**Strategiepapier:**

**Mitgliederwerbung von Selbsthilfeorganisationen**

**auf kommunaler Ebene**

Projekt: „Aktive Mitglieder gesucht“

der BAG SELBSTHILFE e.V.

September 2018

gefördert durch





Inhalt

[Einleitung 4](#_Toc525631777)

[1. Kommunale Zusammenhänge im Gesundheitswesen 5](#_Toc525631778)

[2. Quartiersentwicklung und Quartiersmanagement 9](#_Toc525631779)

[3. Modelle guter Praxis 12](#_Toc525631780)

[4. Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier 16](#_Toc525631781)

[5. Einsatz Sozialer Medien im Quartier 19](#_Toc525631782)

[Literaturverzeichnis 22](#_Toc525631783)

***Kurzzusammenfassung zum Thema Selbsthilfe in der Kommune***

*Für ältere Menschen und chronisch kranke und behinderte Menschen ist das direkte Lebensumfeld in der eigenen Stadt und insbesondere im eigenen Quartier von großer Bedeutung. Gerade wenn die eigene Mobilität eingeschränkt ist und sich längere Distanzen nicht mehr zurücklegen lassen, werden Einkaufsmöglichkeiten, medizinische Versorgung, die Freizeitgestaltung und die sozialen Kontakte auf das nahe Umfeld beschränkt. Viele, gerade ältere Menschen, haben immer weniger soziale Netzwerke und leben häufig einsam. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe trägt nicht nur dazu bei, die eigene Krankheit besser zu bewältigen, sondern sie übernimmt auch soziale Funktionen. Es gibt für die Selbsthilfeorganisationen gerade im Quartier viele Möglichkeiten, um neue interessierte und aktive Mitglieder zu finden. Um mit diesen in Kontakt zu kommen, gilt es vor allem, Kooperationen mit verschiedenen Akteuren einzugehen, vielfältige Aktionen und Veranstaltungen zu organisieren und die Sozialen Medien für die Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen.*

***Kooperationspartner können beispielsweise sein:***

*Wohlfahrtsverbände, Bildungseinrichtungen, Sportverbände, Volkshochschulen, Stadtbibliotheken, Migrantenselbstorganisationen, religiöse Einrichtungen, Senioren Zentren, Kultureinrichtungen, Mehrgenerationenhäuser, Quartiersbüros, Wohnungsbaugesellschaften, Gesundheits-, Pflege-, Selbsthilfebeauftragte der Städte, andere Selbsthilfeorganisationen, Stadtteilakteure wie Kunstvereine und Gemeinschaftsgärten.*

***Aktionsvorschläge:***

*Beteiligung an Stadtteilfesten, Informationsstände in Innenstädten und bei religiösen Feierlichkeiten, Lesungen und Konzerte mit Krankheitsbezug, Demonstrationen für die Rechte von Menschen mit Behinderung, indikationsübergreifende Sportkurse, Koch- Strick- Filmabende, Gärtneraktionen, Stadtteilrundgänge mit einem „Barrierefreiheits-Check“.*

***Einsatz von Sozialen Medien:***

*Homepages der Städte nutzen, um Informationen zu streuen, Messengerdienste nutzen, um Termine bekannt zu machen, in lokalen Sozialen Medien auf das Angebot aufmerksam machen.*

# Einleitung

Im vorliegen Text soll zunächst erläutert werden, welche **1.** **Kommunalen Zusammenhänge im Gesundheitswesen** es gibt, was im speziellen **2. Quartiersentwicklung und Quartiersmanagement** bedeuten und welche **Rolle Selbsthilfegruppen in diesen Settings** einnehmen können. Konkrete Strategien und Best-Practice-Beispiele und **3. Modelle guter Praxis** werden im darauffolgenden Abschnitt vorgestellt. Dabei werden auch beispielhaft Chancen und Möglichkeiten im ländlichen Raum angesprochen. Des Weiteren sollen Querschnittsaspekte zu angrenzenden Themen wie der **4. Einbeziehung von Menschen mit Migrationshintergrund** oder über den Text verteilt beispielhaft von jungen Menschen in die Selbsthilfe durch Kooperationen auf kommunaler Ebene und den 5**. Einsatz Sozialer Medien im Quartier** berücksichtigt werden.

Mitgliederansprache und -gewinnung in kommunalen Zusammenhängen steht bei vielen Mitgliedsverbänden der BAG SELBSTHILFE noch nicht an erster Stelle, deshalb soll durch dieses Strategiepapier zunächst auf die Möglichkeiten hingewiesen werden, die sich hier bieten. Es werden verschiedene Beispiele aufgezeigt und Ideen vorgestellt. Ist einmal das Bewusstsein geschaffen worden, dass kommunale Aktivitäten zur Mitgliedergewinnung genutzt werden können, werden bei vielen sicherlich eigene Ideen entstehen. Dieses Papier erhebt deshalb keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte kreative Ideen anstoßen.

Dieses Strategiepapier wird begleitet durch das aktuelle wissenschaftliche Papier von Dr. Gabriele Seidel, der wissenschaftlichen Begleitung des Projektes „Aktive Mitglieder gesucht - zielgruppenorientierte Nachwuchsgewinnung in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe“. Der Titel ihres Papiers lautet „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Quartier“ und es enthält umfassende Definitionen und Best-Practice-Beispiele und wird diesem Strategiepapier angefügt. An mehreren Stellen wird auf die ausführlichen Definitionen im anhängenden Text verwiesen, um die Lesbarkeit zu vereinfachen und auf die konkreten Strategien tiefer eingehen zu können.

