

GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.



JUNGE SELBSTHILFE NRW
NEWSLETTER 06 | 2025

TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die 6. 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. Was läuft also in der Jungen Selbsthilfe in NRW?

Das Team der KOSKON NRW

GEFRAGT gesagt

KOSKON NRW – fragt
Franziska Anna Leers, Referentin - sagt



Im dritten Teil unserer Interviewserie erfahren wir von Franziska Anna Leers **10 praktische Tipps und Maßnahmen für eine gelingende Selbstorganisation in jungen Selbsthilfegruppen**. Franziska Anna Leers ist Sozialpädagogin und Seminarleiterin. Sie war langjährig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung tätig und leitete u.a. das Projekt „Junge Selbsthilfe“ in Berlin.

Zum Interview



NAKOS Junge Selbsthilfe: Virtuelles Schreibgespräch

Die NAKOS lädt für den **16. Mai 2025** zu einem weiteren virtuellen Schreibgespräch der Jungen Selbsthilfe ein. Die Teilnehmenden schreiben dabei anonym an einem gemeinsamen Dokument im virtuellen Raum und teilen auf diesem Weg ihre Gedanken, Gefühle und Geschichten miteinander. Der Zugangslink für eine Teilnahme kann einfach per E-Mail angefordert werden: junge-selbsthilfe@nakos.de

Mehr dazu



Themenreihe: "Junges Engagement ermöglichen und fördern"

Die Landesserviceestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen startet eine Themenreihe zu jungem Engagement. Den Auftakt macht am **19. Mai 2025** die Veranstaltung "Nachwuchsgewinnung im Ehrenamt: Wie ist die aktuelle Lage beim jungen Engagement?". Diese informiert u.a. über Möglichkeiten, junge Menschen für das Engagement im Verein zu begeistern.

Mehr dazu



Selbsthilfeakademie NRW: "Strategien für aktive Online-Communities"

Dieser Online-Workshop am **03. Juni 2025** richtet sich an Selbsthilfe-Aktive, die digitale Communities für ihre Arbeit nutzen oder aufbauen möchten. Mit der Referentin Annette Jäckel gehen die Teilnehmenden der Frage nach: Was macht eine „eigene“ Online-Community aus? Was suchen Menschen in einer solchen Gemeinschaft – und wie kann ein lebendiger Austausch gefördert werden?

Mehr dazu



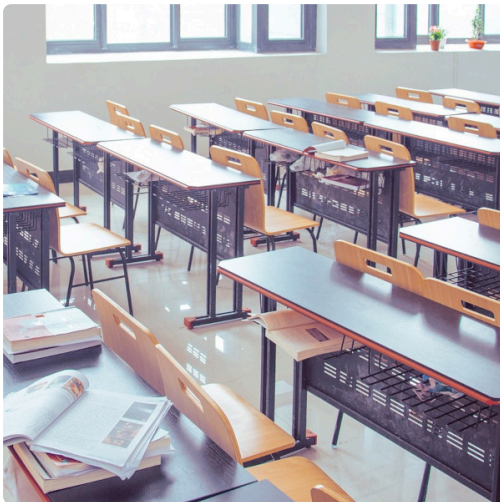
Essener Bündnis gegen Depression: Film mit Kindern psychisch kranker Eltern

Das Essener Bündnis gegen Depression veranstaltet mit der VHS Essen eine Filmreihe unter dem Motto "Depression - wir schauen hin!". Am **11. Juni 2025** wird in der VHS Essen der Film "Wir sind hier!" gezeigt, der Kinder psychisch erkrankter Eltern zu Wort kommen lässt. Für eine Diskussion sind das Essener Bündnis gegen Depression und die Fachstelle Elternschaft und seelische Erkrankung vor Ort. **Mehr dazu**



Westfalen Akademie: "Gemeinsam gestalten: Ehrenamtliches Engagement lebendig machen"

In diesem Online-Workshop am **25. Juni 2025** zeigt der Referent Bernd Hoerber, wie ein lebendiges und nachhaltiges Vereinsleben gelingen kann. Im Fokus stehen dabei konkrete Methoden, um Menschen gezielt für ein Ehrenamt zu gewinnen, sie langfristig zu motivieren und aktiv in die Vereinsarbeit einzubinden. **Mehr dazu**



KROKIDS-Tagung 2025: Chronisch krank in der Schule

Schüler:innen mit chronischen Erkrankungen stehen bisher kaum im Fokus schulischer Unterstützung. Die KROKIDS Stiftung macht das Thema "Herausforderung für die Schule: Chronisch kranke Kinder und Jugendliche" zum Motto der KROKIDS-Tagung 2025 am **26. Juni 2025** (auch via Live-Stream). Die Tagung findet in Kooperation mit der Universität Münster und dem Kindernetzwerk Berlin statt. **Mehr dazu**


Neue Online-Gruppe

Pflegeselbsthilfe für junge Menschen zwischen 18 und 25 Jahren!

