

Schulungsmaterial für Selbsthilfe-Kontaktstellen zur Unterrichtung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zum Thema Selbsthilfe

Auf Anregung einiger MitarbeiterInnen aus dem Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW gründete sich 2011 ein Qualitätszirkel. Ziel war es, ein Curriculum zu entwickeln um Schulungen zum Thema Selbsthilfe an MultiplikatorInnen in Pflegeschulen, Arztpraxen, Hochschulen und Fachhochschulen zu vermitteln.

Das Curriculum will in erster Linie die KollegInnen in den Selbsthilfe-Kontaktstellen bei ihrer Schulungsarbeit unterstützen sowie Anregung und Orientierung bei der Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen für MultiplikatorInnen geben. Dazu wurden grundlegende Texte und Materialien zum Thema Selbsthilfe aus der alltäglichen Schulungspraxis gesammelt und in neun Modulen strukturiert aufbereitet.

So können alle KollegInnen von erprobten, didaktisch durchdachten Konzepten profitieren. Das spart Arbeit, gibt Sicherheit und ermöglicht - im Sinne einer Qualitätssicherung - eine Fortschreibung des Curriculums durch alle NutzerInnen der Arbeitsmappe.

Der Druck des Materials wurde für NRW durch die Förderung der Krankenkassen /-verbände Nordrhein-Westfalen ermöglicht.

Zudem steht eine Online-Version unter <http://www.koskon.de/materialien/leitfaeden-ratgeber.html> zur Verfügung, so dass das Curriculum als ein hilfreiches und vielfältig einsetzbares Schulungsmaterial allen auf der Bundesebene tätigen Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen zur Verfügung steht.

Seit mehr als 30 Jahren Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW

Gleich mehrere Selbsthilfe-Kontaktstellen feiern 2015 ein Jubiläum und können auf bis zu 30 Jahre stetiger Selbsthilfe-Unterstützung auf professionellem Niveau zurückblicken! Und damit gehören diese noch nicht zu den ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen im Lande; mit Ihrem Gründungsjahr 1983 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund die erste, die vor 32 Jahren begonnen hat, die Selbsthilfe professionell zu stärken. KOSKON gratuliert allen Jubilaren und wünscht den Einrichtungen im Sinne der Selbsthilfegruppen eine stabile und erfolgreiche Zukunft.

10 Jahre (gegründet 2005) Rhein-Kreis Neuss

15 Jahre (gegründet 2000) Leverkusen/Rheinisch Bergischer Kreis, Kreis Mettmann

20 Jahre (gegründet 1995) Ennepe-Ruhr Kreis Süd

25 Jahre (gegründet 1990) Essen, Rhein-Sieg Kreis, Kreis Unna

30 Jahre (gegründet 1985) Aachen, Bielefeld, Ennepe-Ruhr Kreis Witten/Wetter/Herdecke

Aktuelle Einträge in der Selbsthilfebörse der KOSKON

In die Selbsthilfebörse der KOSKON können sich Menschen eintragen, die von einer Erkrankung bzw. einem Problem betroffen sind und den Austausch über ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen

suchen. Voraussetzung für einen Eintrag ist, dass in NRW zu diesem Thema keine Selbsthilfegruppe arbeitet. Seit dem letzten Rundbrief enthält die Selbsthilfebörse folgende neuen Einträge:

- **Aderhautmelanom** – Dabei handelt es sich um einen Primären Tumor des Auges.“
- **Unklare Hypersalivation / Chronische Laryngitis** - Die chronische Krankheit - wahrscheinlich ausgelöst durch eine OP - äußert sich in permanentem - oft unkontrolliertem - Auslaufen des Speichels und versehentlichem Verschlucken dessen. Dies ist sicher auch dadurch bedingt, dass das Feingefühl im Mund nicht mehr vorhanden ist und auch die Geschmacksnerven (insbes. Süß-sauer-Unterscheidung) in Mitleidenschaft gezogen wurden.
- **Autoimmune hämatologische Anämie / auch bekannt als AIHA**. Die Erkrankung begann mit sehr schlechten Blutwerten, zu denen dann eine Lungenembolie und eine tiefliegende Beinvenenthrombose hinzukamen. Durch die Einnahme sehr hoch dosierten Cortisons wurden die Blutwerte bald besser. Momentan wird die Medikation auf Azathioprin eingestellt.

