

Juni/Juli 2020

> KOSKON direkt

## DIGITALE VERNETZUNG: KOSKON UNTERSTÜTZT SHK IN CORONA-ZEITEN

Um in kontaktarmen Zeiten den Austausch zu ermöglichen lädt KOSKON NRW seit April regelmäßig die Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) zu Webkonferenzen ein. Die digitalen Treffen finden ca. im zweiwöchigen Rhythmus statt. Die Resonanz der SHK ist groß und positiv. Die Teilnehmenden diskutieren aktuelle Themen und Fragen wie beispielsweise „Wie können SHK in Kontakt bleiben?“, „Wie geht die SHK mit den veränderten Arbeitsbedingungen um?“, „Wie können Veranstaltungen als Online-Seminar angeboten werden?“, „Umsetzung der Lockerungsregeln“. SHK, die nicht digital kommunizieren dürfen, sind durch Protokolle und Umfragen in den Informationsfluss eingebunden.

## KOSKON UND LAK FEIERN 2020 IHR 30- UND 35-JÄHRIGES BESTEHEN

Seit 1985 gibt es den Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW – damals AG KISS NRW. In den vierteljährlichen Treffen tauschen sie sich zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung aus. In Fachdiskussionen, Kleingruppen und kollegialer Beratung werden Fragen aus der täglichen Arbeit mit Selbsthilfegruppen, der Umgang mit bestimmten Zielgruppen, die Arbeit in Gremien vor Ort oder Öffentlichkeitskampagnen thematisiert. Ebenso werden sozial- und gesundheitspolitische Entwicklungen sowie landes- und bundesweite Projekte und Initiativen erörtert.

Am 01. Dezember 1990 gründete das Land NRW auf Betreiben der AG KISS die KOSKON NRW in Trägerschaft der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Aufgebaut wurde die KOSKON NRW von Anita Jakubowski und Angelika Verkaar. Ihr langjähriger Einsatz in der Selbsthilfe-Unterstützung und der Landespolitik wird vom heutigen KOSKON-Team mit hohem Engagement weitergeführt. Anlässlich beider Jubiläen wird die KOSKON gemeinsam mit dem LAK in der zweiten Jahreshälfte auf die Selbsthilfe und professionelle Selbsthilfe-Unterstützung im Land aufmerksam machen.

## AK JUNGE SELBSTHILFE NRW – IN MEILENSTIEFELN GEHT ES VORWÄRTS

Das digitale Zeitalter hielt schon vor der Corona-Pandemie Einzug in den Arbeitskreis. Auf Wunsch der Teilnehmenden hat die KOSKON die Kommunikationsplattform „slack“ für sie eingerichtet. Dort können sich die jungen Selbsthilfe-Engagierten aus Gruppen, Kontaktstellen und Organisationen zu unterschiedlichen Themen in den Channels (Foren) austauschen, miteinander chatten, Informationen teilen und auch Videokonferenzen bis zu 15 Teilnehmenden sind möglich.

Zudem sind das Team der KOSA Westfalen Lippe wie auch der Arbeitskreis „gemeinschaftliche Therapietreue“, der bei der KOSA Nordrhein angegliedert ist, an einer Zusammenarbeit interessiert. Im AK Junge Selbsthilfe NRW gründeten neun Teilnehmende eine Arbeitsgruppe, die sich dieses Themas annimmt. Am 26./27. September 2020 findet die zweitägige Kreativwerkstatt „Poetry Slam“ in Köln statt. Sollte sie aufgrund von Corona nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden können, wird ein Online-Seminar in Erwägung gezogen.