# Kommunale Zusammenhänge im Gesundheitswesen

Mit zunehmendem Alter werden die eigene Stadt, das eigene Quartier und das direkte Lebensumfeld insbesondere für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen zum Mittelpunkt ihres alltäglichen Lebens. Eine gewohnte Umgebung und das soziale Umfeld sind wichtige Faktoren für das Wohlbefinden und tragen somit auch zur Gesundheitsprävention und zur Gesundheitsförderung bei. [[1]](#footnote-1)

**Die sozialen Funktionen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe**

Gerade soziale Netzwerke tragen dazu bei, dass Menschen länger autark in ihrem gewohnten Umfeld leben können, sei es in ländlichen Strukturen oder in Städten. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe kann soziale Funktionen übernehmen und somit ein längeres Leben in der eigenen Stadt, im Quartier, im Viertel unterstützen. Betroffene und Angehörige, die sich in Selbsthilfegruppen einbringen, erleben nicht nur eine Kompetenzerweiterung im Umgang mit der eigenen Erkrankung, sondern für sie wird die Gruppe zu einem wichtigen sozialen Faktor in ihrem Leben. Dank der regelmäßigen Treffen und der Einbindung in feste Strukturen erleben viele Menschen ein neues soziales Umfeld. Expertinnen und Experten geben an, dass Selbsthilfe ein längeres selbstbestimmtes Leben, z.B. im Quartier, positiv beeinflusse. Es stellt sich allerdings zunächst die Frage, wie Selbsthilfe gestaltet und integriert werden kann, damit sie fest in den Strukturen der Quartiere, Städte und Gemeinden verankert werden kann.

Durch den demographischen Wandel wird unsere Gesellschaft immer älter und in einer alternden Gesellschaft steigen auch die Zahlen der Menschen, die chronisch erkrankt sind oder Behinderungen haben. Deshalb müssen sich die Städte und Gemeinden immer intensiver mit Themen wie Gesundheit, Pflege und selbstständigem Leben auseinander setzen. Dabei stehen Bereiche wie Prävention, Gesundheitsförderung sowie die Versorgung und der Umgang mit Krankheiten im Vordergrund.

**Relevante Akteure und Anknüpfungspunkte für die Selbsthilfe in der Kommune**

In den Gemeinden und Kommunen gibt es verschiedene Akteure, die im Gesundheitsbereich aktiv sind. Obwohl es aber verschiedene Konzepte und Bemühungen zur Stadtentwicklung gibt, kommt eine Zusammenarbeit mit gesundheitsbezogenen Selbsthilfeorganisationen eher weniger vor[[2]](#footnote-2). Selbsthilfe, Pflege und Alter sind Themen, die erst langsam auf der kommunalen Ebene ankommen, deshalb gibt es noch viel Potential für Bürgerinnen und Bürger und für die Selbsthilfe, diesen Bereich mitzugestalten[[3]](#footnote-3). Diese Gelegenheit muss allerdings von den Selbsthilfeverbänden auch aktiv ergriffen werden.

Auf politischer Ebene sind verschiedene Akteure für den Gesundheitsbereich relevant. So gibt es in den Stadträten sowie den Kreistagen Ausschüsse, die sich mit den Themen Gesundheit und Pflege beschäftigen. Auch viele andere politische Bereiche überschneiden sich mit den Anliegen der Gesundheitsförderung und Prävention. Beispielsweise sind anzuführen der Verkehrsbereich, Kindergärten, Schulen und Universitäten, Arbeits- und Wirtschaftsausschüsse und einige mehr. Auch Wohlfahrtsverbände, Sozialversicherungsträger, Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens und Universitäten, Sportverbände, Volkshochschulen, Migrantenselbstorganisationen und andere beschäftigen sich mit diesen Themen.

Es gibt also viele potentielle Kooperationspartner für die Selbsthilfe und viele Akteure, mit denen zusammen gearbeitet werden könnte und denen die Konzepte von Selbsthilfe vielleicht noch nicht immer so geläufig sind. Hier gibt es viele Möglichkeiten, um die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bekannter zu machen und die eigenen Positionen einzubringen.

**Interessenvertretung über die örtlichen Selbsthilfegruppen**

Für eine starke Stimme der Selbsthilfe in der Kommune und der Politik gegenüber, kann beispielsweise eine Möglichkeit sein, eine Vertretung für alle örtlichen Selbsthilfegruppen zu wählen. Eine solche Vertretung gibt es zum Beispiel in der Landeshauptstadt von Nordrhein-Westfalen Düsseldorf. In Nordrhein-Westfalen gibt es eine gesetzliche Verankerung für Gesundheitskonferenzen, die eine besonders gute Grundlage für das Zusammenarbeiten im gesundheitspolitischen Bereich darstellt. Alle vier Jahre von Angehörigen aller Selbsthilfegruppen eine Vertretung gewählt. Diese nimmt regelmäßig an Sitzungen des Gesundheitsausschusses teil und ist auch sonst für die Interessenvertretung der Selbsthilfe zuständig und vertritt ihre Interessen gegenüber der Politik.[[4]](#footnote-4) Eine solche gemeinsame Vertretung hat den Vorteil, dass nicht nur die großen Organisationen wahrgenommen werden, sondern die Selbsthilfe als Ganzes auftritt und sie damit stärker sein kann. Auch gemeinsame Aktionen, die für mehr Öffentlichkeit sorgen, können von Selbsthilfezusammenschlüssen organisiert werden. Bei diesen Formaten ist nicht immer die jeweilige Indikation ausschlaggebend, sondern die Vielfalt der Selbsthilfeangebote kann aufgezeigt werden und damit wird Aufmerksamkeit geschaffen, Gesundheitsprävention und Aufklärung werden vorgenommen und Interessierte für die Selbsthilfegruppen werden angesprochen. Es werden dabei die Kommunalpolitik und häufig auch die Landes- und Bundespolitik und die Presse und Medienlandschaft angesprochen und auf mögliche Missstände aufmerksam gemacht.

**Einwirkung auf die Kommunalverwaltung**

In den städtischen Einrichtungen, variiert häufig die Zuständigkeit in den Ressorts für den Bereich Selbsthilfe. Deshalb werden bei Planungen und Konzeptionierungen häufig die Interessen von Selbsthilfeverbänden nicht unbedingt berücksichtigt. Selbsthilfe kann dem nur entgegenwirken, indem sie sichtbar und präsent im kommunalen Geschehen ist[[5]](#footnote-5).

