

GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.



JUNGE SELBSTHILFE NRW  
NEWSLETTER 09 | 2023

## TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die zweite 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**  
**Laura Schwarz | Selbsthilfe-Kontaktstelle**  
**Kreis Unna - sagt**



**Laura, ihr habt im Kreis Unna ein neues Fortbildungsangebot für junge Gruppen und junge Selbsthilfe-Aktive ins Leben gerufen. Wie sehen eure Pläne für 2023 aus?**

Wir sind im August 2022 mit dem Angebot "Gruppen stärken - die Junge Selbsthilfe im Kreis Unna vernetzt sich" gestartet. [...] In diesem Jahr möchten wir den Fortbildungscharakter der Veranstaltungsreihe mehr in den Fokus rücken. Im September 2023 bieten wir für unsere jungen Gruppen eine Veranstaltung beim "Naturerlebnis Emscherquellhof" in Holzwickede an. Der Naturerlebnistag ist für einen Nachmittag geplant und wird durch eine Pädagogin fachlich geleitet und durch mich begleitet. Das Motto der Veranstaltung lautet „Achtsamkeit, Natur und Kommunikation. [...]"

**Zum Interview**

**KOSKON NRW - fragt**  
**Kendra Zwickler | Selbsthilfe-**  
**Kontaktstelle Duisburg - sagt**



**Kendra, ihr bietet in Duisburg einen Schnupperkurs zu den Themen Angst und Depression für junge Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren an. Wie ist das Konzept des Schnupperkurses?**

Unsere Reihe zum Thema "Angst und Depression" soll junge Menschen dazu einladen, mit Gleichgesinnten innerhalb eines befristeten Zeitraums in Kontakt zu kommen, die Erfahrung zu machen, dass Gespräche unter Gleichgesinnten der Seele guttun und die einfachen Regeln und Formen einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen. Am Ende der sechs Einheiten kann die Gruppe entscheiden: Wollen wir in Zukunft als Selbsthilfegruppe weitermachen, möchten Einzelne in eine bestehende Gruppe wechseln oder bleibt der Kurs als interessante Erfahrung für sich stehen. [...]

**Zum Interview**

## NICHT verpassen



### **BAG SELBSTHILFE: "Comis zur Selbsthilfe"- Workshop**

Die BAG SELBSTHILFE startet im Rahmen des Projektes "Visual Storytelling der jungen Selbsthilfe" eine neue Workshop-Reihe. Hier lernen junge Selbsthilfe-Aktive, wie sie Erlebnisse und Wissen in Form von Comics erzählen und Schritt für Schritt ihre eigene Comic-Kurzgeschichte entwickeln. Fachliche Anleitung: Zeichner Jörg Lassahn, Autorin Jessica Knauer. Nächste Termine: 27.09., 18.10., 14.11. und 12.12.2023. Kontakt vor Teilnahme erwünscht: [mail@jessikaknauer.de](mailto:mail@jessikaknauer.de)

**Mehr dazu**



### **jungagiert e.V.: "Digitale Selbsthilfe"-Seminar**

jungagiert e.V. veranstaltet am 26.10.2023 das Online-Seminar "Selbsthilfe weiterdenken - Digitalisierung nutzen - Zielgruppen erreichen und helfen". Das Seminar fokussiert auf den Mehrwert der Digitalisierung in der Selbsthilfe. Wie digitale Möglichkeiten nutzen, um Selbsthilfe-Arbeit weiterzuentwickeln und für junge Zielgruppen attraktiv zu machen? Das 3-stündige interaktive Format will Inputs und Raum für Austausch und Netzwerkarbeit bieten.

**Mehr dazu**

### **Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs: TREFFPUNKTE**

Die regionalen TREFFPUNKTE der DSFJEMK bilden für junge Krebsbetroffene Anlaufstellen vor Ort für persönlichen Austausch und die Vernetzung mit jungen Gleichbetroffenen. Die von den Teilnehmenden organisierten TREFFPUNKTE finden in lockerer Atmosphäre in Cafés, Bars, Parks oder andernorts statt. TREFFPUNKTE in NRW: Bonn, Düsseldorf, Köln, Münsterland, Ruhrgebiet, Ostwestfalen-Lippe.

