

GEMEINSAM. VIELFÄLTIG. MUTIG.



JUNGE SELBSTHILFE NRW  
NEWSLETTER 05 | 2024

## TREFFpunkt LEBEN

Als KOSKON NRW freuen wir uns, heute die 5. 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?

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.  
Das Team der KOSKON NRW

### GEFRAGT gesagt

**KOSKON NRW – fragt**  
**Franziska Anna Leers, Referentin - sagt**



Im zweiten Teil unserer Interviewserie mit Franziska Anna Leers geht es um die Frage: **Wie können Fachkräfte aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen die Selbstorganisation junger Selbsthilfegruppen unterstützen?**

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. Aus ihrer Erfahrung braucht es eine spezifische innere Haltung - auf Seiten der Fachkräfte, wie auch der Selbsthilfe-Aktiven - um Selbstorganisation zu unterstützen. In

unserem Interview erläutert sie vier Prinzipien, die hier Orientierung bieten können.

Zum Interview

## NICHT verpassen



### Bertelsmann Stiftung: Youth Empowerment Hub

Der "Youth Empowerment Hub 2025" der Bertelsmann Stiftung wird vom **31.1.-1.2.2025** in Berlin veranstaltet. Das Event hat sich 2025 der "Mentalen Gesundheit & Jugendbeteiligung" verschrieben. Die Ziele: Gemeinsam die Themen Mental Health und Einsamkeit in die politische Debatte einbringen und konkrete politische Forderungen zur Verbesserung der Situation junger Menschen entwickeln. Zielgruppe: 16 - 30 Jahre.

**Mehr dazu**



### Engagiert in NRW: Minderjährige im Ehrenamt

Am **15.01.2025** veranstaltet die Landesserviceestelle für bürgerschaftliches Engagement in NRW das Webinar "Minderjährige im Ehrenamt: Was ist zu beachten?". In dem Webinar in der Reihe "Mahlzeit! Recht und Regeln am Mittag" zeigen zwei Juristinnen der AJS NRW e.V., was es beim Ehrenamt von Minderjährigen zu berücksichtigen gilt und informieren über rechtliche Bestimmungen und Regeln.

**Mehr dazu**



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

"Kino zeigt Seele" heißt es in diesem Jahr wieder im Filmhaus Kino Köln. Dann präsentiert die Eckhard Busch Stiftung gemeinsam mit dem Filmhaus eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexpert:innen begleitet. Am **16.01.2025** ist der Film "Empire of Light" zum Thema "Bipolare Störung" zu sehen, am 13.02.2025 wird der Film "Rose" gezeigt.

**Mehr dazu**



## Selbsthilfeakademie NRW: "Selbsthilfecamp 2025"

Am **15.02.2025**, 9.30 - 16.30 Uhr lädt die Selbsthilfeakademie NRW zum Selbsthilfecamp 2025 ein - ein Mitmach-Festival für Menschen in der Selbsthilfe aus NRW. Teilnehmende dürften sich auf ein vielfältiges Programm mit Impulsen, Mitmach-Angeboten und Mini-Workshops wie einen KI-Workshop oder ein "Space-Shuttle" freuen. Veranstaltungsort ist die WERK<sup>STADT</sup> Witten. Anmeldeschluss: 03.02.2025.

**Mehr dazu**



Foto: BMAB, Daniel Jüptner

## BMAB e.V.: 8. Jugendcamp

Der Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. veranstaltet in 2025 das 8. Jugendcamp für Kinder und Jugendliche mit Amputationen und Gliedmaßen-Fehlbildungen. Anmeldeschluss ist der **28.03.2025**. Das Camp findet vom 02. - 08.08.2025 südöstlich von Berlin für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren statt. Bei verschiedenen Aktivitäten sollen diese ihre Möglichkeiten mit und trotz Handicap entdecken können.

**Mehr dazu**



JUNGE SELBSTHILFE  
KURZNOTIZ

## KNE Expertise: Einsamkeit im Kontext Schule

Vom Kompetenznetz Einsamkeit ist die KNE Expertise 15/2024 "Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule" erschienen. Im Rahmen einer Untersuchung wurden rund 4.000 Schüler\*innen u.a. zu ihrem Erleben von Einsamkeit und ihren Wahrnehmungen der schulischen Umwelt befragt. Mehr als 10 % der Schüler\*innen können als einsam eingestuft werden. Einsame Schüler\*innen berichteten dabei von einer höheren schulischen Belastung, geringerer Schulzufriedenheit und geringerer Unterstützung.