**Kooperationen mit anderen Organisationen der kommunalen Zivilgesellschaft**

Indikationsübergreifende Kooperationen von Selbsthilfegruppen können gerade auf kommunaler Ebene von Vorteil sein. Eine wichtige Rolle für die Selbsthilfe spielen auch die Kontaktstellen, die für viele Gruppen Ansprechpartner sind und Räume zur Verfügung stellen. Auch hier sind weitreichende Kooperationen denkbar und werden in einigen Städten bereits durchgeführt. Weitere Akteure, die in den Städten und Gemeinden für den Gesundheitsbereich als Kooperationspartner in Betracht kommen sind Wohlfahrtsverbände und Bildungseinrichtungen, Seniorenbüros und Gesundheitsämter sowie Krankenhäuser. Für Indikationen, die eher jüngere Menschen betreffen, sind Zentren für Senioren weniger attraktiv. In diesem Fall können sich die Selbsthilfeorganisationen Kooperationen mit Kulturvereinen, Jugendzentren, Nachbarschaftstreffs, Cafés oder ähnlichen Einrichtungen überlegen.

**Aktionsfeld kommunale Einrichtungen**

Schulen, Kindergärten und andere Bildungseinrichtungen können ebenfalls zur Aufklärung und Information über Krankheiten und zur Sensibilisierung und Werbung für die Selbsthilfe genutzt werden. Als Beispiel dafür kann die Alzheimergesellschaft angeführt werden, die Unterrichtshilfen zum Thema Demenz entwickelt hat und junge Menschen in Workshops die Perspektive von Menschen mit Behinderungen näherbringt. Das Projekt wird begleitet durch einen Online-Auftritt[[6]](#footnote-6), der Materialien für Familien und für Schulen zur Verfügung stellt. Solche Vorlagen können für Besuche an Schulen etc. genutzt werden.

**Aktionsfeld Gesundheitsberufe**

Einen anderen Ansatz verfolgt der Sprecher der Selbsthilfegruppen von Düsseldorf, er sucht aktiv regelmäßig die jungen Auszubildenden und Studierenden der Gesundheitsberufe in ihren Bildungseinrichtungen auf und spricht mit ihnen über die Bedeutung von Selbsthilfeverbänden. Gerade an Universitäten können einerseits die Studierenden der Gesundheitsberufe für Selbsthilfe sensibilisiert werden, andererseits sind aber auch Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter oder Referendarinnen und Referendare eine geeignete Zielgruppe, um die Leitgedanken der Selbsthilfe auch an jüngere Menschen weiter zu geben.

1. Quartiersentwicklung und Quartiersmanagement

In diesem Strategiepapier wollen wir uns auf den besonderen Raum des Quartiers konzentrieren. Doch was ist eigentlich ein Quartier und was bedeutet Quartiersentwicklung?

**Quartier**

Es gibt viele Definitionen von diesem Begriff und jede ist etwas anders gehalten. Wir verstehen Quartier als direkten Lebensraum, der sich über einen überschaubaren Wohnraum erstreckt und der den sozialen Mittelpunkt des Lebensalltags seiner Bewohnerinnen und Bewohner darstellt. Die Menschen bringen sich in ihr Quartier ein, gestalten es mit und kreieren einen Sozialraum. Der soziale Raum des Quartiers ist also von seinen Bewohnerinnen und Bewohnern nicht zu trennen, soziale Netzwerke halten es zusammen.[[7]](#footnote-7)[[8]](#footnote-8)

**Quartiersentwicklung und Quartiersmanagement**

Quartiersentwicklung ist ein politischer Gestaltungsprozess, durch den bestimmte Stadtteile verändert und aufgewertet werden sollen. Dabei sollen insbesondere die Bewohnerinnen und Bewohner einbezogen werden und an diesem Prozess teilnehmen. Häufig findet Quartiersentwicklung in Bereichen statt, in denen hauptsächlich sozial benachteiligte Menschen leben und in denen Entwicklungsprozesse Unterstützung brauchen. Für die Selbsthilfe ist das eine Chance, sich einen Platz in den neuaufgebauten Sozialen Netzwerken zu sichern und neue Interessierte anzusprechen[[9]](#footnote-9).

In vielen Städten und Gemeinden gibt es einen neuen Schwerpunkt auf die Entwicklung von speziellen Quartieren und viele kommunal Aktive agieren vor allem im nahen Lebensumfeld der Menschen. Schon bei der Planung der Quartiere gilt es, unterschiedliche Gruppen partizipativ einzubeziehen. Es ist dabei wichtig, mit verschiedenen Gruppen zusammen zu arbeiten, Orte für Begegnungen zur Verfügung zu stellen, Soziale Netzwerke zu unterstützen und dabei sowohl auf ehrenamtlich Aktive als auch auf Hauptamtliches Personal zu setzen.

Für Kleinkinder und ältere Menschen sind das eigene Haus und das eigene Quartier wichtig und stellen einen größeren Bezugsraum dar als die Stadt oder die Region. Dabei sind die gewohnte Umgebung und das soziale Umfeld wichtige Faktoren zur Gesundheitsprävention und zur Gesundheitsförderung.[[10]](#footnote-10) Netzwerke im Quartier, die dieses lebenswert machen, können ganz unterschiedlich aussehen. Zu den wichtigen Pfeilern eines Netzwerks gehören sowohl Einrichtungen des Gesundheitswesens, Einkaufmöglichkeiten, Schulen, Erholungsräume, Kultureinrichtungen, Wohnraum, Freizeitmöglichkeiten und vieles mehr. Es liegt auf der Hand, dass die Selbsthilfe im Quartier eine Rolle spielen kann und dass es gerade im direkten Lebensumfeld einige Anknüpfungspunkte und Kooperationsmöglichkeiten für diese gibt.