**Mehr dazu**





## Selbsthilfeakademie NRW: Social Media- Seminar

Am 23.11.2023 bietet die Selbsthilfeakademie NRW im Rahmen der Online-Reihe "Öffentlichkeitsarbeit kompakt" das Online-Seminar "Mit Social Media neue Zielgruppen erreichen" an. Wie funktioniert Social Media? Was sind die Chancen für die Selbsthilfearbeit? Wie finde ich Themen für meinen Social Media-Kanal? Die Teilnehmenden steigen ein in das Thema Social Media und erarbeiten sich am Beispiel von Facebook einen ersten Überblick.

**Mehr dazu**



## Fachgruppe U18: Erfahrungsaustausch

Die bundesweite "Fachgruppe Selbsthilfe U18" lädt Interessierte dazu ein, sich gemeinsam über Selbsthilfe-Unterstützungsmöglichkeiten für junge Menschen unter 18 Jahren auszutauschen. Das nächste Online-Treffen findet statt am 10.11.2023. Außerdem besteht das Angebot der kollegialen Beratung jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat. Kontakt über: Jacqueline Bramborg, SKS LK Bautzen, sks-hoyerswerda@st-martin-stattrand.de

**Mehr dazu**



JUNGE SELBSTHILFE  
KURZNOTIZ

## Dialog-Werkstatt: Selbsthilfe in die Lehre bringen

Selbsthilfe-Kontaktstellen tun es, Selbsthilfe-Landesverbände ebenso: sie gehen an Hochschulen und in Ausbildungseinrichtungen, um über die Selbsthilfe zu informieren. Dabei gibt es Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede: z.B. bei Herangehensweisen, Zielen oder Methoden. Miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen, Schnittstellen und Kooperationschancen entdecken – dazu lädt die **Selbsthilfeakademie NRW** in die "Dialog-Werkstatt" ein. Termin: 17.11.2023, 10 bis 15.00 Uhr im Ardey-Hotel in Witten. Angesprochen sind im Themenfeld aktive Selbsthilfe-Landesverbände und Selbsthilfe-Kontaktstellen / -Büros. Für Fragen und weitere Informationen gerne auch direkt an Anna-Lena Riegels oder Bernd Hoerber vom Team der Selbsthilfeakademie NRW wenden: **Kontakt** Die vollständige Einladung zur Veranstaltung finden Sie hier: **Einladung** Eine Anmeldung ist über den folgenden Link möglich: **Anmeldung**

## NAKOS: Neues Materialpaket "Junge Selbsthilfe"

Die **NAKOS** stellt ihre Materialien zum Arbeitsfeld "Junge Selbsthilfe" ab sofort in einem Materialpaket zur Verfügung. Das Materialpaket kann von Einrichtungen des Bildungsbereichs und Selbsthilfe-Kontaktstellen, die mit jungen Menschen arbeiten oder auf Junge Selbsthilfe hinweisen möchten, online bestellt werden. Dieses beinhaltet jeweils 20 Exemplare des Faltblattes "Selbsthilfegruppen für junge Menschen", "Selbsthilfegruppe? Ja, danke!" und "Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht? Gruppen gründen!" sowie 20 Aufkleber "Monster besiegt man nicht alleine". **Weiterlesen**

## MUT-TOUR: MIT-MACH-Wochenenden

Auch im kommenden Jahr ist die MUT-TOUR von **Mut fördern e.V.** unterwegs! Per Tandem und wandernd setzen mehrere Teams deutschlandweit ein Zeichen für mehr Mut und Wissen im Umgang mit Depressionen – auch in NRW. Voraussetzung für eine Etappenteilnahme ist die Teilnahme an den MIT-MACH-Wochenenden. Neuinteressierte für die MUT-TOUR 2024 können sich ab sofort für ein erstes telefonisches Infogespräch über das Kontaktformular bei MUT-TOUR melden. Die Termine der MIT-MACH-Wochenenden werden Ende 2023 veröffentlicht. **Weiterlesen**





## LAG SELBSTHILFE NRW - "Selbsthilfe trifft junge Leute"

Das Projekt "Selbsthilfe trifft junge Leute" in Trägerschaft der LAG Selbsthilfe NRW in Kooperation mit dem Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW und der GKV NRW ist angelaufen. In einem zweijährigen Projektzeitraum stehen die Themen junger Menschen im Fokus. Im Rahmen des Projektes werden eintägige Projektstage an Schulen, Unis und Bildungseinrichtungen in NRW angeboten.

