

GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.

JUNGE SELBSTHILFE NRW  
NEWSLETTER 03 | 2024

## TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die dritte 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  
Carlotta | Selbsthilfegruppe  
"Hoffnungsschimmer" sagt**



Die junge Selbsthilfegruppe "Hoffnungsschimmer" aus Köln richtet sich an junge Erwachsene mit Depressionen. Jung, das heißt bei "Hoffnungsschimmer" bis 45 Jahre. Carlotta ist in der Selbsthilfegruppe engagiert. In einem Interview mit KOSKON NRW berichtet sie, was bei ihnen ähnlich oder anders läuft, als in anderen Gruppen und weshalb sie sich in diesem Jahr in einem Kfz-Betrieb getroffen haben. Sie erzählt, wie Selbsthilfe sie unterstützt und weiter bringt und warum eine junge Selbsthilfe aus ihrer Sicht wichtig ist.

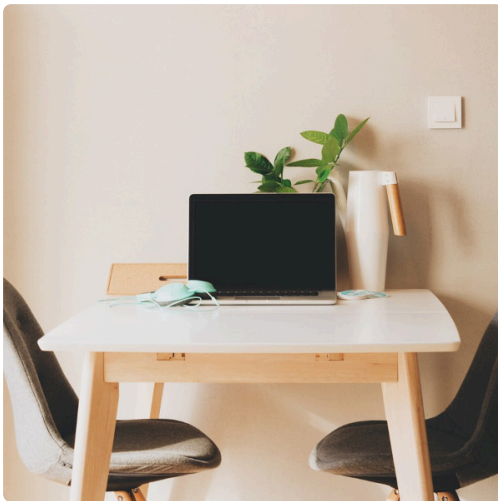
## NICHT verpassen



### Stark fürs Ehrenamt: "Entdecke und nutze deine Superkräfte"

Am 11.03.2024 findet die Online-Veranstaltung "Entdecke und nutze deine Superkräfte" der Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen statt. Sie ist Teil der Reihe "Stark fürs Ehrenamt", die ehrenamtlich Engagierte für ihren Einsatz stärken will. Am 11.03.2024 lernen Teilnehmer:innen, wie sie ihre verborgenen Stärken und vielleicht wahre Superkräfte entdecken können.

**Mehr dazu**



### Self-Help Theory: Online- Treffen für junge Selbsthilfe- Aktive

Self-Help Theory trifft sich wieder und zwar am 19.03.2024, 17.00 Uhr. 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. Am 19.03. wird es um aktuelle Projekte, Neuerungen in Verbänden und Vereinen, neue Angebote und geplante Events gehen.

**Mehr dazu**



Foto: Roman Schmidt / ZorroArt

### MUT-TOUR: Mitmach-Aktion für einen offenen Umgang mit Depressionen

Auch in diesem 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. Die MUT-TOUR findet zwischen Juni und September 2024 statt. Voraussetzung für eine Etappenteilnahme ist die Teilnahme an den MIT-MACH-Wochenenden.

**Mehr dazu**



## "Kino zeigt Seele": Filmreihe zu psychischen Erkrankungen

"Kino zeigt Seele" heißt es in diesem Jahr im Filmhaus Kino Köln. Dann präsentiert die Eckhard Busch Stiftung gemeinsam mit dem Filmhaus eine Filmserie zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexpert:innen für Fragen und Diskussion begleitet. Am 21.03.2024 ist der Film "Alles in bester Ordnung" zu sehen, am 11.04.2024 wird "Stell dich nicht so an - Depressionen bei Männern" gezeigt.

**Mehr dazu**



## Unsichtb:ART: Mentale Zustände künstlerisch begreifen

"Unsichtb:ART" ist eine Ausstellung an der VHS Köln in Zusammenarbeit mit junge Stadt Köln e.V. Im Rahmen des Projektes haben junge Menschen aus Begrifflichkeiten und ihren Diagnosen ganz konkrete Kunst gemacht. Mentale Gesundheit und Erkrankung sollen so besser verstanden, normalisiert und mitgeföhlt werden können. Die Ausstellung ist bis zum 31.05.2024 in der VHS Köln zu sehen.

**Mehr dazu**



Foto: BMAB, Daniel Jüptner

## BMAB e.V.: 7. Jugendcamp

Der Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. veranstaltet in 2024 das 7. Jugendcamp für Kinder und Jugendliche mit Amputationen und Gliedmaßen-Fehlbildungen. Das Camp findet vom 27.07. - 03.08.2024 in Hambühren/Oldau bei Celle für 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 entdecken können.

**Mehr dazu**



JUNGE SELBSTHILFE  
KURZNOTIZ

## Kompetenznetz Einsamkeit: Schule und Einsamkeit

Der 10. KNE-Salon von Kompetenznetz Einsamkeit zum Thema "Einsamkeit im Kontext von Schule" ist als Video online verfügbar. Die Veranstaltungsreihe KNE-Salon lädt Referent:innen ein, die in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zum Thema Einsamkeit arbeiten. Die Pandemie zeigte: Einsamkeit betrifft auch Kinder und Jugendliche. Zunehmend spielt das Thema auch an den Orten eine Rolle, an denen junge Menschen einen Großteil ihrer Zeit verbringen - an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen.