**Begegnungsorte und Soziale Netzwerke**

Dafür müssen Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden, die für alle Gruppen offen sind und generationenübergreifend genutzt werden können. Die Bürgerinnen und Bürger brauchen Begegnungsorte im Quartier, in denen sie sich treffen können und in denen sie auch mit anderen Gruppen in den Austausch kommen. Das ist besonders wichtig, da sich soziale Kontakte nicht immer zufällig ergeben und es gerade im hohen Alter und bei chronischen Erkrankungen immer schwieriger wird, neue Netzwerke aufzubauen. Soziale Netzwerke, in denen Unterstützung stattfindet und die die Lebensqualität von Menschen erhöhen, können bestehen aus: Familienangehörigen und Freunden, aus Nachbarinnen und Nachbarn, Arbeitskolleginnen und Kollegen oder Menschen, die über gemeinsame Vereinsaktivitäten zum Bekanntenkreis gehören oder ähnliches[[11]](#footnote-11). Solche Netzwerke werden im Alter weniger, da Familienangehörige häufig nicht in der Nähe leben, Ehepartner versterben, die eigene Mobilität eingeschränkter ist und deshalb weniger an Vereinsveranstaltungen teilgenommen wird oder aus vielen anderen individuellen Gründen. Einsamkeit im Alter ist ein großes Problem, welches das Auftreten von chronischen Erkrankungen nachweislich erhöht[[12]](#footnote-12). Gerade hier gibt es Raum und Ansatzpunkte für Selbsthilfegruppen. In vielen Quartieren gibt es bereits Räumlichkeiten, die auch für die Selbsthilfe offen sind, häufig bereits genutzt werden und die Kooperationen offen gegenüber stehen.

**Kooperationsmöglichkeiten**

Dies können beispielsweise die Zentren Plus sein, die viele Angebote für Senioren machen, Gesundheitsämter, die Vernetzung ermöglichen und von denen einige auch durch Kooperationsvereinbarungen als selbsthilfefreundlich erkennbar sind[[13]](#footnote-13), Kontaktstellen, Einrichtungen von Betroffenen nach Indikationen (z.B. Häuser für an Multipler Sklerose Erkrankte), Kultureinrichtungen, Stadtteilzentren von Wohlfahrtsverbänden, Mehrgenerationenhäuser, Bildungseinrichtungen, die sich eignen, um für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und MultiplikatorInnen zu finden und diese auszubilden, Religionsgemeinden, Sportvereine und viele mehr. Menschen werden durch vielschichtige soziale Netzwerke, Aktivitäten und Infrastrukturen befähigt, länger selbstständig zu leben und die Eigeninitiative zu behalten. Wichtig ist dabei, dass sie sich einbringen und mitgestalten können und dass gerade ältere Frauen bei Partizipationsprozessen begleitet werden.

Es gibt sicherlich in jedem Quartier, sei es im ländlichen Raum oder in den Städten, Räumlichkeiten, die die Begegnung von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen mit anderen Akteuren befördern. Der kreativen Suche sind hier keine Grenzen gesetzt. Der soziale Aspekt von Selbsthilfe ist im Quartier manchmal wichtiger als die Indikation und die Homogenität der Gruppe.

**Feste Ansprechpersonen**

Für die Entwicklung von Quartieren kann es sehr hilfreich sein, wenn es offizielle hauptamtliche Ansprechpersonen gibt, die für die Vernetzung und den Austausch unter den verschiedenen Gruppen und Akteuren zuständig sind und Kontakte vermitteln sowie Angebote bekannt machen können. Diese Ansprechpersonen sind deshalb für die Selbsthilfe besonders wichtig und sollten persönlich angesprochen und einbezogen werden.

Beispielhaft kann angeführt werden, dass in der Stadt Düsseldorf momentan ein Quartiersprojekt zur Aufwertung der Stadtmitte läuft. In diesem Projekt gibt es nicht nur regelmäßige Vernetzungstreffen, sondern auch online-Angebote und eine Zeitschrift über das Quartier. In diesen online und offline Angeboten werden die unterschiedlichen Akteure des Quartiers vorgestellt und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich gemacht. Ein Artikel über Selbsthilfe, offene Gruppen, Aktionen und vieles mehr, kann viel Aufmerksamkeit erregen und neue Interessierte zu den Selbsthilfeorganisationen bringen.

# Modelle guter Praxis

Um in einem gewohnten Umfeld möglichst lange autark leben zu können, bedarf es vielschichtiger Kooperationen. Einige konkrete Ideen und Beispiele für Kooperationen und Aktionen im eigenen Viertel, die über das bereits erwähnte hinausgehen wollen wir hier vorstellen.

**Kooperationsmöglichkeiten vor Ort**

Es gibt zahlreiche Akteure, die sich für eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen anbieten würden. In vielen Städten gibt es beispielsweise Wohlfahrtverbände, die Senioreneinrichtungen oder auch Einrichtungen für bestimmte Indikationen unterhalten. Diese Einrichtungen sind prädestiniert dafür, auch mit der Selbsthilfe zusammen zu arbeiten. Zum einen sind dort Räume vorhanden, zum anderen sind viele Menschen in solchen Einrichtungen einsam und leiden unter multiplen Erkrankungen. Soziale Netzwerke, zu denen auch eine Selbsthilfegruppe gehören kann, sind hier sehr wichtig für die Betroffenen. Gibt es beispielsweise eine örtliche Multiple Sklerose Gruppe und ein Multiple Sklerose Heim einer karitativen Einrichtung, dann bieten sich Gespräche und Kooperationen an, da alle Beteiligten von diesen profitieren können.

Im ländlichen Raum gibt es häufig auch spezielle Einrichtungen, die älteren Menschen einen Raum zum Leben in der Heimat bieten und Versorgungslücken schließen wollen. So gibt es beispielsweise immer häufiger Bauernhofprojekte oder Mehrgenerationenhäuser. Auch diese bieten sich für Kooperationen an, Ausflüge können gemeinsam organisiert werden, Treffen können auf den Höfen stattfinden, Feste können organisiert werden.

Für die Veranstaltung oder Beteiligung an Stadtteilfesten oder Festen von religiösen Einrichtungen etc. bietet sich auch eine Zusammenarbeit mit lokalen Musikgruppen an. Diese können Werbung machen und Interessierte anlocken, gleichzeitig werden auch sie durch die Auftritte bekannter.

**Dienstleistungsangebote**

Viele ältere und chronisch kranke Menschen leben nicht in Einrichtungen oder mit ihren Familien, sondern alleine und sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Für sie wäre es eine große Hilfe, wenn Selbsthilfegruppen gemeinsam mit anderen Vereinen oder kommunalen Organisationen Fahrdienste organisieren würden, damit sie an den Treffen der Gruppe teilnehmen können. Für solche Fahrdienste können auch bereits bestehende Anbieter aufgesucht und angesprochen werden.

