



NAKOS

INFO

124

**Selbsthilfe
fachlich
unterstützen**

Informationen+Berichte+Meinungen

Dezember 2021

IN EIGENER SACHE

Ein Abschied – und viele neue Kolleginnen _____ 4

SCHWERPUNKT: SELBSTHILFE FACHLICH UNTERSTÜTZEN

Einleitung _____ 10

„Selbsthilfe kommt in Bewegung“ – Ein bewegtes und
bewegendes Austauschangebot der Selbsthilfekontaktstelle
des Landkreises Waldeck-Frankenberg _____ 11

Digitaler Lichtblick – Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn _____ 13

Selbsthilfe trifft Naschgarten _____ 16

Generationswechsel in Selbsthilfegruppen gestalten _____ 17

Walk & Talk: Einfach mal reden! _____ 19

AUS DER PRAXIS

Selbsthilfewoche Stuttgart als virtuelle Messe _____ 22

Selbsthilfe vor Ort und digital – die Mischung macht's _____ 24

Pflegeselbsthilfe – positives Resümee nach einem Projektjahr _____ 27

Selbsthilfe fachlich unterstützen: NAKOS startet neues Online-Portal _____ 28

Representation YAY! _____ 29

3 Jahre LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog _____ 31

Digitale Hessische Selbsthilfetage _____ 33

#sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen _____ 36

GESELLSCHAFT & POLITIK

Selbsthilfe & Corona – aktuelle Förderregelungen _____ 37

Was, wann, wer? – Chronologie zu Selbsthilfe und Corona bei der NAKOS _____ 38

DAG SHG verabschiedet „Leitlinien zur Wahrung von
Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“ _____ 41

SERVICE

Jubiläen 2022 ... wir gratulieren _____ 48

Dokumente & Publikationen, Adressen, Literatur _____ 54

Selbsthilfe trägt. Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen
verlässlich durch die Krise _____ 61

Impressum _____ 63

Liebe Leser*innen,

Generationenwechsel ist seit Jahren eines der ganz großen Themen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Selten ist das Kommen und Gehen dabei ein Selbstläufer, egal ob in ehrenamtlichen Initiativen oder Institutionen mit Hauptamtlichen. Im Magazin Neue Narrative hieß es neulich: „Wachstum kann schmerzhaft sein, das gilt auch für Organisationen. Schließlich kommt mit jeder neuen Person jemand ins Team, der*die erst noch lernen muss, wie die Organisation tickt, welche Spielregeln in ihr gelten und wie sich diese verändern lassen.“

Auch für uns bei der NAKOS ist der Generationenwechsel in den vergangenen fünf Jahren eine Herausforderung. Einige Kolleg*innen haben ihre Mitarbeit beendet, von denen manche schon seit den 1980er Jahren für NAKOS tätig waren. Neue und jüngere Kolleg*innen haben ihre Aufgaben übernommen, teilweise nur für eine begrenzte Zeit. Im letzten halben Jahr haben sieben neue Kolleg*innen bei uns begonnen. Und zum Jahresende verabschiedet sich Ursula Helms nach 16 Jahren als Geschäftsführerin in den Ruhestand (ab Seite 4). Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, ihre bisherige Stellvertreterin, übernimmt die Nachfolge. Altes zu bewahren und Neues zuzulassen, das bindet Ressourcen, bietet aber auch viele Chancen.

Mit dem Generationenwechsel befasst sich auch einer der Gastbeiträge zum Schwerpunktthema „Selbsthilfe fachlich unterstützen“ (ab Seite 10). Der Schwerpunkt greift Ergebnisse eines nunmehr fast abgeschlossenen Projektes auf, das wir mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit in den Jahren 2020 und 2021 durchführen konnten. Wir zeigen mit weiteren Gastbeiträgen, auf welche unterschiedliche Weise Selbsthilfekontaktstellen den Zugang zur Selbsthilfe möglich machen: in einem gemütlichen Naschgarten, per Smartphone-App oder mit tierischer Begleitung im Nationalpark. Noch mehr Praxisbeispiele finden Sie übrigens auf unserem neuen Fachportal www.selbsthilfe-unterstuetzen.de (Seite 28).

Wir möchten Sie auch auf die neuen „Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“ (Seite 41) der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) hinweisen, unserem Trägerverein. Die Neufassung beschreibt für die DAG SHG und ihre Mitglieder präziser als bislang die Haltung hinsichtlich Sponsoringvereinbarungen und enthält einen zusätzlichen Abschnitt zur Transparenz.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Gastautor*innen für ihre Beiträge und wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen guten Abschluss des Jahres 2021. |

Niclas Beier

Ein Abschied – und viele neue Kolleginnen

In der NAKOS hat sich im zweiten Halbjahr 2021 personell viel verändert. Sieben neue Kolleginnen haben ihre Tätigkeit begonnen – in Projekten, Sachbearbeitung und Redaktion. Und zum Jahresende verabschiedet sich unsere Geschäftsführerin Ursula Helms in den Ruhestand. |

Abschied mit einem lachenden und einem weinenden Auge

NAKOS-Geschäftsführerin Ursula Helms zu ihrem Eintritt in den Ruhestand

Seit November 2005 bin ich glücklich im Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und sehr zufrieden mit der Aufgabe, die ich bei der NAKOS erfüllen darf. Nun ist es Zeit für mich zu gehen. Mit Beginn des Jahres 2022 trete ich in den Ruhestand ein.

Nach zwei abgeschlossenen Studiengängen folgten beruflich vier Jahre an der Universität, 16 Jahre in der Sozialwirtschaft und nun auch 16 Jahre in der Selbsthilfeunterstützung. Ich blicke auf spannende und herausfordernde Aufgaben und auf ein breites Spektrum an Themen zurück. Ich durfte interessante Menschen kennenlernen und teilhaben an gesellschaftlichen wie politischen Veränderungen. Ich habe ganz viel lernen, aber auch mein Wissen teilen können. Das ist mein lachendes Auge, mit welchem ich in die Rente gehe.

Das weinende Auge betrifft eher mein weiterhin bestehendes Interesse an



unserer Arbeit. Wir haben sehr viel erreicht. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist ein wichtiges und anerkanntes Engagementfeld in Deutschland. Die Betroffenenperspektive wird wahrgenommen und insbesondere im gesundheitlichen Bereich zunehmend gesucht. Die Selbsthilfeunterstützung wird auch im Pflegekontext und ganz neu sogar in der Kinder- und Jugendhilfe als hilfreich anerkannt. Und es gibt noch viel zu tun. Hier heißt es für mich also: loslassen. Zulassen, dass Andere meine Aufgaben übernehmen und dass Andere neue Schwerpunkte setzen. Und das ist wirklich gut so.

Ich danke allen Wegbegleiter*innen und Mitstreiter*innen für gute Zusammenarbeit, Standhaftigkeit in der Sache und Freundlichkeit in der Umsetzung. Ich danke meinen Kolleg*innen und den Vorständen in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft

Selbsthilfegruppen für die Kollegialität. Ich danke meiner Nachfolgerin, Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, und dem ganzen Team der NAKOS für das Vertrauen und für die gemeinsam bewältigten Aufgaben. Es war mir eine

große Freude, mit Ihnen zusammen zu arbeiten. Und ehrenamtlich bleibe ich doch noch ein bisschen dabei. |

Ursula Helms

Zum Abschied unserer Geschäftsführerin Ursula Helms

Rückblick auf 16 Jahre der Erfolge und Herausforderungen

Am 15. November 2005 nahm Ursula Helms als Geschäftsführerin ihre Arbeit bei der NAKOS auf. Das ist 16 Jahre her. In dieser Zeit hat sich bei und in der NAKOS viel ereignet und Ursula Helms musste als Kapitänin unser Schiff durch manch hohe Wellen steuern.

Als ausgebildete Sozialwirtin kam sie nach Leitungstätigkeiten beim Deutschen Roten Kreuz und dem Arbeiter-Samariter-Bund zur NAKOS. Wie viele Kolleg*innen hatte sie bis dahin wenig Berührungspunkte mit „der Selbsthilfe“ gehabt. Welche Herausforderung war es da, ausgerechnet in die Fußstapfen von Klaus Balke treten zu müssen, der „Gallionsfigur“ der deutschen Selbsthilfeförderung und Mitbegründer der NAKOS. Es galt nicht nur, an die politischen Erfolge ihres Vorgängers anzuknüpfen – nein, der Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) hatte sie auch mit der Aufgabe betraut, die 2004 eingeführte strukturierte Patientenbeteiligung nach § 140f SGB V für die DAG SHG aufzubauen und zu etablieren. Weil hierzu unzählige Gremien zu besuchen und Arbeitskreise zu koordinieren waren,

war sie viel unterwegs – und setzte dabei auf die Selbstorganisationsfähigkeiten des NAKOS-Teams.

Im Jahr 2008 beendete das Bundesfamilienministerium die langjährige Förderung der NAKOS und stürzte die Einrichtung damit in eine erhebliche Finanzierungskrise. Die Folge: Stellenreduzierungen und Suche nach neuen Zuwendungsgebern. Seitdem fördern mehrere Krankenkassen unsere gesundheitsbezogene Arbeit und wir konnten mit zahlreichen Projekten unterschiedliche Entwicklungsfelder der Selbsthilfe in Deutschland bearbeiten: von der beginnenden Digitalisierung über Generationenwechsel, Junge Selbsthilfe, Datenschutz und Unabhängigkeit der Selbsthilfe bis hin zu Selbsthilfefreundlichkeit, Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz.

Die jeweiligen Förderstränge zu bündeln, Arbeitsprozesse zu organisieren, die Projektitis im Zaum zu halten und in das große Ganze unseres Profils als bundesweite Fachstelle im Feld der Selbsthilfe zu integrieren – das war (und bleibt) eine herausfordernde Aufgabe. Ende 2012, vor genau

neun Jahren, bezogen wir unsere neuen Räume: ausreichend Arbeitsplätze für die Mitarbeitenden und ein großer Besprechungsraum. Damals konnten wir nicht ahnen, vor welche Herausforderungen uns die Corona-Pandemie stellen würde: Präsenzarbeit musste auf Homeoffice umgestellt und unsere Kontakt- und Informationsarbeit über Videokonferenzen organisiert werden. Im Rückblick können wir festhalten: Ursula Helms steuerte unser Schiff sicher und geradlinig durch die Zeit, stets ruhig und ausgleichend. Wir konnten uns auf sie verlassen und sie

hat uns gelehrt, uns auf uns verlassen zu können. Selbstverantwortet und selbstbestimmt – getreu dem Prinzip der Gruppenselbsthilfe.

Liebe Ursula Helms: Wir danken Ihnen für 16 Jahre verantwortungsvolle Leitung der NAKOS. Für Ihre nun beginnende Lebensphase wünschen wir Ihnen viel Gesundheit und Freude an und mit den Dingen, die Ihnen wichtig sind – und für die Sie jetzt Zeit haben. |

Ihr NAKOS-Team

NEUE SACHBEARBEITERIN

Vanicha Weirauch

Mein Name ist Vanicha Weirauch, und ich bin Diplom-Betriebswirtin. Zuletzt war ich an der Technischen Universität Berlin als Koordinatorin im Alumni-Programm tätig. Seit Oktober 2021 arbeite ich bei der NAKOS im Bereich der Sachbearbeitung und werde im kommenden Jahr Anja Schödwell im

Projekt „Stärkung des Selbsthilfepotentials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“ unterstützen. Ich freue mich auf die kommende Zeit und bin stolz, ein Teil von NAKOS zu sein. |

Vanicha Weirauch
vanicha.weirauch@nakos.de

Autonomie

NAKOS THEMA

Anforderungen an eine unabhängige und glaubwürdige Selbsthilfe

Das neu erschienene NAKOS THEMA „Anforderungen an eine unabhängige und glaubwürdige Selbsthilfe – Eine Bestandsaufnahme bei bundesweiten Selbsthilfevereinigungen“ gibt einen Überblick zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen in puncto Finanzierungsquellen, Transparenz und

ihren Bemühungen für einen bewussten und sensiblen Umgang mit Sponsoring. Darüber hinaus werden mögliche Entwicklungspotenziale aufgezeigt. Die Angaben beruhen auf einer Auswertung der GRÜNEN ADRESSEN. |

Download:
www.nakos.de/service/neuerscheinungen

Junge Selbsthilfe

Die NAKOS unterstützt seit zwölf Jahren speziell auch das Selbsthilfeengagement junger Menschen mit verschiedenen Maßnahmen wie dem Internetportal Junge Selbsthilfe, dem Blog LEBENSMUTIG und dem Bundestreffen Junge Selbsthilfe. In diesem Jahr hat sich die Junge Selbsthilfe innerhalb der NAKOS mit drei neuen Mitarbeiterinnen frisch aufgestellt. Die aktuellen NAKOS-Aktivitäten im Projekt „Junge Selbsthilfe finden, sichtbar machen und Zugänge eröffnen“ werden von der KNAPPSCHAFT gefördert. |

PROJEKTLITERIN

Dorothee J. Arndt

Seit dem 1. Oktober bin ich für die NAKOS im Bereich Junge Selbsthilfe aktiv. Ich bin Sozial- und Kulturanthropologin (M.A.) und habe eine Zusatzqualifikation als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Durch meine beruflichen Vorerfahrungen in so verschiedenen Bereichen wie ethnologischer Forschungsarbeit, Wissenschaftsredaktion und Teilhabeberatung von Menschen mit Behinderung, fühle ich mich gut gerüstet für die bunte Themenvielfalt des Projekts

Junge Selbsthilfe. Darunter die Unterstützung des Junge Selbsthilfe Blogs bis hin zur Entwicklung von Kooperationen mit Hochschulen und anderen Bildungsträgern. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat mich auch auf meinem persönlichen Lebensweg getragen, umso mehr freue ich mich an der Sichtbarkeit und Beförderung dieser besonderen Form der Unterstützung mitwirken zu können. |

Dorothee J. Arndt
dorothee.arndt@nakos.de

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN

Marnie Bartel-Borrmann

Mein Name ist Marnie Bartel-Borrmann. Ich bin seit Juni als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsfeld Junge Selbsthilfe bei der NAKOS tätig. Nach meinem Masterstudium zur Gesundheitswissenschaftlerin war ich im Programm-Management von Familienbildungsprogrammen und als Präventionsberaterin für Kitas und Schulen tätig. Mein Interesse für die Selbsthilfe wurde bereits

vor vielen Jahren während eines Studienseminars geweckt. Dort ging es unter anderem um die Unabhängigkeit der Selbsthilfe und den Nutzen von Kooperationen mit Akteur*innen aus dem Gesundheitswesen. Umso mehr freue ich mich, nun im Feld der Selbsthilfeunterstützung aktiv wirken zu können. |

Marnie Bartel-Borrmann
marnie.bartel@nakos.de

WERKSTUDENTIN

Julia Husemann

Zum 1. Oktober 2021 habe ich meine Tätigkeit als Werkstudentin bei der NAKOS begonnen und unterstütze das Projekt der Jungen Selbsthilfe. Aufgrund meines Bachelor-Studiums der Gesundheitswissenschaften an der Charité, konnte ich viel theoretisches Wissen erlangen. Nun möchte ich parallel zum Master-Studium an der Alice Salomon Hochschule praktisches Wissen mithilfe meiner Tätigkeit bei der

NAKOS festigen und freue mich auf neue Herausforderungen. Während meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin ist mir die Bedeutsamkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe immer wieder bewusst geworden und ich freue mich, für Anliegen der jungen Selbsthilfe aktiv zu werden. |

Julia Husemann

julia.husemann@nakos.de

Gesundheitskompetenz

BARMER

Projekt „KundiG – klug und digital im Gesundheitswesen“ mit Katarzyna Thabaut als neuer wissenschaftlicher Mitarbeiterin

Seit dem 1. Oktober 2021 betreue ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der NAKOS die Themen Gesundheitskompetenz, Patient*inneninteressen, Prävention und Gesundheitsförderung. Mein Anliegen ist es, den großen Beitrag der Selbsthilfe zur Förderung von Gesundheitskompetenz als ein wichtiges gesamtgesellschaftliches Thema zu platzieren. Denn die Selbsthilfe nimmt bereits heute eine wichtige Rolle zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz und Patientenorientierung ein, auch wenn dies im öffentlichen Diskurs nicht immer präsent ist. Es freut mich sehr, dass ich dabei auch meine Perspektive aus der Arbeit als Gesundheits- und Krankenpflegerin und Referentin in der Pflege in die Arbeit einbringen kann.