**Weiterlesen**

## BAGS: "Ehrenherz - Einsatz für die Gemeinschaft"

Am Tag des Ehrenamtes ist von der BAG SELBSTHILFE das Video "Ehrenherz - Einsatz für die Gemeinschaft" erschienen. Die BAG SELBSTHILFE lässt Ehrenamtler:innen zu Wort kommen und in einem kurzen Statement erzählen, warum Sie in einem Ehrenamt tätig sind, warum es so wichtig ist, dass sich Leute engagieren und wie viel Spaß es machen kann. "Sie alle sind ein Teil der Selbsthilfegemeinschaft und setzen sich in ihren Verbänden für die Interessen junger Betroffener ein. [...] ohne das Engagement Vieler wäre diese Arbeit nicht möglich."

**Weiterlesen**

## NAKOS-Website: Selbsthilfe im digitalen Raum

Insbesondere immer mehr junge Gruppen nutzen für sich die Möglichkeiten digitaler Gruppentreffen. Auf einer neuen Website der NAKOS [www.digitale-selbsthilfe.de](http://www.digitale-selbsthilfe.de) finden Interessierte Antworten auf aktuelle Fragen und zahlreiche Informationen rund um das Thema digitale Selbsthilfe. Was muss ich beachten, wenn ich mich mit meiner Selbsthilfegruppe digital treffen möchte? Treffen sich Gruppen zu meinem Thema bereits online? Wie unterscheiden sich digitale von analogen Selbsthilfegruppen? Und wie wahren wir die Vertraulichkeit im digitalen Raum?

**Weiterlesen**



## Junge Selbsthilfe NRW - unter neuem Namen aktiv

Mit einem neuen Namen und einem frischen Flyer ist das Netzwerk "Junge Selbsthilfe NRW" (vormals Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW) in dieses Jahr gestartet. Wer macht mit? Selbsthilfeaktive aus verschiedenen Selbsthilfegruppen, Organisationen und Verbänden. Als Interessenvertreter:innen wollen sie Barrieren zwischen jungen Menschen und der Selbsthilfe abbauen und ihr ein neues Gesicht verleihen. Die Initiative freut sich über Mitstreiter:innen!

**Weiterlesen**

## HerzCaspar e.V. jetzt auch im Krankenhaus Bielefeld



Foto: Ingo Heine

Ende letzten Jahres konnte das Team von HerzCaspar e.V. am Krankenhaus Mara in Bielefeld endlich starten: 13 junge Menschen schaffen seitdem für junge Patient:innen Glücksmomente.

„Buddies“ heißen im Verein HerzCaspar e.V. die mehr als 50 Mitglieder, die unter dem Motto „mit Aktion auf Station“ Zeit mit jungen Patient:innen im Krankenhaus verbringen. Am Krankenhaus Mara ist HerzCaspar e.V. auf der prä- und postoperativen Epilepsiestation vertreten und sorgt dort zweimal wöchentlich für Abwechslung im meist sehr eintönigen Klinikalltag. Gemeinsam mit den jungen Patient:innen werden Spiele gespielt, gebastelt oder auch einfach mal nur gequatscht.

[Weiterlesen](#)

## Projekt "SelbsthilfeHelden" der LAGS Selbsthilfe NRW läuft an



Das Projektteam von "SelbsthilfeHelden - Selbsthilfe trifft junge Leute" hat eine klare Vision: Sie möchten im direkten Kontakt von und mit jungen Menschen Barrieren abbauen und Bewusstsein schaffen. Das zweijährige Projekt wird von der LAG Selbsthilfe NRW in Zusammenarbeit mit dem

Netzwerk Junge Selbsthilfe NRW durchgeführt und von der GKV NRW gefördert.

Durch einen konzipierten Projektparcours werden junge Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen auf Augenhöhe zusammengebracht. Der Parcours umfasst Stationen zu den Themen Vielfalt, Leben mit und ohne Einschränkung, junge Selbsthilfe und Inklusion. Als Thementag wird der Parcours an verschiedenen Bildungseinrichtungen in NRW angeboten.

**Weiterlesen**

## Junge FORMATE

### Deutsche Depressionshilfe: Filmbeiträge für Schüler:innen und Lehrkräfte zum Thema Depression

Von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sind für Schulen zwei Informationsangebote für Schüler:innen und Lehrkräfte zum Thema Depression erschienen. Unter der Rubrik "Alles Gut?! Mehr als nur eine Frage." sind fünf kurze Videoclips zu den wichtigsten Fragen rund um das Thema Depression abrufbar. Zum Beispiel: Was ist eigentlich eine Depression? Wie entsteht sie? Wo finde ich Hilfe? Zudem finden Lehrkräfte auf der Website den kostenfreien Schulfilm "Depression einfach erklärt", der sowohl Betroffene als auch einen Kinder- und Jugendpsychiater zu Wort kommen lässt und Schulen einen Einstieg in das Thema Depression bieten soll.