Im ländlichen Raum werden häufig Angebote wie Bücherbusse oder auch Lebensmittel-Verteildienste für Menschen mit geringer Mobilität zur Verfügung gestellt. Diese können auch genutzt werden, um die eigene Selbsthilfeorganisation bekannter zu machen. Dafür bietet es sich beispielsweise an, mit dem Bücherbus durch die Dörfer zu fahren und auch speziell Literatur zum eigenen Thema oder zur Selbsthilfe, auch durch Flyer und den Verweis auf Online-Angebote generell hinzuweisen. Durch solche Aktionen und angebotene Fahrtdienste könnte die Einsamkeit von vielen Menschen aufgehoben werden.

In vielen Stadtteilen gibt es Sporträume, in denen Kurse für alle möglichen Zielgruppen angeboten werden. Auch hier bieten sich Kooperationen an, damit möglichst viele Betroffene auch Zugang zu Sportangeboten bekommen. Bei vielen Selbsthilfeverbänden, wie dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose, finden solche Kooperationen bereits statt. Sportkurse, Funktionssport, Rehasport, Yoga Kurse, Sturzprophylaxe etc. sind eine gute Möglichkeit auch junge Menschen oder Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Bei manchen Indikationen bieten sich auch nach Geschlechtern getrennte Sportkurse an, damit sich die Teilnehmenden wohler fühlen. Indikationsübergreifend können sich auch Kooperationen von Selbsthilfegruppen untereinander anbieten, die nicht nur Sportkurse, sondern auch Gesprächskreise für Frauen, für Männer, für Väter, für Mütter und weiteren Zielgruppen anbieten. Betroffene und Angehörige haben häufig unterschiedliche Bedarfe, die über verschiedene Formate erfüllt werden können. Jede Gruppe kann hier für sich Gestaltungsmöglichkeiten suchen.

**Öffentlichkeitsarbeit**

Für mehr Öffentlichkeit sorgen natürlich auch klassische Informationsstände in den Innenstädten und bei Feierlichkeiten, diese können durch Aktionen interessanter gestaltet werden. Als Beispiel können indikationsübergreifende Tanzaktionen zu besonderen Anlässen angeführt werden, diese können durch die verschiedenen Sozialen Netzwerke begleitet werden. Viel Aufmerksamkeit bekommen Lesungen rund um das Thema Behinderung und Demonstrationen mit besonderen Formaten, wie der Pride Parade Berlin, einer Party-Demonstration aus dem Jahr 2017.[[14]](#footnote-14)

Lesungen von eigenen Gedichten oder Erfahrungsberichten können auch in Kooperation mit Stadtbüchereien stattfinden, diese sind besonders ansprechend, wenn Betroffene ihre Sicht aufzeigen und dies vielleicht sogar in Gebärdensprache ausdrücken. Auch Lesetage zu bestimmten Themen, rund um eine oder mehrere Indikationen, können gute Gelegenheiten sein, um die eigene Selbsthilfegruppe vorzustellen. Neben Stadtbüchereien sind auch Wohnungsbaugesellschaften und Zentren Plus sowie Stadtteilzentren wichtige Akteure für die Quartiersentwicklung. Diese könnten eingeladen werden zu Diskussionsrunden rund um ein barrierefreies Leben im eigenen Quartier und Mitgestaltungsmöglichkeiten für chronisch Kranke und behinderte Menschen.

**Aktionen und Events**

Der eigene Stadtteil und das direkte Lebensumfeld können auch in gemeinsamen indikationsübergreifenden Stadtteilspaziergängen für Jung und Alt erkundet werden. Dabei können besondere Sehenswürdigkeiten abgelaufen werden und nebenbei kann die Barrierefreiheit untersucht werden. Es können sich mehrere Gruppen zusammenschließen zu einem Aktionstag für Barrierefreiheit und beispielsweise die Höhe der Bordsteinkanten oder die Begehbarkeit von Kopfsteinpflaster prüfen. Des Weiteren kann es einen Tag in der Stadt geben, an dem der barrierefreie Nahverkehr getestet wird. Solche Aktionen können viel Aufmerksamkeit bekommen, die Politik kann darauf eingehen und die Selbsthilfe kann neue Mitglieder und Interessierte gewinnen.

Weitere mögliche Events sind beispielsweise Filmabende, die sich mit Anliegen der eigenen Gruppe beschäftigen oder auch Kooperationen mit Kunstprojekten im offenen Raum. Auch hier können Aktive der Gruppen mitarbeiten um eigene Kunstwerke vorzustellen und somit für Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Solche Kunstaktionen schaffen Kooperationsmöglichkeiten über dritte Akteure. Der Kunstverein organisiert zum Beispiel Ausstellungstage, die Selbsthilfegruppe nimmt an diesen Tagen teil und trifft dort auf andere potentiell Interessierte.

Ein weiteres Beispiel für die Kooperation über sonstige Akteure in der Kommune oder im Stadtteil können Stadtgärten sein. Hier kann mit der ganzen Gruppen gemeinsam an Gärtneraktionen teilgenommen werden, dadurch kommt die Selbsthilfegruppe mit ganz neuen Quartiersmitgliedern und mit vielen Nachbarinnen und Nachbarn in Kontakt. Diese Aktionen sind nur nicht für die Gruppe von Vorteil, die aktionsreich zusammen gärtnern oder Kunstwerke malen kann, sondern auch für die Initiativen, die neue Aktive meist willkommen heißen und für den Stadtteil, der durch vielschichtige Kooperationen bereichert wird.

Ein aktuelles Beispiel für Aktionen vor Ort ist die NRW Selbsthilfetour 2018 mit dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“. Diese findet von April 2018 bis Januar 2019 in ganz NRW statt und bietet mit einer mobilen Bühne und einem Truck vielen Selbsthilfeorganisationen die Möglichkeit sich vorzustellen und ihre Arbeit bekannter zu machen[[15]](#footnote-15).

**Pressearbeit**

Bei allen Aktionen, Veranstaltungen und Events bietet es sich an, die lokale Presse darauf aufmerksam zu machen und die Einladungen breit zu streuen. Dafür können auch Stadtteilmagazine genutzt werden. Lokale Vertreter der Politik oder der Lokalprominenz können für weitere Werbung sorgen, deshalb können auch diese zu Veranstaltungen eingeladen werden. Medial können verschiedene soziale Netzwerke eingesetzt werden, um solche Aktionen zu begleiten und bekannt zu machen.