**Weiterlesen**

## NAKOS: "Fachgruppe Junge Selbsthilfe" in Berlin

Im November 2024 ist die bundesweite "Fachgruppe Junge Selbsthilfe" der NAKOS ein weiteres Mal in Berlin zusammengekommen. Auf dem Programm standen fachliche Inputs, ein Workshop zum Thema "Die Gruppe lebendig gestalten" sowie der länderübergreifende Erfahrungsaustausch zum Arbeitsfeld. Die Fachgruppe wurde 2022 von der NAKOS initiiert. Teilnehmende sind die Ansprechpersonen für Junge Selbsthilfe in den einzelnen Bundesländern. Weitere Angebote der NAKOS zum Arbeitsfeld (z.B. Blog, Podcast, Material) gibt es hier:

**Weiterlesen**

## Aktionsplan NRW: "Du+Wir=Eins"

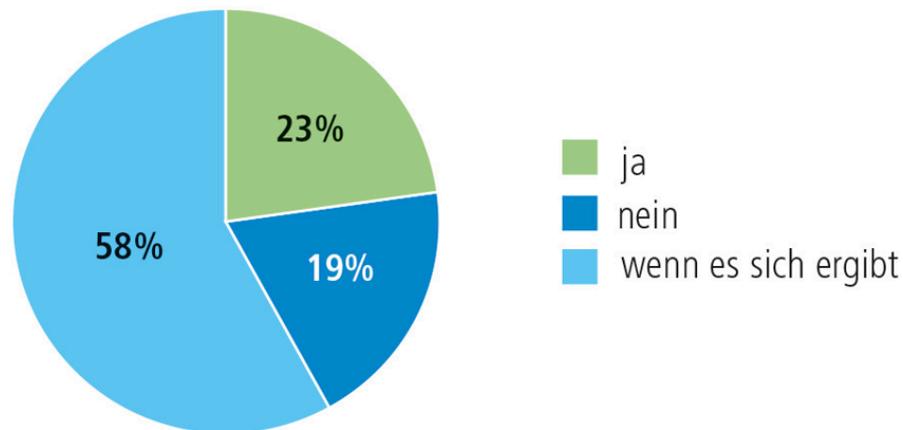
Ministerpräsident Wüst hat gemeinsam mit Prof. Dr. Maike Luhmann, Einsamkeitsforscherin an der Ruhr-Universität Bochum, den ersten Aktionsplan gegen Einsamkeit vorgestellt. Der Aktionsplan beinhaltet Maßnahmen aller Ministerien der Landesregierung. Für jüngere Menschen gilt es laut Aktionsplan konkrete Präventions- und Interventionsstrategien vorzuhalten und weiter zu entwickeln, z.B. die Förderung sozialer Kontakte und Interaktion, Aufklärungsmaßnahmen, psychologische Unterstützung, die Stärkung sozialer Fähigkeiten und der Medienkompetenz.  
**Weiterlesen**

## aktion luftsprung: Chronisch krank studieren

Die Stiftung "aktion luftsprung" vergibt jährlich fünf Stipendien an junge Menschen mit einer chronischen systemischen Erkrankung und hoher Leistungsbereitschaft und Engagement für ihre Ausbildung oder ihr Studium. Stipendiat\*innen erhalten monatlich bis zu 500 € auf ein Jahr begrenzt. Die Stiftung möchte die Lebensumstände chronisch erkrankter junger Menschen verbessern und zur Chancengleichheit beitragen. Zu den Partner\*innen der Stiftung zählen unter anderem Mukoviszidose e.V., Deutsche Rheuma-Liga und DCCV e.V.  
**Weiterlesen**

## ARBEITETE DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE IM JAHR 2023 GEZIELT ZUM THEMA "JUNGE SELBSTHILFE"?

Angaben in relativen Zahlen



## KOSKON-Bestandsanalyse 2024: Was beschäftigt junge Gruppen in NRW?

Die Broschüre "Bestandsanalyse 2024" der KOSKON NRW zur Arbeit von Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen ist erschienen. Die Bestandsanalyse 2024 zeigt: 46% und damit der überwiegende Teil junger Selbsthilfegruppen (18-35 Jahre) in NRW beschäftigte sich 2023 mit psychischen Erkrankungen. "Erkrankungen und Behinderungen" waren in der Gruppenarbeit mit 22% vertreten, das Thema Sucht mit 18% und soziale Themen mit 12%. Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen diese Arbeit: 81% der Selbsthilfe-Kontaktstellen zählen die Unterstützung junger Gruppen regelhaft oder situativ zu ihrem Aufgabenportfolio.

**Zur Broschüre**

PROJEKTE

## kombabb - Kompetenzzentrum NRW Studieren mit (nicht-)sichtbarer Behinderung/chronischer Erkrankung“



In NRW gibt es mit dem **kombabb - Kompetenzzentrum NRW** ein hochschulunabhängiges Beratungsangebot speziell für Studierende und Studieninteressierte mit sichtbaren oder nicht-sichtbaren Behinderungen sowie chronischen Erkrankungen.

Wie gehe ich mit meiner Behinderung im Studium um? Welche technischen Hilfsmittel und Assistenzen gibt es? Wie finanziere ich mein Studium und wie kann ich wohnen? Studierende und Studieninteressierte mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen können bei kombabb eine umfassende individuelle Beratung zu diesen und weiteren Fragen erhalten - aber auch Online-Info-Veranstaltungen oder Online-Gesprächsgruppen besuchen.