Aktuell begleite ich das Projekt „KundiG – Klug und digital im Gesundheitswesen“, das auf die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz bei chronisch kranken und gesunden Menschen abzielt. Durchgeführt wird es in Kooperation zwischen BARMER, BAG SELBSTHILFE, NAKOS, Selbsthilfe Koordination Bayern und der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover. KundiG – Mit digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen klug umgehen – ist ein Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen. In kleinen Schritten und mit Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen können auch Menschen, die noch wenig Erfahrung mit digitalen Medien haben, hier ihr



Wissen erweitern und praktische Erfahrungen sammeln, zum Beispiel beim Umgang mit technischen Hürden, bei der Bedienung von Geräten,

bei Fragen des Datenschutzes und der Datensicherheit. |

Katarzyna Thabaut

katarzyna.thabaut@nakos.de

Digitale Selbsthilfe

HANDREICHUNG

Digitale Treffen von Selbsthilfe

Die neue NAKOS-Handreichung zu „Digitalen Treffen von Selbsthilfegruppen“ unterstützt alle Gruppen, die digitale Treffen ausprobieren möchten. Der erste Teil informiert über technische Voraussetzungen und Datenschutz. Der zweite Teil befasst sich damit, wie digitale Gruppentreffen

gelingen: Vertraulichkeit, Moderation und Gesprächsregeln. Der dritte Teil beschreibt Unterstützungsmöglichkeiten, die Gruppen von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen erhalten können. |

Download:

www.nakos.de/service/neuerscheinungen

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN

Christiane Firnges

Seit dem 1. Oktober 2021 bin ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin für die NAKOS tätig. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen aus der Koordination von Drittmittelprojekten und aus der Praxisforschung in meinem neuen Arbeitsgebiet einbringen zu können. Meine thematischen Schwerpunkte liegen insbesondere in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz sowie dem Querschnittsthema Partizipation. Bevor ich bei der NAKOS anfang, befasste ich mich in einem BMFSFJ-geförderten Projekt mit Nutzerinnenorientierung in der Sozialen Arbeit. Darin sensibilisierte ich Fachkräfte dafür, Nutzerinnen stärker zu beteiligen, die Perspektive Betroffener als Expertise

und deren Rückmeldungen als wertvolle Hinweise für die Qualitätsentwicklung zu werten.

Ich führe bei der NAKOS das zweijährige, vom AOK-Bundesverband geförderte Projekt „Die Digitalisierung der Selbsthilfe begleiten und Orientierung geben“ fort. Die Digitalisierung eröffnet Selbsthilfegruppen neue Wege des Austauschs, die digitale Kompetenzen und Kenntnisse im Datenschutz und in Rechtsbereichen erfordern. Gerne möchte ich auf diesem Weg begleiten und zur Förderung digitaler Mündigkeit und selbstbestimmter Selbsthilfe beitragen. |

Christiane Firnges

christiane.firnges@nakos.de

Peggy Heinz

Selbsthilfe fachlich unterstützen

In unserem Themenschwerpunkt „Selbsthilfe fachlich unterstützen“ stehen Fachkräfte aus Selbsthilfekontaktstellen mit ihren Angeboten im Mittelpunkt. Wie gelingt es ihnen, auf gemeinschaftliche Selbsthilfe aufmerksam zu machen? Welche neuen Zugänge finden sie und wie gestalten sie aktiv den Generationenwechsel?

*Eine im Januar 2021 durchgeführte Befragung unter Selbsthilfe-Unterstützer*innen lieferte wertvolle Einblicke in deren Arbeit. Der NAKOS wurden viele innovative Projekte vorgestellt, aus denen nachfolgend berichtet wird. Sowohl die Befragung als auch diese Schwerpunktausgabe wurden ermöglicht durch das Bundesministerium für Gesundheit mit der Förderung des Projekts „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe vor Ort unterstützen und Betroffenenkompetenz fördern“.*

Anhand der Praxisbeispiele werden aktuelle Handlungsanforderungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit beschrieben. Es wird gezeigt, wie Fachkräfte auf sich wandelnde Bedingungen, sei es durch Kontaktbeschränkungen wegen der Pandemie oder aufgrund von Verschiebungen in der klassischen Selbsthilfeunterstützung, reagieren. Es wird deutlich, wie durch Kreativität, Engagement und Mut zur Veränderung Potenziale freigesetzt und somit Wege in Richtung einer zeitgemäßen Selbsthilfeunterstützung geebnet werden.

Wir wünschen eine interessante Lektüre. |

Peggy Heinz ist Projektmitarbeiterin der NAKOS.

peggy.heinz@nakos.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kristin Schmidt-Momberg, Heike Eschler

„Selbsthilfe kommt in Bewegung“ – Ein bewegtes und bewegendes Austauschangebot der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Waldeck-Frankenberg



Im Nationalpark Kellerwald-Edersee die Selbsthilfe kennenlernen – möglich machen das zwei Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle in Korbach, die um die positive Wirkung der Natur wissen. Für eine gute Atmosphäre sorgt auch ein ungewöhnlicher Begleiter.

Im Sommer 2020 entwickelten wir bedingt durch die Pandemie eine Alternative zu unseren regelmäßigen Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive und Neue in der Selbsthilfe. So entstand unser Projekt „Selbsthilfe kommt in Bewegung“. In diesem Rahmen bieten wir Waldspaziergänge an, die von uns – den Kontaktstellenmitarbeiterinnen Kristin Schmidt-Momberg und Heike Eschler – sowie unserem Therapiehund begleitet werden. Dieses Angebot minimiert Ansteckungsrisiken, da es im Freien stattfindet, und nutzt die positiven Effekte der Bewegung in der Natur auf Körper und Psyche. In den letzten Monaten fanden mehrere unserer Waldspaziergänge in der wunderbaren Natur des Nationalparks Kellerwald-Edersee statt.

Gut gerüstet für die Arbeit in der Natur

Die personelle Ausstattung zu diesem Angebot ist in unserer Kontaktstelle gegeben, da unsere Mitarbeiterin Frau Eschler (Systemische Therapeutin) in Naturtherapie geschult ist und Hundeführerin eines Therapiehundes ist. Unser Therapiehund sorgt

bei den Spaziergängen für eine entspannte Atmosphäre und erleichtert besonders zu Beginn die Kontaktaufnahme, indem er sozusagen als „Eisbrecher“ fungiert. Frau Eschler gibt bei den Spaziergängen wertvolle Informationen zur Wirkweise des Naturerlebens und zum Stressabbau und führt an geeigneten Stellen in der Natur kleine Interventionen für das geistige Wohlbefinden und die persönliche Reflexion durch. Frau Schmidt-Momberg informiert interessierte Neue über die Möglichkeiten der gruppenbezogenen Selbsthilfe.

Jeder Spaziergang ist an die jeweiligen landschaftlichen Gegebenheiten angepasst, dauert circa 2,5 Stunden in gemächlichem Tempo und mit ausreichend Pausen, eine Strecke ist sogar mit Rollstuhl befahrbar. Unser Angebot wird sowohl von Selbsthilfeaktiven als auch Selbsthilfeinteressierten gut angenommen, so dass fortwährend neue Kontakte geknüpft werden können und über Selbsthilfe sowie das Selbsthilfeangebot in unserem Landkreis informiert werden kann.

Positive Wirkung der Natur

Wir machen uns bei unseren Spaziergängen die positive Wirkung der Natur auf den Menschen zu nutzen: In der Natur werden Menschen in der Regel ruhiger und ausgeglichener, da die Natur, und besonders der Wald, unser Stressempfinden zu mindern vermag. Unsere Sinne werden aktiviert, die Achtsamkeit nimmt zu und die Bewegung fördert die Gesundheit. Der Aufenthalt in der Natur fördert auch das Gefühl von Zugehörigkeit und von Selbstwirksamkeit.¹ Auch das Reden und Denken kommt durch die Bewegung „in Gang“: Die Worte fließen leichter, man ist kreativer, der Blick ist geweitet und es entstehen vielfältige Lösungsmöglichkeiten.

Naturtherapie umfasst generell die „Beratung und Therapie in der Natur“. In der Psychotherapie war es der Psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961), der Therapie auch in der Natur stattfinden ließ. Die von ihm entwickelte „Analytische Psychologie“ setzte zwar größtenteils auf die klassische Therapie im Behandlungszimmer, Jung empfahl seinen Patienten aber, sich regelmäßig in der Natur aufzuhalten, um psychischen Störungen den Nährboden zu entziehen. Dabei legte er Wert darauf, dass der Mensch ebenfalls natürlich sei und durch die Erfahrung der

äußeren Natur wieder zu seiner inneren Natur zurückfinden könne.²

Das Angebot entspricht der Sehnsucht vieler Menschen

Wir als Selbsthilfekontaktstelle nutzen die Erkenntnisse der Naturtherapie für unsere Beratungstätigkeit im Rahmen der Selbsthilfearbeit und setzen unseren Arbeitsauftrag des Ermöglichens von Austausch unter Selbsthilfeaktiven und -interessierten im Rahmen unseres Projektes in der Natur um. Damit scheinen wir einen Nerv getroffen zu haben: Die starke Nachfrage nach Bioprodukten, Naturtourismus, Waldkindergärten oder Landidylle-Zeitschriften zeigt, wie sehr sich viele Menschen heute nach mehr Naturkontakt sehnen. In Mitteleuropa verbringen Erwachsene 80 bis 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen: zu Hause, am Arbeitsplatz und in Verkehrsmitteln. Draußen in der Natur zu sein ist nicht mehr selbstverständlich, sondern den allermeisten „zivilisierten“ Menschen fremd geworden. Die Folgen dieser Entfremdung erleben wir heute in Form massiver ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Probleme: „Nie war es daher nötiger, Naturerfahrungen auch in Beratung und Therapie einzubinden. Die Zeit ist reif für Naturtherapie.“³ Die Corona-Krise

scheint diesem Trend noch einmal Vorschub gegeben zu haben.

Zurzeit finden unsere Selbsthilfe-Spaziergänge einmal im Monat statt. Wir werden das Angebot auch über die Herbst- und Wintermonate fortführen und in die einzelnen Regionen unseres großen Flächen-Landkreises mit viel reizvoller Natur ausweiten. Wir freuen uns auf eine „bewegte Zeit“, auf die Treffen, den Austausch, die Gespräche und Erfahrungen mit „unseren Spaziergängern“. |

Kristin Schmidt-Momberg und Heike Eschler sind Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Waldeck-Frankenberg.

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis
Waldeck-Frankenberg
Fachdienst Gesundheit
Am Kniep 50
34497 Korbach
Tel.: 05631 | 95 48 88
Fax: 05631 | 95 44 90
shk@lkwfkb.de
www.landkreis-waldeck-frankenberg.de

Martina Bartels

Digitaler Lichtblick – Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn



Bereits im ersten Lockdown hatte die Leiterin der KIBIS Stormarn den Wunsch, inspiriert durch die App KISS Hamburg, eine eigene Selbsthilfe-App für den Kreis Stormarn zu entwickeln. Sorgen machten ihr anfangs die eigenen PC-Kenntnisse auf „sozialpädagogisch relevantem Niveau“. Doch schon acht Monate später kann die App auf Smartphones installiert werden.

Die erste Selbsthilfe-App in Schleswig-Holstein ist am 6. Januar 2021 ans Netz gegangen. Einfach „KIBIS Stormarn“ in den App-Stores herunterladen und Selbsthilfe neu entdecken ... Und diese App hat's in sich, denn sie bietet eine Vielfalt von interaktivem Mehrwert und konnte sich in wenigen Monaten als interessantes Kontakt- und Kommunikationsmittel in der regionalen und überregionalen Selbsthilfe etablieren. Rund um Gesundheit und Familie finden sich zu

über 50 Themen unterschiedliche, aktive Selbsthilfeangebote mit direkten Kontaktdaten.

Die Selbsthilfe lebt durch vertrauensvolle Begegnungen, Gruppentreffen und Beratungen. Da dies aufgrund der Corona-Pandemie kaum mehr in Präsenz möglich war, begann ich schon im Frühjahr 2020 unsere Selbsthilfeaktiven, Kooperationspartner*innen und Kolleg*innen für datenschutzkonforme Videotreffen zu motivieren

Quellen

¹ Vgl. Peter, Kerstin: Coachingraum Natur. Darmstadt 2019, Seite 12.

² Vgl. Knümann, Sandra: Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim 2019, Seite 13f.

³ Knümann, Sandra: Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim 2019, Seite 15.

und zu schulen. „Digital unterwegs“ zu sein, empfand ich schnell als echte Bereicherung, die Selbsthilfe trotz Corona vertrauensvoll und lebendig zu gestalten. Als sich der zweite Lockdown bereits im Herbst 2020 ankündigte, bot sich uns mit der Entwicklerfirma vmapit GmbH in Kooperation mit „Stifter-helfen“, einem Angebot des Haus des Stiftens, die Chance, eine native App zu gestalten. Gemeinsam mit unserer Geschäftsführerin des AWO Kreisverbandes Stormarn e.V. trafen wir die Entscheidung, schnellstmöglich diese App für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region auf den Weg zu bringen.

Das Wichtigste:

„Spaß in der Gestaltung“

Mit viel Respekt beschäftigte ich mich mit den digitalen Anforderungen dieser App, denn bislang bewegten sich meine PC-Kenntnisse eher auf knapp „sozialpädagogisch relevantem Niveau“, also eine „digitale Leuchte“ war ich nie. Doch der Entwickler machte mir Mut und versicherte, dass „Spaß in der Gestaltung“ das Wichtigste sei, alles Weitere könne ich ganz bestimmt lernen. Es gäbe bereits von der 16-jährigen Schülerin, die eine Sportvereins-App gestaltet, bis zum 80-jährigen Mönch, der eine Kloster-App bespielt, viele gute Beispiele. Okay, das überzeugte mich, denn wir in der Selbsthilfe liegen wohl irgendwo dazwischen ... Was

sollte schon schiefgehen? Mit Lust und Lebkuchen setzte ich ab November 2020 jede mögliche Arbeitszeit in die Gestaltung der App. In regelmäßigen Videokonferenzen wie unseren „Bildungsabenden“ und dem „KIBIS Café“ konnte ich Selbsthilfeaktive sowie Unterstützer*innen für die App begeistern und in der Gestaltung gut beteiligen. Viele tolle Ideen brachten sie ein und so wurde es eine App von und für Selbsthilfeaktive, Ratsuchende und Kooperationspartner*innen mit echtem Mehrwert für alle.

Am Silvestermorgen ging die App wie geplant bei Apple in die Prüfung. Juhu, am 6. Januar 2021 erhielten wir dann unser „Welcome to the App Store. Congratulations!“, und die Freigabe bei Google Play folgte gleich darauf. Ein riesiges Geschenk für die Selbsthilfe und nun ging es ja erst richtig los ... „KIBIS Stormarn macht Mut – Mut zur Selbsthilfe“, so lautet unser Motto schon seit gut drei Jahren. Wir verstehen Selbsthilfe in unserer Region immer als Gemeinschaftsaufgabe aller, die ehrenamtlich oder beruflich im Bereich Gesundheit und Familie aktiv sind. Somit besteht unsere gemeinsame Aufgabe darin, Ratsuchende und Akteur*innen zusammen zu bringen, um Bedarfe und Wünsche im Kreis Stormarn in Selbsthilfe- und Bildungsangeboten umzusetzen.



Viele Funktionen, viel Resonanz

Als digitaler Lichtblick bringt die App nun wichtige Informationen zur Selbsthilfe immer aktuell auf das Smartphone. Sie bietet einen umfassenden „Notfallkoffer“ zur Krisenhilfe, News, über 50 Themen rund um Gesundheit und Familie, mehr als 150 Selbsthilfeangebote und über 200 Veranstaltungshinweise. Auch gibt es in der App datenschutzkonforme Chatmöglichkeiten, die für die sensiblen Daten der Selbsthilfe eine echte Alternative zu den öffentlichen Messengerdiensten sind. Die Gruppenchats werden von Vertreter*innen der Selbsthilfeangebote verwaltet und sind nur über eine entsprechende PIN zugänglich.

Nun feiert unsere Selbsthilfe-App bald ihren einjährigen Geburtstag und ist bereits selbstverständlicher Bestandteil meiner Arbeit als Leitung und App-Administratorin, so dass ich sie mit Begeisterung nicht mehr missen möchte. Fast täglich erschließen sich immer neue spannende Kooperationen. Ratsuchende, Selbsthilfeaktive und auch Mitarbeitende von Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens schätzen sehr, dass sie in der App direkt zu den Expert*innen der Selbsthilfe beziehungsweise spezifischen Ansprechpartner*innen gelangen und Kontakt aufnehmen können. Ebenso wertvoll ist die Vielfalt von „Veranstaltungshinweisen“ und die Möglichkeit sich komfortabel bei dem ausgewählten Angebot anmelden zu können. Bislang konnte ich noch

nichts finden, was diese App im Sinne der Selbsthilfe nicht leisten kann ... Oh doch, Kaffeekochen, das genießen wir noch völlig „undigital“ zu tun. Es erreichen uns viele interessierte Anfragen aus allen Bereichen der Selbsthilfe zu diesem innovativen Kontakt- und Kommunikationsmittel, das sich stetig durch alle Selbsthilfeaktiven mit immer neuen Ideen weiterentwickelt. Gerne stehen wir für alle Informationen zur Entwicklung, Gestaltung und Finanzierung dieser Selbsthilfe-App zur Verfügung und hoffen auf viele weitere Institutionen, Vereine und Verbände, die mit dieser Möglichkeit einen Schritt in die Digitalisierung der Selbsthilfe gehen möchten. Es ist viel einfacher als Sie vielleicht denken ... ☺ |

Martina Bartels ist Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Stormarn.