[Weiterlesen](#)

## PROJEKTE

### Irs:hub - Projekt für Studierende mit Lese-Rechtschreib-Störung



Studieren mit einer Lese-Rechtschreib-Störung (LRS) stellt für junge Betroffene eine große Herausforderung dar. Fachliteratur lesen, verstehen, interpretieren und in eigenen Worten zusammenfassen - der mühelose Gebrauch von Schriftsprache ist im Studium von entscheidender Bedeutung. Aber was passiert, wenn das Lesen, Verstehen, Interpretieren und eigenständige Schreiben nicht „automatisiert“ funktioniert?

In diesem Fall müssen betroffene Studierende unterstützt und ermutigt werden, sodass sie - trotz dieser Schwierigkeiten - in der Lage sind, zu studieren. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, wurde im September 2022 der Irs:hub als Förderprojekt der Techniker Krankenkasse NRW ins Leben gerufen. [...]

[Weiterlesen](#)

### Werkstatt Lebenshunger e.V. - Prävention von Essstörungen



Essstörungen zählen laut Robert Koch Institut zu den häufigsten chronischen psychischen Störungen im Erwachsenenalter. Die Entwicklung einer Essstörung beginnt meist im Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter. Einen ganzheitlich-kreativen Ansatz zur Prävention und Überwindung von Essstörungen verfolgt seit mehr als 10 Jahren der Düsseldorfer Verein Werkstatt Lebenshunger e.V.

Mit kreativ-künstlerischen Projekten und Medien, niederschweligen Einzel- und Gruppenangeboten und praxisorientierten Fortbildungen sollen junge sowie erwachsene Betroffene und ihre Angehörigen gestärkt und unterstützt werden. [...]

**Weiterlesen**

## Junge FORMATE

### Medienbox NRW - Online-Lernangebot

Die Medienbox NRW vermittelt das kleine Einmaleins der Medienproduktion. Zu unterschiedlichen Themen der Video- und Audioproduktion bietet sie digitale Lernangebote an. Nutzer\*innen erfahren in kurzen Videos mehr über die Gestaltung von Beiträgen, schlagfertige Antworten in schwierigen Gesprächssituationen, richtige Kameraeinstellungen, die Veröffentlichung von Podcasts, wichtige Regeln für Beiträge und weitere Tipps. Die Medienbox ist ein kostenloses Angebot der Landesanstalt für Medien NRW, das sich an alle Menschen in NRW richtet, die Meinungen oder Themen mithilfe von Medien in die Öffentlichkeit bringen wollen.

**Mehr dazu**

### "Expedition Depression" - Neues Roadmovie

Fünf Männer und Frauen zwischen 20 und 35 Jahren haben sich aufgemacht zur "Expedition Depression". Der Film erzählt von einer Erkrankung, unter der in Deutschland mittlerweile mehr als fünf Millionen Menschen leiden, darunter auch viele junge Menschen. So unterschiedlich die Protagonisten sind, ein Thema verbindet sie alle: Jeder und jede von ihnen hat schon im Kindes- oder Jugendalter Depressionen erlebt und musste einen Weg im Umgang mit der Erkrankung finden. Ergebnis dieser Reise ist das Roadmovie "Expedition Depression", das in Kooperation mit der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) und mit finanzieller Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entstanden ist sowie von sagamedia produziert wurde.

**Mehr dazu**

### Medienprojekt Wuppertal - Kurzfilme selber machen

Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 27 Jahren haben vom 11. bis zum 22.09.2023 die Möglichkeit, an der jährlichen Filmaktion "NoClip" zum Thema "Never give up" teilzunehmen. In Gruppen können die jungen Teilnehmenden 3-minütige Kurzfilme quer durch alle Filmgenres produzieren. Mitmachen können alle privat organisierten Gruppen oder pädagogischen Institutionen (Jugendgruppen, Vereine etc.) aus der Region Wuppertal. Das Medienprojekt Wuppertal realisiert seit mehr als 30 Jahren aktive Jugendvideoarbeit. Auf diese Weise entstehen jährlich rund 100 Videos von rund 1.000 Teilnehmenden zu den Themen, Meinungen und Lebensinhalten junger Menschen.