## CORONA-LOCKDOWN UND LOCKERUNGEN IN DER SELBSTHILFE

Corona hat die SH in ihrem Kern – Kontakt und Gemeinschaft – getroffen. Der Lockdown hat die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Kontaktstellen dazu gebracht, auf technisch unterstützte Kommunikation zu setzen. Über telefonische und schriftliche Kontakte hinaus haben viele SHK Online-Konferenzen und Online-Seminare erstmalig erprobt und angeboten. Die technische Ausstattung, Anforderungen an den Datenschutz sowie die Intransparenz aufgrund der Vielzahl an Anbietern stellen besondere Herausforderungen für alle Beteiligte dar. Hier zeigt sich Nachholbedarf. Deutlich zeigte sich, dass technische Kommunikation nicht die Qualität persönlicher Kontakte bieten kann. Die seit Mai mögliche Lockerung der Kontaktsperre basiert auf der Einhaltung der Hygienestandards. Abstände müssen eingehalten werden und die vor Corona von Krankenhäusern angebotenen Räume fallen zurzeit weg - beides verschärft die schon früher festgestellte Knappheit an Räumen für die Selbsthilfe. Und das, obwohl zahlreiche Selbsthilfegruppen zur Vermeidung von Risiken noch auf persönliche Treffen verzichten. Hier zeigt sich Bedarf, öffentliche Räume zugänglich zu machen.

## DIE KOSA FEIERT IHR 25-JÄHRIGES JUBILÄUM

Die Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten (KOSA) wurde am 01. April 1995 gegründet. Angegliedert ist sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KV Nordrhein). Sie ist die zentrale Schnittstelle zwischen niedergelassenen Ärzten, Selbsthilfegruppen und Psychotherapeuten. Ziel ist es mithilfe eines Dialogs die unterschiedlichen Perspektiven der PatientInnen, Ärzten und Psychotherapeuten sichtbar zu machen und zu verstehen. Arbeitsschwerpunkt waren anfangs Anfragen zu Selbsthilfe-Gruppen, gegenwärtig ist es die Vernetzung durch Veranstaltungen und Gremienarbeit.

[www.kvno.de/20patienten/60selbsthilfe/50newsletter/2020-03/21kosa25/index.html](http://www.kvno.de/20patienten/60selbsthilfe/50newsletter/2020-03/21kosa25/index.html)

## SELBSTHILFE IST IN DER CORONASCHUTZVERORDNUNG IN NRW EXPLIZIT AUFGENOMMEN

Seit Ende Mai dürfen Selbsthilfe-Gruppen-Treffen unter Einhaltung der Hygieneregeln und des Mindestabstandes in NRW wieder stattfinden. In der aktualisierten Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 Coronaschutzverordnung im §7 "Weitere außerschulische Bildungsangebote" sind die Regelungen für die Durchführung von Treffen der Selbsthilfe erörtert.

Download der vollständigen Coronaschutzverordnung unter:

[www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/2020-05-27\\_fassung\\_coronaschvo\\_ab\\_30.05.2020\\_lesefassung.pdf](http://www.land.nrw/sites/default/files/asset/document/2020-05-27_fassung_coronaschvo_ab_30.05.2020_lesefassung.pdf)

## SELBSTHILFEGRUPPENJAHRBUCH 2020 DER DAG SHG ERSCHIENEN

Das neue „selbsthilfegruppenjahrbuch“ ist erschienen. Zentrale Themen sind psychische Erkrankungen und Junge Selbsthilfe. Zudem geben die Beiträge Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen.

Bestellt werden kann es bei der KOSKON NRW: [www.koskon.de/materialien.html](http://www.koskon.de/materialien.html)

## NEWS - JUNGE SELBSTHILFE AUF BUNDESEBENE

Das neunterminierte 5. Bundestreffen Junge Selbsthilfe findet vom 04. bis zum 06. Dezember 2020 in Duderstadt (Niedersachsen) statt. An dem Vernetzungstreffen können rund 70 Selbsthilfeaktive im Alter von 18 bis 35 Jahren teilnehmen.

Weitere Informationen unter: [www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen](http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen)

Zudem wurde das Portal [www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/portal](http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/portal) neu gestaltet.

Seit dem 30.04.2020 bieten NAKOS und die Junge Selbsthilfe dreimal wöchentlich ein Video-Meeting zu Austausch und Unterstützung für junge Selbsthilfeaktive an. Anmeldung und weitere Informationen unter: [www.junge-selbsthilfe-blog.de/coronavirus-junge-selbsthilfeaktive-treffen-sich-jeden-abend-per-video-meeting/](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de/coronavirus-junge-selbsthilfeaktive-treffen-sich-jeden-abend-per-video-meeting/)

## INFORMATIONSBÖRSE ZU CORONA

Die NAKOS hat auf der Website Informationen, Erfahrungen und Ideen rund um das Thema „Selbsthilfe und Corona“ zusammengetragen. Es werden Themen wie Bewältigungsstrategien von Selbsthilfeaktiven, Projekte von Selbsthilfekontaktstellen, Tipps zu digitalen Videokonferenzen, rechtliche Grundlagen oder Hygieneempfehlungen für Gruppentreffen diskutiert. Zudem gibt es Verlinkungen zu Krisentelefonen und zur Initiative „Mutmach-Börse“.

