

GEMEINSAM. VIelfÄLTIG. MUTIG.

JUNGE SELBSTHILFE NRW
NEWSLETTER 03 | 2023

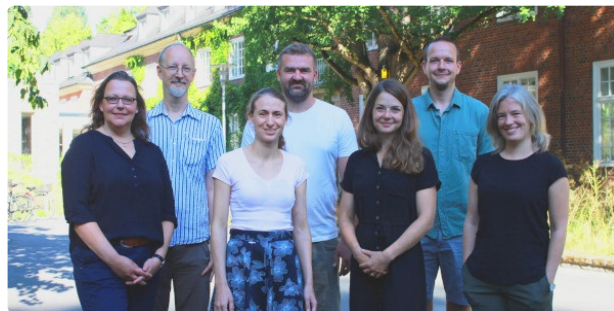
TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die erste Ausgabe unseres Newsletters TREFFpunkt LEBEN übersenden zu können. KOSKON NRW steht für Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen. Mit der Jungen Selbsthilfe öffnet sich die Selbsthilfe-Unterstützung seit vielen Jahren für die Bedarfe junger Menschen. In TREFFpunkt LEBEN stellen wir spannende Entwicklungen, junge Projekte, Formate und Veranstaltungen in NRW und darüber hinaus vor und beleuchten die Hintergründe Junger Selbsthilfe. Was läuft also in der Jungen Selbsthilfe in NRW?

Wir wünschen eine informative Lektüre.
Das Team der KOSKON NRW

GEFRAGT gesagt

KOSKON NRW - fragt
Volker Koscielny | Studienberatung Münster - **sagt**



Herr Koscielny, Sie sind als Psychologischer Berater der ZSB an der Universität Münster besonders nah bei den Themen und Problemen junger Erwachsener. Mit welchen Anliegen kommen Studierende in Ihre Beratung?

Die Grundidee unserer Studienberatungsstelle ist, dass wir auch selbst informiert sind über die Hürden und Herausforderungen, die Studierenden begegnen und ihre Studienbedingungen. Denn an dieser Stelle werden im Studienalltag viele psychische Probleme hervorgerufen. Die häufigsten Probleme, die bei uns angesprochen werden, sind solche wie Prüfungsangst, Prokrastinieren oder Schwierigkeiten in der Selbstorganisation, aber auch ein nicht glückender Kontakt zu Kommilitoninnen und Kommilitonen oder das Gefühl der Isolation. Im Gespräch zeigt sich dann oft, dass sich dahinter weitere Themen verbergen, wie ein geringes Selbstwertgefühl, Schwierigkeiten im sozialen Umgang oder schwierige biographische Erfahrungen. Studienthemen sind also oft der erste Anlass, weshalb Studierende zu uns kommen und der Ausgangspunkt, von dem aus wir uns die gesamte Lage und Lebenssituation der Studierenden ansehen [...]."

Weiterlesen

Im PORTRAIT

Maya | Selbsthilfegruppe "Queere Jugend Olpe" - **im Portrait**

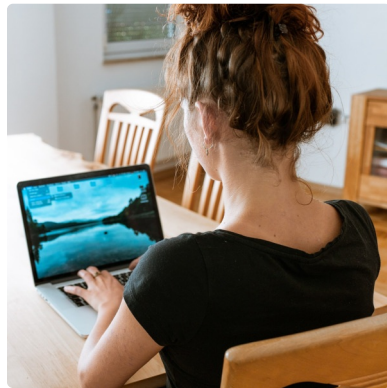


"Maya, du gehörst zum Gruppenleitungsteam der „Queeren Jugend Olpe“. Was hat dich und die anderen dazu bewegt, eine Selbsthilfegruppe für junge queere Menschen zu gründen?"

Für queere Jugendliche gibt es in Olpe wenige bis gar keine Orte, an denen sie sich untereinander austauschen oder Kontakte knüpfen können. In einem eher ländlichen Gebiet wird es oft schwer, Menschen zu finden, die sich ähnlich fühlen wie man selbst und das wollen wir ändern. Wir selbst waren in der Situation, dass wir uns als queere Jugendliche allein, anders und komisch fühlten. Wir mussten lernen, dass das nicht der Fall ist - wir sind nicht allein oder komisch. Und bei diesem Lernprozess wollen wir andere junge Menschen unterstützen. Außerdem outen sich viele junge Menschen in diesem Alter, was große Überwindung kostet. Auch bei diesem großen Schritt wollen wir als Gruppe für sie da sein [...]."