KIBIS Stormarn

Große Str. 28-30

22926 Ahrensburg

Telefon: 04102 | 99 55 94

Handy: 0160 | 933 83 002

Telefax: 04102 | 99 56 97

info@kibis-stormarn.de

www.kibis-stormarn.de

Julia Scholz, Dagmar Peinzger

Selbsthilfe trifft Naschgarten

Naschen, staunen, plaudern: Eine Berliner Selbsthilfekontaktstelle ermöglicht Begegnungen mit Gleichgesinnten in einem liebevoll erschaffenen Garten. Das verbindet die gemeinschaftliche Selbsthilfe mit den Themen Natur und Nachhaltigkeit.

Im Berliner Stadtteil Buch haben wir mit viel Engagement und Liebe zum Detail einen Nachbarschaftsgarten aufgebaut. Dieses Kleinod der Gartenarchitektur bietet den Selbsthilfegruppen und den Gästen der Selbsthilfekontaktstelle Raum und Gelegenheit zum Naschen, Plaudern und Staunen. Der öffentliche Zugang schafft Kontakt

zu den Bürger*innen des Pankower Ortsteil Buch, weckt Interesse an der Selbsthilfe und überwindet Schwellenängste. Die pandemiebedingten Einschränkungen werden geringer, dies ermöglicht den Erhalt der Gruppenkontakte außerhalb der Online-treffen. In diesem Kontext engagiert sich die Selbsthilfekontaktstelle Buch sichtbar für Nachhaltigkeit und Umwelt, zeigt sich von der grünen Seite, fördert Gesundheit, Wohlbefinden und die Liebe zur Natur.

Genutzt wird der Garten in überdachten Sitzecken und einem schützenden Gartenhäuschen mit Solardach, welches unter anderem dafür sorgt, dass ein Bächlein fließt. Ein Gerätehäus-

chen, aufgebaut aus historischen Bauelementen, lauschige Bänke, hübsche Holzschnitzereien in Form von Gemüse und Obst und ein Boot mit sehr viel morbidelem Charme schmeicheln dem Auge und zaubern ein Lächeln ins Gesicht des Betrachters.

Die ersten Früchte wurden bereits geerntet. Aus dem Acker aus Wiese und Vernachlässigung entstand eine grüne Oase, wachgeküsst von der Gartenpädagogin Julia Scholz (Selbsthilfe in Buch) in kreativer und sehr engagierter Zusammenarbeit mit den Delphin-Werkstätten für Menschen mit Behinderungen.



Foto: Julia Scholz

Der Zugang ist natürlich barrierefrei und offen für alle nach Anmeldung bei selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de. Der Garten wurde gefördert im Rahmen des Infrastrukturförderprogramms (IFP STZ 2020), durch Mittel der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales (SenIAS) mit Zustimmung des LaGeSo und der Albatros gGmbH. |



Julia Scholz und Dagmar Peinzger sind Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe im Bucher Bürgerhaus.

Kontakt:
Selbsthilfe in Buch
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Straße 8-10
13125 Berlin
Telefon: 0162 | 529 34 58
selbsthilfeinbuch@albatrosgmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin

Sabine Klemm

Generationswechsel in Selbsthilfegruppen gestalten

*Selten gelingt es langjährigen Gruppensprecher*innen allein, ihre Aufgabe an jüngere weiterzugeben. Die Leiterin der KISS Schwerin half auf Wunsch der Selbsthilfegruppe Zöliakie, den Übergang gestalten. Wie der Generationswechsel gelingen kann, unterscheidet sich nach Thema und Gruppe.*

Im Herbst 2021 begeht die KISS Schwerin ihr 30-jähriges Jubiläum. Von den derzeit circa 160 Selbsthilfegruppen arbeiten manche sogar schon länger erfolgreich zusammen, wie zum Beispiel der Bezirksverband der Kehlkopflösen, die Selbsthilfegruppe Adipositas oder die MS-Gruppen. Je nach Thema und Bedarf kommen junge Teilnehmende einfach dazu und übernehmen Verantwortung. In altersgemischten Gruppen geschieht das einfacher. Allerdings tauschen sich Menschen oft lieber mit relativ Gleichaltrigen aus, die neben ihrem Gruppenthema ähnliche Herausforderungen in ihrer aktuellen Lebensphase zu meistern haben. So kommt es, dass einige langjährige Gruppen nur schwer neue Mitglieder finden und auch die Unterstützung der KISS mit umfänglicher Öffentlichkeitsarbeit wenig hilft.

An dieser Stelle kommt das professionelle Hilfenetzwerk vor Ort ins Spiel. Wenn Patient*innen und Hilfesuchende auf Selbsthilfemöglichkeiten in ihrer Nähe hingewiesen und dazu ermutigt werden, melden sie sich schneller in der KISS. Hier kann zum gleichen Thema einer bestehenden auch eine neue Gruppe gegründet werden. Kürzlich kam eine Interessentin, die eine Selbsthilfegruppe zum Thema häusliche Gewalt gründen will. Vorher war sie bei der AWO-Frauenberatung, in der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, der Opferberatung und im sozial-psychiatrischen Dienst der Landeshauptstadt vorstellig, wurde von allen umfänglich beraten und betreut – und alle gaben ihr den Tipp, sich darüber hinaus an die KISS zu wenden.



Ein Beispiel für einen gelungenen Wechsel

Zu einem erfolgreichen Generationswechsel gehört auch der Wechsel von Gruppensprecher*innen. Wichtig ist hier, dass dieses Vorhaben rechtzeitig und mit einer klaren Entscheidung der Verantwortlichen an die KISS herangetragen wird, damit das Angebot der Unterstützung umgesetzt werden kann. Die Ab- und Übergabe der Gruppensprecher*innenfunktion gelingt langjährigen Gruppensprecher*innen selten allein. Vor etwa fünf Jahren wandte sich die langjährige Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Zöliakie an die KISS, da sich niemand aus der großen Gruppe von circa 20 Teilnehmenden bereit erklärte, die Funktion zu übernehmen. Daraufhin wurde die Leiterin der KISS zu einem Gruppentreffen eingeladen. Hier konnten die Rolle der KISS bei der Unterstützung der Gruppenarbeit geklärt und die vielfältigen Aufgaben bei der Organisation der Gruppenaktivitäten auf verschiedene Schultern verteilt werden. Es fanden sich zwei jüngere Mütter von Kindern mit Zöliakie, die sich bereit erklärten, die Gruppenleitung zu übernehmen. Die vorherige Gruppensprecherin konnte ihre Kenntnisse und Erfahrungen direkt weitergeben. So erfolgte eine strukturierte Übergabe. Nach einer angemessenen Verabschiedung der ausscheidenden Gruppensprecherin, arbeiteten die beiden neuen Gruppensprecherinnen sich rasch ein und gewährleisteten das Fortbestehen dieser örtlichen Selbsthilfegruppe.

Generationswechsel auf unterschiedlichen Wegen

Der Generationswechsel in der Selbsthilfe geschieht auf unterschiedlichen Wegen. In altersgemischten Gruppen gestaltet er sich einfacher. Wichtig sind eine klare Entscheidung und transparente Kommunikation langjähriger Gruppensprecher*innen in der Zusammenarbeit mit der KISS. Mit der gleichzeitig zunehmenden gesellschaftlichen Enttabuisierung und dem Anstieg psychischer Erkrankungen wenden sich immer mehr junge Menschen an die KISS und gründen Selbsthilfegruppen. Insgesamt erfährt Selbsthilfe einen deutlichen Aufschwung. Das Bedürfnis, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, ist altersunabhängig. Niemand will (mit seinen Problemen) allein sein. Um so wichtiger ist es, auf Selbsthilfemöglichkeiten aufmerksam zu machen. Dabei hilft eine gute Verankerung der KISS im regionalen professionellen Hilfenetzwerk, in dem selbstverständlich aufeinander verwiesen wird. Nicht zuletzt tragen Möglichkeiten der digitalen Selbsthilfe zur Verjüngung bei. |

Sabine Klemm ist Geschäftsführerin der KISS Schwerin (KISS e.V.)

Kontakt:
KISS e.V.

Spieltordamm 9
19055 Schwerin

Telefon: 0385 | 392 42 22

info@kiss-sn.de

www.kiss-sn.de | www.selbsthilfe-mv.de

Dr. Annemarie Duscha

Walk & Talk: Einfach mal reden!

*Spaziergänge waren im Kreis Groß-Gerau schon vor der Pandemie eine Möglichkeit, sich themenoffen über Erfahrungen auszutauschen. Dabei stehen Ehrenamtliche als Gesprächspartner*innen bereit. Wer das Angebot aufsucht, wünscht sich in der Regel, neue Kontakte zu knüpfen und weniger alleine zu sein.*

Wer den Wunsch hat, „mal wieder rauszukommen“, sich auszusprechen und Geselligkeit zu erfahren, kann im hessischen Landkreis Groß-Gerau seit September einfach beim „Walk & Talk“ vorbeischaun. Hier gibt es einen themenoffenen Spaziergang, bei dem der Austausch ganz pandemiegerecht an der frischen Luft stattfindet. Begleitet wird er vom ehrenamtlichen Team des Selbsthilfebüros, das sich freut, nach den Monaten des Lockdowns nun endlich wieder aktiv sein zu können.

Offene Gesprächsangebote – Niedrigschwellige Wege in die Selbsthilfe

Die Idee für die Spaziergänge mit Selbsthilfekarakter wird im Selbsthilfebüro nicht erst seit der Corona-Pandemie umgesetzt. Neben Selbsthilfe-Schnupper-Workshops und offenen Selbsthilfecafés gehörten die Spaziergänge auch schon vor der Pandemie zu den Angeboten, mit denen in Groß-Gerau der Zugang zu Austausch und Selbsthilfeeinfahrungen erleichtert werden soll. Hier kann man ausprobieren, wie es sich anfühlt, mit anderen über Probleme und Belastungen ins Gespräch zu kommen und so mögliche Vorbehalte gegenüber Selbst-

hilfgruppen abzubauen. Gleichzeitig können die Teilnehmenden nebenbei vom Team des Selbsthilfebüros erfahren, welche Unterstützung bei Gruppengründungen angeboten wird. Und wer noch keine passende Gruppe für das eigene Thema finden konnte, trifft auf offene Ohren, um sich einfach mal auszusprechen.

Wer sich einsam fühlt, findet offene Gesprächsangebote attraktiv

Schon bei früheren Angeboten hat sich gezeigt, dass insbesondere Menschen die Möglichkeit zum spontanen Gespräch nutzen, die sich einsam fühlen und mehr Kontakte wünschen. Die Gründe hierfür können sehr unterschiedlich sein, etwa der Verlust des Partners oder eines nahen Angehörigen, ein Umzug, eine Migration, eine schwere Erkrankung, Konflikte in der Familie oder der Renteneintritt. Auch wer verschiedene Probleme mit sich herumträgt, findet es entlastend, nicht einem festen Gruppenthema folgen zu müssen oder eine Gruppe finden zu müssen, in der all das Raum bekommt.



Die Teilnehmenden bestimmen, wie persönlich der Austausch wird

Wie intensiv und vertraulich die Gespräche im Rahmen des zweistündigen Walk & Talks sind, ist sehr unterschiedlich und wird von den Teilnehmenden bestimmt. Für das Team des Selbsthilfebüros steht die entspannte und zugewandte Atmosphäre im Vordergrund, die es den Besucher*innen ermöglicht, den Walk & Talk so zu erleben, wie es für sie hilfreich ist. Mit dabei sind immer einige Kärtchen mit „Eisbrecher“-Themen, sollte das Gespräch einmal nicht in Gang kommen. Bisher sind sie aber noch nicht zum Einsatz gekommen. Beim gemeinsamen Spazieren entstehen meist kleine Runden von zwei bis drei Personen, die miteinander sprechen. Wenn die Chemie zwischen den Besucher*innen mal nicht stimmt, springen die Ehrenamtlichen als Zuhörende ein und ermöglichen den Austausch in mehreren Grüppchen. Es ist auch schon vorgekommen, dass nur eine Person zum Walk & Talk kam. Auch hier waren die Ehrenamtlichen willkommene Gesprächspartner*innen, um die geringe Teilnehmendenzahl auszugleichen.

Das ehrenamtliche Team trägt das Projekt

Ohne das ehrenamtliche Team wären die offenen Selbsthilfeangebote im Kreis Groß-Gerau in dieser Form nicht möglich. Dabei geht es nicht nur um die begrenzten personellen Ressourcen, die der Kontaktstelle zur Verfügung stehen. Unsere Teamstruktur ist

sehr heterogen in Bezug auf Alter, Geschlecht, Herkunft und Lebenssituationen und manche Teammitglieder bringen eigene Selbsthilfeeindrücke mit. Einige der Ehrenamtlichen wurden als In-Gang-Setzer*innen im Projekt des Paritätischen NRW geschult. Andere haben von uns eine Qualifizierung über die Kreisvolkshochschule erhalten. Bei unseren Walk & Talks sind meist drei Ehrenamtliche mit dabei, so dass nie festgelegt ist, wer die Gespräche moderiert. Für die Besucher*innen ist es leichter, sich „auf Augenhöhe“ zu unterhalten, wenn keine Fachkraft, sondern ein*e Ehrenamtliche*r mit dabei ist, und da wir zu einem Austausch in Eigeninitiative motivieren möchten, erscheint uns das als der richtige Weg.

Neue Kontakte sollen durch regelmäßige Spaziergänge entstehen

Bisher konnten wir aufgrund des Lockdowns unsere Walk & Talks noch nicht kontinuierlich anbieten. Dadurch fehlt es unserem Angebot an Bekanntheit, und die Teilnehmendenzahl ist mit ein bis drei Teilnehmenden gerade nach den Monaten des Lockdowns noch sehr niedrig. Wir bieten die Walk & Talks auch nicht immer an demselben Ort an, denn unser Selbsthilfebüro ist für den gesamten Landkreis zuständig und wir bemühen uns, diesem Umstand durch dezentrale Aktivitäten gerecht zu werden. Im Augenblick konzentrieren wir uns dennoch auf zwei Orte, um das Angebot monatlich wiederholen zu können. Denn die

Rückmeldung der Teilnehmenden ist durchweg, dass sie wiederkommen möchten und die Spaziergänge als persönliche Bereicherung empfinden. Durch die Spaziergänge sollen die Menschen nicht zuletzt neue Kontakte knüpfen, denn wie eingangs erwähnt wurde, ist meist Einsamkeit der Grund für den Besuch. Ob sich diese Kontakte schließlich in der Form einer Gruppe festigen oder als private Verbindungen gepflegt werden, wird sich zeigen. Die Hürde zur Gruppengründung dürfte durch den intensiven Kontakt zum Selbsthilfebüro auf jeden Fall niedriger sein als vor dem Besuch der Walk & Talks.

„Walk & Talk & Videochat“? – Eher keine Lösung für kontaktarme Zeiten

Viel Kopfzerbrechen bereitet uns nach wie vor die Frage, wie wir das Angebot auch bei neuerlichen Lockdowns und Kontaktbeschränkungen aufrechterhalten könnten. Ein Versuch, für diesen Fall zum „Videochat“ einzuladen und über den digitalen Selbsthilfetreffpunkt der Paritätischen Projekte online gesellige Zusammenkünfte anzubieten, scheiterte leider an der digitalen Infrastruktur der Teilnehmenden im Frühjahr dieses Jahres. Dies mag auch damit zusammenhängen, dass unser Angebot in der Pandemie insbesondere von älteren Menschen angenommen wird, die Videokonferenzen nicht aus dem Arbeitsalltag kennen und manchmal auch schlicht keine taugliche Technik zuhause haben. Wir hoffen darum sehr, dass wir

die Spaziergänge unter Anwendung der 3-G-Regelung im Winter fortführen können und so ein Gesprächsangebot weiter etablieren können, das Menschen einen Austausch mit geringem Ansteckungsrisiko ermöglicht. Sollten zeitweise nur Treffen von zwei Personen möglich sein, werden wir auch wieder das Angebot von Einzelspaziergängen mit jeweils einem/einer Ehrenamtlichen machen, was wir im letzten Winter bereits als „Überbrückung“ angeboten haben. |

Dr. Annemarie Duscha ist Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Groß-Gerau der Paritätischen Projekte gGmbH.

