



# INFOBRIEF

März 2022

> KOSKON Intern

## KOSKON-TEAM IST WIEDER VOLLSTÄNDIG

Im Januar 2022 konnten wir unsere neue Mitarbeiterin Magdalena Schmidramsl im Team begrüßen. Damit findet die erkrankungsbedingte personelle Überbrückung der letzten zwei Jahre ein Ende.

Magdalena Schmidramsl übernimmt bzw. unterstützt etliche Aufgaben wie die aktivierende Selbsthilfe-Unterstützung, u.a. „Junge Selbsthilfe“.

Ebenso wirkt sie mit in der konkreten Kooperation und Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstellen und ist zuständig für Recherchen und Abfragen sowie die regelmäßige Bestandsanalyse der KOSKON NRW.

Unser neu aufgestelltes Team ist zu finden unter <https://www.koskon.de>



>KOSKON kooperativ

## ZWEI WEITERE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN IM KREIS EUSKIRCHEN UND DEM RHEINISCH-BERGISCHEN KREIS

Seit diesem Jahr ergänzen zwei weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes die professionelle Selbsthilfelandchaft in NRW. So setzt das Selbsthilfe-Büro im Kreis Euskirchen ab diesem Jahr seine Arbeit als Selbsthilfe-Kontaktstelle fort.

Nachdem die Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten im Kreis Euskirchen im vergangenen Jahr deutlich angewachsen ist, hat der Kreistag der Kontaktstelle einstimmig zugestimmt.

Die Kontaktstelle resümiert: „Wir (...) (schaffen) neue Aufgaben, Projekte und wollen eine Anlaufstelle der Selbsthilfe (...) (sein), wo Begegnung, Austausch, Beratung und Information stattfinden kann und dieses Angebot für jeden im Kreis Euskirchen zugänglich ist.“

Weitere Informationen zur Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle finden sie auf der <https://selbsthilfe-bonn.de>.

Auch das Team aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis agiert seit diesem Jahr als eigenständige Selbsthilfe-Kontaktstelle. Bislang war der Rheinisch-Bergische Kreis mit dem Standort Leverkusen verbunden, der nun eigenständiges Selbsthilfe-Büro ist.

Der Bedarf an Selbsthilfeangeboten sei in den vergangenen 20 Jahren aber stetig angewachsen, so die Kontaktstelle, weshalb ein Konzept für eine eigenständige Kontaktstelle entwickelt worden sei. Der Dezernent Markus Fischer befürwortet den bedarfsgerechten Ausbau des Angebotes: „Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zu einer zukunftsorientierten Sozial- und Gesundheitspolitik [...]“.

Weitere Informationen zur Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle finden sie auf der <https://www.selbsthilfe-bergisches-land.de>.

## SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN FEIERN JUBILÄEN

In diesem Jahr feiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn ihr 35jähriges Jubiläum und zwei Selbsthilfe-Kontaktstellen ihren 25jährigen Bestand. KOSKON NRW gratuliert herzlich zu diesen Jubiläen. Inzwischen sind in NRW 42 Kontaktstellen vertreten, die sich langjährig für eine gute Versorgungsstruktur vor Ort engagieren.

Vier dieser Einrichtungen können im Jahr 2022 auf 20 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung zurückblicken und feiern somit einen runden Geburtstag.

14 Selbsthilfe-Kontaktstellen arbeiten seit diesem Jahr sogar seit mehr als 30 Jahren in der Selbsthilfe-Unterstützung. Als professionelle Beratungseinrichtungen fungieren die Kontaktstellen somit seit vielen Jahren als zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe-Interessierte und tragen dazu bei, den Selbsthilfedanken regional zu etablieren.

35 Jahre seit 1987	Bonn
25 Jahre seit 1997	Hamm Kreis Steinfurt
20 Jahre seit 2002	Bochum Kreis Lippe Oberhausen Kreis Paderborn
5 Jahre seit 2017	Coesfeld/Borken Olpe Soest

## LONGCOVID – REGIONALE GRUPPEN UND LANDESWEITE VERNETZUNG

Vertreter\*innen von Long/PostCovid-Selbsthilfegruppen in NRW gründeten im Dezember 2021 die Initiative Long Covid NRW. Die landesweite Initiative möchte auf ein bedarfsgerechtes medizinisches Versorgungssystem und auf sozial- und arbeitsrechtliche Anpassungen für Long/PostCovid-Patient\*innen hinwirken, um eine verbesserte Situation Betroffener zu erreichen.

