



**Selbsthilfe
Helden**

SELBSTHILFE

TRIFFT

JUNGE LEUTE

Inhalt des Handouts:



- **Relevanz des Projekts**
- **Unsere Vision**
- **Unsere Mission**
- **Unser Ansatz**

- **Die Umsetzung**
- **Der Projekttag**
- **Der Parcours**
- **Die Projektorte**

- **Kooperationsheld*innen**
- **Kontaktaten**



Das Team der Selbsthilfheld*innen stellt sich vor

- **FAIZA MÖWES**
Projektleitung
- **MALOU ROY**
Projektreferentin
- **MIRIAM EID**
Projektreferentin
- **CLAUS VOSKORT**
Projektunterstützung

RELEVANZ DES PROJEKTS

Die Ausgangslage:

LEBENSWELTEN

Junge, chronisch Kranke und behinderte Menschen fühlen sich immer seltener richtig vertreten.

Wie erreichen wir junge Menschen besser?

BEWUSSTSEINSBILDUNG

Immernoch viel Diskriminierung von chronisch Kranken und behinderten Menschen in unserer Gesellschaft.

Wie schaffen wir mehr Bewusstsein?

ENGAGEMENT

Aktive Mitarbeit und Engagement in der Selbsthilfe sind rückläufig.

Wer arbeitet in Zukunft noch mit?



UNSERE VISION

Zusammenkommen auf Augenhöhe.

DIE JUNGE SELBSTHILFE BRAUCHT IHRE EIGENEN HELDINNEN UND HELDEN!

Wir wollen mit dem Projekt die Themen junger Menschen in den Fokus rücken und zeigen, was auf sie zugeschnittene Selbsthilfe bewegen kann.

- **Selbsthilfe von jungen Menschen für junge Menschen**
- **Junge Menschen mit und ohne Einschränkungen zusammenbringen**
- **Mehr Bewusstsein für einander schaffen**
- **Erfahrungsaustausch fördern**



UNSERE MISSION

Bewusstseinsbildung und Nachwuchsgewinnung.

- **aufklären:**
Begegnungen von jungen Menschen und Selbsthilfe ermöglichen
- **entstigmatisieren:**
Junge Menschen zusammenbringen
- **sensibilisieren:**
Bei jungen Menschen Bewusstsein schaffen
- **verjüngen:**
Stärker als bisher in ihren Lebenswelten präsent sein
- **Mitstreiter*innen gewinnen:**
Themen von jungen Menschen in den Fokus rücken
- **zielgruppenorientiert arbeiten:**
Jungen Menschen dort abholen, wo sie stehen

Wie schaffen wir das?



UNSER ANSATZ

Von jungen Menschen –
Für junge Menschen.

DER PEER-ANSATZ

Wenn Wissensvermittlung durch Personen in ähnlichen oder gleichen Lebenskontexten („peers“) erfolgt, wird ein deutlicher Mehrwert erzielt.

- *Mehr Vertrauen*
- *Gespräche auf Augenhöhe*
- *Förderung von Authentizität*
- *Nachhaltig etwas verändern*

**...mit einem Begegnungs-
und Projektparcours!**



DIE UMSETZUNG

Ein Begegnungs- und Projektparcours.

WIE?

- **durch Aufbau einzelner Themenstationen**
- Eine betroffene junge Person als Moderator*in im Peer-Einsatz
- Teilnehmende erarbeiten sich gemeinsam mit uns ein Thema und treten in den Austausch

WAS?

- **Verwendung von vielseitigem Material für alle Sinne**
- Stationen spielen mit dem Gefühl, "sich in den anderen hinein zu versetzen"
- Stationen leben von optischen, akustischen, taktilen Reizen

WO?

- **Kleingruppen in Bildungseinrichtungen in NRW**
- Sekundarstufe ab 8. Klasse: Weiterführende Schulen, Berufskollegs, Pflegeschulen, Universitäten u.ä.
- Es entstehen keine Kosten für die Bildungseinrichtungen, alle benötigten Materialien bringen wir mit



DER PROJEKTTAG

Ablauf eines Parcoursrundgangs.

ANWESEND SIND:

- **das Projektteam**
- **Moderator*in(nen)**
- **ca. 20 – 30 Teilnehmer*innen**

ABLAUF DES TAGES:

- Begrüßung und Vorstellung
- Vorstellung des Programms
- Einführung der Themen
- Besuch der Stationen
- Abschlussrunde und Reflexion

ORANISATORISCHES:

- Das Projektteam steht jederzeit beratend zur Verfügung
- Ein offener Austausch soll in Kleingruppen gefördert werden
- Stationen werden von Betroffenen (**Moderator*innen**) geleitet

**Euer Einsatz wird
natürlich auch honoriert!**



DER PARCOURS

Themenschwerpunkte der Stationen.

• **Station 1:**

SELBSTHILFE WAS IST DAS?

– Was hat das mit mir zu tun?

Themen: Wissensvermittlung zum Thema Selbsthilfe, Theorie-Praxis- Transfer für den eigenen Lebensalltag ermöglichen, eigene Erfahrungen einbringen

• **Station 2:**

BEHINDERUNGEN UND CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

– Zahlen. Daten. Fakten

Themen: Wissensvermittlung zum Thema Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

• **Station 3:**

BEHINDERUNGEN UND CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

– Was denke ich darüber?

Themen: Vorwissen eruieren, gesellschaftliche Diskurse aufarbeiten, Vorurteile abbauen, Vokabular erörtern, Meinungen der Schüler*innen ernst nehmen und einordnen



DER PARCOURS

Themenschwerpunkte der Stationen.

- **Station 4:**
SELBSTHILFE KONKRET
– Was machen die eigentlich?

Themen: Ehrenamtliches Engagement kennenlernen, Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit fördern („auch ich kann etwas bewegen“)

- **Station 5:**
ACTIVITY
– Spielerisch entdecken.

Themen: spielerisch Begriffe kennenlernen und erklären, zeichnen oder pantomimisch darstellen; in der Gruppe Spaß haben, Kommunikationsfähigkeit befördern



DIE PROJEKTORTE

Geplante Städte in NRW

- **Aachen**
- **Bielefeld**
- **Bochum**
- **Bonn**
- **Dortmund**
- **Düsseldorf**
- **Duisburg**
- **Essen**
- **Gelsenkirchen**
- **Hagen**
- **Köln**
- **Münster**
- **Mönchengladbach**
- **Mühlheim an der Ruhr**
- **Oberhausen**
- **Paderborn**
- **Siegen**
- **Wuppertal**

**...und alle,
die Interesse haben!**



Werde auch du zum:



**„Wir können die Welt
nicht verändern,
wenn wir uns selbst
nicht verändern.“**

Unsere Kooperations- held*innen:



Junge
Selbsthilfe
NRW

So könnt ihr uns erreichen:



[@jungeselbsthilfenrw](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfenrw)



selbsthilfehelden@lag-selbsthilfe-nrw.de



+49 176 405 931 01



[junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de](https://www.junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de)