Kontakt:
Paritätische Projekte gGmbH,
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Wilhelm-Seipp-Str. 4
64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 | 98 94 70
Telefax: 06152 | 98 99 94 70
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Jan Siegert

Selbsthilfeweche Stuttgart als virtuelle Messe

Die Selbsthilfeweche Stuttgart wartet mit einer innovativen Neuerung auf: Per Mausklick kann man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu erkunden.

Aus Gründen des Gesundheitsschutzes, aber auch, um mehr Menschen in einer zunehmend digitalen Gesellschaft zu erreichen, hat KISS Stuttgart gemeinsam mit zahlreichen Gruppen und Initiativen aus der Landeshauptstadt die Stuttgarter Selbsthilfeweche in diesem Jahr digital organisiert. Die Veranstaltungswoche unter dem Motto „Wer, wenn nicht wir“ konnte komplett online auf www.selbsthilfeweche-stuttgart.de erlebt werden. Vorträge, Seminare, Gesprächsrunden, Lesungen, Kleinkunst und Filmpremieren – das Programm vom 14. bis 20. November 2021 summierte sich auf insgesamt 40 kostenfreie Online-Veranstaltungen, die bequem vom Rechner/Smartphone aus erlebbar waren. Für alle, die die Veranstaltungen verpasst haben, lohnt sich auch heute noch ein Besuch. Die meisten Termine wurden mitgeschnitten und können nach wie vor angeschaut werden, ebenso wie die virtuelle Messe.

Virtueller Rundgang als innovative Neuerung

Die Internetseite wartete mit einer innovativen Neuerung auf: per Mausklick kann man sich auf einen virtuellen Rundgang begeben, um damit wie in einem Computerspiel mit einer selbst erstellten Figur („Avatar“)

durch eine grafisch dargestellte Messehalle zu laufen. Dabei lassen sich die Infostände von über 80 lokalen Selbsthilfegruppen und Initiativen erkunden. Virtuelle KISS-Mitarbeiter*innen informieren über Selbsthilfe, auf Schautafeln erfährt man von aktuellen Gruppengründungen und den KISS-Angeboten. Die Gruppen haben dabei ihre Infostände selbst mitgestaltet, Standmodelle und Farbgebung ausgewählt, die Beschriftung und Infotafeln erstellt und Bilder zur Verfügung gestellt. Auch das virtuelle Standpersonal konnten sich die Gruppen mit einem sogenannten Character-Editor selbst „bauen“ und Sprechblasentext und Audiobotschaften beisteuern. Diesen Editor dürfen übrigens sämtliche Besucher*innen der Selbsthilfeweche verwenden und damit die Figur erschaffen, mit der sie die Messe besuchen wollen.

Die Rundgangs-Funktion wurde extra für unsere Selbsthilfeweche vom Stuttgarter Spielestudio Chasing Carrots entwickelt und war in dieser Form zuvor nirgendwo zu sehen. Wir möchten mit diesem Pionierprojekt auf ungewöhnliche und kreative Weise die öffentliche Aufmerksamkeit auf die vielen engagierten Gruppen unserer Stadt lenken und gleichzeitig ein Zeichen dafür setzen, dass die



Selbsthilfe nicht nur zeitlos wichtig, sondern auch digital zukunftsgerichtet aufgestellt ist.

Und das virtuelle Format bietet noch eine andere Chance. Nicht wenige Menschen scheuen den Besuch einer physisch stattfindenden Messe für gemeinsame Selbsthilfe, da sie sich unter Umständen mit ihrem jeweiligen Thema nicht in einer öffentlichen Situation „outen“ wollen, also beispielsweise nicht für alle Anwesen-

den sichtbar am Stand der Suchtselbsthilfegruppe in Erscheinung treten möchten. Und auch umgekehrt gibt es mitunter Vorbehalte, sich als Standbesetzung als Mitglied einer Gruppe zu erkennen zu geben. Genau diese Probleme löst unser Ansatz, denn hier sind es die anonymen Avatare, die sich informieren, und die virtuellen Infostände, mit denen sich die Gruppen vorstellen. Noch dazu ist eine virtuelle Messe Tag und Nacht besuchbar – und auch von überall her.

Wird jetzt alles digital?

Die virtuelle Messe ist nicht die einzige Software-Entwicklung in diesem Jahr. Im Rahmen der Selbsthilfeweche wurde auch erstmals die von KISS produzierte App „Meeting Me“ präsentiert. Mit ihr können Gruppen virtuelle Treffen abhalten, die ganz speziell auf Selbsthilfe zugeschnitten sind. Und wie bei allen Pionierprojekten kann auf die Technologie hinter der Selbsthilfeweche aufgebaut werden.

Auch eine Kombination mit unserer App Meeting Me ist vorstellbar. Dann wäre es möglich, live mit anderen Messebesucher*innen zu interagieren, über Audiochat mit den Gruppenmitgliedern am Infostand zu kommunizieren und vieles mehr. Aber das ist noch Zukunftsmusik. Wir freuen uns, wenn Sie im Anschluss an Ihren Besuch auf der Internetseite einen kurzen Feedback-Fragebogen ausfüllen, damit wir wissen, wie dieses neue For-



mat bei Ihnen angekommen ist und was wir digital besser machen können.

Damit wir uns aber nicht falsch verstehen: Die persönlichen Treffen bleiben natürlich weiterhin Herzstück und Fokus für die gemeinschaftliche Selbsthilfe, aber neue digitale Austauschformate halten auch in die Gruppenkommunikation Einzug und ermöglichen neue Zugangswege in die Meetings. Die erste digitale Selbsthilfeweche Stuttgart weist als virtuelle Messe den Weg zu den vielen realen Gruppentreffen in der Stadt. |

Jan Siegert ist Sozialarbeiter bei KISS Stuttgart und zuständig für Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart
Telefon: 0711 | 640 61 17
j.siegert@kiss-stuttgart.de
www.kiss-stuttgart.de

Lena Plaut

Selbsthilfe vor Ort und digital – die Mischung macht's



Gail McCutcheon, Gründerin des Vereins „Mein Herz lacht e.V.“, möchte eine Plattform bieten, die klassische Selbsthilfe und Online-Community vereint. Wie der Verein die Mischung aus lokalen und digitalen Angeboten zusammenbringt und welche Digitalisierungs-Tipps die Gründerin Gail beim 7. Digi-Dienstag des Paritätischen Gesamtverbands mit auf den Weg gegeben hat, lesen Sie hier.

Gails Leben hat sich schlagartig verändert, als ihr Sohn 2006 mit einem schweren Herzfehler auf die Welt kam. Nach vielen Jahren der Unsicherheit, Angst und Anstrengung durch die eigene Betroffenheit hat Gail ihre Kraft wiedergefunden und will anderen Eltern helfen. Sie gründete „Mein Herz lacht e.V.“, eine Community für Eltern beeinträchtigter Kinder. Der Verein unterstützt, stärkt und vernetzt – und das Ganze sowohl lokal als auch digital!

Der digitale Wandel ist auch im Bereich der Selbsthilfe angekommen. Viele klassische Selbsthilfeeinrichtungen haben mit schwindenden Mitgliederzahlen, nicht zuletzt wegen des Generationenwechsels, zu kämpfen. Um dem entgegenzuwirken und trotzdem alle Altersgruppen mitzunehmen, setzt „Mein Herz lacht e.V.“ auf eine Mischung aus lokalen und digitalen Angeboten. Betroffene Eltern, krankheitsübergreifend, werden also nicht nur lokal, sondern auch digital miteinander vernetzt. Die Kombination macht es möglich, junge Eltern zu unterstützen und trotzdem das Wissen

und die Erfahrungen der älteren Generation nicht zu verlieren und weiterzugeben.

Mitgliederreise

Bei „Mein Herz lacht e.V.“ Mitglied zu werden ist nicht schwer. Auf den Verein aufmerksam werden die meisten über die Google-Suche, Postings bei Social Media, in Zeitschriften- und Zeitungsartikeln oder ganz klassisch durch Flyer, die bei Expert*innen und Therapeut*innen ausliegen. Auch hier werden sowohl digitale als auch analoge Kommunikationskanäle genutzt. Auf der Homepage des Vereins findet man direkt ein Anmeldeformular, über das man niedrigschwellig eine Mitgliedschaft abschließen kann. Neue Daten, die über dieses Formular eingetragen werden, gehen automatisch in die digitale Datenbank.

Sobald die Mitgliedschaft bestätigt wurde, geht „Mein Herz lacht e.V.“ wieder den analogen und digitalen Weg. Das neue Mitglied wird auf eine Unterseite der Website weitergeleitet, dort kann der Podcast und Newsletter abonniert, den Social-Media-Kanälen

des Vereins gefolgt und ein neues Profil in der Online Community angelegt werden. Per Post wird ein Willkommenspaket mit allen Unterlagen und Informationen verschickt.

Direkt nach der Anmeldung wird das neue Mitglied von einer Person des Teams angerufen und persönlich begrüßt. Das Teammitglied hört sich die Geschichte an, fragt ob akut Hilfe benötigt wird und lädt das neue Vereinsmitglied in eine der lokalen WhatsApp-Gruppen ein. Auch hier werden wieder beide Wege gegangen. Die Eltern vernetzen sich lokal in Gruppen und treffen sich in ihren Städten und Gemeinden, der Kontakt und die Organisation dieser Gruppen läuft digital über WhatsApp.

Falls es für das neue Mitglied keine passende, lokale WhatsApp-Gruppe gibt, wird gefragt, ob Interesse besteht, mit Hilfe des Teams eine solche Gruppe zu gründen. Hierfür steht ein digitales Starter-Paket zur Verfügung mit Videos, Mustertexten und Anleitungen. Des Weiteren wird eine Online-Schulung über Zoom angeboten und dem*der Gruppengründer*in wird ein erfahrener Buddy zur Seite gestellt.

Digitale und analoge Angebote

„Mein Herz lacht e.V.“ hat eine Menge digitaler Angebote. Die Online-Plattform, auf der sich Eltern vernetzen können und wichtige Informationen und Anlaufstellen in ihrer Region

finden. Das Event-Tool, darüber organisiert der Verein Online-Seminare und Webmeetings. Die Webmeetings finden monatlich zu verschiedenen Themen wie „Akzeptanz der Diagnose“ oder „Kommunikation in der Partnerschaft“ statt und werden von Therapeut*innen begleitet. Die dafür genutzte Plattform ist Zoom. Außerdem werden Online-Seminarreihen angeboten. Diese finden sowohl zu inhaltlichen Themen, als auch als Entspannungs- und zum Beispiel Yoga-Kurse statt. Für alle Termine gibt es, auf der Plattform, Zusammenfassungen und Aufzeichnungen, falls die Eltern es zeitlich nicht schaffen.

Die digitalen Angebote können kostenlos über das Event-Tool gebucht werden. Ebenfalls in den Online-Mitgliederbereich eingebunden sind Werkzeuge zur Selbsthilfe in Form von Videos, Texten et cetera.

Aber auch die analogen Vereinsangebote kommen nicht zu kurz. In lokalen Elterngruppen vor Ort können Freundschaften geschlossen werden und Gruppenleiter*innen stehen immer mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung bereit. Bei Bedarf vermitteln sie an Fachkräfte weiter. Die Beratungsstellen können immer per Mail oder telefonisch kontaktiert werden. Neben den Gruppen und der Beratung gibt es im Verein auch ehrenamtliche Zuhörer*innen, die selbst betroffen sind und wissen, was die Eltern durchmachen. Bei ihnen können sich die Eltern ihre Sorgen von der Seele



reden. Ebenfalls kooperiert der Verein mit Therapeut*innen und Psycholog*innen.

Gails Digi-Tipps

Für Gail McCutcheon ist es wichtig, dass die Digitalisierung nicht als etwas Neues angesehen wird, vor dem man Angst haben muss, sondern als etwas Neues, das viele Chancen bietet. Digitalisierung bedroht nicht das Bestehende, die Digitalisierung ergänzt es und bietet neue Wege, mit denen man die junge Generation erreicht. Altbewährtes muss auf keinen Fall über Bord geworfen werden, viel mehr wird es in neue Formen gegossen und definitiv nicht aus den Augen verloren, denn nicht umsonst hat es sich ja so bewährt. Aber Digitalisierung kann vieles vereinfachen und Abläufe optimieren.

In ihrem Input am 7. Digi-Dienstag, der monatlichen Digitalisierungsreihe des Paritätischen Gesamtverbandes, appelliert Gail an die Zuhörer*innen, Digitalisierung als Verwandlung, nicht als Vernichtung zu sehen. Sie ist ein Prozess, der auf Austausch, Kooperation und Konsens beruht und nur funktionieren kann, wenn vom Ehrenamtlichen bis zum Vorstandsmitglied alle zusammenarbeiten.

Weitere Digi-Tipps von Gail:

- Mut haben, um Hilfe zu bitten und Fragen zu stellen.
- Vernetzt euch! Mit neueren und ehemaligen Kolleg*innen, mit Expert*innen, bei Seminaren, Messen,

Weiterbildungen. Erzählt überall von eurem digitalen Vorhaben und lasst euch überraschen, wer euch dabei unterstützen kann.

- Kombiniert Altes mit Neuem.
- Probiert aus und lasst Experimente zu. Digitalisierung ist ein Prozess und braucht Zeit. |

www.meinherzlacht.de

*Lena Plaut ist Projektreferentin für Digitale Kommunikation beim Paritätischen Gesamtverband in Berlin. Sie betreut die Online-Scouts des Multiplikator*innen-Programms des Paritätischen.*

Kontakt:

digikom@paritaet.org

www.wir-sind-paritaet.de

Der Beitrag erschien ursprünglich im Blog auf www.wir-sind-paritaet.de, einer Plattform des Paritätischen Gesamtverbandes. Wir danken der Autorin für die Erlaubnis, den Beitrag hier abzurufen.

Anja Schödwel

Pflegeselbsthilfe – positives Resümee nach einem Projektjahr

Positives Resümee nach einem Jahr Laufzeit des Projektes „Stärkung des Selbsthilfepotenzials pflegender Angehöriger durch Selbsthilfekontaktstellen“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Im ersten Jahr des Projektes wurde der „Fachausschuss Pflegeselbsthilfe“ der DAG SHG gegründet. Die Kick-Off-Veranstaltung zeigte sofort, wie wichtig der neue Ausschuss ist.

Im Projektzusammenhang fand der erste bundesweite Fachaustausch der Landesvertretungen der Selbsthilfekontakt- und -koordinierungsstellen statt. Bei der Kick-Off-Veranstaltung wurde deutlich, dass die Fördermittel durch die Pflegeversicherung in 13 Bundesländern gar nicht oder nur in geringem bis mittelmäßigem Umfang ausgeschöpft werden. Ursache hierfür sind politische Barrieren und bürokratische Vorschriften, die der Gesetzgebung entgegenstehen. Der Fachausschuss sieht dringenden politischen Handlungsbedarf und überlegt im nächsten Schritt, wie die Politik über die unbefriedigende Fördersituation aufgeklärt werden kann.

Über die pflegebezogene Selbsthilfeförderung informieren

Ein Kernelement des Projektes ist die Vermittlung der gesetzlichen Rahmenbedingungen, um die Selbsthilfeaktivitäten pflegender Angehöriger zu fördern. Hierzu hat die Projektmitarbeiterin ein Fortbildungsangebot zu § 45d SGB XI konzipiert und daraus eine Videopräsentation erstellt. Außerdem

wurden weitere Überblicksinformationen zu § 45d SGB XI überarbeitet und eine bundesweite Übersicht zu den Rechtsverordnungen und Richtlinien zur Förderung der pflegebezogenen Selbsthilfe in den Bundesländern aktualisiert und erweitert. Auf der Internetseite der NAKOS stehen alle Informationen zur Verfügung.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bei pflegenden Angehörigen zur Unterstützung der seelischen Gesundheit

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet pflegende Angehörige und hilft, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. In Online-Vorträgen und Workshops, zum Beispiel beim ersten bundesweiten digitalen Fachtag der DAG SHG oder im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ wurden Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bei pflegenden Angehörigen als Möglichkeit der Selbstfürsorge vorgestellt.



Online-Veranstaltungsreihe für Fachkräfte in der Selbsthilfeunterstützung

Wir planen für das zweite Projektjahr eine Online-Veranstaltungsreihe zur Pflegeselbsthilfe für alle Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfekoordinierungsstellen.

Neben der Wissensvermittlung zu fachlichen Fragen ermöglichen wir den Fachkräften vor Ort einen deutschlandweiten Austausch. |

Anja Schödwell ist Referentin für Selbsthilfe und Pflege der DAG SHG.
anja.schoedwell@dag-shg.de

Peggy Heinz

Selbsthilfe fachlich unterstützen: NAKOS startet neues Online-Portal

Eine neue Internetplattform der NAKOS informiert Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen über berufliche Aufgaben im Arbeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung. Das neue Fachportal www.selbsthilfe-unterstuetzen.de stellt Beiträge zu Grundlagen, Strukturen und aktuellen Handlungsherausforderungen bereit. Angehende und erfahrene Fachkräfte können ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen.

