



# INFOBRIEF

## Infobrief April 2021

### KOSKON direkt

### UMSTELLUNG INFOBRIEF

Die KOSKON NRW stellt den postalischen Versand des Infobriefes ein. Dies ist die letzte Ausgabe, die noch per Post verschickt wird. Den Infobrief wird es weiterhin geben, allerdings nur noch ressourcenschonend im E-Mail-Versand als PDF und auf unserer Webseite als Download. Wir würden uns sehr freuen, wenn die bisherigen Post-Empfänger sich für den E-Mail-Versand unter [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de) ummelden. Sie können den Empfang des Infobriefes jederzeit durch eine kurze E-Mail an dieselbe Adresse wieder stoppen.

### DIE ARBEIT DER KOSKON 2020

Den aktuellen Jahresbericht der KOSKON NRW finden Sie unter <https://www.koskon.de/materialien/periodika/aktueller-koskon-sachbericht.html>

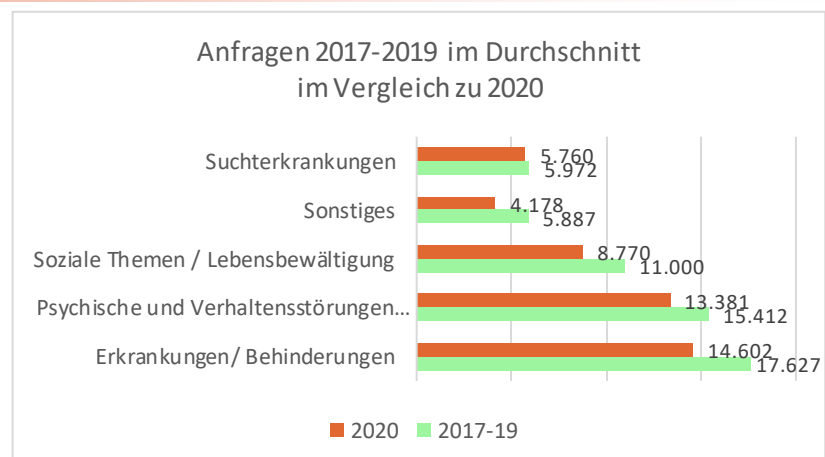
### AKTUELLE ADRESSEN-BROSCHÜREN 2021



Die bewährten KOSKON-Adressenverzeichnisse „Selbsthilfe-Unterstützung in NRW“ sowie „Landesweite Vereinigungen in NRW - Fach- und Beratungsstellen in NRW“ sind für das Jahr 2021 aktualisiert. Sie können bei der KOSKON NRW bestellt werden. [www.koskon.de/materialien.html#Adressen](http://www.koskon.de/materialien.html#Adressen)

### ANFRAGEN BEI DEN SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN 2020

Die Coronapandemie schränkt 2020 auch die Treffen der Selbsthilfegruppen in einem nie gekannten Maße ein. So gingen die Anfragen an Selbsthilfe-Kontaktstellen im Vergleich zu den Vorjahren zwar zurück, blieben allerdings weiterhin auf hohem Niveau. Das Diagramm zeigt die Anfragen von Bürger\*innen nach Themen. Dabei werden die Durchschnittszahlen von 2017-2019 verglichen mit 2020.



## JUBILÄEN DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN IN NRW

15 Jahre 2006	Hochsauerlandkreis Wuppertal
20 Jahre 2001	Gütersloh, Kreis Krefeld
25 Jahre 1996	Ennepe-Ruhr-Kreis Hattingen /Sprockhövel
35 Jahre 1986	Köln Mönchengladbach

Seit 1983 die erste Selbsthilfe-Kontaktstelle in NRW gegründet wurde, ist die Anzahl auf 41 angestiegen. 12 Selbsthilfe-Büros (SHB) mit geringerer personeller Ausstattung ergänzen die professionellen Selbsthilfe-Unterstützung für alle Kreise/kreisfreien Städte in NRW. Heute arbeitet bereits rund ein Drittel aller SHK seit mehr als 30 Jahren.