Die Politik vor Ort wird durch eine starke Vertretung der Selbsthilfe und durch Aktionen der Selbsthilfeverbände immer wieder zur Auseinandersetzung mit den Themen der Selbsthilfe aufgefordert. Dies stärkt nicht nur die Selbsthilfe, sondern sichert ihr auch eine größere Anerkennung rund um das eigene Engagement zu.

Natürlich muss auch zu bedenken gegeben werden, dass alle diese Vorschläge für Kooperationen, Aktionen, Veranstaltungen und Engagement im Quartier einen hohen Arbeitsaufwand und viel Einsatz von den haupt- und ehrenamtlich Tätigen einer Organisation bedeuten. Es braucht immer ein Team aus engagierten Aktiven, die sich verantwortlich fühlen, als Ansprechpartner für die verschiedenen Akteure fungieren und vor Ort unterwegs sind. Trotzdem bietet ein Engagement im direkten Lebensumfeld unheimlich viele Potentiale für die Selbsthilfe und es wird sicherlich durch Mitgliederzuwachs, einen höheren Bekanntheitsgrad und Anerkennung der eigenen Leistungen belohnt. Gerade junge Menschen können durch die Möglichkeit eines aktiven Ehrenamtes, in dem sie sich auch unabhängig von einer eigenen Erkrankung kurzfristig aktionsgebunden engagieren können, zur Mitarbeit motiviert werden.

# Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund im Quartier

In Großstädten leben mehr Menschen mit Migrationshintergrund als im ländlichen Raum, das liegt an einer größeren Auswahl an Arbeitsmöglichkeiten und einer offeneren kulturellen Einstellung.

Im Quartier zeigt sich die Lebenswelt der Zugewanderten und ihrer Kinder und deshalb spielt es eine große Rolle für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Durch enge Kontakte zu Nachbarn und Familie gibt es bereits starke Soziale Netze, es gibt aber auch häufig eine große Armut und die Quartiere gelten als sozial benachteiligt[[16]](#footnote-16). Für Außenstehende und insbesondere für die Selbsthilfe ist es oft nicht leicht, einen Zugang zu den Menschen mit Migrationshintergrund zu finden. Im Quartier bieten sich Möglichkeiten, um bewusst auf die Menschen zuzugehen.

**Zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit**

Eine Möglichkeit ist es, sich zunächst Strukturanalysen eines Viertels anzusehen, um rauszufinden, welche Zuwanderungsgruppe im jeweiligen Quartier lebt[[17]](#footnote-17). Einige Bevölkerungsgruppen sind auch stärker von bestimmten Indikationen betroffen als andere. Gerade, wenn das bei der Indikation einer Organisation der Fall ist, macht es durchaus Sinn, zu untersuchen, in welchen Quartieren sich besonders häufig betroffene Menschen aufhalten und wie diese angesprochen werden können.

Eine der Grundlagen für eine erfolgreiche Ansprache ist die Bereitstellung eines breiten Informationsangebotes. Dieses beinhaltet eine zielgerichtete, passgenaue und verständliche Öffentlichkeitsarbeit mit beispielsweise Internetauftritten, Flyern, Zeitschriften, Aushängen und eine Ansprache der lokalen Presse. Wichtig ist natürlich die Mehrsprachigkeit der Angebote und dass diese dort aushängt werden, wo die Menschen sich ohnehin aufhalten und ihre Zeit verbringen. Die Nutzung solcher Räume ist im Quartier generell von großer Bedeutung, weil diese einen niedrigschwelligen Zugang ermöglichen.

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Sind Interessierte angesprochen worden und kommen auf die Organisationen zu, sind muttersprachliche Beratungsangebote und Dolmetscherdienste wichtig, um diese dauerhaft an die Selbsthilfeorganisation zu binden. Zum Abbau von Hemmschwellen können auch Schlüsselfiguren eine wichtige Rolle spielen. Dies können beispielsweise Ärztinnen und Ärzte, möglicherweise selbst mit einem Migrationshintergrund, oder Menschen, die im Quartier eine besondere Funktion einnehmen sein. Diese können helfen den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und Türen zu öffnen zur Community der Menschen mit Migrationshintergrund.

**Kooperationen mit Migrantenorganisationen**

Kooperationen mit anderen Akteuren im Quartier einzugehen ist eine gute Möglichkeit, um mit den Zugewanderten in Kontakt zu treten. Dabei stellen sich folgende Fragen: Welche Akteure gibt es im jeweiligen Quartier bereits und welche Schlüsselfunktionen nehmen sie ein? Wie können wir sie ansprechen und brauchen wir vielleicht noch dritte Akteure, die dabei helfen Barrieren abzubauen? Im direkten Lebensumfeld sind die Distanzen klein und eine persönliche Ansprache kann neue Möglichkeiten eröffnen und die Akteure mobilisieren.

Beispielhaft sind hier Kooperationspartner im Migrationsumfeld und im Quartier aufgeführt: Kooperationen können angestrebt werden mit Migrantenselbstorganisationen, Kulturvereinen (z.B. türkischen/russischen/arabischen etc.), religiösen Einrichtungen (z.B. Jüdisches Zentrum, Moscheevereine, Kirchen etc.), Partnerschafts- und Freundschaftsvereine (z.B. Deutsch-Türkische-Freundschaftsvereine, Verband Deutsch-Japanischer Gesellschaften, Deutsch-Indische Gesellschaft und viele mehr). Auch die städtischen Institutionen wie Integrationsräte, Seniorenbeiräte, Behindertenbeauftragte, Selbsthilfevertretungen, Quartiersentwickelnde, Bezirksvertretende und viele mehr können zu einem Austausch über Selbsthilfe und Zusammenarbeitsmöglichkeiten an einen Tisch gebracht und mobilisiert werden.

**Aktionen und Events**

Sind Kooperationen einmal ans Laufen gebracht worden, bieten sich viele Möglichkeiten, um Interessierte auf die eigene Arbeit aufmerksam zu machen und für Selbsthilfe zu begeistern. Durch gemeinsame Aktivitäten, kann der Zugang zunächst erleichtert werden und der Eventcharakter kann spannende Abwechslung vom Alltag darstellen.

