



---

Februar 2023

>KOSKON direkt

## KOSKON-Adressbroschüren aktualisiert und teilweise erweitert

Die Neuauflagen unserer Online-/ und Print-Adressverzeichnisse „Selbsthilfeunterstützung in NRW“ und „Landesweite Selbsthilfevereinigungen – Fach- und Beratungsstellen in NRW“ sind aktualisiert. Aufgrund unserer Kooperation mit der „Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“ haben wir die Kontaktdaten der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW, in das Adressverzeichnis „Selbsthilfeunterstützung in NRW“ mit aufgenommen. Die Adressverzeichnisse sind auf der [KOSKON-Website](#) abrufbar oder im [Online-Bestellformular](#) zu bestellen.

>KOSKON kooperativ

## Jubiläen der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW 2023

42 Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW unterstützen inzwischen als professionelle Einrichtungen die gesundheitliche und soziale Selbsthilfe in all ihren Ausprägungen. Zu verdanken ist diese positive Entwicklung der förderpolitischen Unterstützung durch die Krankenkassen und das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Bemerkenswert ist insbesondere der langjährige und stabile Bestand der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die älteste Einrichtung in Dortmund wurde 1983 gegründet und kann somit in diesem Jahr auf ihr 40-jähriges Bestehen zurückblicken.

Jubiläen der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW 2023

- 20 Jahre Duisburg, Gelsenkirchen, Kreise Heinsberg u. Wesel
- 25 Jahre Kreis Siegen-Wittgenstein
- 30 Jahre Herne
- 35 Jahre Münster, Kreis Viersen
- 40 Jahre Dortmund

## LongCovid Selbsthilfegruppen in NRW

Im Zuge der Coronapandemie gründeten sich Selbsthilfegruppen zu neuen Themen wie Long-Covid oder Angehörige von Long-Covid-Leugner\*innen. 2022 gab es knapp 2000 Anfragen bei den Selbsthilfekontaktstellen zum Thema Corona. In NRW gibt es in 27 Kreisen und kreisfreien Städten Selbsthilfegruppen zum Thema Corona.

- Long-Covid/ PostCovid (33)
- Trauer - Angehörige von verstorbenen Long-Covid Betroffenen (2)
- Corona-Leugner-Angehörige (2)
- PostVac (2)

## KSV-Psych-Richtlinie - Versorgung von Menschen mit komplexem Behandlungsbedarf

Die KSV-Psych-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses ermöglicht Versorgungsverbünde in der Regelversorgung speziell für Menschen, die schwer psychisch erkrankt sind.

Die Kassenärztliche Versorgung Nordrhein (KVNO) setzt sich für die Umsetzung der Richtlinie ein. In der Region Düsseldorf

startet der erste Versorgungsverbund, weitere sind in Planung. Die Selbsthilfe soll in die Versorgung mit eingebunden werden. Die Gesundheitsselbsthilfe NRW und die KOSKON NRW sind eingeladen, bei einem begleitenden Beirat mitzuwirken.

Zuvor hatte die KVNO in Kooperation mit dem Netzwerkmanager IVP das Projekt „NPPV“ durchgeführt. In einem Qualitätszirkel mit Selbsthilfevertreter\*innen wurden kooperativ Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit entwickelt und 2021 zur Auszeichnung gebracht. NPPV ist beispielhaft in die KSV-Psych-Richtlinie eingeflossen.

<https://www.kvno.de/genehmigungen/ksv-psych>

## „Fachpolitischer Gesundheitsaustausch NRW“

---

Selbsthilfevertreter\*innen und Referent\*Innen des MAGS aus unterschiedlichen Abteilungen kamen am 23. Januar 2023 der Einladung von Claudia Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen, nach und trafen sich digital zum Kennenlernen und Austausch. Beteiligt waren Akteur\*innen der Gesundheitsselbsthilfe NRW, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (LAGS), des PatientInnen-Netzwerks NRW, des Koordinierungsausschusses Patientenbeteiligung und des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen und der KOSKON NRW. Diese hatten Gelegenheit, ihre Anliegen einzubringen und aktuelle Themen anzusprechen. In einem konstruktiven Dialog vereinbarten die Teilnehmenden sich regelmäßig zweimal im Jahr zum Fachaustausch zu treffen.

