GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.



JUNGE SELBSTHILFE NRW
NEWSLETTER 03 | 2026

TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die 11. 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

NICHT verpassen



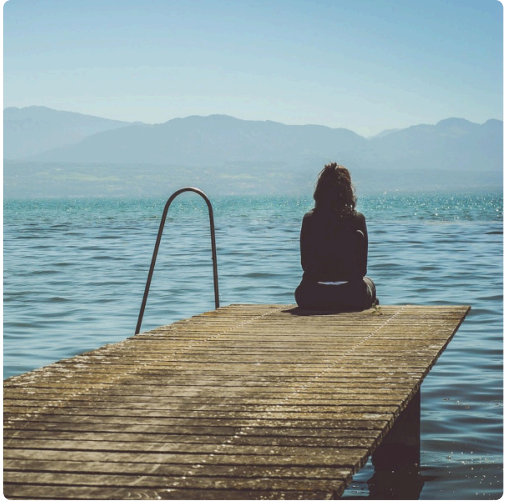
Sozialhelden e.V.: "Weltschmerz trifft auf eine schöne Zukunft"

Der Verein Sozialhelden e.V. lädt am **25. November** zu einem Online-Treffen für Menschen mit Behinderung und Interessierte ein, um über politische Herausforderungen für Menschen mit Behinderungen zu sprechen und aktiv zu werden. Das Treffen bietet Raum für Austausch und Vernetzung für alle, die sich für ihre Belange einsetzen wollen.
Mehr dazu



Ehrenamt 2.0: "Generationskonflikte lösen"

Am **1. Dezember** bietet Ehrenamt 2.0 das Online-Seminar „Generationskonflikte lösen“ an. Im Mittelpunkt stehen typische Spannungen etwa bei Kommunikation, Erreichbarkeit und Engagementvorstellungen. Das Seminar beleuchtet Gemeinsamkeiten und Klischees der Generationen von den Babyboomern bis zur Gen Z und zeigt, was das Miteinander stärkt.
Mehr dazu



Eckhard Busch Stiftung und Filmhaus Köln: "Kino zeigt Seele"

Die Eckhard Busch Stiftung präsentiert 2027 in Kooperation mit dem Filmhaus Köln wieder ausgewählte Filme rund um das Thema Psychische Erkrankungen. Die Reihe startet am **21. Januar** mit dem Film "22 Bahnen". Im Anschluss an alle Filme gibt es die Möglichkeit, mit Expert*innen ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.
Mehr dazu



Selbsthilfeakademie NRW: “Sicher sprechen vor Gruppen"

Wer vor einer Gruppe spricht, möchte verstanden werden und überzeugend wirken. Der Praxistag der Selbsthilfeakademie NRW am **30. Januar** in Köln setzt hier an. Teilnehmende lernen grundlegende Werkzeuge zu Auftreten, Stimme und dem Aufbau von Redebeiträgen kennen. Weitere Seminare finden sich im Programm 2027.
Mehr dazu



Boxtenstopp fürs Ehrenamt NRW: "Gemeinsam gegen Rassismus im Ehrenamt"

Der zweiteilige Online-Workshop „Gemeinsam gegen Rassismus im Ehrenamt“ der Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement ist als **Videoaufzeichnung** verfügbar. Die Seminarreihe vermittelt Wissen über Rassismus und Diskriminierung im Ehrenamt, Ursachen und Auswirkungen sowie konkrete Strategien und Handlungsmöglichkeiten.
Mehr dazu

JUNGE SELBSTHILFE
KURZNOTIZ

Fortbildung "(Junge) Selbsthilfe sichtbar machen!"

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und KOSKON NRW veranstalteten am 10. September 2026 gemeinsam die Online-Fortbildung „(Junge) Selbsthilfe sichtbar machen!“ für rund 45 Fachkräfte aus Selbsthilfe-Kontaktstellen beider Bundesländer. Carola Laun, Expertin für Kinder- und Jugendmarketing, gab Einblicke, wie junge Zielgruppen über ihre Lebenswelten, authentische Botschaften und Storytelling erreicht werden können. Zudem wurden geeignete Kommunikationskanäle und eine nachhaltige Redaktionsplanung vorgestellt.
Weiterlesen

KOSA-Talk "Was ist los mit der Jugend?"