[Weiterlesen](#)

## Junge FORMATE

### "Hilfen im Netz": Beratung für Kinder und Jugendliche aus sucht- und psychisch belasteten Familien

„Hilfen im Netz“ ist ein Verbundprojekt der Online-Beratungsangebote NACOA und KidKit. Das Angebot adressiert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus sucht- und psychisch belasteten Familien bundesweit und vermittelt an die Online-Beratungs- und Informationsangebote von NACOA und KidKit. Beide Angebote bieten niedrigschwellige, anonyme Beratungsangebote via Chat oder E-Mail zu den Themen Sucht bzw. Sucht, psychische Erkrankungen und (sexualisierte) Gewalt in der Familie. "Hilfen im Netz" wird gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit sowie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

[Mehr dazu](#)

### "Pausentaste": Angebot für sorgende oder pflegende Kinder und Jugendliche

"Pausentaste" ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern. Das Online-Portal bietet für junge Menschen jugendgerechte Informationen zu verschiedenen Themenbereichen, praktische Hilfestellung, Tipps, Close Ups, Interviews, Veranstaltungshinweise uvm. Das Projekt will pflegenden Kindern und Jugendlichen einen Raum bieten, in dem sie sich verstanden fühlen und Zugang zu Unterstützungsangeboten und Hilfestellung erhalten. Pausentaste kooperiert mit der Krisenhotline "Nummer gegen Kummer". Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

**Mehr dazu**

## Inklusives Sende-Format "Selbstbestimmt": "Barrierefrei zum Arzt"

"Selbstbestimmt" ist ein inklusives Sende-Format des MDR, das Wege in die Selbständigkeit und Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung zeigen will. Die Dezember-Ausgabe (S05/03) behandelt das Thema "Barrierefrei zum Arzt". Beispielsweise stehen körperbehinderte Frauen hier vor großen Hürden: Für sie ist vor allem der Zugang zu gynäkologischer Versorgung ein komplexes Problem. Für Menschen mit Behinderung bewegt sich zu wenig. Warum ist das so? Wie finden Menschen mit Behinderung Hilfe? Und welche Lösungen gibt es? "Selbstbestimmt" geht diesen Fragen nach.

**Mehr dazu**

## Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: "Kopf voller Fragen" zu psychischen Erkrankungen

Mit "Kopf voller Fragen" lässt das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Menschen zu Wort kommen, die von einer psychischen Erkrankung selbst oder als Angehörige betroffen sind. Im Blog und in Video-Interviews teilen sie ihre persönlichen Geschichten und geben Einblicke in ihre Erfahrungen im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Die Autorin Franziska Seyboldt etwa spricht über ihre Angststörung, erzählt, wie sich eine Panikattacke anfühlt und gibt Tipps, wie Angehörige andere Betroffene unterstützen können.

**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

### DSEE - Menschen für Engagement begeistern

"Menschen für Engagement begeistern" ist ein Ratgeber der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, der Tipps und Strategien aus der Praxis zur Gewinnung Freiwilliger vermittelt. "Dieser Ratgeber gibt Einblicke in gute Praxis, zeigt Wege und Strategien und ermutigt dazu, Bestehendes zu hinterfragen und Neues auszuprobieren".

**Mehr**

### Die Techniker - Einsamkeitsreport 2024

Der "Einsamkeitsreport 2024" der Techniker Krankenkasse ist erschienen. Zwar gehört gelegentliche Einsamkeit zum Leben, dauerhafte Einsamkeit kann jedoch die Gesundheit belasten. Die Techniker hat eine bundesweite Befragung durchführen lassen. Eines der Ergebnisse: Vor allem jüngere Menschen fühlen sich einsam.

**Mehr**

## KOSKON NRW - Bestandsanalyse 2024 für NRW

In fünfjährigem Turnus befragt KOSKON NRW alle Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen. Wie sind die Rahmenbedingungen der Selbsthilfe-Unterstützung im Land? Zu welchen Themen arbeiten Selbsthilfegruppen? Wo liegen Aufgaben und Herausforderungen für Selbsthilfe-Kontaktstellen? Die aktuellen Ergebnisse wurden jetzt in der Broschüre "Bestandsanalyse 2024" veröffentlicht.

**Mehr**

## COPSY-Studie 2024 - Psychische Gesundheit junger Menschen

Die Ergebnisse der COPSY-Studie 2024 des UKE sind veröffentlicht. Die Studie untersucht die Auswirkungen der Corona-Pandemie und globaler Krisen auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse zeigen: "Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist auch Jahre nach der Corona-Pandemie noch deutlich schlechter als vor der Pandemie".

**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](mailto:selbsthilfe@koskon.de), [www.koskon.de](http://www.koskon.de)

Gefördert vom

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



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