>Land NRW

## Erfahrungsweitergeber - „Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder“

---

Der „Erfahrungsweitergeber“ dient der Unterstützung von Eltern, deren Kinder Drogen nehmen. Er enthält die Besonderheiten des Unterstützungsbedarfs von Eltern drogenkonsumierender und drogensüchtiger Heranwachsenden und bündelt Erfahrungen und Wege, mit dieser Lebenssituation umzugehen.

Die Initiatoren sind arwed NRW - die Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. sowie die Christiane F. Foundation. Sie haben das Manual in einer dreijährigen Projektphase erarbeitet.

Gefördert wurde das Projekt von der AOK Rheinland/Hamburg sowie der Boesken-Stiftung NRW. Weitere Informationen zum Erfahrungsweitergeber finden Sie auf der [Online-Plattform](#) des Projekts.

## Workshop: „Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe Bedürfnisse erkennen – Ressourcen nutzen“

---

Die Selbsthilfeakademie NRW veranstaltet in Kooperation mit der SHK Oberbergischer Kreis und Rheinisch-Bergischer Kreis am 18. März 2023 in Bergisch Gladbach einen gemeinsamen Workshop zum Thema „Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe. Bedürfnisse erkennen – Ressourcen nutzen“. Ziel ist es, gemeinsam die Erfahrungen und den Umgang mit schwierigen Situationen in Selbsthilfegruppen zu teilen, voneinander zu lernen und Lösungsansätze zu entwickeln.

Weitere Informationen zum Workshop finden Sie [hier](#).

## Projektverlängerung der Selbsthilfeakademie NRW

---

Die Förderung der Selbsthilfeakademie NRW ist für weitere drei Jahre gesichert. Die Förderung erfolgt durch die AOK Rheinland/Hamburg und die AOK NORDWEST. Themenschwerpunkte sind neben praxisnahen Seminaren und Workshops das Projekt „Selbsthilfe in die Lehre/ an die Hochschulen und Schulen bringen“. Nach dem Motto: „Gemeinsam Lernen: Von der Selbsthilfe – für die Selbsthilfe“ bietet sie Raum für Lernen und Erfahrungsaustausch.

Anmeldung zum Newsletter, Fortbildungsangebote sowie weitere Informationen finden Sie auf der [Website der Selbsthilfeakademie NRW](#).

## Studie der Katholischen Hochschule NRW „Psychosozialer Unterstützungsbedarf und das subjektive Erleben der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Long/Post-COVID-Erkrankte“

---

Die Studie befasst sich mit den psychosozialen Komponenten der Long-/Post-COVID Erkrankung und den daraus resultierenden Bedarfe der Betroffenen. Ziel ist es, die psychosoziale Beratungslandschaft im Sozial- und Gesundheitssystem für Long/Post-COVID erkrankte Menschen zu verbessern und Selbsthilfegruppen zu diesem Thema zu stärken. Grundlage der Studie ist eine umfangreiche Umfrage.

Weitere Informationen zur Umfrage entnehmen Sie dem [Flyer](#) und dem [Link](#).

## Filme des Landesnetzes Pflegeselbsthilfe NRW

---

Die Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz erstellt zu verschiedenen Themen Videos. Themen sind beispielsweise Ernährung im Alter, Bewegung oder Informationen für pflegende Angehörige. Die Videos finden Sie auf der [Website der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz](#).

>Bund

## Save the date: Jahrestagung der DAG SHG vom 12.-14.06.2023 in Weimar

---

Die bundesweite Tagung für Fachkräfte aus Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen findet vom 12. bis zum 14.06.2023 in Weimar statt.

Weitere Informationen zur Tagung finden Sie auf der Website der DAG SHG.

## DAG SHG: Lobbyregistereintrag

---

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) ist seit 2022 im Lobbyregister eingetragen. Seit dem 1. Januar 2022 gibt es in Deutschland per Gesetz das Anfang 2021 beschlossene Lobbyregister. Jede\*r, die\*der gerne regelmäßig Einfluss nehmen möchte auf politische Prozesse und Entscheidungen und hierzu mit Abgeordneten des Bundestages oder Mitgliedern der Bundesregierung Kontakt aufnimmt, ist verpflichtet sich in ein elektronisches Register einzutragen.