So können beispielsweise gemeinsame Kochabende oder Stricknachmittage mit kulturellem Austausch geplant werden, es können Festivals und Nachbarschaftsfeste mit Beteiligung von Selbsthilfegruppen organisiert werden, es kann in Quartierszentren mehrsprachige Lesungen zu indikationsspezifischen Themen geben und die Feste der religiösen Zentren können besucht und der Austausch auch dort gefestigt werden.

In den Quartieren finden häufig schon jetzt verschiedenste Kooperationen statt und viele Feierlichkeiten, Aktionen, Veranstaltungen sind bereits geplant und die Organisierenden freuen sich, wenn Selbsthilfegruppen sich an diesen beteiligen. Auch hier gibt es viele kreative Ansätze und Möglichkeiten Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen.

# Einsatz Sozialer Medien im Quartier

Der Quartiersgedanke bezieht sich in erster Linie auf das direkte Miteinander im sozialen Umfeld, den persönlichen Kontakt und das Entstehen einer Gemeinschaft. Soziale Medien scheinen diesem Gedanken oberflächlich betrachtet entgegenzuwirken, sorgen sie doch für ein Überwinden von realen Distanzen und ermöglichen die Kommunikation unabhängig von Zeit und Ort. Beschäftigt man sich aber intensiver mit den Möglichkeiten des Einsatzes Sozialer Medien, so kann man hier ein großes Potential für einen ersten Kontakt auch innerhalb eines Quartiers entdecken. Aus diesem ersten digitalen Kontakt können ein Kennenlernen der Selbsthilfestrukturen und möglicherweise auch ein dauerhaftes Engagement in diesen vor Ort erwachsen.

**Kommunale Webseiten für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen**

Viele Betroffene kommen über die Recherche im Internet in einen ersten Kontakt zur Selbsthilfe, hier gilt es, die Betroffenen mit einem umfassenden Überblick über Ansprechpersonen direkt mit den Angeboten vor Ort vertraut zu machen.[[18]](#footnote-18) Hierbei bietet sich besonders die Gelegenheit die Gruppe der jungen Menschen zu erreichen, die nach Ergebnissen der Studie „Jugend, Information, (Multi-) Media“ aus dem Jahr 2017 nahezu vollständig über einen uneingeschränkten Zugang zu Onlinediensten verfügt und diese vor allem zur Informationssuche bei persönlichen Problemen nutzt.[[19]](#footnote-19)

Ein erster Schritt ist es, die Webseiten der Städte zu nutzen, um bei den allgemeinen Angeboten in der Kommune auch Hinweise auf Selbsthilfegruppen vor Ort zu platzieren. Manche Städte verfügen bereits über eine Auflistung sämtlicher Angebote vor Ort und erläutern sogar das Thema Selbsthilfe, auf anderen Seiten sucht man vergeblich nach Ansprechpersonen. Ein gelungenes Beispiel bietet die Stadt Dinslaken, auf deren Seite Selbsthilfegruppen in der Stadt aufgelistet werden und die Möglichkeit bekommen, einen kleinen Steckbrief zu hinterlegen. Allerdings ist diese Liste etwas sperrig in der Kategorie „Dienstleistungen“ versteckt[[20]](#footnote-20). Lokale Selbsthilfegruppen können vor Ort in ihrer Kommune aktiv werden und sich mit dem Anliegen, prominent auf den Webseiten der Stadt im Bereich der Gesundheitsvorsorge vor Ort zu erscheinen, an die Stadtverwaltung und die kommunale Politik wenden. Neben den Angeboten der Kontaktstellen gibt es idealerweise schon einen indikationsübergreifenden Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen vor Ort, deren Vertretung dieses Vorhaben kommunizieren kann. Neue Aktive können auch über Anzeigen in sogenannten „Ehrenamtsbörsen“ gefunden werden, die von den Städten oder caritativen Einrichtungen betreut werden.

**Nachbarschaftsnetzwerke**

Neben diesen offiziellen Informationsangeboten der Städte gibt es seit einiger Zeit auch privatisierte soziale Netzwerke, die zu dem Zweck gegründet wurden, Menschen in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft miteinander in Kontakt zu bringen. So dient bspw. das Netzwerk nebenan.de dem nachbarschaftlichen Austausch und soll Menschen innerhalb ihres Quartiers zusammenbringen. Hier kann es sinnvoll sein, sich mit den lokalen Administratoren zu vernetzen und so Angebote von Selbsthilfegruppen vor Ort gezielt zu platzieren, um die Menschen im eigenen Quartier zu informieren. Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, lokale Austauschgruppen und Kontaktanzeigen in neuen Medien aktiv zu beobachten und hier bei Bedarf ebenfalls auf die Möglichkeit der Selbsthilfe mit konkreten Ansprechpersonen hinzuweisen.

**Messengerdienste**

Eine andere Möglichkeit die Sozialen Medien zur Verankerung der Selbsthilfe in der Kommune zu nutzen, ist der Einsatz von Messengerdiensten. Diese können beispielsweise zur Verbreitung von Terminen, Neuigkeiten und Aktionen genutzt werden. Über eine Handynummer könnten sich Interessierte in einen Messenger-Newsletter eintragen lassen. Hierbei werden Nachrichten an mehrere Empfänger gleichzeitig geschickt, die sich gegenseitig nicht sehen. Ein Beantworten der Nachrichten ist möglich, in diesem Fall kommt es zur direkten Kommunikation zwischen dem Absender und der Selbsthilfeorganisation. Die Handynummer könnte über die lokale Presse, Aufkleber, Flyer und Werbung in den Sozialen Medien mit einer genauen ortsbezogenen Zielgruppe verbreitet werden. In jedem Fall sind die rechtlichen Rahmenbedingungen zur Aufnahme in einen Newsletter zu beachten. Von Beratungen über dieses Medium ist auf Grund der Datenschutzlage dringend abzuraten. Nähere Informationen finden sich in dem Konzeptpapier „Messengerdienste richtig einsetzen“.