Die Einträge sowie Kriterien und das Formular für einen eigenen Eintrag sind zu finden unter: www.koskon.de/adressen/selbsthilfeboerse/einzelpersonen-suchen-austausch.html

Förderung von gesundheitsbezogenen Modellvorhaben bei Selbsthilfe-Kontaktstellen

Im Arbeitsablauf der Selbsthilfe-Kontaktstellen gibt es immer wieder Themen, die einen besonderen zeitlichen und personellen Einsatz erfordern, der im laufenden Geschäft nicht zufriedenstellend zu leisten ist. Mit finanzieller Unterstützung der Landesverbände der Krankenkassen in NRW konnten die Selbsthilfe-Kontaktstellen solche Themen im Rahmen des §20c SGB V in Form von Projekten aufgreifen. In dem Projektzeitraum von 2013 bis 2014 führten sie 36 Projekte durch. Diese konnten nach den vor Ort gegebenen Erfordernissen konzipiert werden und lassen sich zu folgenden Themenbereichen gruppieren:

- Psychische Gesundheit
- Migration / Psychische Gesundheit
- Migration
- Öffentlichkeitsarbeit und Imagekampagne
- Psychische Gesundheit / Randregionen, ländliche Bereiche
- Junge SHG / Generationenwechsel im ländlichen Raum
- Eltern-Selbsthilfegruppen
- Junge SHG / Generationenwechsel
- Fortbildung SHG
- Selbsthilfe im Sozialraum
- Neuorientierung der Selbsthilfe-Gruppenarbeit

Für den Sommer 2015 planen die Krankenkassen-Verbände, die Projekte und deren Ergebnisse in einem Markt der Möglichkeiten vorzustellen.

Fachbroschüre Kultursensible Selbsthilfe der SHK Hamburg

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamburg hat nach sechs Jahren des Modellprojekts **Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg** die Erkenntnisse in einer Broschüre veröffentlicht. Diese zeigt anhand praktischer Beispiele Erfahrungen bei der Umsetzung der einzelnen Projektschritte und stellt dar, wie nachhaltige strukturelle Veränderungen initiiert wurden.

Die Broschüre steht als Download bereit: <http://kiss-hh.de/Dokumente/KultursensibleSelbsthilfe.pdf>
Sie kann auch kostenlos bestellt werden bei:

Marta Szmidt, Projektkoordinatorin /Selbsthilfeunterstützung für Migranten in Hamburg

Tel.: 040 / 41 52 01-80, Mail: kiss@paritaet-hamburg.de

Social Media in der Selbsthilfe

Das Faltblatt Social Media Navigator des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen gibt einen Überblick über einige soziale Medien, (wie z.B. Blog oder Forum, Facebook oder Twitter) die für die Selbsthilfe von Interesse sind.

Die Medien werden jeweils kurz beschrieben und eine Einschätzung zum Kommunikationsnutzen sowie zum finanziellen und zeitlichen Aufwand beim möglichen Aufbau und Betrieb des Mediums vorgenommen. Eine rückseitig abgebildete Tabelle gibt Hilfestellung bei der Wahl des geeigneten Mediums in Abhängigkeit von den jeweiligen Zielen.

Der Social Media Navigator ist vielfältig einsetzbar. Er richtet sich in erster Linie an Selbsthilfe-Kontaktstellen, an Selbsthilfevereinigungen und an Selbsthilfegruppen.

Der Navigator

- dient als Grundlage bei Beratungen über die Möglichkeiten von sozialen Medien für die Selbsthilfe.
- gibt Orientierung bei der Auswahl des geeigneten sozialen Mediums nach oder unabhängig von einem Beratungsgespräch.
- kann als Informationsfaltblatt in Einrichtungen und auf Veranstaltungen mit Selbsthilfebezug ausgelegt werden.

Bei Interesse am Social Media Navigator wenden Sie sich gerne an das

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Gartenstraße 18, 30161 Hannover, selbsthilfe-buero-nds@gmx.de

Selbsthilfe im Internet

Im Internet ist eine neue Kultur der Selbsthilfe mit vielfältigen Angeboten und Akteuren entstanden. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen nutzen das Internet, um über ihre Arbeit zu informieren und um neue Mitstreiter/innen zu finden. Zu vielen Themen gibt es Internetforen, in denen man ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe von den eigenen Erfahrungen berichten, Fragen stellen und andere Menschen in der gleichen Lage kennenlernen kann.