Weitere Informationen zum Lobbyregister finden Sie [hier](#).

## BAG-Selbsthilfe veröffentlicht einen Handlungsleitfaden zum Thema „Selbsthilfepodcast“

---

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen (BAG SELBSTHILFE e.V.) gibt einen Leitfaden zur Erstellung eines Podcasts heraus. Er gibt einen Überblick über die Nutzung des richtigen Equipments, Planung und Konzeption einer Podcast-Folge bis hin zur Aufnahme und Veröffentlichung. Des Weiteren sind Informationen z.B. zum Bewerben in sozialen Medien enthalten.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Website der BAGs](#).

## Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE): Kompaktkurs Datenschutz – Webinar-Reihe abrufbar

---

Im Rahmen einer vierteiligen Webinar-Reihe der DSEE beantwortet die Stiftung Datenschutz Fragen zum Thema „Datenschutz“, die viele Vereinen und Organisationen beschäftigen.

Themenschwerpunkte der Online-Seminare sind:

Teil 1: Kleines Datenschutz 1 x 1

Teil 2: Clouddienste, Videokonferenzen & Fotos

Teil 3: Website, Social Media & Newsletter

Teil 4: Den Überblick behalten

Die einzelnen Teile ergänzen sich thematisch und decken alle wichtigen Bereiche des Datenschutzwissens für Vereine und Engagierte ab. Die Online-Seminare sind nun als Kompaktkurs Datenschutz auf der [Internetseite der Stiftung Datenschutz](#) abrufbar.

>Literatur / Video / Podcast

## NAKOS veröffentlicht Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen“

---

Im neuen NAKOS-Faltblatt erfahren Betroffene, Angehörige und Fachkräfte, welche Hilfsangebote es gibt und wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet.

Das Faltblatt steht auf der [Website der NAKOS](#) zum Download zur Verfügung.

## Presseartikel „Selbsthilfe aus wissenschaftlicher Sicht“

---

Dr. Christopher Kofahl gibt in der Ausgabe 05/2022 des Verbandsmagazins des Paritätischen einen Überblick über den Stand der Forschung. Er zeigt die Entwicklung der Selbsthilfe in den letzten Jahrzehnten auf. Richtete sich in den Anfängen der Forschung das Interesse noch auf das grundsätzliche Phänomen der Selbsthilfegruppe, die aktiven Patient\*innen und

deren Angehörige, entstanden mit der schrittweisen Etablierung und Anerkennung der Selbsthilfe Mitte der 1990er bzw. Anfang der 2000er neue Themen, die Bestandteil von Forschungsinteressen waren. Die wissenschaftliche Evidenz zeigt positive Wirkungen der Selbsthilfe auf die Gesundheitskompetenz, insbesondere auf krankheitsbezogenes Wissen und Selbstmanagement.

Weitere Informationen zum Artikel finden Sie in der [Verbandsmagazin des Paritätischen](#).

---

## Broschüren der DHS in leichter Sprache erschienen

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. veröffentlicht zwei Broschüren in leichter Sprache. Themen sind „Ich weiß nicht weiter“ und „Digitale Medien – wann sind sie riskant?“. Die erste Broschüre zeigt was in kritischen Situationen hilft, um nicht (wieder) in eine Sucht zu geraten. Zudem weist sie auf alternative Lösungsstrategien hin und zeigt Hilfsangebote auf. Die zweite Broschüre erläutert, welche Probleme einzelne Medien verursachen können und warum. Sie benennt Hilfsangebote für unterschiedliche Zielgruppen. Sie informiert über digitale Spiele, soziale Netzwerke, Online-Pornografie sowie über Glücksspiele und In-App-Käufe in digitalen Spielen. Die Broschüren stehen auf der [Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.](#) zum Download oder zur Bestellung zur Verfügung.