**Mehr dazu**

### "Die Demenz-Buddies": Monatliches Gruppen-Angebot für Young Carers

Der Verein Desideria Care e.V. startete in 2022 unter dem Namen "Die Demenz-Buddies" mit einem Online-Gruppen-Angebot für Young Carers. Die von Familientherapeut:innen geleiteten Gruppen richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die entweder direkt oder indirekt von Demenz in der Familie oder im Umkreis betroffen sind. Mit dem Angebot sollen junge Pflegende aus der Einsamkeit geholt, mit anderen betroffenen Jugendlichen zusammengebracht und ihnen Mut für ihre Situation gemacht werden. Die Online-Gruppen-Treffen finden monatlich statt. Die entsprechenden Termine finden sich auf der Website des Vereins.

**Mehr dazu**

### "Die neue Norm": Podcast über Vielfalt, Inklusion und das Leben von Menschen mit Behinderung

Mit dem Podcast "Die neue Norm" wollen Karina Sturm, Jonas Karpa und Raúl Krauthausen die Norm des Normalen aufbrechen. Die drei Moderator:innen sprechen über Vielfalt, Inklusion und das Leben von Menschen mit Behinderung. Die aktuelle Folge widmet sich dem Thema "Ableismus - wie man ihn stoppen kann". Was bedeutet Ableismus eigentlich? Was sind wiederkehrende Muster? Wie macht sich Ableismus im Alltag bemerkbar und wie lässt er sich stoppen? Das Projekt "Die Neue Norm" hinterfragt u.a. in ihrem Podcast gesellschaftliche Normen und Mechanismen und möchte insbesondere das Thema Behinderung in einen neuen Kontext setzen - nämlich in die Mitte der Gesellschaft.

**Mehr dazu**

### Medienprojekt Wuppertal: Neues Filmprojekt mit Kindern psychisch- oder suchtkranker Eltern

Das Medienprojekt Wuppertal startet ein neues Filmprojekt zum Thema "Kinder von psychisch- oder suchtkranken Eltern". Mit mehreren Kindern und Jugendlichen aus Familien, in denen mindestens ein Elternteil psychisch- oder suchtkrank ist, soll eine dokumentarische Filmreihe entstehen. Für das Projekt werden betroffene Familien, Jugendliche oder auch Kooperationspartner:innen gesucht, die mit betroffenen Kindern, Jugendlichen oder Familien zusammenarbeiten. Seit mehr als 30 Jahren realisiert das Medienprojekt Wuppertal 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**

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 - Materialpaket und Fachpublikationen "Junge Selbsthilfe"

Die NAKOS stellt Selbsthilfe-Kontaktstellen in einem Materialpaket Falblätter und Aufkleber zum Arbeitsfeld "Junge Selbsthilfe" zur Verfügung. Darüber hinaus können für die Öffentlichkeitsarbeit weitere Materialien bestellt werden. Themenspezifische Fachpublikationen wie "NAKOS INFO 126" oder "NAKOS Konzepte und Praxis 9" stehen zum Download bereit.

**Mehr**

### Neue Studie aus NRW - Einsamkeit bei jungen Erwachsenen

Die Landesregierung NRW hat die Ruhr-Universität Bochum mit der Studie "Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie" beauftragt. Die Studienergebnisse zeigen, dass Einsamkeit unter jungen Menschen in NRW sehr verbreitet ist. Jeder fünfte ältere Jugendliche und junge Erwachsene in NRW fühlt sich stark einsam.

**Mehr**

### KKH - Psychischer Druck bei Kindern und Jugendlichen

Die KKH befasst sich derzeit mit der Frage, weshalb die psychische Belastung Heranwachsender weiter dramatisch zunimmt. Warum verletzen sich immer mehr Jugendliche selbst? Eine Auswertung von KKH-Daten, eine Studie des Universitätsklinikums Würzburg sowie eine forsa-Umfrage sollen Aufschluss geben. In einer online verfügbaren Pressekonferenz wurden die Ergebnisse nun vorgestellt.

**Mehr**

### "Meine Freizeit - meine Ideen" - Befragung zu Partizipation/Inklusion

In 2021 wurde in Hessen eine Onlinebefragung zur Lebenssituation junger Menschen mit Beeinträchtigung durchgeführt. Die Befragung sollte einen Einblick in die Lebensrealitäten und die Freizeitgestaltung von jungen Menschen mit Beeinträchtigung geben. Dazu erschienen ist der Bericht „Meine Freizeit – Meine Ideen. Partizipation und Inklusion für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen“.

**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



Koordination für die  
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW ■ ■

Gefördert vom

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



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