Immer mehr junge Menschen haben mentale Probleme und sind psychisch belastet. Sie leiden unter Depressionen, Ängsten, Essstörungen oder Schulabsentismus. In einem KOSA-Online-Talk der KVNO "Was ist los mit der Jugend? Anstieg psychischer Krisen bei Kindern und Jugendlichen“ diskutierten dazu Expertinnen aus der Kinder- und Jugendmedizin und Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie eine Vertreterin der Jungen Selbsthilfe Aachen. Die Veranstaltungen sind als Videoaufzeichnung verfügbar.
Weiterlesen

Aktionsplan Jugendbeteiligung des Landes NRW

Mit dem Aktionsplan „Jugendbeteiligung stärken. Zukunft gestalten.“ möchte die Landesregierung NRW die Mitbestimmung junger Menschen ausbauen. Geplant sind unter anderem ein Kompetenznetzwerk zur Unterstützung kommunaler Beteiligung, Empfehlungen für Kommunen und eine bessere Information über Beteiligungsrechte. Ziel ist es, die Perspektiven junger Erwachsener stärker in gesellschaftliche und politische Entscheidungsprozesse einzubeziehen.
Weiterlesen

Treffen der "NAKOS-Fachgruppe Junge Selbsthilfe"

Vom 2. bis 4. November 2026 traf sich die NAKOS-Fachgruppe „Junge Selbsthilfe“ in Berlin. Sieben Ansprechpersonen für die Junge Selbsthilfe aus der Selbsthilfe-Unterstützung verschiedener Bundesländer tauschten sich über aktuelle Entwicklungen und Erfahrungen aus. Ein besonderer Programmpunkt war eine digitale Fortbildung zu diskriminierungssensibler Selbsthilfe-Unterstützung. Mit der Fachgruppe fördert die NAKOS den bundesweiten Austausch und stärkt die fachliche Arbeit im Bereich Junge Selbsthilfe. Ein Bericht findet sich in Kürze hier:
Weiterlesen

Neue Instagram-Kampagne der NAKOS

Die NAKOS baut mit dem Projekt „Von Followern zu Mitmachern: Social Media als Weg in die gesundheitsbezogene Selbsthilfe“ ihre Social-Media-Kommunikation aus. Eine von der KNAPPSCHAFT geförderte Instagram-Kampagne mit kurzen Videos gibt Einblicke in die persönlichen Erfahrungen Selbsthilfeaktiver. Ziel ist es, über Selbsthilfe zu informieren, Berührungsängste abzubauen und neue Zielgruppen zu erreichen. Die Videos sollen Mut machen, den Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu wagen.
Weiterlesen

BKK-Veranstaltung "Allein im Team?"

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „BKK INNOVATIV“ präsentierte der BKK-Dachverband neue Studienergebnisse zum Thema "Einsamkeit am Arbeitsplatz". Die vom ISS durchgeführte Studie beleuchtet Ursachen, Schutzfaktoren und Präventionsmöglichkeiten. Diese bieten auch Anknüpfungspunkte für junge Menschen im oder im Übergang ins Berufsleben. Im Austausch mit Vertreter*innen aus Politik, Wissenschaft und Praxis wurden die Ergebnisse und mögliche Strategien diskutiert. Eine Aufzeichnung der Veranstaltung ist online verfügbar.
Weiterlesen



"Zukunft Gesundheit 2026" - So steht es um die Gesundheit junger Menschen

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2026“ der vivida bkk liefert besorgniserregende Ergebnisse: 78 Prozent der 14- bis 34-Jährigen in Deutschland leiden unter häufigem Stress und 75 Prozent erleben häufig mentale Erschöpfung. 55 Prozent der Befragten gaben an, sich bei Belastung sozial zurückzuziehen, was die psychische und körperliche Anspannung weiter verschärft.

Weiterlesen

Projekte

Projekt: "Junges Engagement für NRW" - ein Zwischenbericht



„Nicht über junge Menschen sprechen, sondern ihre Perspektiven sichtbar machen“ – das ist das Motto der Initiative „Junges Ehrenamt für NRW“. Sie wurde vom Netzwerk bürgerschaftliches Engagement NRW mit WestLotto ins Leben gerufen. Vier junge Engagierte arbeiten im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahres daran, das Ehrenamt für junge Menschen attraktiver zu gestalten.