Mitarbeitende können zudem umfangreich und übersichtlich Fachliteratur und Arbeitshilfen recherchieren. Das integrierte Lexikon beinhaltet Begriffe und Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Inspirierende Praxisbeispiele zeigen konkrete Projekte vor Ort. |

Peggy Heinz ist Projektmitarbeiterin der NAKOS.
peggy.heinz@nakos.de



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Frank Omland

Representation YAY!

Zum Hamburger Comicfestival hat auch die örtliche KISS eine Ausstellung präsentiert. Die Zeichnungen von Gruppenmitgliedern veranschaulichten unterschiedliche Themen – und begeisterten die Ausstellungsgäste.

Life is amazing – Support yourself, so lautete der Titel unserer Ausstellung beim Hamburger Comicfestival. Wir präsentierten hier über 20 Zeichnungen zu den hiesigen Selbsthilfegruppen und ergänzten diese durch Titelbilder unserer Selbsthilfezeitung sowie Plakate aus einer Image-Kampagne. Trotz 3-G-Regeln besuchten knapp 100 Menschen unsere zentral

gelegenen Räume im Stadtteil St. Pauli und die Resonanz war durchweg positiv. So lauteten beispielsweise wörtliche Postings zu den Comics so: „Representation YAY. Danke an alle Beteiligten!“, „Mutmacher für jedes Thema“ oder auch einfach „Danke für die tollen Arbeiten“. Dabei spielte auch die große Themenpalette eine Rolle, die von chronischen über seelische bis hin Suchterkrankungen reichte und auch psychosoziale und Lebensthemen einschloss. So waren etwa Zeichnungen zu Bipolaren Störungen, Depression, Alzheimer, Sucht und Stoma oder auch zu Multiple Sklerose, Parkinson, Epilepsie, Transgender, Adoption und Osteoporose vertreten. Das führte auch zu direkten Rückmeldungen zu einzelnen Zeichnungen, so hieß es unter

Selbsthilfeferne Menschen erreicht

Aufgrund der 3-G-Regelung holten wir Interessierte auch auf der Straße vor der Ausstellung ab, verteilten beide Selbsthilfe-Comic-Ausgaben und kamen immer wieder mit eher selbsthilfefernen Menschen in Kontakt. Zudem nutzen wir unsere vielen Fensterscheiben in der Landesgeschäftsstelle des Paritätischen ebenfalls dazu, die Comics zu zeigen.



Da sich diese im östlich der Hamburger Alster gelegenen Stadtteil Eilbek befindet, dürften wir auch dort ein deutlich anderes Publikum erreicht haben als sonst während des Festivals üblich.

Wie immer sind die Auswirkungen von Aktivitäten, die sich nicht so direkt an Selbsthilfeinteressierte wenden, schwierig einzuschätzen. Wir werfen öffentlich Steine ins Wasser





Foto: KISS Hamburg

Zum Comic-Projekt ist im *selbsthilfegruppenjahrbuch 2021* ein Aufsatz von mir erschienen und die beiden verschiedenen Comics stehen weiterhin als Druckausgabe und auf unserer Website zum Download zur Verfügung. Sollte es Fragen geben, stehe ich dafür gerne zur Verfügung! |

Frank Omland ist Mitarbeiter für Öffentlichkeitsarbeit der KISS Hamburg.

Kontakt:

KISS Hamburg

Kreuzweg 7

20099 Hamburg

Telefon: 040 / 5379 789 73

frank.omland@paritaet-hamburg.de

www.kiss-hh.de

und wissen nie, wann die Wellen wieder auf uns zurückschwappen werden. Doch zeigen aktuelle Rückmeldungen aus Gruppengründungen, dass sich der Comic als Einstiegsmedium zur Vermittlung der Selbsthilfegruppenarbeit zu bewähren scheint. Dort kommt er jedenfalls sehr positiv an, wobei er gleichzeitig auch bei bestimmten Altersgruppen in der Regel eher auf Desinteresse stößt.

Fazit und Ausblick

So oder so hat sich das im November 2019 begonnene Comicprojekt in Hamburg meines Erachtens positiv ausgewirkt und findet 2022 mit der Veröffentlichung weiterer Zeichnungen erst einmal seinen Abschluss. Da schon ein Bundesverband mit einer Zeichnerin Verabredungen dazu getroffen hat, weitere Comics zu publizieren, einige Kontaktstellen bei sich vor Ort ähnliche Projekte anstoßen wollen und auch die beteiligten Gruppen und Zeichner*innen sehr positiv von der Zusammenarbeit berichtet haben, können wir jedenfalls sehr zufrieden mit dem Ergebnis sein.

3 Jahre LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

LEBENSMUTIG.
Junge Selbsthilfe Blog

*Seit 2018 schreiben mehr als ein Dutzend Autor*innen gemeinsam den LEBENSMUTIG-Blog. Doch zu LEBENSMUTIG gehört längst viel mehr: Social Media, Arbeitswochenenden, Online-Treffen. Jetzt wollen die Blogger*innen eine weitere Idee verwirklichen.*

Der LEBENSMUTIG-Blog hat im November seinen dritten Geburtstag gefeiert. Der Blog, das sind wir: Alltagsheldin, Bossi, Buchstabenspielerin, Bücherwurm, Dickdarmlos, Dresdner, Gedankentänzer, Glückskind, HighHopeln-BlueSkys, Kopfstark, Mutsammlerin, N Blue, Plaudertasche, Rainbow, Visionärin und Gastautor*innen.

Zum LEBENSMUTIG-Blog gehört seit dem ersten Lockdown die erste junge deutschlandweite themenübergreifende Onlineselbsthilfegruppe. Diese entstand, weil leider das Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2020 kurzfristig abgesagt werden musste. Aus dem Notangebot wurde schnell der Wunsch geboren, dass es ein dauerhaftes Angebot bleiben soll.

Dadurch, dass wir aus ganz Deutschland kommen, treffen wir uns monatlich online zu unseren Blogmeeting oder 14-tägig zu unserer Social-Media-AG. Uns ist es aber ein großes Anliegen, uns in Abständen zu einem ganzen Arbeitswochenende zu treffen, um zum einen an Themen intensiver zu arbeiten, Themen mal intensiver zu diskutieren, Problemen, die sich eingeschlichen haben, auch genug

Raum geben zu können, aber mindestens genauso wichtig ist, dass wir uns sich wirklich sehen oder auch bei einer Umarmung spüren. Dieses Jahr haben wir uns auch wieder getroffen. Aber einiges war anders. Das Treffen haben die drei neuen Mitarbeiterinnen von der NAKOS gemacht, und es gab den Versuch, der Onlineselbsthilfegruppe (die durch Corona entstanden ist) es auch zu ermöglichen, sich am gleichen Wochenende zu treffen, aber bis auf einer wollte/konnte keiner an diesem Wochenende. So wurde es ermöglicht, dass die einzelne Person trotzdem kommen konnte. Also war das Arbeitstreffen nicht nur mit neuen Mitarbeiterinnen, sondern auch mit jemanden, der noch nicht zum Blog als Autor dazugehörte. Am Ende des Wochenendes rauchten uns nicht nur die Köpfe, sondern wir hatten einen neuen Blogautor gewonnen. Yeah!!!

Was wir für die Zukunft planen

Wir haben Absprachen getroffen, wie wir uns das Miteinander-Arbeiten wünschen, welche Ziele wir weiterverfolgen wollen, was wir bei Social Media noch verändern können. Welche Werbemittel wir nutzen würden, wenn



Einige der Blogger*innen beim Arbeitswochenende im Oktober

das Geld keine Rolle spielt. Was wir dann wirklich umsetzen können, sehen wir dann. Wir haben angefangen, über einen großen Wunsch von einigen von uns zu sprechen: ein Buch. JA, WIR WOLLEN EIN BUCH. Lasst euch überraschen, aber habt Geduld, dies wird noch eine Weile dauern. Was aber auch wieder nach dem Arbeitswochenende verstärkt da ist: Man fühlt sich wieder verbundener.

Wie der Blog entstanden ist

Als junge Erwachsene haben wir mit ganz verschiedenen gesundheitlichen Einschränkungen zu tun: mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten und Essstörungen, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, mit Sucht. Ein Teil von uns hat sich beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017 kennengelernt. Dort entwickelten wir die Idee, dass junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren unabhängig von ihren Selbsthilfethemen gemeinsam über ihre unterschiedlichen Erfahrungen schreiben. Zusammen mit der NAKOS haben wir danach den Blog ins Leben gerufen. Im November 2018 ging er online.

Wir wollen damit eine Plattform bieten, die zeigt, dass es uns gibt – also junge Menschen, die mit gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen konfrontiert sind. Und wir wollen damit auch einen Weg hin zu einer positiven Veränderung der Gesellschaft aufzeigen: Denn wir alle haben uns entschieden, nicht allein mit unseren Schwierigkeiten zu bleiben, sondern sie gemeinsam mit anderen anzugehen. Der Blog soll dazu beitragen, dass andere junge Menschen erfahren, wie sie sich helfen können – damit sie es leichter haben als wir.

Wie wir miteinander arbeiten

Wir treffen uns einmal im Monat zu Videokonferenzen, um gemeinsame Themen zu bearbeiten, neue Absprachen zu treffen, neue Blogautor*innen kennenzulernen und im Austausch zu bleiben, wie es uns persönlich ergeht, aber auch in Bezug aufs Schreiben. Manchmal schreiben auch Gastautor*innen bei uns.

Jede*r schreibt zu den Themen, die sie*ihn gerade beschäftigen. Wir vereinbaren aber auch immer ein sogenanntes Monatsthema (zum Beispiel: „Neuanfänge“, „Mein perfekter Tag“, „Was wir immer schon mal auf ignorante Fragen antworten wollten“), zu dem wir sowohl jeweils einen gemeinsamen Beitrag schreiben als auch noch mal einzelne Beiträge.

Wir richten uns an alle, die nicht betroffen sind und keine Ahnung haben, an interessierte Menschen zu unter-

schiedlichsten Bewältigungsstrategien, aber auch an solche, die selbst betroffen sind und denen wir Mut machen wollen abseits von zu oft gehörten Vorurteilen.

Jede*r soll uns hören, sehen und lesen. Die Menschen sollen sich Ignoranz nicht weiter leisten können. Deshalb sind wir laut und machen auch auf Social Media ganz viel Lärm. Auf Instagram, Facebook und Twitter suchen wir den Austausch und die Vernetzung mit anderen Betroffenen, nehmen an Aktionstagen wie der European Mental Health Week teil und versuchen so, noch mehr Menschen über unsere Erkrankungen und Behinderungen aufzuklären. Immer

wieder kommt es vor, dass uns Betroffene rückmelden, dass sie durch uns den Mut fassen konnten, auch zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Mehrmals die Woche posten wir Zitate aus unseren Beiträgen, um Mut zu machen, unsere Ansichten zu teilen und Vielfalt zu zeigen. Dadurch erkennt man nicht nur die Unterschiede im Umgang mit den eigenen Erkrankungen oder Behinderungen, sondern auch die vielen Gemeinsamkeiten, die uns verbinden. |

www.junge-selbsthilfe-blog.de



Der Blog auf Instagram:
@lebensmutigblog

Carola Jantzen

Digitale Hessische Selbsthilfetage

Zu einem vielfältigen Programm mit 30 Veranstaltungen und 6 Filmen lud die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessische Selbsthilfekontaktstellen in der Zeit vom 20. September bis 1. Oktober 2021 zu den „Digitalen Hessischen Selbsthilfetagen“ ins Internet ein. Über die Adresse der Veranstaltungsreihe www.selbsthilfe-in-hessen.de erhält man nun dauerhaft Zugang zu aufgezeichneten Beiträgen und einer Präsentation der LAG mit ihren 23 Selbsthilfekontaktstellen in Hessen.

Als Reaktion auf nicht planbare Präsenz-Selbsthilfetage vor Ort wegen Corona beschlossen die hessischen Selbsthilfekontaktstellen Anfang des Jahres 2021, gemeinsam zu Online-Veranstaltungen unter dem Titel „Digitale Hessische Selbsthilfetage“ ins Internet einzuladen. Fast alle der 23

Selbsthilfekontaktstellen in Hessen waren mit der Organisation von ein bis drei Veranstaltungen oder Filmbeiträgen beteiligt. Es entstand ein vielfältiges, durch Chatmoderation auch interaktives Programm mit drei Zielen:



Mit Online-Veranstaltungen Neuinteressierten die Selbsthilfegruppen näher bringen

In der Einführungsveranstaltung „Wer, wie, was, wo Selbsthilfegruppen“ gab Jürgen Matzat einen Einblick in die Grundlagen der Selbsthilfe ergänzt mit Praxisberichten durch zugeschaltete Selbsthilfeaktive. Fachleute aus ganz Hessen konnten für Vorträge zu bekannten Themen und Erkrankungen gewonnen werden. Dabei erfuhren die Teilnehmenden in der jeweiligen Veranstaltung auch immer etwas aus der Selbsthilfe, mit Beispielen aus Gruppen und Kontaktstellen zu Psychosomatik, Sucht, Krebsberatung, Migräne und Kopfschmerz, Essstörungen und zu Patientenrechten. Gut besucht waren die Veranstaltungen zum Thema „Allgemeines Wohlbefinden“ wie Sanftes Yoga, Übungen zur Angstbewältigung, Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit. Hierzu gehörte auch ein Vortrag mit dem Titel „Alles Krise?“ In diesen Veranstaltungen wurde gleichfalls inhaltlich der Bogen zur Selbsthilfe geschlagen.

Selbsthilfeaktive unterstützen

Auf gleicher Ebene mit den Fachleuten erhielten Selbsthilfeaktive Gelegenheit, sich mit einem Fachvortrag zu präsentieren. Beiträge zu Parkinson, Demenz, Lipödem, Post Covid, Autismus, Neuromuskulären Erkrankungen und sexuellem Missbrauch sind vor diesem Hintergrund entstanden. Mehrfach wurde die Gelegenheit zu kreativen Formaten mit Filmeinspielungen genutzt, wie bei der Lesung

zum Thema Hirntumor und Hospizbegleitung, dem „Konzert für die Seele“ zum Thema Depression oder dem Film Heimkarrieren mit Interview und Chat mit dem Autor. In drei Online-Fortbildungen konnten sich Selbsthilfeaktive zu Themen wie Kommunikation und Dynamik in der Gruppe weiterentwickeln oder sich mit der Wiederbelebung ihrer Gruppe nach Corona befassen. Ein Plädoyer für eine regionale AG von Selbsthilfegruppen mit gutem Beispiel aus Offenbach gab Denkansätze zur Beteiligung bei der kommunalen Versorgungsplanung.

Das Profil der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen schärfen

Im Fokus der Veranstaltungsreihe standen nicht nur die Inhalte, sondern auch die Präsentation der Selbsthilfekontaktstellen als professionelle, von Fachleuten betriebene Unterstützungseinrichtungen. Die Entwicklung eines eigenen Logos der LAG, die Werbematerialien zur Veranstaltung und die gemeinsame Internetseite haben einen großen Teil zur Verwirklichung dieses Ziels beigetragen. Zusätzlich wurden alle Veranstaltungen im Rahmen der Selbsthilfetage von den Mitarbeiter*innen der organisierenden Selbsthilfekontaktstelle jeweils an- und abmoderiert und zur Vorstellung der Kontaktstelle genutzt. Im Umfeld der Podiumsdiskussion über die Zukunft der Selbsthilfe nach Corona mit Vertreter*innen der LAG Hessische Selbsthilfekontaktstellen, der GKV Hessen, des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration und

der LAG Selbsthilfe Hessen konnte der Wunsch nach einer Landesselbsthilfekontaktstelle Hessen noch einmal aufs Tablett gebracht werden. Der Comedy-Beitrag von Martin Fromme bot als Abschlussveranstaltung erheiternde Beispiele zu einem enttabuisierten Umgang mit Menschen mit Behinderung, auch hier konnte sich die LAG noch einmal präsentieren.

Großveranstaltung im angemessenen Rahmen

Mit finanzieller Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der selbsthilfefördernden gesetzlichen Krankenkassen in Hessen konnten die Digitalen Hessischen Selbsthilfetage in diversen Medien (inklusive Radio) breit beworben werden. Dank der Förderung konnte ein Service mit umfassender Veranstaltungstechnik im Hintergrund vorgehalten werden und alle Veranstaltungen konnten für schwerhörige Menschen mit Schriftsprache und ein Großteil der Veranstaltungen für gehörlose Menschen in Gebärdensprache übersetzt werden.

Was bleibt?