Weiterlesen

NICHT verpassen



BAG SELBSTHILFE - "Self-Help Theory"

„Self-Help Theory“ ist ein regelmäßig stattfindendes Online-Treffen der BAG SELBSTHILFE für junge Selbsthilfe-Engagierte zwischen ca. 18-35 Jahren. Im Mittelpunkt stehen verbandsorientierte Interessen und der gegenseitige Austausch junger Menschen. Das Treffen findet circa **alle 8 Wochen** als Online-Format statt. In das neue Jahr startete Self-Help Theory mit einem Comic-Workshop. Informationen und Termine: sarah.louven@bag-selbsthilfe.de

Mehr dazu



Selbsthilfeakademie NRW - "Junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern"

Die Selbsthilfeakademie NRW veranstaltet am **25. März 2023** in Dortmund das Seminar „Junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern“. Die Seminarinhalte orientieren sich an der Frage, wie Selbsthilfe für junge Menschen attraktiv(er) gestaltet werden kann. Die Veranstaltung will zu einem besseren Verständnis der Bedürfnisse der jungen Zielgruppe beitragen, hilfreiche digitale Kanäle und Tools sowie gelungene Kommunikation und Kampagnen vorstellen.

Mehr dazu

BMAB e.V. - 6. Jugendcamp

Der Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. veranstaltet in diesem Jahr das 6. Jugendcamp für Kinder und Jugendliche mit Amputationen und Gliedmaßen-Fehlbildungen. Das BMAB-Jugendcamp findet vom **29. Juli - 06. August 2023** in der Wedemark bei Hannover für bis zu 70 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren statt. Beim Kanufahren, Klettern oder Bogenschießen sollen die jungen Teilnehmenden ihre Möglichkeiten mit und trotz Handicap mit



Freude entdecken.
Mehr dazu



Ehrenamt 2.0 - "Social-Media-Erzählwerkstatt"

Die Social-Media-Erzählwerkstatt findet im Rahmen des Projektes Ehrenamt 2.0 statt, gefördert vom Land NRW und in Kooperation mit VHS und Kommunen. In der Social-Media-Erzählwerkstatt lernen gemeinnützige Organisationen das Storytelling kennen und erfahren, wie eine authentische Kommunikation der eigenen Vereins-Philosophie in sozialen Medien gelingen kann. Die Workshops sind kostenfrei und finden im **März / April 2023** als Präsenz- und Online-Formate statt.

Mehr dazu



lagfa NRW - Training - "Podcasts erstellen"

Die lagfa NRW e.V. veranstaltet im Rahmen der Seminarreihe „Kommunikation ist alles!“ am **25. August 2023** ein Online-Training zur Podcast-Erstellung. Dieses richtet sich an Freiwilligenmanager*innen und vermittelt einen Überblick über Bedingungen und Möglichkeiten zur Erstellung von Podcasts sowie Tipps zur Verbreitung. In der von der Staatskanzlei geförderten Seminarreihe zeigen erfahrene Trainer*innen, wie verschiedene Tools und Techniken dazu eingesetzt werden können, Engagement und Projekte zu vermitteln.

Mehr dazu



JUNGE SELBSTHILFE
KURZNOTIZ

StädteRegion Aachen - Ehrenamtsstipendium

Das freiwillige Engagement der jungen Generation spielt eine zentrale Rolle, wenn es um die Zukunft der Selbsthilfe geht. Die StädteRegion Aachen möchte mit einem Pilotprojekt neue Wege gehen und lobt Ehrenamtsstipendien für junge Vereinsaktive zwischen 16 und 27 Jahren aus. Mit dem Stipendium soll jungen Erwachsenen gesellschaftliches Engagement ermöglicht und junges Engagement wertgeschätzt werden. Die StädteRegion Aachen vergibt bis zu 20 Stipendien pro Jahr, mit einer jährlichen Ausschüttung von 1.200 € pro Stipendium. **Weiterlesen**

LAG SELBSTHILFE NRW - Projektstart

Die LAG SELBSTHILFE NRW startet in diesem Jahr das Projekt „Selbsthilfe trifft junge Leute - Jugendliche und junge Erwachsene für Selbsthilfearbeit sensibilisieren durch Projektstage in Bildungseinrichtungen“. Das zweijährige Projekt wird durchgeführt in Kooperation mit dem Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW. Das Angebot der LAG SELBSTHILFE NRW sieht vor, dass junge Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen als Moderator*innen Projektstage in Schulen in NRW durchführen, um Schüler*innen für die Themen Selbsthilfe, Behinderungen und chronische Erkrankungen zu sensibilisieren.