Weitere Informationen unter [www.nakos.de/aktuelles/corona](http://www.nakos.de/aktuelles/corona)

## DIGITALISIERUNG IN DER GESUNDHEITLICHEN SELBSTHILFE (DISH-STUDIE) - ERSTE ERGEBNISSE VERÖFFENTLICHT

Die DISH-Studie wurde vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover sowie der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim in der Zeit vom November 2019 bis Januar 2020 durchgeführt. Die NAKOS war beratend beteiligt. In dem Hochschulprojekt wurden Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen zur Nutzung digitaler Technologien, ihrer digitalen Infrastruktur, dem Zeit- und Kostenaufwand, Möglichkeiten und Problemen bei der Digitalisierung sowie Weiterbildungsbedarfen, befragt.

Weitere Informationen unter: [www.uke.de/extern/dish/ergebnisse.html](http://www.uke.de/extern/dish/ergebnisse.html)

## WEBZEUGKOFFER #GLEICHIMNETZ DES PARITÄTISCHEN INFORMIERT ÜBER DIGITALE KOMMUNIKATION

Der Paritätische Gesamtverband bietet auf seiner Internetseite eine Orientierung und Entscheidungshilfen über das vielfältige Angebot an Telefon- und Videokonferenzen an. Weitere Informationen unter: [www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/)

## STIFTUNG GESUNDHEITSWISSEN FÜHRT ZENTRALES INFORMATIONSPORTAL FÜR SELTENE ERKRANKUNGEN FORT

Das Zentrale Informationsportal für Seltene Erkrankungen (ZIPSE) ist ein vom Bundesministerium für Gesundheit gerufenes Projekt, das von der Stiftung Gesundheitswissen fortgeführt wird. Es richtet sich an die geschätzten vier Millionen Menschen in Deutschland, die von einer der 8.000 seltenen Erkrankungen betroffen sind.

Weitere Informationen unter [www.portal-se.de](http://www.portal-se.de)

## STUDIE EMPFIEHLT: ZIVILGESELLSCHAFT IN KRISENBEWÄLTIGUNG EINBINDEN

„Lokal kreativ, finanziell unter Druck, digital herausgefordert. Die Lage des freiwilligen Engagements in der ersten Phase der Corona-Krise“ ist eine Studie der Tochtergesellschaft des Stifterverbands, ZiviZ (Zivilgesellschaft in Zahlen). Sie untersucht die Situation von bürgerschaftlichen Initiativen und Selbsthilfeorganisationen die Corona-Krise. Die Studie empfiehlt der Politik, die Zivilgesellschaft stärker als mitgestaltenden Akteur in der Bewältigung der Corona-Krise einzubinden.

Weitere Informationen unter: [www.ziviz.de/medien/freiwilliges\\_engagement\\_corona-krise](http://www.ziviz.de/medien/freiwilliges_engagement_corona-krise)

## LITERATUR / FILME

### **„Selbsthilfe macht Mut. Kurz erklärt: Wie Dir eine starke Gemeinschaft helfen kann“**

Die Krankenkassenverbände NRW haben ihre Website "Vernetzdich.de" mit einem Film ergänzt, der anschaulich den Sinn und Zweck von gesundheitlicher Selbsthilfe erklärt. Filmlink: [www.vernetzdich.de](http://www.vernetzdich.de)