Neue Online-Gruppe: Pflegeselbsthilfe für junge Menschen

Einkäufe, Fahrten zum Arzt, Behördengänge - immer mehr junge Menschen stehen vor der Herausforderung, Pflegeaufgaben zu übernehmen. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Euskirchen hat ein neues Online-Angebot für **junge pflegende Angehörige** zwischen 18 und 25 Jahren ins Leben gerufen. Anfragen beantwortet das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Euskirchen. **Mehr dazu**



JUNGE SELBSTHILFE
KURZNOTIZ

ISS-Panel: "Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen"

Vom 13.-15. Mai 2025 findet in Leipzig der 18. Deutsche Kinder- und Jugendhilfetag der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe statt. Ein Panel im Rahmen des Kongresses widmet sich dem Thema „Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen“. Im Fokus stehen die Fragen: Was ist Einsamkeit? Welche Faktoren begünstigen sie? Und wie können junge Menschen in Einsamkeitssituationen unterstützt werden? Moderiert wird die Veranstaltung von ISS e.V. Zu Gast sind Expert*innen aus Wissenschaft, Sozialer Arbeit und Politik. Die Veranstaltung wird aufgezeichnet.

Weiterlesen

Förderprogramm NRW: Junges Engagement fördern

Das Förderprogramm „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ unterstützt junge Menschen in NRW bei der Umsetzung von Projekten. Vom 5. Mai bis 1. November 2025 können Vereine, Initiativen und zivilgesellschaftliche Organisationen Förderanträge stellen. In diesem Jahr steht junges Engagement im Mittelpunkt. Gefördert werden bis zu 2.000 Vorhaben mit jeweils 1.000 Euro, die von jungen Engagierten gestaltet oder direkt an sie gerichtet sind. Die Antragstellung erfolgt über das Online-Förderportal [foerderung.NRW](#)

Weiterlesen

"Youth Empowerment Hub" zu Mental Health

Anfang des Jahres fand der "Youth Empowerment Hub 2025" der Bertelsmann Stiftung statt. Rund 100 junge Engagierte aus mehr als 56 Organisationen kamen zum Thema "Mentale Gesundheit & Jugendbeteiligung" in Berlin zusammen, um mit Politik und Expert:innen zu unterschiedlichen Themen in den Austausch zu gehen. Die jungen Engagierten erarbeiteten fünf Lösungswege für eine nachhaltige Verbesserung von mentaler Gesundheit junger Menschen.

Weiterlesen

Petition: "Depression muss in die Lehrpläne!"

Ende 2024 übergab der Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention an die Präsidentin der Kultusministerkonferenz seine Petition „Depression muss in die Lehrpläne!“ mit über 51.000 Unterschriften. Die Petition fordert, das Thema Depression in die Lehrpläne weiterführender Schulen aufzunehmen. Mit dieser Aktion betont der Jugendbeirat die Bedeutung von Aufklärung für Chancengleichheit und die Entstigmatisierung und Prävention psychischer Erkrankungen.

Weiterlesen

**ZEIGT EURE HALTUNG -
VEREIN(T) FÜR DEMOKRATIE!**

Landesservicestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

Jetzt mitmachen und 5 x 500 Euro für eure
Vereinskasse gewinnen!

#VEREINFÜRDEMOKRATIENRW

Zeigt eure Haltung - Verein(t) für Demokratie!

Mit der Aktion „Zeigt eure Haltung – Verein(t) für Demokratie!“ ruft die Landesserviceestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen Vereine dazu auf, in einem kurzen Videoclip ihre Haltung zur Demokratie zu zeigen. Vereine sollen sichtbar machen, welche Bedeutung das Engagement für die Demokratie hat, welche demokratischen Werte im Verein gelebt werden oder warum sich der Verein für Demokratie einsetzt. Alle veröffentlichten Videoclips nehmen an einer Verlosung teil, bei der 5 x 500 Euro gewonnen werden können. Einsendeschluss ist der 30 Juni 2025.

Zur Aktion

PROJEKTE

"Sag ich´s - Chronisch krank im Job"



Die Entscheidung, eine chronische Erkrankung am Arbeitsplatz mitzuteilen, kann insbesondere für junge Erwachsene zu Beginn ihrer Berufslaufbahn eine schwierige Frage sein: Wie bringe ich meine berufliche Entwicklung mit meinen gesundheitlichen Einschränkungen in Einklang? Lege ich meine Erkrankung offen?

Die Online-Plattform „Sag ich´s – Chronisch krank im Job“, entwickelt im Rahmen eines Projektes der Universität zu Köln, will Arbeitnehmer:innen bei dieser Entscheidung unterstützen. Sie bietet eine fundierte Grundlage, um informierte Entscheidungen zu treffen und Handlungsoptionen zu prüfen. Die Plattform umfasst einen interaktiven Selbst-Test sowie Informationen zu rechtlichen Aspekten, Entscheidungsprozessen und Unterstützungsangeboten.