Einige Vorträge wurden vorab aufgezeichnet und standen im Veranstaltungszeitraum dauerhaft zum Abruf bereit, so zum Beispiel zu Borderline-Therapie, Psychiatrische Versorgung und Selbsthilfe, Selbsthilfe bei seltener Erkrankung Syringomyelie. Hinzu kamen Filme über eine Parkinsontanztheateraufführung und Heimkarrieren der 1950er bis 1970er Jahre. Vorträge und Filme sind auch weiterhin von der

Seite www.selbsthilfe-in-hessen.de abrufbar, auch in einer zweiten Version mit Gebärdensprache. Einige Veranstaltungen der Selbsthilfetage wurden aufgezeichnet, sie bleiben über die Internetseite zugänglich. Die Seite soll auch zukünftig Plattform für weitere gemeinsame Hessische Veranstaltungen im Online-Format sein. Sie ist außerdem die Seite der LAG Hessische Selbsthilfekontaktstellen mit einer Übersicht aller Einrichtungen. |

Carola Jantzen ist Leiterin der KISS im Gesundheitsamt Region Kassel und Sprecherin der Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Selbsthilfekontaktstellen.

Kontakt:
Gesundheitsamt Region Kassel
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen (KISS)
Treppenstraße 4
34117 Kassel
Telefon: 0561 | 81 64 42 00
Telefax: 0561 | 81 64 42 11
carola.jantzen@kassel.de
www.selbsthilfe-kassel.de

Hilde Rutsch

#sprichtfürmich – Videoserie über Selbsthilfegruppen

Sechs Mitglieder aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen haben in ausführlichen Interviews mit uns sehr persönliche Einblicke in ihr Leben gewährt und offen und ehrlich von ihren Erfahrungen aus den Gruppentreffen erzählt. Diese authentischen Berichte anderen zugänglich zu machen und dabei trotzdem die Anonymität dieser Menschen zu schützen – das war das Ziel eines ambitionierten Filmprojekts, das in den vergangenen Monaten hier bei KISS Stuttgart entstanden ist.

Möglich macht das die Idee hinter dem Projekt: Sechs Schauspieler*innen erhielten Abschriften der Originalinterviews und spielten anschließend Ausschnitte davon vor der Kamera nach. Die so entstandene Filmserie trägt den Titel „#sprichtfürmich“. Sechs fünfminütige Videos von erstaunlicher Intensität, manchmal traurig, manchmal hoffnungsfroh, mal erkennbar gespielt und trotzdem authentisch, mal voller Pathos, mal sachlich und gefasst. Behält man beim Anschauen im Hinterkopf, dass alles Gesagte echt ist, entfaltet sich die besondere Atmosphäre dieser ungewöhnlichen Produktion.

Die verborgenen Protagonist*innen der Serie, sechs reale Menschen aus Stuttgarter Selbsthilfegruppen, bleiben



Foto: KISS Stuttgart

natürlich weiterhin anonym. Ihre persönlichen Einblicke aber werden viele Menschen berühren und ihnen vielleicht Mut machen, auch ihr Thema gemeinsam mit anderen anzugehen.

Filme ansehen:
www.selbsthilfeweche-stuttgart.de/sprichtfuermich |

Hilde Rutsch ist Vorständin bei KISS Stuttgart.

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart
Telefon: 0711 | 6406117
Telefax: 0711 | 6074561
h.rutsch@kiss-stuttgart.de
www.kiss-stuttgart.de

Selbsthilfe & Corona – aktuelle Förderregelungen

Finanzierung von Atemschutzmasken und Corona-Tests aus Fördermitteln nach § 20h SGB V

Ab dem 22. April 2021 sieht die SARS-CoV-2-Arbeitsschutzverordnung (Corona-ArbSchV) folgende Maßnahmen vor: Der Arbeitgeber hat den Beschäftigten medizinische Gesichtsmasken (Mund-Nase-Schutz/Atemschutz) zur Verfügung zu stellen, wenn die erforderlichen Mindestflächen und -abstände im Betrieb nicht eingehalten werden können. Weiterhin hat zur Minderung des betrieblichen SARS-CoV-2-Infektionsrisikos der Arbeitgeber Beschäftigten, soweit diese nicht ausschließlich in ihrer Wohnung arbeiten, mindestens zweimal pro Kalenderwoche einen Test in Bezug auf einen direkten Erregernachweis des Coronavirus SARS-CoV-2 anzubieten. Sofern Antragsteller, zum Beispiel Selbsthilfeorganisationen oder Selbst-

hilfekontaktstellen, über Beschäftigte verfügen (d. h. Personen, die sozialversicherungspflichtig angestellt sind), so können diese Antragsteller Ausgaben für Mund-Nase-Schutz/Atemschutz sowie Corona-Tests aus Mitteln der Pauschalförderung finanzieren.

Dieser Fall trifft in der Regel nicht auf Selbsthilfegruppen zu, da diese in keinem Beschäftigungsverhältnis mit ihren Gruppenleitungen/Teilnehmenden stehen und ausreichend kostenfreie Testmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Es werden dafür keine zusätzlichen Fördermittel zur Verfügung gestellt. |

Quelle: Verband der Ersatzkassen,
Schreiben vom 17. Mai 2021

Förderung von Selbsthilfegruppen zu Long-Covid / Post-Covid (§ 20h SGB V)

Die Frage der Förderfähigkeit von Selbsthilfegruppen, die zu Long-Covid / Post-Covid arbeiten, wurde im Beirat Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes beraten. Es besteht Konsens, dass sich dieses neue Krankheitsbild in das Raster des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung einordnen lässt und Covid-Selbsthilfegruppen Anträge stellen können.

Die WHO hat Covid-19 im ICD-10 berücksichtigt: „Für die ICD-10-WHO wird der Code mit identischem Inhalt als Primärkode umgesetzt: U07 Krankheiten mit unklarer Ätiologie und nicht belegte Schlüsselnummern / U07.1 COVID-19 / Coronavirus-Krankheit-2019“ (Quelle: www.dimdi.de) |

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS)
jutta.hundertmark@nakos.de

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser

Was, wann, wer? – Chronologie zu Selbsthilfe und Corona bei der NAKOS



Der Ansatz der Selbsthilfe ist und bleibt eine wichtige Ergänzung zu professionellen Angeboten im Gesundheitssystem. Nicht zuletzt die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig gemeinschaftliche Selbsthilfe für die seelische Gesundheit unserer Mitmenschen sein kann. In den fast zwei

Jahren seit Beginn der Pandemie hat die NAKOS zahlreiche Aktionen gestartet, um die Selbsthilfearbeit Tausender Selbsthilfegruppen in Deutschland und der mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen zu unterstützen. Wir haben diese in einer Chronologie zusammengestellt:

März 2020	Junge Selbsthilfeaktive treffen sich jeden Abend für eine Stunde zum Video-Austausch über Ängste, Sorgen und auch Mutmachendes. Die themenübergreifende Online-Selbsthilfegruppe existiert bis heute.
April 2020	Informationsbereich auf nakos.de mit regelmäßig aktualisierten Informationen zum Corona-Geschehen, Übersichten zu Regelungen in den Bundesländern (Durchführung von Gruppentreffen, Hygienebestimmungen), Empfehlungen zu Gruppentreffen und digitalem Austausch, Übersicht Corona-Selbsthilfegruppen in deutschsprachigen Raum
April 2020	Selbsthilfe in der Corona-Krise: Erste Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen (Online-Veröffentlichung)
April 2020	Selbsthilfe in der Corona-Krise: Telefonkonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen (Online-Veröffentlichung)
Mai 2020	Zurück ins Leben! Aber wie? Bundesweite Umfrage zur Selbsthilfearbeit mit Kontaktbeschränkungen in Zusammenarbeit mit dem Gesunde-Städte-Netzwerk
Mai 2020	Start der neuen Rubrik Selbsthilfe und Corona im monatlichen NAKOS NEWSLETTER
Juni 2020	Bundesweiter Aufruf zur Mitzeichnung der Petition des Selbsthilfezentrums München Die besondere Systemrelevanz der Selbsthilfe muss anerkannt werden
Juli 2020	Corona-Selbsthilfe in den Anfängen. Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen. NAKOS PERSPEKTIVE 2/2020 (Online-Veröffentlichung)

Juli 2020	Erstmalige Befragung der Selbsthilfekontaktstellen nach Kontaktsuchen von Corona-Betroffenen und Selbsthilfezusammenschlüssen
September 2020	Fachaustausch zur Arbeitssituation der Selbsthilfeunterstützung in der Corona-Pandemie mit den Ländervertretungen der Selbsthilfekontaktstellen
September 2020	Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona Selbsthilfekontaktstellen halten als zentrale Anlaufstellen Informationen zur Gruppenarbeit bereit und bieten Rückhalt für Selbsthilfeaktive. Appell an Politik und Entscheidungsträger, Selbsthilfe als zentrale Ergänzung der Versorgung in COVID-19 Verordnungen aufzunehmen und Selbsthilfebeauftragte in den Ländern einzusetzen. Pressemitteilung
Oktober 2020	Fachzeitschrift NAKOS INFO 122 mit Sonderteil Selbsthilfe in Zeiten von Corona
Oktober 2020	Fachbeitrag Selbsthilfe und Corona – wie geht es weiter? Sammlung offener Fragen (Niclas Beier im NAKOS INFO 122)
Oktober 2020	Fachbeitrag Der Kampf ums Beachtetwerden. Selbsthilfe und Politik während der Corona-Pandemie (Niclas Beier im NAKOS INFO 122)
Oktober 2020	Erstmalige Veröffentlichung der Liste von Betroffenenzusammenschlüssen zu Corona mit fünf Selbsthilfegruppen
November 2020	Teil-Lockdown: Gruppentreffen nicht verbieten. Die NAKOS wendet sich gegen ein generelles Verbot von, Gruppentreffen während des Teil-Lockdowns. Pressemitteilung
Januar 2021	Bundesweite Befragung von Selbsthilfekontaktstellen zur Selbsthilfearbeit während der Pandemie, Unterstützungsformen, Anfragespektrum, Besonderheiten des Gruppenaustauschs und der Gruppengründungen
März bis Mai 2021	Durchführung von drei bundesweiten Fachkonferenzen mit Kontaktstellenmitarbeitenden zu digitalen Gruppentreffen
März 2021	Beantwortung Anfrage des BMG zur Situation von Long-Covid-Selbsthilfegruppen (Angebote, Kontaktmöglichkeiten)
April 2021	Beantwortung Anfrage BMBF zum Einbezug von Betroffenen in Ausarbeitung von Eckpunkten einer Förderrichtlinie zu Forschungsvorhaben zu Spätsymptomen von Covid-19
Juni 2021	Fachzeitschrift NAKOS INFO 123 Schwerpunkt Chronisch krank während der Pandemie

Juni 2021	Chronisch krank während der Pandemie. Selbsthilfe zwischen Solidarität und Selbstvertretung (Ursula Helms im NAKOS INFO 123)
Juni 2021	Selbsthilfegruppen sind wichtige Stütze in der Pandemie Ergebnisse der bundesweiten Befragung von Selbsthilfekontaktstellen (Jutta Hundertmark-Mayser, Antonia Goldin im NAKOS INFO 123)
September 2021	Gemeinsam statt einsam – Zulauf bei Selbsthilfegruppen Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung berichten von überraschenden Entwicklungen der Corona-Pandemie. Pressemitteilung (Ansprechpartnerin: Dr. Jutta Hundertmark-Mayser)
Oktober 2021	Corona-Selbsthilfe mit NAKOS bundesweit vernetzt (Dr. Jutta Hundertmark-Mayser im KVB FORUM, Mitgliederzeitschrift der KV-Bayern)
Oktober 2021	Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen unterstützen Handreichung mit Hilfestellungen zu Organisation und technischen Grundlagen digitaler Gruppentreffen sowie zur Einhaltung von Vertraulichkeit (Online-Veröffentlichung)
Dezember 2021	Covid-19-Selbsthilfe: Kick-Off-Veranstaltung In Kooperation mit SeKo Bayern lädt die NAKOS zur ersten bundesweiten Vernetzung von Selbsthilfeinitiativen zu COVID-19 ein. Die Online-Veranstaltung dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch.
Dezember 2021	Entwicklungen und Herausforderungen der Selbsthilfeunterstützung in Zeiten der Corona-Pandemie Ergebnisse einer bundesweiten NAKOS-Befragung (Antonia Goldin, Jutta Hundertmark-Mayser im selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 der DAG SHG)
Oktober 2020 bis Dezember 2021	Regelmäßige Aktualisierung und Veröffentlichung der Liste von Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum (mit zuletzt mehr als 50 Gruppierungen)

Tipp: Unsere Veröffentlichungen zu **Selbsthilfe und Corona** finden Sie in unserem gleichlautenden Informationsbereich auf unserem Wissensportal nakos.de und bei unseren Neuerscheinungen im Bereich Publikationen: www.nakos.de/aktuelles/corona |

*Dr. Jutta Hundertmark-Mayser ist stellvertretende Geschäftsführerin der NAKOS.
jutta.hundertmark@nakos.de*

DAG SHG verabschiedet „Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“



Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) hat ihre seit 2004 unverändert gültigen „Leitlinien zur Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen“ im Austausch mit ihren Mitgliedern überarbeitet und auf der Mitgliederversammlung am 14. September 2021 in Leipzig neu verabschiedet. Der Fokus der Revision lag darauf, dem Verein und seinen Mitgliedern eine bessere Orientierung in Bezug auf Sponsoring-Vereinbarungen zu geben. Die Neufassung hilft dabei, Kooperationen insbesondere mit Gesundheitsunternehmen so zu gestalten, dass die Unabhängigkeit der Selbsthilfearbeit

möglichst nicht gefährdet wird. Um die Verbindlichkeit der neuen „Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“ zu gewährleisten, verpflichten sich die Mitglieder zur Einhaltung dieser.

Die DAG SHG hatte sich gemeinsam mit den maßgeblichen Vertretungen der Selbsthilfe für die Aufnahme von Leitlinien im Förderverfahren nach § 20h SGB V eingesetzt. Mit dem Jahr 2022 sind eigene Leitlinien oder die Verpflichtung zu den Leitlinien einer der maßgeblichen Spitzenorganisationen der Selbsthilfe eine Fördervoraussetzung für Antragsteller auf Bundesebene.

Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

I. Präambel

1. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (im Folgenden DAG SHG) ist der Fachverband für die Selbsthilfeunterstützung in Deutschland und Dachverband für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen. Ihre Einrichtungen¹ agieren auf Bundes-, Landes- und regionaler Ebene als Vernetzungs- und Unterstützungsstellen und realisieren die Vereinsziele. Die DAG SHG ist gemäß § 20h SGB V eine der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen sowie eine der für die Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen auf Bundesebene maßgeblichen Organisationen nach § 140f SGB V.
2. Zentrales Ziel des Verbandes ist, Menschen zu freiwilliger, gleichberechtigter und selbstbestimmter Mitarbeit in Selbsthilfegruppen anzuregen. Die DAG SHG arbeitet themen- und trägerübergreifend. Sie legt den Schwerpunkt ihrer Aktivitäten auf die fachliche Selbsthilfeunterstützung und das Sicherstellen von förderlichen Rahmenbedingungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Sie richtet ihre fachliche und politische Arbeit schwerpunktmäßig an den Bedürfnissen und Interessen

von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen aus den Bereichen körperlicher Erkrankungen/Behinderungen, psychischer Erkrankungen und sozialer Problemstellungen sowie von Selbsthilfekontaktstellen als relevante professionelle Infrastruktureinrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung aus. Dadurch sollen die Selbsthilfepotenziale von Betroffenen aktiviert und deren Engagement in Selbsthilfegruppen gefördert werden. Die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung von Selbsthilfegruppen sind dabei zentrale Zielgrößen. Die DAG SHG informiert Fachleute und die Öffentlichkeit über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen.

3. Die DAG SHG strebt auf der Basis ihrer Fachlichkeit partnerschaftliche Kooperationen mit anderen Akteuren im Sozial- und Gesundheitswesen an. Dabei ist es unabdingbar, dass sie ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wahrt. Die folgenden Leitlinien geben Hinweise zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in Hinblick auf Kooperationen mit Dritten.
4. Die Leitlinien gelten für die DAG SHG und ihre Mitglieder.

II. Allgemeine Leitlinien

1. Jegliche Kooperation mit Dritten zielt grundsätzlich auf die Schaffung selbsthilfeförderlicher Rahmenbedingungen. Sie steht mit den satzungsgemäßen Zielen und Aufgaben in Einklang und dient diesen.
2. In allen Bereichen der Kooperation wird die volle Kontrolle über die Inhalte der Arbeit und die Unabhängigkeit des eigenen Handelns gewahrt.
3. Jegliche Kooperation (insbesondere mit Wirtschaftsunternehmen) wird im Bestreben nach Transparenz behandelt, um die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sicherzustellen.