Im Februar konnte die Initiative durch Vermittlung der KOSKON NRW ihre Anliegen der Beauftragten der Landesregierung für Patient\*innen, Claudia Middendorf, vorstellen und ihre Positionen damit auch auf landespolitischer Ebene platzieren. Auch konnte eine erste Vernetzung mit der Fachreferentin der Gesundheitsselfhilfe NRW, Kerstin Lohmann, erreicht werden.

Long Covid NRW ist über die folgende E-Mail-Adresse erreichbar: [info@longcovidnrw.de](mailto:info@longcovidnrw.de).

Inzwischen haben sich an aktuell folgenden Orten in NRW Selbsthilfegruppen rund um das Thema COVID zusammengeschlossen:

Aachen StädteRegion	Bochum	Bonn	Duisburg
Düren / Kreis <b>online</b>	Ennepe-Ruhr-Kreis Witten-Wetter-Herdecke	Gelsenkirchen	Gütersloh / Kreis
Heinsberg / Kreis <b>online</b>	Herford / Kreis <b>online</b>	Hochsauerlandkreis	Kleve / Kreis
Leverkusen	Märkischer Kreis	Minden-Lübbecke Kreis	Mönchengladbach
Olpe / Kreis	Unna/ Kreis	Viersen	Wesel/ Kreis
Bochum Corona Leugner Angehörige		Bonn Corona Pandemie Angststörungen	

>Land NRW

## PFLEGE-SELBSTHILFE NRW

An aktuell 53 Standorten in NRW unterstützen die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (kurz: KoPS) in unterschiedlicher Trägerschaft pflegebedürftige Personen und pflegende Angehörige.

Die KoPS informieren Interessierte rund um das Thema Pflegeselbsthilfe, vermitteln Selbsthilfeangebote und begleiten bestehende Gruppen sowie Gruppenneugründungen.

Unterstützt werden die Kontaktbüros durch die Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in Trägerschaft des Kuratoriums Deutsche Altershilfe.

Auf der Homepage <https://pflageselbsthilfe.de> finden Interessierte u.a. eine virtuelle Landkarte mit einem Verzeichnis aller Kontaktbüros und Gruppenangebote zu Themen der Pflegeselbsthilfe in NRW.

## SELBSTHILFE TRUCK TOUR 2022

Die Sprecherorganisationen der Selbsthilfe auf Landesebene (FAS – Fachausschuss Sucht, KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW und LAG Selbsthilfe NRW) hatten zusammen mit den Selbsthilfekontaktstellen und den Krankenkassen/-verbänden in NRW die Selbsthilfe Truck Tour konzipiert.

Mit Veranstaltungen in Städten und Kreisen des Landes soll auch in diesem Jahr für die gesundheitliche Selbsthilfe geworben werden, nachdem im letzten Jahr coronabedingt leider eine Reihe von Terminen ausfallen musste.

Der erste Termin ist für Anfang Mai geplant. Weitere Infos rund um die Tour und zum Tourplan finden Sie unter: <https://www.nrw-selbsthilfe-tour.de>



## DEUTSCHER ILCO LANDESVERBAND NRW E.V. BIETET REGELMÄßIGE ONLINE-TREFF FÜR PATIENTEN\*INNEN AN

Der Landesverband NRW der Deutschen ILCO bietet Patient\*innen mit einer Darmerkrankung oder einem Stoma täglich Online-Informations- und Austauschtreffen „Leben mit Stoma – leben mit Darmkrebs Betroffene helfen Betroffene“ an.

Sie können nach der Diagnosestellung ihre Fragen und Sorgen mit Gleichbetroffenen besprechen. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Flyer unter <https://www.selbsthilfe-news.de/>.