### Land

## SUCHTSELBSTHILFE "NEUE WEGE GEHEN" - PROJEKT DES GUTTEMLER LANDESVERBANDES NRW

Der Suchtlandesverband „Guttempler“ macht mit dem Projekt „Neue Wege gehen“ Selbsthilfe bekannter und erleichtert Interessierten den Zugang zur Selbsthilfe. Das Projekt beinhaltet drei Teile:

- 1) **Neue Selbsthilfegruppen anstreben** – intensive Zusammenarbeit mit Suchtkliniken, Jobcenter, Firmen, Selbsthilfe-Kontaktstellen usw.
- 2) **Implementierung neuer Angebote** – Ausweitung von Sprechstunden zu verschiedenen Tageszeiten strebt eine größtmögliche individuelle Erreichbarkeit an.
- 3) **Fortbildungen intern für Multiplikator\*innen** – zu diesem Teilprojekt gehören drei bestehende Aufgaben, die freiwillig Engagierte wahrnehmen:
  - Sober guides (Begleitung zum Drogen-abstinenten Leben)
  - Back me up
  - Nottelefon Sucht 0180 3 65 24 07 mit 24stündiger Erreichbarkeit

Ansprechpartner ist Thomas Lingenberg.

Tel: 0234 79216515, Mobil: 01 76 - 46 07 83 21, E-Mail: [thomas.lingenberg@guttempler-nrw.de](mailto:thomas.lingenberg@guttempler-nrw.de)

## 20 JAHRE GKV-FÖRDERUNG VON SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN

Im Jahr 2000 wurde die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach §20c SGB V verbindlich eingeführt. Das verlieh dem Auf- und Ausbau von Selbsthilfe-Kontaktstellen einen spürbaren Schub. Die jährliche Fördersumme der Krankenkassen/-verbände in NRW stieg von 1,3 Millionen Euro 2001 auf 4,2 Millionen Euro an.

Zusätzlich wurden durch Modellvorhaben die Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung gestärkt. So wurden z.B. Unterstützungsangebote für bestimmte Zielgruppen oder bessere Zugänge für Betroffene im ländlichen Raum gefördert. Landesweit finanzierte der Landesverband der Krankenkassen 2019 die Öffentlichkeitskampagne im ÖPNV „Nimm dein Leben in die Hand“ und 2018/2020 die NRW Selbsthilfe-Tour. Aktuell nutzen Selbsthilfe-Kontaktstellen in 44 Städten und Kreisen das Angebot, vor Ort die regionalen „SelbsthilfeNews“ herauszugeben.

Grundlegend für diese Erfolgsgeschichte ist das Engagement der Selbsthilfegruppen, -Kontaktstellen, Träger und Kommunen. Auf der Landesebene fördert neben den Krankenkassen/-verbände NRW das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales seit 1993 die Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Kontakt über Bärbel Brünger, Verband der Ersatzkassen, Tel: 02 31 - 9 17 71 20,

E-Mail: [baerbel.bruenger@vedk.com](mailto:baerbel.bruenger@vedk.com)

## NRW SELBSTHILFE-TRUCK ON TOUR

Der Selbsthilfe-Truck geht im Mai 2021 auf Tour durch NRW, um für das Thema Selbsthilfe zu werben. Vorausgesetzt es ist dann wieder möglich sich draußen in größeren Gruppen zu treffen. Es gibt ein Hygienekonzept und ein Equipment für Videoschalten auf dem Truck. Damit können auch Risikopatienten, die (noch) nicht geimpft sind, zugeschaltet werden. Die Sprecherorganisationen der Selbsthilfe auf Landesebene, der Fachausschuss Sucht (FAS), KOSKON NRW und LAG Selbsthilfe NRW, konzipierten zusammen mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen und den Krankenkassen/-verbänden in NRW diese Tour. Weitere Informationen: <https://www.nrw-selbsthilfe-tour.de/infos-zur-tour/>

### Bund

## GRÜNE ADRESSEN DER NAKOS ERWEITERT UM SELBSTHILFE-INTERNETFOREN

Selbsthilfe-Internetforen ermöglichen den Erfahrungsaustausch von Gleichbetroffenen im Sinne der Selbsthilfe. Sie werden von Betroffenen betrieben und verfolgen keinen kommerziellen Zweck, gewährleisten den Schutz persönlicher Daten, sind nutzerfreundlich und unabhängig. Die Aufnahme in die NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN erfolgt nach speziellen Kriterien, die in einem eigenen Verfahren der NAKOS, entwickelt wurden.

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/idx@8060>

## SONDERSEITE DER NAKOS ZU SELBSTHILFE UND CORONA

Die NAKOS stellt alle Informationen rund um das gemeinschaftliche Selbsthilfeengagement während der Pandemie auf ihrer Website unter der Rubrik "Selbsthilfe und Corona" zusammen. Dort gibt es Empfehlungen und Praxisbeispiele für Gruppentreffen, Hygieneregeln und zum digitalen Austausch. Informationen zu den Bestimmungen der Landesregierungen sowie Hinweise für Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen und Praxisteams sind aufgeführt. Auch Covid-19- Erkrankte, Suchtkranke, pflegende Angehörige, chronisch Kranke, anderweitig Betroffene finden dort nützliche Tipps. Schließlich werden die aktuellen Selbsthilfegruppen für Covid19 -Erkrankte mit Spätfolgen aufgelistet.