III. Kooperationen

1. Kooperationsvereinbarungen sind grundsätzlich schriftlich niederzulegen.
2. Kooperationsvereinbarungen sind grundsätzlich von beiden Seiten nachvollziehbar öffentlich zu dokumentieren und transparent zu machen. Dies gilt insbesondere auch für Sponsoring-Vereinbarungen und Spenden.

a) Sponsoring

1. Bei Sponsoring-Vereinbarungen werden die geltenden steuerrechtlichen Vorschriften, insbesondere im Hinblick auf die Gemeinnützigkeit von Vereinen, beachtet.
2. Sponsoring-Vereinbarungen mit Wirtschaftsunternehmen aus dem Gesundheitsbereich werden nicht getroffen.

b) Kommunikationsrechte

1. Kooperationspartnern können ggf. in schriftlichen Vereinbarungen Kommunikationsrechte gewährt werden, wie zum Beispiel das Recht auf die Verwendung des jeweiligen Vereinsnamens oder Logos. Tatsache und Gegenstand dieser Vereinbarungen werden veröffentlicht.
2. Eine Verwendung des Logos und des Namens erfolgt nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung. Das Logo muss originalgetreu verwendet werden. Abweichungen oder Änderungen sind nicht zulässig. Die Verwendung darf nur für den konkret vereinbarten Zweck erfolgen. Ebenso kann das Logo des Kooperationspartners verwendet werden. Die Abgrenzung von jeglicher Produktwerbung ist dabei

zu beachten. Eine Nutzung im Zusammenhang mit unmittelbarer oder mittelbarer Bewerbung von Produkten, Produktgruppen oder Therapien ist ausgeschlossen (siehe VI). Eine aktivierte Verlinkung erfolgt nicht.

c) Veranstaltungen

1. Es wird dafür Sorge getragen, dass bei selbst organisierten Veranstaltungen die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung gewahrt bleibt.
2. Bei der Festlegung der Inhalte und bei der Auswahl von Referierenden wird darauf geachtet, dass die Sachverhalte objektiv und unabhängig von fremden Interessen dargestellt und behandelt werden. Dazu ist auf Ausgewogenheit bei der Auswahl der Referierenden zu achten. Es ist auch dafür Sorge zu tragen, dass die behandelten Themenbereiche nicht ausschließlich von Referierenden eines Unternehmens präsentiert werden, sondern ggf. auch abweichende oder konkurrierende Sichtweisen dargestellt werden.
3. Im Einzelnen gelten bei der Ausrichtung von Veranstaltungen folgende Voraussetzungen:
 - a) Die Unabhängigkeit bei der Wahl von Veranstaltungsort, Referierenden sowie in Bezug auf Ablauf und Inhalte bleibt voll gewahrt.
 - b) Reisekosten orientieren sich grundsätzlich an Bundes- oder Landesreisekostengesetzen.
 - c) Es werden schriftliche Honorarvereinbarungen getroffen.
 - d) Daten von Teilnehmenden werden nicht ohne deren Einverständnis weitergegeben.
 - e) Es wird keine Werbung für Medikamente, Therapien oder Heil- und Hilfsmittel gemacht.
 - f) Lassen Mitglieder der DAG SHG auf ihren Veranstaltungen die Präsentation von Produkten oder Dienstleistungen von Wirtschaftsunternehmen zu, ist auf Ausgewogenheit bei der Auswahl der präsentierenden Unternehmen zu achten und möglichst die ganze Vielfalt des Angebotes zu berücksichtigen.
 - g) Sponsoring von Veranstaltungen wird transparent gemacht (siehe III.2.).

IV. Vermeidung von Interessenkonflikten im Kontext der Patientenbeteiligung nach §140f SGB V

1. Die DAG SHG vertritt als anerkannte Organisation nach § 140f SGB V die Interessen der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen und der Patient*innen in Gremien des deutschen Gesundheitswesens.
2. Mitgliedsorganisationen der DAG SHG gelten widerruflich als akkreditierte Selbsthilfe- und Patientenorganisationen und können den maßgeblichen Organisationen nach § 140f SGB V sachkundige Personen zur Benennung vorschlagen (Entsendeberechtigung).
3. Eine Akkreditierung sachkundiger Personen hängt unter anderem davon ab, ob die Gefahr von Interessenkonflikten in Hinblick auf die im Gremium zu beratenden Gegenstände besteht. Bestehen Vereinbarungen zwischen einem Mitglied der DAG SHG und einem Wirtschaftsunternehmen des Gesundheitsbereichs mit indikationsspezifischem Bezug zu dem verhandelten Thema/Arzneimittel, ist eine Akkreditierung sachkundiger Personen seitens dieses Mitglieds ausgeschlossen.

V. Forschung

1. Die DAG SHG begrüßt Forschungsanstrengungen, die einer Verbesserung der Situation der von Krankheit, psychischen oder sozialen Problemen betroffener oder bedrohter Menschen dienen und die zur Aktivierung ihrer Selbsthilfepotenziale beitragen können. Hierzu zählen explizit auch Forschungsanstrengungen, welche die Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen und an Selbsthilfe interessierter Bürgerinnen und Bürger zum Gegenstand haben.
2. Die DAG SHG erklärt sich grundsätzlich bereit, sich mit ihrer Fachkompetenz an Forschungsvorhaben zu beteiligen, über diese zu berichten und sie damit der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Eine solche Unterstützung setzt jedoch voraus, dass bei der Entwicklung der Fragestellung und des Forschungsdesigns sowie bei der Auswertung von Daten und der Erstellung von Ergebnisberichten, das Fachwissen der DAG SHG durch kooperative Zusammenarbeit Berücksichtigung findet.
3. Eine weitere Voraussetzung für die Unterstützung von Forschungsvorhaben ist die Unabhängigkeit von Zuwendungen. Zuwendungsgeber dürfen keinen Einfluss auf die Inhalte der wissenschaftlichen Arbeit und der Veröffentlichungen nehmen.
4. Eine Beteiligung an der Suche nach Teilnehmenden kann grundsätzlich nur für solche Studien erfolgen, die unabhängig von pharmazeutischen Unternehmen durchgeführt werden.
5. Es erfolgt eine Unterstützung von und Beteiligung an Forschungsvorhaben grundsätzlich nur dann, wenn sowohl Design als auch Ergebnisse der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
6. Es werden insbesondere solche Vorhaben unterstützt, in denen nach dem Grundsatz partizipativer Forschung die vom jeweiligen Forschungsthema Betroffenen als aktiv Entscheidende im Studiendesign berücksichtigt werden.
7. Die DAG SHG empfiehlt auch ihren Mitgliedern in Bezug auf Forschungs Kooperationen im Sinne der obigen Ausführungen zu handeln.

VI. Werbung, Information und Datenschutz

1. Die DAG SHG betreibt grundsätzlich keine Werbung für Medikamente, Therapien oder Heil- und Hilfsmittel. Sie handelt gemäß dem Heilmittelwerbegesetz und bewirbt keine frei verkäuflichen Medikamente.
2. Aussagen zu medizinischen Sachverhalten gehören nicht zu den Aufgaben der DAG SHG. Sollten im Zuge der Patientenbeteiligung gemäß § 140f SGB V doch solche Aussagen getroffen werden, orientieren sich diese an der Betroffenen- und Erfahrungskompetenz der Selbsthilfe-Engagierten.
3. Sollten Mitglieder der DAG SHG auf Grund ihrer Tätigkeitsschwerpunkte Aussagen zu medizinischen Sachverhalten treffen, sind Informationen, die von Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitsbereich stammen, eindeutig als solche kenntlich zu machen und nicht unkommentiert weiterzugeben. Angaben werden immer unter Nennung der Quellen gemacht.
4. Es wird stets gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) gehandelt. Es werden keinerlei Daten von Privatpersonen ohne deren vorheriges Einverständnis an Dritte weitergegeben.

VII. Transparenz

1. Die DAG SHG folgt dem Grundsatz Transparenz schafft Vertrauen. Hierzu hat sich die DAG SHG der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) von Transparency International Deutschland e.V. angeschlossen und sich zur Herstellung institutioneller Transparenz verpflichtet. Die DAG SHG veröffentlicht regelmäßig folgende Angaben auf ihrer Internetseite:
 1. Name, Sitz, Anschrift und Gründungsjahr
 2. Vollständige Satzung sowie Angaben zu den Organisationszielen
 3. Angaben zur Steuerbegünstigung
 4. Name und Funktion wesentlicher Entscheidungsträger
 5. Tätigkeitsbericht
 6. Personalstruktur
 7. Angaben zur Mittelherkunft
 8. Angaben zur Mittelverwendung
 9. Gesellschaftsrechtliche Verbundenheit mit Dritten
 10. Namen von Personen, deren jährliche Zahlungen mehr als 10 Prozent des Gesamtjahresbudgets ausmachen
2. Die DAG SHG empfiehlt auch ihren Mitgliedern die Herstellung von institutioneller Transparenz und den Anschluss an die ITZ.

VIII. Schlussbestimmungen

1. Die DAG SHG und ihre Mitglieder verpflichten sich, sich in Bezug auf ihr Handeln im Selbsthilfebereich im Sinne dieser Leitlinien zu verhalten.
2. Die DAG SHG und ihre Einrichtungen beraten bei Bedarf ihre Mitglieder und sonstige Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen über Zielsetzung und Regelungsgehalt dieser Leitlinien.
3. Verstöße gegen diese Leitlinien können als vereinschädigendes Verhalten betrachtet werden und zum Ausschluss aus dem Verein führen. |

Ansprechpartner für die DAG SHG:

David Brinkmann (NAKOS)

david.brinkmann@nakos.de

Anmerkungen

¹ Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Bundeskoordination Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG), Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON), Selbsthilfe-Büro Niedersachsen – Service-, Informations- und Koordinierungseinrichtung für Selbsthilfe in Niedersachsen, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen (Stand 2021)

² In Anlehnung an Bruhn versteht die DAG SHG unter Sponsoring „die Planung, Organisation, Durchführung und Kontrolle sämtlicher Aktivitäten, die mit der Bereitstellung von Geld, Sachmitteln, Dienstleistungen oder Know-how durch Unternehmen zur Förderung von Personen und/oder Organisationen in den Bereichen Sport, Kultur, Soziales, Umwelt und/oder Medien verbunden sind, um damit gleichzeitig Ziele der eigenen Unternehmenskommunikation zu erreichen“ (Bruhn, Manfred: Sponsoring. Systematische Planung und integrativer Einsatz. Wiesbaden 1998, S. 22).

KOMPAKT

Leitlinien zu Long Covid und Post Covid entwickelt

Zur Behandlung von Long Covid und Post Covid wurde je eine Leitlinie für Mediziner*innen sowie für betroffene Patient*innen entwickelt. Die S1-Behandlungsleitlinie für behandelnde Ärzt*innen wurde von 17 medizinischen Fachgesellschaften erstellt und im Juli 2021 erstmalig veröffentlicht. Im Oktober folgte die Patientenleitlinie, die auf der Behandlungsleitlinie beruht, und häufige Fragen von Erkrankten beantwortet. Selbsthilfegruppen und Patient*innen waren an der Entwicklung beteiligt.

Die Leitfaden unterscheidet Long Covid und Post Covid nach dem Zeitpunkt und der Dauer, in dem Symptome auftreten: Long Covid beschreibt Symptome, die auch mehr als vier Wochen nach einer akuten Covid-19-Infektion anhalten. Post Covid beschreibt das Krankheitsbild mehr als zwölf Wochen nach der Infektion. |

Weitere Informationen: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html>

Uniklinikum Freiburg erforscht Peer Mentoring von Krebskranken

Das Uniklinikum Freiburg untersucht in einem Forschungsprojekt, inwieweit Krebskranke durch Einzelgespräche mit ehemaligen Erkrankten in ihrer Patientenkompetenz gestärkt werden. Die ehemaligen Erkrankten wurden für dieses Peer Mentoring zuvor als Selbsthilfe-Coaches geschult. Das Gesprächsangebot richtet sich an Krebskranke in der Akut- oder Rehapphase; die Zahl der Gespräche stimmen Patient*in und Coach miteinander ab. Alle Projektschritte werden wissenschaftlich evaluiert. Das Coachingangebot endet im Februar 2022. |

Weitere Informationen: <https://www.uniklinik-freiburg.de/cccf/forschung/selbsthilfeforschung/coaching-projekt.html>

Initiative Blaupause für mentale Gesundheit im Sozial- und Gesundheitswesen

Die Initiative „Blaupause“ setzt sich für mentale Gesundheit im Sozial- und Gesundheitswesen ein. Beschäftigte im Gesundheitswesen sind häufig von psychischen Erkrankungen betroffen, während gleichzeitig die Hemmschwelle zur Hilfesuche hoch und die Angst vor Stigmatisierung groß seien, so die Initiative. Mit einem bundesweiten Team, lokalen Gruppen, einem Blog und Podcast will „Blaupause“ dem Thema mehr Platz einräumen im Arbeitsalltag. |

Weitere Informationen: <https://blaupause-gesundheit.de/>

„Wir hilft“ – Aktionswoche Selbsthilfe im September 2022

Die Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ wird vom 3. bis 11. September 2022 zum zweiten Mal stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Die Veranstaltungen werden dezentral organisiert und durchgeführt und in einem bundesweiten digitalen Veranstaltungskalender bekannt gegeben. Die Aktionswoche fand im Sommer 2019 erstmalig statt.

Weitere Informationen: www.wir-hilft.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland soll von Stiftung übernommen werden

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) wurde in den vergangenen Jahren hinsichtlich ihrer Unabhängigkeit und der Qualität ihrer Arbeit wiederholt kritisiert. Im Sommer 2021 hat der Bundestag eine Neuaufstellung der UPD beschlossen: Ab 2024 soll eine Stiftung die Trägerschaft übernehmen. Wie die Stiftungslösung genau gestaltet wird, wird allerdings erst die nächste Bundesregierung entscheiden. Aktuell wird die Patientenberatung von der UPD gGmbH angeboten, einer Tochter des gewinnorientierten Unternehmens Sanvartis GmbH. Im ersten Pandemiejahr wurde die Beratungsangebote nach Angaben der UPD stark nachgefragt. |

Weitere Informationen:

<https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=1041&typ=16&aid=219389&s=upd>

Eckpunkte für eine Public-Health-Strategie veröffentlicht

Das Zukunftsforum Public Health hat das Dokument „Eckpunkte einer Public-Health-Strategie für Deutschland“ veröffentlicht. Es formuliert strategische Vorschläge, die insbesondere auf die bessere Organisation des Public-Health-Systems abzielen. Eine solche Strategie ist heute laut dem Zukunftsforum wichtiger denn je, „um die gesundheitlichen Folgen der Pandemie abzufangen und die gesellschaftlichen Abwehrkräfte für zukünftige Pandemien zu stärken.“ Das Eckpunktepapier wurde über vier Jahre mit Akteur*innen der Public-Health-Community partizipativ in Symposien, Workshops und Online-Konsultationen diskutiert und erarbeitet.