## DAS VIRTUELLE HAUS DER SELBSTHILFE NRW

Während der Coronapandemie entwickelte der Paritätische NRW das Projekt „Selbsthilfe stärken: Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW“. Ziel ist es für die Treffen der Selbsthilfegruppen eine digitale Austauschplattform zur Verfügung zu stellen, damit sie in Kontakt und Austausch bleiben können. Besonderen Wert wurde dabei auf Datenschutz, praktische Handhabung, niedrighschwellige Zugänge, übersichtliche und barrierefreie Gestaltung gelegt. Beispielsweise steht der Server in NRW und auch das Videokonferenztool, Jitsi, erfüllt diese Kriterien. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Trägerschaft des Paritätischen unterstützen interessierte Selbsthilfegruppen bei der Organisation und Freischaltung der Onlinetreffen.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf <https://www.selbsthilfenetz.de/>.

>Bund

## SAVE THE DATE: DAG SHG JAHRESTAGUNG VOM 13.-15.06.2022 IN BREMEN

Unter dem Motto „Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“ findet vom 13. bis zum 15.06.2022 die bundesweite Tagung für Fachkräfte aus Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen in Bremen statt. Weitere Informationen zur Tagung finden Sie auf der <https://www.dag-shg.de>.

## AKTIONSWOCHE ALKOHOL VOM 14.-22. MAI 2022

Unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ findet vom 14. bis zum 22. Mai 2022 die bundesweite Präventionskampagne des Blauen Kreuz Deutschland (BKD) und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) statt. Ziel ist es, vor Ort Interessierte und Experten über die Risiken von Alkohol zu informieren und aufzuklären. Themenschwerpunkt ist in diesem Jahr die Sucht-Selbsthilfe. An verschiedenen Standorten in Deutschland bieten u. a. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeverbände oder Akteure aus dem Gesundheits- und Wirtschaftssektor zahlreiche Veranstaltungen an.

Weitere Informationen finden sie auf der Webseite <https://www.aktionswoche-alkohol.de>.

## AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE 2022 DES PARITÄTISCHEN VOM 3. -11.9.2022

Unter dem Motto „wir hilft“ findet vom 03. bis zum 11. September 2022 zum zweiten Mal die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Organisiert wird die Veranstaltung vom Paritätischem Gesamtverband. An zahlreichen Standorten stellen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen ihr Engagement und ihre Projekte vor. Ziel ist es den Austausch über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfe zu fördern und das Engagement der Selbsthilfe einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Weitere Informationen zur Aktionswoche finden Sie unter <https://www.der-paritaetische.de/>.

## VERSCHWÖRUNGSERZÄHLUNGEN ALS HERAUSFORDERUNG FÜR DIE SELBSTHILFE

Am 01.03.2022 veranstaltete der Paritätische Gesamtverband in Kooperation mit der MBR Berlin (Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus) und der NAKOS für Mitarbeitende in Selbsthilfe-Kontaktstellen ein Online-Format zum Thema „Gesprächskreis Vielfalt ohne Alternative! - Verschwörungserzählungen als Herausforderung für die Selbsthilfe“.

Das Veranstaltungsangebot stieß bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen auf großes Interesse. Auch in NRW hat sich eine erste Selbsthilfegruppe von Betroffenen von Verschwörungserzählungen gegründet. Mit der Veranstaltung wurden begriffliche Grundlagen und Funktionen von Verschwörungsideologien vermittelt und Möglichkeiten zur professionellen Beratung und Unterstützung von Angehörigen von Verschwörungsgläubigen vorgestellt. Zudem wurden die zentralen Anlaufstellen zum Thema Verschwörungserzählungen benannt. In NRW sind die [Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus \(MBR\)](#) sowie die Beratungsstelle [Sekteninfo NRW](#) wichtige Ansprechpartner. Weitere Informationen sind auf der [Homepage des Paritätischen Gesamtverbandes](#) zu finden.

>Literatur / Video / Podcast

## SELBSTHILFE-PODCAST ZUM THEMA „MIGRATION UND SELBSTHILFE“

Im Rahmen des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung III“ entstand 2021 in Kooperation mit Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfeaktiven eine dreiteilige Podcastreihe zu den Themen.