**Mehr dazu**

### "ich bin alles" - Online-Infoportal für Jugendliche

"ich bin alles" ist ein Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Das multimediale Onlineangebot bietet für Jugendliche in altersgerechter Ansprache und Gestaltung wissenschaftlich fundierte Informationen u.a. zu den Themen Depressionen erkennen, verstehen und behandeln, psychisch gesund bleiben und Betroffene unterstützen. Zudem bereitet das Infoportal alle Inhalte in einer Rubrik "für Eltern" für Erwachsene auf. Das Projekt wurde entwickelt von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung.

**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](http://www.koskon.de)

## PUBLIKationen

### NAKOS INFO 127 - Long Covid bei Kindern und Jugendlichen

In NAKOS INFO 127 berichtet Ronja Storck, Sozialarbeiterin M.A., zur Rolle der Selbsthilfegruppen für an Long Covid erkrankte Kinder und Jugendliche und deren Familien. Für ihre Masterthesis hat Ronja Storck Expert\*innen aus der Medizin und der Selbsthilfe zu dieser Thematik interviewt. Die Ergebnisse ihrer Arbeit zeigen das Potenzial von Selbsthilfegruppen für erkrankte Kinder und Jugendliche und die Notwendigkeit, Selbsthilfeangebote für diese Zielgruppe auszubauen.

**Mehr**

### Das Progressive Zentrum - Studie "Extrem einsam?"

Die Studie "Extrem einsam? - Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland" ist im Rahmen des Projektes Kollekt (Das Progressive Zentrum) entstanden. Sie untersucht den Zusammenhang zwischen jugendlicher Einsamkeit und autoritären Einstellungen. Die Studie sowie die Veranstaltung zur Veröffentlichung der Studienergebnisse am 10. Februar 2023 ist online verfügbar.

**Mehr**

### DAK-Sonderanalyse - Mental-Health-Pandemie

Den Ergebnissen einer aktuellen DAK-Sonderanalyse im Rahmen des Kinder- und Jugendreports zufolge, seien Mädchen in besonderem Maße von psychischen Belastungen durch anhaltende Krisen betroffen. In 2022 seien ein Drittel mehr Teenagerinnen zwischen 15 und 17 Jahren mit einer Angststörung in Kliniken behandelt worden als im Jahr 2019. Expert\*innen sprechen von einer "Mental-Health-Pandemie, deren Auswirkungen erst nach und nach sichtbar werden."

**Mehr**

### TK-Gesundheitsreport - Burnout-Gefährdung bei Studierenden

Laut dem TK-Gesundheitsreport 2023 der Techniker Krankenkasse ist mehr als jede/r dritte Studierende Burnoutgefährdet. 37 Prozent der Studierenden fühlten sich stark emotional erschöpft, im Vergleich zu 25 Prozent in 2017. Der Anteil der Studierenden, die Antidepressiva verordnet bekommen haben, sei laut Auswertungen der Arzneimittelverordnungen der TK-versicherten Studierenden zwischen 20 und 34 Jahre von 2019 zu 2022 um 30 Prozent gestiegen.

**Mehr**

### Handreichung - Junge Selbsthilfe und Recht

Nicht neu erschienen, aber grundlegend und hilfreich für das Arbeitsfeld Junge Selbsthilfe ist die Handreichung "Junge Selbsthilfe - Unter-18jährige in Selbsthilfegruppen: was gibt es rechtlich zu beachten?". Diese wurde 2017 vom Selbsthilfezentrum München, Renate Mitleger-Lehner, herausgegeben. Die Handreichung für Selbsthilfegruppen und -organisationen soll helfen, die rechtliche Stellung von Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr in der Selbsthilfelandschaft zu beleuchten.

**Mehr**

### Handreichung - Junge Selbsthilfe in Zukunft

"Wie kann Junge Selbsthilfe heute und in Zukunft gelingen?" - dieser Frage widmet sich Kindernetzwerk e.V. in seiner Handreichung (3/2023) für Selbsthilfeorganisationen zum Empowerment junger Mitglieder. Die Handreichung stellt u.a. junge Selbsthilfestrukturen und ihre Veränderungen, Best-Practice-Beispiele und Überlegungen zur Zukunft junger Selbsthilfe vor.

**Mehr**

**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](#)  
T

[DATENSCHUTZ](#)  
Z

[IMPRESSUM](#)

[NEWSLETTER](#)  
ABMELDEN