### **Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden, Manfred Bieschke-Behm**

Die AOK Nordost hat das Handbuch des Autors neu aufgelegt. Es stellt praxiserprobte und kreative Methoden zur Gruppenarbeit detailliert dar. Themen wie Gründungsphase, Gruppenkonflikte, Themenfindung und -bearbeitung oder bei der Gestaltung der Gruppenarbeit werden erläutert. Kostenlos zu bestellen bei: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, Gesundheitsmanagement Detlef Fronhöfer, Tel.: 080 02 65 08 03 24 16 [www.aok-inkontakt.de/imperia/md/inkontakt/pdf\\_regional/inkontakt\\_regionalteil\\_nordost\\_01\\_2020.pdf](http://www.aok-inkontakt.de/imperia/md/inkontakt/pdf_regional/inkontakt_regionalteil_nordost_01_2020.pdf)

### **Selbsthilfe stärkt die Seele: Selbsthilfe-Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen**

Projektdokumentation und Arbeitshilfe des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen in Kooperation mit der IKK classic stellt die verschiedenen Bausteine des Projektes „Selbsthilfe-Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen“ vor und bietet darüber hinaus für Selbsthilfe-Unterstützer\*innen und Engagierte Anregungen für ihre Arbeit und ihre Aktivitäten.

Download: [www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=595](http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=595)

### **Aktualisiertes NAKOS-Faltblatt: Digitale Selbsthilfe – So schützte ich meine Daten und die Daten anderer“**

Neuaufgabe des Faltblattes ist in aktualisierter Form erschienen.

Download unter: [www.nakos.de/publikationen/key@4208](http://www.nakos.de/publikationen/key@4208)

### **NAKOS-Faltblatt „Selbsthilfegruppen – eine Möglichkeit für meine PatientInnen?“**

Das Faltblatt beantwortet häufige Fragen von MedizinerInnen, TherapeutInnen und anderen Fachkräften im Gesundheitswesen wie etwa "Wie helfen Selbsthilfegruppen meinen Patient\*innen?" oder "Wo finden meine PatientInnen eine Selbsthilfegruppe?" Download unter: [www.nakos.de/service/neuerscheinungen/](http://www.nakos.de/service/neuerscheinungen/)

### **Aktualisierte Themen-Flyer**

Die KOSA-Flyer zu den Themen „Krebs“, „Kinderschutz“ und „Hilfs- und Pflegeangebote für ältere Patienten“ sind aktualisiert und überarbeitet. Darin finden sich landesweite Kontakte und Ansprechpartner für die fachliche Unterstützung. Die Informationsmaterialien können kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Informationen unter: [www.kvno.de/20patienten/60selbsthilfe/50newsletter/2020-03/22flyer\\_aktu/index.html](http://www.kvno.de/20patienten/60selbsthilfe/50newsletter/2020-03/22flyer_aktu/index.html)

### **Studie zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe von Terroropfern Hildesheimer Hochschule HAWK**

Die Studie „Expertise zu wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Verbesserung der Situation von Terroropfern im Rahmen der gesundheitlichen Selbsthilfe“ wurde von der HAWK und dem Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf durchgeführt. Ergebnisse sind veröffentlicht unter: [www.hawk.de/de/newsportal/pressemeldungen/gemeinschaftliche-selbsthilfe-als-mittel-gegen-gesundheitliche-folgen](http://www.hawk.de/de/newsportal/pressemeldungen/gemeinschaftliche-selbsthilfe-als-mittel-gegen-gesundheitliche-folgen)

### **Informationsfilm zum Projekt „Politische Partizipation Passgenau!“**

Das Projekt der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW (LAGS NRW) erforscht die politische Beteiligung in Kommunen in NRW im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention und des Behindertengleichstellungsgesetzes NRW. VertreterInnen aus der örtlichen Selbsthilfe, Politik und Verwaltung ermitteln gemeinsam die jeweiligen Bedarfe und formulieren Handlungsschritte. Die aktuelle Erhebung des Zentrums für Planung und Evaluation Sozialer Dienste der Universität Siegen zeigt großen Handlungsbedarf.

Link zum Film unter [www.lag-selbsthilfe-nrw.de/projekt/politische-partizipation-passgenau/](http://www.lag-selbsthilfe-nrw.de/projekt/politische-partizipation-passgenau/)

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 [www.koskon.de/datenschutz](http://www.koskon.de/datenschutz)

Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter abmelden“ an [selbsthilfe@koskon.de](mailto:selbsthilfe@koskon.de)