---

## Telefonseelsorge: Kostenfreie APP „KrisenKompass“

Mit der APP bietet die Telefonseelsorge einen digitalen Notfallkoffer für Menschen in Krisensituationen an. Sie gibt einen Überblick über verschiedene Materialien, Techniken, Funktionsweisen und zur persönlichen Stabilisierung der Lage sowie Kontaktadressen zu weiteren professionellen Anlaufstellen.

Download und weitere Informationen zur App finden Sie der [Website der Telefonseelsorge](#).

---

## Das Kompetenzzentrum Einsamkeit (KNE) veröffentlicht verschiedene Online-Broschüren zum Thema „Einsamkeit“

Das bundesweite Netzwerk bündelt zum Thema „Einsamkeit“ Hilfsangebote, Programme und das Wissen von Fachexpert\*innen, um aufzuklären, vorzubeugen und Einsamkeit zu überwinden. Im Fokus stehen die Ursachen und Folgen von Einsamkeit sowie die Erarbeitung möglicher Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Themenschwerpunkte sind z. B. gesundheitliche, psychologische sowie gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Website des Kompetenzzentrums Einsamkeit](#).

---

## Medienbox NRW

Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen nutzen verschiedene Medienformate um über Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung aufzuklären. Die Landesanstalt für Medien stellt mit der [»Medienbox NRW«](#) (Selbstlern-)Angebote bereit, die Engagierte und zivilgesellschaftliche Organisationen bei der Produktion von Film- und Audiobeiträgen unterstützen können. Auf der Plattform wird in unterschiedlichen interaktiven Lernmodulen mit Video- und E-Learning-Anteilen das Einmaleins der Medienproduktion vermittelt. Vermittelt wird unter anderem, wie Beiträge spannend und ansprechend gestaltet werden können, Kameraeinstellungen ausgewählt, ein Podcast veröffentlicht oder zusammenfassend geschrieben oder moderiert werden kann. Die Angebote richten sich sowohl an Einsteiger\*innen als auch an Fortgeschrittene.

---

## Leitfaden „Worte, die mir guttun, wenn ich depressiv bin“ für Angehörige von Menschen, die an Depressionen erkrankt sind

Das Onlinemagazin „Krautreporter eG“ veröffentlicht Beiträge verschiedener Autor\*innen zu einer Vielzahl gesellschaftlicher Themen. Rubriken sind beispielsweise Klimakrise und Lösungen, Leben und Lieben, Geschlecht und Gerechtigkeit, Kinder und Bildung oder Psyche und Gesundheit.

Martin Gommel, Reporter für psychische Gesundheit, erstellte einen Leitfaden zum Thema „Kommunikation mit depressiven Menschen“ für deren Angehörige und Bekannte. Der Leitfaden basiert auf eigenen Erfahrungen, Gesprächen mit Betroffenen und Fachleuten sowie einer Umfrage auf Krautreporter.

Den Leitfaden finden Sie [hier](#).

---

## Podcast „Psychiatrie im Alltag“

In Gesprächen mit verschiedenen Gästen informieren Andreas Pfeiffer (Ergotherapeut) und Werner Höhl (Psychologe) über die Erfahrungen und Auswirkungen von Betroffenen einer psychischen Erkrankung auf ihren Alltag, Herausforderungen und Chancen. Themen sind beispielsweise Entstigmatisierung, Dialog, Sozialrecht oder einzelne

Krankheitsbilder.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Dieser Newsletter geht an die Mail-Adressen der Abonnenten des KOSKON NRW Newsletters. Beachten Sie auch bitte unsere aktuellen Hinweise zum Datenschutz und zu Ihrem Widerspruchsrecht unter <https://www.koskon.de/datenschutz>

Youtube Embedding (Datenschutzmodus): Es erfolgt eine Einbindung von Youtube Videoinhalten. Es findet eine Datenverarbeitung in den USA statt. Beim Laden dieser Inhalte werden Daten an den Anbieter und ggf. an Dritte übertragen.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abmelden“ an [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de)



INFOBRIEF 01/2023 | KOSKON NRW, Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-248567, Fax 02166-249944, [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de), [www.koskon.de](http://www.koskon.de)