Weiterlesen

Kompetenznetz Einsamkeit - 4. KNE Salon

Am 30. November 2022 veranstaltete das Kompetenznetz Einsamkeit den 4. KNE Salon zum Thema „Einsamkeit bei jungen Menschen, Studierenden und Auszubildenden“. Das Kompetenznetz Einsamkeit verbindet Akteur*innen aus Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Politik, die in der Vorbeugung sowie Bekämpfung von Einsamkeit aktiv sind. Mit den Gästen Dorothee Kochskämper von der Stiftung

Universität Hildesheim und Gunhild Vestner von TelefonSeelsorge Deutschland e.V. wurde im 4. KNE Salon die besondere Situation von Studierenden während der Corona Pandemie beleuchtet. Unter dem folgenden Link steht ein Mitschnitt der Veranstaltung bereit.

Weiterlesen

NAKOS - Gründung "Fachgruppe Junge Selbsthilfe"

Von der NAKOS wurde im September 2022 die bundesweite „Fachgruppe Junge Selbsthilfe“ initiiert. Teilnehmende der Fachgruppe sind die Ansprechpersonen für Junge Selbsthilfe in den einzelnen Bundesländern. Mit diesem Format will die NAKOS einen länderübergreifenden, fachlichen Austausch auf dem Themengebiet der Jungen Selbsthilfe ermöglichen. Die Treffen bieten den Teilnehmenden Gelegenheit, länderbezogene Aktivitäten vorzustellen, aber auch fachliche Fragestellungen oder Projektideen im Kolleg*innenkreis zu diskutieren. Moderiert werden die Treffen durch die Projektmitarbeiterin der NAKOS, Marnie Bartel-Borrmann. Die Ansprechpersonen für Junge Selbsthilfe auf Landesebene sind hier nachzulesen:

Weiterlesen



AK Junge Selbsthilfe NRW - Wir suchen Mitstreiter*innen!

Wir sind der Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW und suchen dich! Du möchtest mit uns die Junge Selbsthilfe bewegen? Dann schließe dich uns an und hilf uns dabei, auch politisch etwas zu bewegen

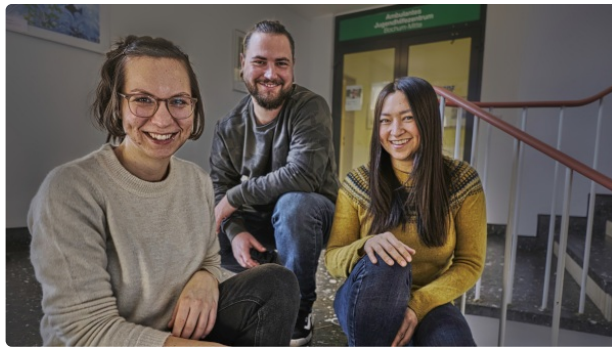
Wer wir sind: Auf den Punkt gebracht sind wir Experten*innen in eigener Sache. Wir sind junge Selbsthilfe-Engagierte aus NRW, die überwiegend in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen aktiv sind. Die Altersspanne liegt zwischen 18 und 35 Jahren - Ausnahmen bestätigen die Regel. Einige von uns sind Koordinator*innen, Moderator*innen, Gruppenleiter*innen, Teilnehmende oder auch Vorstandsmitglieder.

Wir wollen deutlich zeigen, dass Selbsthilfe mehr kann, als „nur“ in einem Stuhlkreis zu sitzen und zu reden. Wir begeistern mit kreativen Ideen und Formaten und zeigen, dass Selbsthilfe Spaß und Freude macht. Mit Events wie beispielsweise einem Poetry Slam-Workshop, Picknicks im Park, sportlichen Events, Selbsthilfe-Cafés, Podcasts, Koch-Events, Auftritten auf Social-Media-Kanälen und vielem mehr zeigen wir das neue Gesicht der Jungen Selbsthilfe!

Weiterlesen

PROJEKTE

Pilotprojekt: „KIDSDEM“ - für Kinder demenziell erkrankter Eltern



Die jungen Teilnehmer*innen des Gruppenangebotes DEMPOWER zählen zu den sog. Young Carers – also „jungen Pflegenden“. Sie alle sind von der Demenzerkrankung eines Elternteils betroffen und helfend, sorgend oder pflegend eingebunden.