- Rassismus, Gesundheit und Selbsthilfe
- Drogen und Sucht: wie Selbsthilfe Leben rettet
- Depression und Angststörung: wie Therapie und Selbsthilfe Leben rettet

Evra Yilmaz moderierte die Podcastreihe. Sie ist Podcasterin des Channels „Gedankensalat“. 2021 absolvierte sie beim Paritätischen im Rahmen des Projekts ein Praktikum. Weitere Informationen finden sie auf der Webseite <https://www.selbsthilfenetz.de/>.

## SELBSTHILFE HAT STIMME – PODCAST FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe erstellt in Kooperation mit Selbsthilfegruppen und dem Radio Lippe einen Podcast „Selbsthilfe hat Stimme“. Ziel ist es mit einem niedrigschwelligem Angebot das Prinzip der Selbsthilfe einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Beispielsweise erzählen Menschen mit Suchterkrankungen, Essstörungen, Depressionen oder Krebserkrankungen von ihren Herausforderungen im Alltag und wie die Selbsthilfe ihre Lebenssituation verbessert hat.

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

## NAKOS HANDREICHUNG | DIGITALE TREFFEN VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Die NAKOS veröffentlichte 2021 eine Arbeitshilfe „Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen. Eine Handreichung“. Dort gibt es zahlreiche Tipps und Informationen zu technischen Anforderungen von

Videokonferenzen, Organisation und Durchführung von digitalen Gruppenräumen sowie Unterstützungsangebote durch Selbsthilfe-Kontaktstellen. Datenschutzkonforme Lösungen und die Einhaltung von Vertraulichkeit sind hier die zentralen Bausteine. Die Arbeitshilfe ist als Download unter <https://www.nakos.de> erhältlich.

## INTERNETPORTAL "GESUNDHEIT LEICHT VERSTEHEN"

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (AZQ) und Special Olympics Deutschland e.V. haben ein barrierefreies Internetportal „Gesundheit leicht verstehen“ entwickelt. Dort gibt es z. B. Informationen zu Vorsorge-Untersuchungen, gesunder Lebensweisen, Krankheiten und Behandlungs-Möglichkeiten in leichter Sprache.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Internetportal „[Gesundheit leicht verstehen](#)“.

## RATGEBER FÜR WIRKUNGSVOLLE KAMPAGNENFÜHRUNG

Die „Stiftung Mitarbeit & Bewegungstiftung“ veröffentlicht 2018 eine Arbeitshilfe für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen „Engagement in Aktion: Ratgeber für wirkungsvolle Kampagnenführung“. Kampagnen sind ein Werkzeug zur Entstigmatisierung von Selbsthilfe. Die Arbeitshilfe zeigt Grundlagen, Tipps und Beispiele - von der Planung, Organisation bis hin zur Umsetzung - unterschiedlicher Kampagnenarten auf. Zentrale Fragen sind beispielsweise „Was macht eine gute Kampagne aus?“ „Wie werde ich als Initiative überhaupt kampagnen- und strategiefähig?“ oder „Wie gelingt eine Vernetzung unterschiedlich ressourcenstarker Partner\*innen?“ Die Arbeitshilfe kann auf der Webseite <https://www.mitarbeit.de/> erworben werden.

## STUDIERN MIT EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG – (WIE) GEHT DAS?

Die Hamburg Open Online University und der Hochschule für Angewandte Wissenschaft Hamburg haben im Rahmen des Projekts „Studieren mit einer psychischen Erkrankung: (wie) geht das?“ eine Internetplattform erstellt. Das Angebot richtet sich an Studierende, Studieninteressierte, Lehrende und Hochschulbeschäftigte. Ziel ist es über psychische Erkrankungen aufzuklären, verschiedene Unterstützungsangebote im Hochschulkontext (und darüber hinaus) aufzeigen und insgesamt zu einer Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen. Weitere Informationen finden sie auf der Webseite <https://blogs.hoou.de/>.

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)