<https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>

## FACHTAG DER DAG SHG

Aufgrund der Planungsunsicherheit durch die Coronapandemie sagt die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ihre diesjährige Jahrestagung in Bremen ab. Stattdessen plant sie einen digitalen Fachtag am 22.06.2021. Dieser wird sich der Relevanz der Selbsthilfe in der aktuellen Coronakrise und den aktuellen Herausforderungen für die Selbsthilfe -Unterstützung widmen.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.dag-shg.de/>

## BAG: SELBSTHILFE INTERKULTURELL

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) hat auf ihrer Website Informationen zum Thema „interkulturelle Selbsthilfe“. Dort wird für eine gute Kommunikation mit Menschen mit Migrationshintergrund sensibilisiert, es werden geeignete Methoden und Strategien für deren Einbindung aufgezeigt und Impulse für die Gründung von Selbsthilfegruppen geliefert. Weitere Informationen:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/selbsthilfe-interkulturell/>

## WEBSITE-RELAUNCH: NARACOTICS ANONYMOUS

Der Suchtverband Narcotics Anonymous (NA) hat seine Website neugestaltet. Dort finden betroffene Angehörige, Interessierte und Fachleute nützliche Informationen rund um das Thema „Sucht“. Angaben zu den Treffen werden aktualisiert, so dass Betroffene sich direkt in das gewünschte Online- oder Telefonmeeting einwählen oder die Adresse für ein Präsenzmeeting in ihrer Nähe finden können. Weitere Informationen finden Sie unter [www.narcotics-anonymous.de](http://www.narcotics-anonymous.de)

## DIGITALE SUCHT-SELBSTHILFE: „MOG-MEINE ONLINE GRUPPE“

Das Blaue Kreuz NRW bietet auf seiner Website eine Plattform für virtuelle Suchtselbsthilfe „mog – Meine Online-Gruppe“ an. Es gibt bei „mog“ Gruppen für spezielle Suchtformen, eine Gruppe für Angehörige, aber auch offene Gruppen sowie ein Café. In den virtuellen Gruppen tauschen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte via „Zoom“ über ihre Erfahrungen mit dem Thema „Sucht“ aus. Das Projekt startete bereits vor Corona, mit dem Ziel, die klassische Selbsthilfe durch neue Zugangswege zu ergänzen. Weitere Informationen finden Sie auf [www.mog-bke.de](http://www.mog-bke.de)

### Literatur / Filme / Podcast

#### Podcast „Wir sind #selbsthilfefreundlich“

Im Podcast des Netzwerks „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG)“ berichten Mitglieder des Netzwerks, wie sie vor Ort selbsthilfefreundliche Kooperationen gestalten. In den ersten beiden Beiträgen erzählen zwei Selbsthilfebeauftragte, wie sie in ihren Kliniken Selbsthilfefreundlichkeit einführten und umsetzten. Im dritten Podcast berichtet ein Selbsthilfeaktiver aus seiner selbsthilfefreundlichen Kooperation und äußert den Wunsch, mehr Sichtbarkeit für die Selbsthilfe herzustellen. <https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/podcast/>

## PODCAST DER BAG SELBSTHILFE: EINDRÜCKE AUS DER SELBSTHILFE

Der Podcast der BAG SELBSTHILFE präsentiert insgesamt 10 Themen aus der Lebenswelt von chronisch kranken Menschen. Themen sind Diskriminierungen, Umgang mit psychischen Belastungen in der Öffentlichkeit, Arbeit in einem inklusiven Betrieb oder auch im Ehrenamt. Mit Engagierten aus der Selbsthilfe kommen Menschen zu Wort, die in ihrem Alltag besondere Herausforderungen meistern. Auch junge Menschen geben Einblicke in ihre persönliche Lebenswelt.

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/aufbau-eines-selbsthilfepodcasts/der-selbsthilfe-podcast/>

## Informationen über Selbsthilfe in Gebärdensprache

Im Rahmen des Projektes "barrierefreie Website der Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V." entstand das YouTube Video "Was ist Selbsthilfe, wie funktioniert sie und wie arbeiten und vernetzen sich Selbsthilfegruppen". Es ist das dritte Video in Gebärdensprache, das das Prinzip der Selbsthilfe erklärt und für Menschen mit Beeinträchtigungen leichter zugänglich macht.

<https://www.sekis-berlin.de/metanavigation/gebaerdensprache>

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 [www.koskon.de/datenschutz](http://www.koskon.de/datenschutz). Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter abmelden“ an [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de)