Nach Schätzungen der WHO waren Ende 2021 rund 47.300 Menschen im Alter von 40 bis 59 Jahren in Deutschland demenziell erkrankt. In etwa jeder dritten von einer frühen Demenzerkrankung betroffenen Familie, so die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, leben Kinder unter 18 Jahren.

Das Bochumer Pilotprojekt KIDSDEM – gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW und die Landesverbände der Pflegekassen in NRW – nimmt sich der jungen Zielgruppe und deren spezifischer Bedarfe an. Im Projektzeitraum 2021 bis 2024 soll der Aufbau einer Versorgungsstruktur für Kinder demenzerkrankter Eltern initialisiert werden [...]

Weiterlesen

Präventionsprojekt: "Verrückt? Na und! - Seelisch fit in der Schule"



Das Präventionsprojekt „Verrückt? Na und!“ bringt im Rahmen von Projekttagen das Thema psychische Gesundheit in die Schulen und damit zur Sprache. Teilnehmende sind Schüler*innen aller Schulformen ab Jahrgangsstufe 8 und ihre Lehrkräfte.

Laut einer Veröffentlichung der BPTK erkranken in Deutschland innerhalb eines Jahres fast 20% der Kinder und Jugendlichen an einer psychischen Störung. Über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entstehen laut BPTK bereits vor dem 19. Lebensjahr.

„Verrückt? Na und!“ von Irrsinnig Menschlich e.V. verfolgt hier einen präventiven Ansatz. Im Rahmen von Schulprojekttagen will das Projekt psychische Krisen für junge Erwachsene besprechbar machen und die junge Zielgruppe in ihrer seelischen Gesundheit unterstützen. Die jungen Teilnehmenden lernen Warnsignale seelischer Krisen kennen, diskutieren jugendtypische Bewältigungsstrategien und hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen [...].

Weiterlesen

Junge FORMATE

Nebolus-App - Gesundheitsrallye für Jugendliche

Mit der Nebolus-App begeben sich Jugendliche und junge Erwachsene auf Erkundungsrallye durch die Gesundheitsangebote in ihrem Sozialraum - und lernen dabei spielerisch, aber ganz real die Gesundheitsangebote in ihrer Umgebung kennen. Ziel des Projektes ist es, Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer navigationalen Gesundheitskompetenz zu stärken, aber auch Hemmschwellen zur Nutzung von Gesundheitsangeboten abzubauen. Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales können mittels der App auf eigene Angebote

aufmerksam machen. Nebolus ist ein Projekt des Public Health Zentrums der Hochschule Fulda und wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert.

Mehr dazu

Der Selbsthilfepodcast - "Echte Stimmen"

„Echte Stimmen“ ist ein Berliner Selbsthilfepodcast mit echten Themen, die Menschen von und in der Selbsthilfe bewegen. Hörer*innen erfahren in diesem Podcast mehr über den Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen und die Vielfalt von Selbsthilfe. Dazu laden die Moderatorinnen Anne und Kyra zweimal im Monat Gäste ein, die privat oder beruflich in der Selbsthilfe aktiv sind. In Folge #34 räumt Kathi von der Selbsthilfegruppe „Erwachsene Kinder aus dysfunktionaler und alkoholkranker Familie“ mit Vorurteilen über Selbsthilfegruppen auf. „Echte Stimmen“ ist ein Podcast von SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe Kontaktstellen e. V., dem Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Mehr dazu

Medienprojekt Wuppertal - Neue junge Filmreihen

Nach dem Motto „Jugendliche klären Jugendliche am besten auf“ konzipiert und realisiert das Medienprojekt Wuppertal seit mehr als 30 Jahren aktive Jugendvideoarbeit. Mit „Zerschnittenes Band“, „Zu viel“ und „Lean Back“ sind kürzlich drei neue dokumentarische Filmreihen in den Themenreihen Psychosoziales/Sucht/Gesundheit erschienen. Medienprojekt Wuppertal e.V. unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 28 Jahren produktorientiert bei ihren Filmproduktionen und vertreibt die Filme bundesweit. Auf diese Weise entstehen jährlich rund 100 Videos von rund 1.000 Teilnehmenden zu den Themen, Meinungen und Lebensinhalten junger Menschen. Alle Filme stehen kostenpflichtig zur Verfügung.

Mehr dazu

Junge Selbsthilfe Blog - "Lebensmutig."