Denkbar wäre es auch, eine Selbsthilfeapplikation zu entwickeln, die eine Kombination aus Selbsthilfegruppendatenbank und Kontaktbörse darstellt. Über diese könnten Mitbetroffene in einem bestimmten Umkreis vom eigenen Standort aus gesucht und zunächst anonym über eine Chatfunktion kontaktiert werden. Bei gegenseitigem Einverständnis könnten die Chatpartner ihre Kontaktdaten austauschen und in einen persönlichen Kontakt treten. Über weitere Funktionen sollte die Möglichkeit bestehen, direkt Informationen über Selbsthilfeangebote in der Reichweite des eigenen Standortes zu finden. Hierbei ist es allerdings wichtig, auf der einen Seite den Datenschutz zu wahren und auf der anderen Seite die Nutzerinnen und Nutzer vor Missbrauch durch Andere zu schützen und ihre Daten zu validieren.

Im Anhang zu diesem Papier finden Sie die Arbeitshilfe „Messengerdienste richtig einsetzen“, sowie den Text „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Quartier“ von Dr. Gabriele Seidel.

Stand September 2018

# Literaturverzeichnis

**Literatur**

Altgeld (2004): Gesundheitsfördernde Settings - Modelle für integrative Gesundheitsförderung in benachteiligten Stadtteilen? In E&C-Fachforum: Perspektive: Gesunder Stadtteil.

AWO (2017): Ansicht 2.17 - Zukunft der Kommunen

BKK Dachverband (Hrsg.) (2014): BKK und Selbsthilfe 2014 - Junge Menschen begeistern – Selbsthilfe mit Zukunft, Berlin.

Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung -BBR-, Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung -BBSR-, Bonn (Hrsg.) (2017): Zukunft im Quartier gestalten. Beteiligung für Zuwanderer verbessern.

Bundesministerium für Gesundheit (2016): https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016\_BMG\_Praevention\_Ratgeber\_web.pdf, S. 8 (gesehen am 10.09.2018).

Fabian, Drilling, Niermann, Schnur (Hrsg.) (2017): Quartier und Gesundheit, Impulse zu einem Querschnttsthema in Wissenschaft, Politik und Praxis, Wiesbaden.

Kremer-Preiß, Kuratorium Deutsche Altenhilfe (2018): Rollen in der Quartiersarbeit.

Masterplan altengerechte Quartiere.NRW - Strategie- und Handlungskonzept zum Selbstbestimmten Leben im Alter (2016).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2017): JIM 2017 - Jugend, Information, (Multi-) Media, Basisstudie zum Medienumgang 12 - bis 19-Jähriger in Deutschland, Stuttgart.

Meggeneder (2011): Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen S. 96 ff.

Pro Alter. de - Selbstbestimmt älter werden (2016). Gesund älter werden im Quartier.

Schulz-Nieswandt, Köstler (2017): Seniorengenossenschaften im Kontext - Zur sozialkapitalistischen Rolle von Seniorengenossenschaften im Kontext sozialraumorientierter Daseinsvorsorge.

Seidel (2017): Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Quartier, Hannover.

Spitzer (2018): Einsamkeit, die unerkannte Krankheit.

**Interviews (einsehbar bei der BAG SELBSTHILFE)**

Herr Arif Ünal (Gesundheitszentrum Köln, am 07.03.2017)

Herr Ottfried Hillmann (Deutscher Psoriasis Bund, am 20.12.2016)

Frau Lauxen (Stadt Oberhausen, am 06.03.2017)

**Weiterführende Links**

http://www.alzheimerandyou.de/.

http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de/#1

http://www.pride-parade.de

https://www.dinslaken.de/de/dienstleistungen/selbsthilfegruppen/

1. vgl.https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016\_BMG\_Praevention\_Ratgeber\_web.pdf, S. 8 (gesehen am 10.09.2018) [↑](#footnote-ref-1)
2. vgl. Seidel 2017, S. 3 ff. [↑](#footnote-ref-2)
3. vgl. Interview: Ünal (2017). [↑](#footnote-ref-3)
4. vgl. Interview: Hillmann (2016). [↑](#footnote-ref-4)
5. vgl. Interview: Lauxen (2017). [↑](#footnote-ref-5)
6. http://www.alzheimerandyou.de/. [↑](#footnote-ref-6)
7. vgl. Quartier und Gesundheit, Fabian u.a. 2017, S. 10 f. [↑](#footnote-ref-7)
8. Eine weitere wissenschaftliche Auseinandersetzung ist einsehbar im Text „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Quartier“ von Dr. Seidel, siehe Anhang. [↑](#footnote-ref-8)
9. vgl. Quartier und Gesundheit, Fabian u.a. 2017, S. 10 f. [↑](#footnote-ref-9)
10. vgl. Allianz für generationengerechtes Leben im Quartier Stadtmitte, 28.03.17. [↑](#footnote-ref-10)
11. vgl. Fabian u.a. (2017) Quartier und Gesundheit, S. 17 ff. [↑](#footnote-ref-11)
12. vgl. Spiter (2018) Einsamkeit, die unerkannte Krankheit, S. 143 ff. [↑](#footnote-ref-12)
13. vgl. Meggeneder (2011) Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen S. 96 ff. [↑](#footnote-ref-13)
14. vgl. http://www.pride-parade.de/ [↑](#footnote-ref-14)
15. Mehr Informationen unter: http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de/#1 [↑](#footnote-ref-15)
16. vgl. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung im Bundesamt für Bauwesen und Raumortung 2017, S. 9 ff. [↑](#footnote-ref-16)
17. Viele Städte erheben statistische Daten über die Bevölkerungsstrukturen der einzelnen Stadtteile, diese können häufig bei den Stadtverwaltungen erfragt werden. [↑](#footnote-ref-17)
18. vgl. BKK Dachverband (Hrsg.) (2014): BKK und Selbsthilfe 2014 Junge Menschen begeistern – Selbsthilfe mit Zukunft, Berlin, S.21. [↑](#footnote-ref-18)
19. vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2017): JIM 2017 - Jugend, Information, (Multi-) Media, Basisstudie zum Medienumgang 12 - bis 19-Jähriger in Deutschland, Stuttgart, S. 17. [↑](#footnote-ref-19)
20. vgl. https://www.dinslaken.de/de/dienstleistungen/selbsthilfegruppen/ (Stand: 27.02.2018). [↑](#footnote-ref-20)