Wie junge Menschen auf das Ehrenamt blicken und welche Hemmnisse sie sehen, wollte die Initiative mit einer Befragung herausfinden. Rund 440 junge Menschen wurden befragt. Ein Zwischenbericht gibt wichtige Einblicke und Impulse: Vor allem die fehlende Vereinbarkeit mit Schule und Beruf, mangelnde Mitbestimmung und veraltete Strukturen sehen die Befragten als Hindernis.

Weiterlesen

Junge FORMATE

Blaues Kreuz: Neue App für die Suchtselbsthilfe

Das Blaue Kreuz (BKE) hat eine neue App für die Suchtselbsthilfe entwickelt. Sie soll die Vernetzung stärken und Betroffenen, Angehörigen und Interessierten einen niedrigschwelligen Zugang zu Austausch, Informationen und Unterstützung ermöglichen. Die App bietet sieben Hauptbereiche, darunter Seminare, eine Chat-Funktion, Übungen und Informationen u.a. zu Soforthilfe, Craving, Stabilität im Alltag, ein Verzeichnis von Online-Gruppen sowie einen Notfallkoffer. Die BKE-App steht im App-Store zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es in einem Erklär-Video des BKE.
Mehr dazu

SoVD NRW: Talkformat zur Kampagne "Join the Bailout"

„Join the Bailout“ ist eine neue sozialpolitische Kampagne des Sozialverbandes Deutschland für NRW. Sie möchte jüngere Menschen für soziale Gerechtigkeit sensibilisieren und zu gesellschaftlichem Engagement ermutigen. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Gesundheit, Chancengleichheit, bezahlbares Wohnen, faire Arbeit und Teilhabe. Zweiwöchentlich dienstags finden live auf YouTube die „Bailout Nights“ statt. In der jüngsten Ausgabe sprach die Antirassismus-Aktivistin Annabelle „Belle“ Kwofie über Alltagsrassismus,

strukturelle Diskriminierung und die Frage, wer dazugehört. Alle Videos sind als Aufzeichnung verfügbar.
Mehr dazu

BApK: Online-Angebote der "Jungen Selbsthilfe"

Die "Junge Selbsthilfe" des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen (BApK) richtet sich an junge Menschen, die Angehörige mit psychischen Erkrankungen haben. Mit Online-Angeboten wie der anonymen PEER4U-Beratung, dem Mental-Health-Blog "Locating Your Soul", dem Podcast "Unerhört nah" und der Workshopreihe "Nah dran?" will der BApK junge Menschen stärken und Raum für Austausch geben. Im Mittelpunkt der Peer-Angebote stehen die eigenen Bedürfnisse, Erfahrungen und der Umgang mit Belastungen.
Mehr dazu

SELBSTHILFE-Kontaktstellen



Noch Fragen?

Du hast Fragen zu Selbshilfegruppen? 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

PUBLIKationen

BARMER: SINUS-Studie "Schulstress"

Ergebnisse der SINUS-Jugendstudie zeigen: 33 Prozent aller Jugendlichen sehen sich durch Schulstress massiv beeinträchtigt. Weibliche Teenager sind dabei mit 42 Prozent sehr viel stärker betroffen als männliche mit 25 Prozent. Nur eine Minderheit fühlt sich derzeit dadurch nicht beeinträchtigt.
Mehr dazu

Impu!se 132: Fokus Jugendgesundheit

Das Magazin "Impu!se" berichtet in der aktuellen Ausgabe über unterschiedliche Lebenslagen und gesundheitliche Herausforderungen junger Menschen und gesundes Aufwachsen. Im Fokus stehen u.a. psychische Gesundheit, Generationenlabels, queere Lebenswelten und Autismus.
Mehr dazu

RKI: Suizidgedanken bei jungen Menschen

Das RKI-Panel „Gesundheit in Deutschland“ zum Thema Suizid kommt zu dem Ergebnis: Junge Erwachsene sind häufiger von Suizidgedanken und Suizidversuchen betroffen als ältere. Rund 11 Prozent der 18- bis 29-Jährigen berichten von Suizidgedanken in den letzten zwölf Monaten.
Mehr dazu

Hochschule Landshut: Forschungswerkstatt

Der Abschlussbericht der Forschungswerkstatt PARSEL der HS Landshut wurde veröffentlicht. Ziel des Projektes ist es, gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven, Fachkräften der Selbsthilfekoordination und Studierenden als Co-Forschenden die Selbsthilfe in Niederbayern weiter zu entwickeln.
Mehr dazu

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 NEWSLETTER ABMELDEN.

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

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV NRW

Versendet mit
Brevo