Das Leben braucht Mut - wissen auch die jungen Autor*innen vom Junge Selbsthilfe Blog „Lebensmutig.“. Auf „Lebensmutig.“ bloggen sie über ihre Herausforderungen und Erkrankungen, ihre Erfahrungen mit Selbsthilfe und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Aktuell bespielen 10 Blogger*innen und weitere Gastautor*innen den Blog mit persönlichen Texten. Im März dreht sich alles um das Schwerpunktthema: „Was gibt mir Kraft?“. Übrigens: Der Blog „Lebensmutig.“ ist auch auf Instagram, Twitter und Facebook vertreten. Außerdem wird in der kommenden Zeit die erste Folge des „Lebensmutig.“ Podcast veröffentlicht.

Mehr dazu

SELBSTHILFE-Kontaktstellen



Noch Fragen?

Du hast Fragen zu Selbsthilfegruppen? Du überlegst, selbst eine Gruppe zu besuchen? Zu Gründen? Für alle Fragen rund um die Selbsthilfe findest du in jeder Stadt/Region Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Alle Adressen findest du unter:
www.koskon.de

PUBLIKationen

NAKOS INFO 126 "Junge Selbsthilfe vernetzt sich"

Mit der Schwerpunkt-Ausgabe "NAKOS INFO 126: Junge Selbsthilfe vernetzt sich" informiert die NAKOS u.a. über gelungene Kooperationen von Selbsthilfe-Kontaktstellen mit Bildungseinrichtungen, den erfolgreichen Einsatz sozialer Medien und die Gründung der bundesweiten „Fachgruppe Junge Selbsthilfe“.

Mehr

NAKOS Faltblatt "Selbsthilfegruppen für junge Menschen"

In dem neuen Faltblatt der NAKOS "Selbsthilfegruppen für junge Menschen" finden Interessierte zahlreiche Informationen rund um die Junge Selbsthilfe. Unter anderem erfahren sie, wie Betroffene eine Gruppe kontaktieren können und wo sie Unterstützung und Anlaufstellen vor Ort finden. Selbsthilfe-Kontaktstellen haben die Möglichkeit, das Faltblatt mit individuellen Kontaktdaten ihrer Einrichtung zu versehen.

Mehr

NAKOS Falblatt "Selbsthilfegruppe? Ja, danke!"

Das Portal der NAKOS www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de informiert über die gemeinschaftliche Junge Selbsthilfe. Junge Menschen finden dort aktuelle Termine, neueste Nachrichten, zahlreiche Videos, Gruppen des Monats und eine Datenbank mit über 980 jungen Gruppen. Mit dem neuen aktualisierten Falblatt wirbt und informiert die NAKOS über das Portal.
Mehr

Leitfaden "Junge Menschen und gealterte Strukturen"

„Junge Menschen und gealterte Strukturen“ ist ein Leitfaden (2018) des Bundesverbandes Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) und dem jungen Netzwerk NetzwerkStatt Krebs (NWSK). Die Broschüre will konkretes Handwerkszeug zur Integration junger Menschen in Selbsthilfeangebote vermitteln.
Mehr

5. Deutscher Freiwilligensurveys

Der Freiwilligensurvey untersucht den aktuellen Stand und die Entwicklung des freiwilligen Engagements u.a. in den verschiedenen Altersgruppen in Deutschland. Stand 2019 weisen 30- bis 49-Jährige mit 44,7 Prozent das höchste Engagement auf, bei den 14- bis 29-Jährigen liegt der Anteil bei 42,0 Prozent.
Mehr

Trendstudie "Jugend in Deutschland 2022/23"

Die aktuelle Trendstudie "Jugend in Deutschland" von Simon Schnetzer und Prof. Dr. Klaus Hurrelmann zeigt: „Bei vielen jungen Menschen sind die Kräfte der psychischen Abwehr verbraucht [...]“. 25 Prozent der befragten 14- bis 29-Jährigen äußern Unzufriedenheit mit ihrer psychischen Gesundheit.
Mehr

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 klicken Sie unten auf den Link INFOBRIEF ABMELDEN

KOSKON



Koordination für die
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW ■ ■

KOSKON NRW - Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166 248567, Fax 02166 249944
selbsthilfe@koskon.de, www.koskon.de

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



[KONTAKT](#) [DATENSCHUTZ](#) [IMPRESSUM](#)

[NEWSLETTER
ABMELDEN](#)

Gesendet von
 **sendinblue**