Weiterlesen

Junge FORMATE

LEBENSMUTIG Podcast: Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum

Der LEBENSMUTIG Podcast der NAKOS lässt junge Menschen zu Wort kommen, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen! In Folge #08 stellen sich Bücherwurm* und Bossi* vor. Beide leiten seit vielen Jahren eigene Selbsthilfegruppen. In dieser Episode sprechen sie über die Chancen, Herausforderungen und Besonderheiten der Jungen Selbsthilfe im ländlichen Raum und vieles mehr. Übrigens: Die Junge Selbsthilfe der NAKOS ist auch bei Instagram: [junge_selbsthilfe_nakos](#)

Mehr dazu

Podcast "Die neue Norm": Mediziner*in 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. In den Folgen #60 und #61 des Bayern 2-Podcasts berichten zwei Mediziner:innen von ihren Erfahrungen als Ärztin bzw. Arzt mit Behinderung. Gemeinsam werfen sie einen Blick auf die Herausforderungen im Medizinstudium und Klinikalltag, die Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung und die Barrieren im System.

Mehr dazu

[U25] Online-Suizidprävention: Für junge Menschen in Krisen

[U25] Online-Suizidprävention ist eine Beratung für junge Menschen unter 25 Jahre in (suizidalen) Krisen oder mit suizidalen Gedanken. Das Online-Beratungsangebot bietet eine kostenlose, anonyme und vertrauliche E-Mail-Beratung durch speziell ausgebildete Gleichaltrige (Peers). Die Beratung erfolgt über eine gesicherte Plattform, auf der Nutzer*innen anonym Kontakt aufnehmen können. Das Angebot wird von der Caritas Paderborn unterstützt und durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Mehr dazu

ALK-Parcours für Jugendliche: Aufklärung zu Alkoholkonsum

Der ALK-Parcours ist ein interaktives Präventionsangebot der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“. Das Angebot wurde konzipiert für Schüler:innen der 7. bis 9. Klasse in NRW. An fünf Stationen lernen die Schüler:innen u.a. die Wirkungen und Gefahren von Alkohol kennen. Ziel ist es, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern. Der Parcours wird von geschulten Fachkräften begleitet und kann von Schulen, Jugendzentren, öffentlichen Einrichtungen in NRW gebucht werden. Gefördert wird das Angebot durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW.

Mehr dazu

Medienprojekt Wuppertal: Suizidalität und Mental Health

Das Medienprojekt Wuppertal konzipiert und realisiert seit mehr als 30 Jahren aktive Jugendvideoarbeit. Zwei neue Filmreihen "Suizidale Krisen bei Jugendlichen" und „Mentale Gesundheit“ geben Einblicke in die Lebensrealitäten junger Menschen. In persönlichen Interviews und Kurzfilmen berichten junge Menschen über psychische Belastungen sowie darüber, wie sie Wege aus der Krise gefunden haben. Die Filme wollen für mentale Gesundheit sensibilisieren und dazu ermutigen, Hilfe anzunehmen. Die Produktionen eignen sich für Präventionsarbeit, Fachveranstaltungen und Schulen.

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

Shell Jugendstudie 2024 zum Umgang mit Krisen

Die Shell Jugendstudie zeigt, wie die Generation der 12- bis 25-Jährigen mit den vielfältigen Krisen oder politischen und sozialen Bedingungen ihrer Zeit umgeht und wie sie ihren Platz in der Gesellschaft findet. Die Studie kommt u.a. zu dem Ergebnis, dass der Anteil sozial/gesellschaftlich engagierter Jugendlicher leicht angestiegen ist.

Mehr

Long COVID bei Kindern und Jugendlichen

Eine New Yorker Studie und eine italienische Studie haben sich mit dem Thema Long COVID bei Kindern und Jugendlichen befasst. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass Long COVID auch bei Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Symptomcluster und anhaltende, ernsthafte Long COVID-Symptome zur Folge haben kann.

Mehr

Einsamkeit bei jungen Menschen in Armut

Das Kompetenznetzwerk Einsamkeit hat eine neue Publikation mit dem Titel "Ich war viel alleine... Einsamkeit im Leben junger Menschen in Armutslagen" herausgegeben. Ziel der Publikation ist es, den Mehrwert einer einsamkeitssensiblen Armutsforschung zu skizzieren, um so auf mögliche Folgen für das spätere Leben aufmerksam zu machen.

Mehr

NAKOS Materialien Junge Selbsthilfe

Die NAKOS stellt in einem Materialpaket Falblätter und Aufkleber zum Arbeitsfeld "Junge Selbsthilfe" zur Verfügung. Darüber hinaus können für die Öffentlichkeitsarbeit weitere Materialien bestellt werden. Auch themenspezifische Fachpublikationen stehen zum Download bereit.

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

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](#)