Die NAKOS beschäftigt sich seit 2009 in verschiedenen Projekten mit dem Thema "Selbsthilfe im Internet". Sie möchte Orientierung im Dickicht der Möglichkeiten bieten und Selbsthilfeengagierten und Selbsthilfeinteressierten Hilfestellungen für ihren Weg ins Internet und zur internetgestützten Selbsthilfe geben.

Aktuell stand das Thema „Cookies, Tracking, Facebook-PlugIns – Was Selbsthilfeaktive zum Thema Datenschutz im Internet beachten sollten“ im Mittelpunkt einer NAKOS-Fortbildung. Zu diesen und vielen weiteren Themen „Selbsthilfe und Internet“ stellt die NAKOS Informationen zur Verfügung unter <http://www.nakos.de/themen/internet>

30 Jahre NAKOS – Fachtagung im September 2014

Mit einer Fachtagung hat die Nationale Kontakt - und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) im September vergangenen Jahres in Berlin ihr 30-jähriges Bestehen gefeiert. Unter dem Motto „Selbsthilfefähigkeiten stärken – Selbstorganisation unterstützen – Gemeinschaftliche Selbsthilfe ermöglichen“ diskutierten die ca. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktuelle Herausforderungen an die Selbsthilfe und die professionelle Selbsthilfeunterstützung. Weitere Informationen zur Fachtagung „30 Jahre NAKOS“ finden sich unter dem Link: <http://www.nakos.de/site/ueber-nakos/30-jahre/>

Arbeitsmappe der NAKOS

„Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat eine neue Arbeitsmappe mit dem Titel „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ herausgegeben. Die Handreichung richtet sich an Professionelle in Organisationen und Einrichtungen, die in ihren Handlungs- und Arbeitsfeldern mit Menschen zu tun haben, die Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Die Loseblattsammlung kann bei der NAKOS angefordert werden unter

Handreichung zum Bestellen: <http://www.nakos.de/site/materialien/broschueren/>

Sie steht zudem als Download zur Verfügung unter

Handreichung zum Download: <http://www.nakos.de/site/datenbanken/blau/handreichung/>

Netzwerk-Förderprogramm „Engagierte Stadt“ des BMFSFJ

Das Bundesfamilienministerium startet eine Initiative mit dem Titel „Engagierte Stadt“. Ziel des geplanten Förderprogrammes ist es, für das bürgerschaftliche Engagement in den Städten Organisationsformen zu finden, die neue Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Es sollen bis zu 50 Standorte mit einem Gesamtvolumen von bis zu drei Millionen Euro über zunächst drei Jahre gefördert werden. Die Hälfte der Mittel kommt aus dem Bundeshaushalt und die andere Hälfte von engagementfördernden Stiftungen, die die Initiative mittragen. Bewerben mit einer Idee zur Förderung des freiwilligen Engagements in ihrer Kommune können sich ausschließlich bereits bestehende zivilgesellschaftliche Träger- und Mittlerorganisationen für Engagement aus Städten und Gemeinden mit einer Einwohnerzahl zwischen 10.000 und 100.000 Einwohnern. Der Ausschreibungsbeginn ist für Januar 2015, der Auswahlprozess für Mai 2015 vorgesehen, ab September 2015 soll die Förderung starten

Das Programm sieht vor, bis zu 50 Städte oder Gemeinden mit einem Gesamtvolumen von bis zu drei Millionen Euro über zunächst drei Jahre zu fördern. Bewerben können Sie sich wenn Sie in einer Kommune zwischen 10.000 und 100.000 Einwohner lokalisiert sind und eine gemeinnützige Organisation sind. **Ab dem 7. Januar 2015 können Bewerbungen vorgenommen werden.**

Das Programm bietet auch Selbsthilfekontaktstellen die Möglichkeit, sich zu bewerben.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter: <http://www.engagiertestadt.de>

Literatur / Filme

- **Patient und Selbsthilfe:** Grundlagen der Patientenbeteiligung nach §140f SGB V
Zu beziehen über die NAKOS unter <http://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@2291>
- **"46/47"** - Kurzfilm zum Thema Down-Syndrom und Inklusion.
Der Film richtet sich an alle die sich mit dem Thema auseinander setzen möchten. Er wird von zahlreichen Institutionen als Unterrichts- und Schulungsmaterial für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eingesetzt.
Der Film bietet die Möglichkeit der Frage "Was ist normal?" einmal anders zu begegnen. Ein kurzer Teaser und der Film selbst findet sich unter <http://www.heinze-dietschreit.de/filme/46-47/>