Die zehn Eckpunkte einer Public-Health-Strategie für Deutschland lauten:

1. Governance: Leitung, Führung und Verantwortung für Gesundheitsfragen sicherstellen
2. Nachhaltige Organisationsstrukturen und Finanzierung gewährleisten
3. Surveillance: Solide Datengrundlagen schaffen und nutzen
4. Gesundheitskrisen durch Planung und verbesserte Strukturen effektiver erkennen und bewältigen
5. Multisektoralen Gesundheitsschutz besser verzahnen
6. Gesundheit und gesundheitliche Chancengleichheit durch eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik verbessern
7. Prävention umfassender verankern
8. Voraussetzungen für kompetentes Fachpersonal schaffen
9. Kommunikation und Information durch Leitlinien und Partizipation verbessern
10. Public-Health-Forschung ausbauen |

Weitere Informationen:

<https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13350&t=Eckpunktepapier-Public-Health-Strategie>

Jubiläen 2022 ... wir gratulieren

Bundesweite Selbsthilfevereinigungen, Organisationen / Institutionen mit Selbsthilfebezug / Arbeitsplattformen

125 Jahre

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach

120 Jahre

BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e.V. – Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe, Dortmund

110 Jahre

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V., Berlin

75 Jahre

Deutsche Hauptstelle Suchtfragen (DHS) e.V., Hamm

70 Jahre

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V. (DMSG) – Geschäftsstelle, Hannover

60 Jahre

Bund zur Förderung Sehbehinderter e.V. (BFS) – Geschäftsstelle, Düsseldorf

55 Jahre

Al-Anon-Familiengruppen – Zentrales Dienstbüro, Hamburg

BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V., Düsseldorf

50 Jahre

Deutsche ILCO e.V. – Bundesverband, Bonn

Verband binationaler Familien und Partnerschaften – iaf e.V. – Bundesgeschäftsstelle, Frankfurt/Main

45 Jahre

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind – Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen (AAK) e.V., Herborn

Arbeitskreis Down-Syndrom Deutschland e.V. – Bundesweite Beratung und Information, Bielefeld

Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V. – Beratungs- und Geschäftsstelle, Berlin

Ökumenische Arbeitsgruppe Homosexuelle und Kirche (HuK) e.V. – Geschäftsstelle, Nürnberg

PRO RETINA Deutschland e.V. – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen, Bonn

40 Jahre

ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative, Hannover

Anonyme Spieler (GA) Interessengemeinschaft e.V. – Geschäftsstelle, Hamburg

Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe (AKG) e.V., Dortmund

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V. – Bundesgeschäftsstelle, Berlin

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Heidelberg

35 Jahre

Bundesverband Neurofibromatose e.V., Bonn

Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V., Senden

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V. – Bundesgeschäftsstelle, Berlin

Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e.V. (DHS), Lautertal

Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V. – Bundesgeschäftsstelle, Meerbusch

Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e.V., Heinsberg

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V., Unna

30 Jahre

Artikel 4 – Initiative für Glaubensfreiheit e.V., Bochum

BiNe – Bisexuelles Netzwerk e.V., Köln

Bundesjugend – Verband junger Menschen mit Hörbehinderung e.V., Mainz

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. – Geschäftsstelle, Bochum

Das frühgeborene Kind e.V. – Bundesverband, Frankfurt / Main

Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V., Chemnitz

FORUM GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN e.V., Bundesvereinigung, Hannover

Gaucher Gesellschaft Deutschland (GGD) e.V. – Geschäftsstelle, Koxhausen

Haarzell-Leukämie-Hilfe e.V., Goslar

Interessengemeinschaft Arthrogryposis e.V., Merzenich

Interessengemeinschaft Hämophiler e.V., Rottenburg

Kindernetzwerk e.V. – für Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene mit chronischen Krankheiten und Behinderungen – Geschäftsstelle, Berlin

Leona e.V. – Familienselbsthilfe bei seltenen Chromosomenveränderungen – Geschäftsstelle, Holzwickede

25 Jahre

AHC-Deutschland e.V. – Alternierende Hemiplegie, Kreuzau

BundesInitiative GrossEltern von Trennung und Scheidung betroffener Kinder – BIGE, Euskirchen

Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland – BSD e.V., Ostfildern

Bundesverein Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V. – JEMAH e.V., Wolfenbüttel

Deutsche Sauerstoff- und Beatmungs-Liga (LOT) e.V. – Selbsthilfegruppen für Langzeitsauerstoff- und Beatmungstherapie, Bad Reichenhall

ELA Deutschland e.V. – Europäische Vereinigung gegen Leukodystrophien – Geschäftsstelle, Neustadt/Hessen

Morbus Osler Selbsthilfe e.V. – Morbus Osler Stiftung, Weißenhorn

Niemann-Pick Selbsthilfegruppe e.V., Magstadt

Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V. (PSOAG), Berlin
 Selbsthilfegruppe C-Zell Karzinom e.V., Böhl-Iggelheim
 Selbsthilfenetzwerk Cannabis-Medizin, Steinheim
 Trostreich – Interaktives Netzwerk Schreibabys, Deinstedt

20 Jahre

CFC-Syndrom e.V. – Initiative für Menschen mit dem Cardio-facio-cutanem Syndrom, Eppingen-
 Elsenz
 Hoffungsbaum e.V. – Verein zur Förderung der Erforschung und Behandlung von NBIA (vormals
 Hallervorden-Spatz-Syndrom), Velbert
 LAM Selbsthilfe Deutschland e.V., Keltern
 Mastozytose e.V., Tönisvorst
 Morbus Fabry Selbsthilfegruppe e.V., Simmerath

15 Jahre

ADHS Deutschland e.V. – Selbsthilfe für Menschen mit ADHS, Berlin
 Defibrillator (ICD) Deutschland e.V., Eppelheim
 Deutsche Sepsis-Hilfe e.V., Jena
 Interessenverband Tic & Tourette Syndrom (IVTS) e.V., Endingen

10 Jahre

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V., Berlin
 Deutschsprachige Selbsthilfegruppe für Alkaptonurie e.V. (DSAKU), Osnabrück
 Hypoplastische Herzen Deutschland e.V., Niederkassel
 jung verwitwet e.V., Hamburg
 Lungenfibrose e.V. – Geschäftsstelle, Essen
 Lymphselbsthilfe e.V. – Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen, Herzogenaurach
 Transplant-Kids e.V., Wiesmoor
 Uveitis e.V., Unterweilenbach

5 Jahre

A.L.S. Deutschland – Verbund der ALS-Vereine, Ascheberg
 Bundesverband zur Begleitung von Familien vorgeburtlich erkrankter Kinder e.V., Wiesbaden
 Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V., Mönchengladbach
 Die Sputniks – Vereinigung russischsprachiger Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen in
 Deutschland e.V., Berlin
 Selbsthilfeorganisation Dystonie-und-Du e.V., Berlin
 SSADH-Defizit e.V., Köln

Örtliche / regionale Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen

45 Jahre

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen

40 Jahre

Haus der Begegnung – Selbsthilfezentrum Mühldorf/Altötting, Mühldorf/Inn
 Netzwerk-Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. – Landesarbeitsgemeinschaft, Bremen
 Netzwerk-Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. – Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bremen

35 Jahre

KIBIS Flensburg, Flensburg
 KIBIS Kiel – Kontakte, Information und Beratung im Selbsthilfebereich, Kiel
 KISS Regensburg – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Regensburg
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen am Gesundheitsamt Region Kassel –
 KISS, Kassel
 Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KIBIS), Celle
 Kontaktstelle Selbsthilfe – Soziales Beratungszentrum der Stadt Coburg
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
 Selbsthilfekontaktstelle, Limburg/Lahn
 Selbsthilfekontaktstelle und Offene Behindertenarbeit – Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern
 e.V., Bezirksverband Unterfranken, Würzburg
 Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Berlin

30 Jahre

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis –
 AKIS im HSK, Arnsberg
 AWO – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar (KISS)
 AWO – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS), Teltow
 AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS) Potsdam-Mittelmark, Bad
 Belzig
 Diakonie St. Martin – Selbsthilfe im Landkreis Bautzen, Büro Hoyerswerda
 Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick, Berlin
 Gesundheitsamt Kyffhäuserkreis – Beratungsstelle für Selbsthilfe, Artern
 Gesundheitsamt Kyffhäuserkreis – Beratungsstelle für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung,
 Sondershausen
 KIBIS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich des Paritätischen Cuxhaven
 KISS des Paritätischen Wolfsburg
 Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe/Emsland (KoBS) im Paritätischen Wohlfahrtsverband
 Niedersachsen e.V., Meppen
 Kontakt- und Informationsstelle (KISS) für den Ilm-Kreis in Trägerschaft der AWO, Arnstadt
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Dessau-Roßlau

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS Dresden
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – Kontaktstelle Wandsbek, Hamburg
 Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe (KISS) Spremberg – Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V., Spremberg
 Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen – KIBIS im DRK-Kreisverband Ludwigslust e.V., Hagenow
 Kontaktstelle für Selbsthilfe im Heidekreis, Walsrode
 Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg e.V. (LAGS), Potsdam
 Landratsamt Altenburger Land – Fachdienst Gesundheit, Altenburg
 REKIS Cottbus – Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Cottbus
 Schleswig Holsteinischer Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen – SASK, Kiel
 SEKIZ Spree-Neiße – Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum – DRK Kreisverband Niederlausitz e.V., Guben
 Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf, Berlin
 Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster

25 Jahre

Der Paritätische – Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm, Hamm/Westfalen
 Diakonie Hochfranken gGmbH – Selbsthilfekontaktstelle Hof
 Gesundheitsamt – Selbsthilfekontaktstelle, Stadtroda
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Landkreis Eichsfeld, Heilbad Heiligenstadt
 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben Gesundheitsamt Stadt Augsburg
 Landratsamt Saale-Orla-Kreis, Fachdienst Gesundheit, Selbsthilfekontaktstelle, Schleiz
 Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt – Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Steinfurt, Emsdetten
 Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Stendal
 Selbsthilfekontaktstelle Kommit im Landkreis Konstanz

20 Jahre

Der Paritätische – Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe, Detmold
 Diakonisches Werk Landshut e.V. – Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf
 Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen – Sachgebiet 51, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bad Tölz
 PARITÄTISCHER Helmstedt – Selbsthilfe-Kontaktstelle, Helmstedt
 Selbsthilfe-Büro Bottrop
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
 Selbsthilfekontaktstelle „Aufbruch“ e.V. Jerichower Land, Genthin
 Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis im Landratsamt – Gesundheitsamt, Villingen-Schwenningen
 Selbsthilfekoordination Bayern – SeKo Bayern, Würzburg
 Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön, Schellhorn

15 Jahre

BIS e.V. – Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen, Kempen
 Der Paritätische – Selbsthilfekontaktstelle Anhalt-Bitterfeld, Dessau-Rosslau
 Der Paritätische – Selbsthilfekontaktstelle Mansfeld-Südharz, Sangerhausen
 Der Paritätische – Selbsthilfekontaktstelle Salzlandkreis, Dessau-Rosslau
 KIBiS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, Uelzen
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis, Homberg/Efze
 Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern e.V., Schwerin
 Selbsthilfe-Büro Remscheid
 Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis, Hürth
 Selbsthilfebüro Forchheim
 Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Leipzig
 Selbsthilfekontaktstelle – KISS des Paritätischen Osterode
 Selbsthilfekontaktstelle Altmarkkreis Salzwedel
 Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land, Freilassing
 Selbsthilfekontaktstelle KISS Landkreis Görlitz, Weißwasser
 StädteRegion Aachen – Selbsthilfebüro Stolberg

10 Jahre

Landratsamt Amberg-Sulzbach – Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung und Prävention, Amberg
 Selbsthilfekontaktstelle, Tuttingen
 Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises, Hofheim

5 Jahre

Deutsches Rotes Kreuz Mehrgenerationenhaus – Selbsthilfe-Kontaktstelle, Olpe
 KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Landratsamt Waldshut – Gesundheitsamt, Waldshut-Tiengen
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – Kontaktstelle Mitte, Hamburg
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken – Standort Borken
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken – Standort Coesfeld
 Selbsthilfebüro Groß-Gerau im Landratsamt, Groß-Gerau
 Stadt Amberg – Amt für soziale Angelegenheiten, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Amberg |

Dokumente & Publikationen

Digitale Gesundheitskompetenz.

Brauchen wir den digitalen Führerschein für die Medizin?

Der Begriff Gesundheitskompetenz geht aus dem englischen „Health Literacy“ hervor und wurde vor allem im angloamerikanischen Raum geprägt. In einem zunehmend digitalen Gesundheitswesen wird in diesem Buch von digitaler Gesundheitskompetenz gesprochen. Digitale Gesundheitskompetenz, damit ist nicht nur gemeint, die richtigen Informationen im Internet finden und bewerten zu können. Vielmehr geht es darum, den Weg zu digitalen mündigen Bürger*innen im Kontext Medizin zu beschreiben. Auch wenn es hierzu noch keine einheitlichen Definitionen und abschließenden Meinungen gibt, versucht das vorliegende Buch, eine Einordnung vorzunehmen.

Ausgewiesene Expert*innen geben einen umfassenden und multidisziplinären Überblick über die digitale Gesundheitskompetenz und liefern Ansätze, wie sie gelingen kann. Die Milliardeninvestitionen und ein Start-up-Hype rund um die digitale Gesundheit werden nur zu Erfolg führen, wenn die Patient*innen fit für ein digitales Gesundheitswesen gemacht werden. Es heißt an vielen Stellen „power to the digital patient“, aber es fehlt die Operationalisierung, wie dies mit Blick auf die Kenntnisse der Patient*innen funktionieren kann. Damit die digitale Transformation im Gesundheitswesen gelingen kann, bedarf es als Prämisse einer digitalen Gesundheitskompetenz bei Bürger*innen, Versicherten und Patient*innen. Denn dieser ist es, der in Zukunft am meisten von digitalen Gesundheitsanwendungen profitieren wird. |



Quelle: medhochzwei

Langkafel, Peter / Matusiewicz, David (Hrsg.): Digitale Gesundheitskompetenz. Brauchen wir den digitalen Führerschein in der Medizin? Heidelberg 2021. 253 S. ISBN 978-3-86216-799-9

Schattensprünge.

Ein Selbsthilfe-Bilderbuch mit Bildern von Barbara Hofmann

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau hat gemeinsam mit der Mainzer Illustratorin Barbara Hofmann unter dem Titel „Schattensprünge“ ein Bilderbuch zum Thema Selbsthilfe erstellt. Es richtet sich insbesondere an Vor- und Grundschulkinder und ihre erwachsenen Vorleser*innen. Das liebevoll illustrierte Bilderbuch ermutigt die großen und kleinen Leser*innen, mit Problemen nicht alleine zu bleiben und sich anderen anzuvertrauen. Dabei erfahren sie, was Selbsthilfegruppen sind und dass es vielen Menschen hilft, wenn sie in einer Selbsthilfegruppe Menschen mit ähnlichen Problemen treffen. Für die erwachsenen Vorleser*innen ist das Selbsthilfebilderbuch vielleicht auch eine Anregung, einen „Schattensprung“ zu wagen und sich an eine Selbsthilfekontaktstelle zu wenden, um eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. |



Quelle: Paritätische Projekte gGmbH
www.paritaet-selbsthilfe.org/

Duscha, Annemarie / Leussler, Ralf: Schattensprünge. Ein Selbsthilfe-Bilderbuch mit Bildern von Barbara Hofmann. Groß-Gerau 2020. 42 S.

Kultursensible Selbsthilfegruppen gründen.

Eine kommentierte Checkliste

Um der Vielfalt unserer Gesellschaft gerecht zu werden, reicht es nicht, vorhandene Selbsthilfestrukturen für Angehörige von Menschen mit Behinderung und Migrationshintergrund zu öffnen. Es ist vielmehr notwendig, eine Form der Selbsthilfe zu etablieren, die kultursensible und zielgruppengerechte Rahmenbedingungen in den Fokus rückt. Dazu gehören nicht nur muttersprachliche Übersetzungen, sondern beispielsweise auch professionelle Begleiter*innen der Zusammenkünfte, die als „Navigator*innen“ durch die Behindertenhilfe führen und Orientierung bei der Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten bieten. Professionelle Begleiter*innen sollten Netzwerke und Kontakte zu Fachreferent*innen und Mitarbeitenden von Beratungsstellen haben, um die Betroffenen über weitere Angebote informieren zu können und gegebenenfalls Referent*innen für die Selbsthilfetreffen zu gewinnen. Mit dieser Checkliste möchte die Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten und Mitarbeitenden von Diensten und Einrichtungen der Behindertenhilfe eine erste Orientierung bieten. |



Quelle: Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
www.lebenshilfe.de

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. (Hrsg.): Kultursensible Selbsthilfegruppen gründen. Marburg 2021. 20 S.

Hart an der Grenze.

Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe

Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen engagieren sich ehrenamtlich in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. Wenngleich viele Engagierte Kraft und Stärke aus dieser Tätigkeit schöpfen, stellen die Anforderungen, die die Leitung einer Gruppe, die Führung eines Verbandes oder die Aufrechterhaltung eines Beratungsangebots mit sich bringen, stets auch eine Herausforderung dar. Zumal sie selbst den Umgang mit ihrer Erkrankung oder Behinderung zu bewältigen haben und vielfach obendrein durch Familie, Beruf und ihre Probleme des Alltags gefordert sind. Mit dem gemeinsam von der BAG SELBSTHILFE und dem BKK Dachverband entwickelten Sensibilisierungsprogramm „Hart an der Grenze – Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“ sollen die besonders Aktiven und alle in der Selbsthilfearbeit „Eingespannten“ angesprochen werden. In dem Handbuch haben wir die Grundlagen des Sensibilisierungsprogramms zusammengestellt und die zur Verfügung stehenden Methoden und Materialien für die Selbsthilfe anschaulich und gut verständlich aufbereitet. |



Quelle: BAG SELBSTHILFE
www.bag-selbsthilfe.de

BAG SELBSTHILFE (Hrsg.): Hart an der Grenze. Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe. 2., überarbeitete Auflage. Düsseldorf 2020. 114 S.

Leitfaden zur Unterstützung Gremienverantwortlicher. Erfahrungsexpertinnen und -experten in Gremien beteiligen

Ein neuer Leitfaden der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) unterstützt Erfahrungsexpert*innen in bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen bei der Beteiligung in Gremien des österreichischen Gesundheitssystems. Der Leitfaden fasst verständlich und kompakt die wichtigsten Schritte hin zur erfolgreichen Gremienbeteiligung Ihrer Organisation zusammen. Er richtet sich direkt an alle, die für die Einrichtung und Umsetzung von Gremien verantwortlich sind, wie zum Beispiel Vorsitzende der Gremien, Projektleiter*innen, Moderator*innen oder Interessierte. |



Quelle: ÖKUSS
<https://oekuss.at>

ÖKUSS (Hrsg.): Leitfaden zur Unterstützung Gremienverantwortlicher. Erfahrungsexpertinnen und -experten in Gremien beteiligen. Wien 2021. 20 S.

EX-IN Genesungsbegleitung. Erfahrungsberichte aus der Praxis

Welche Genesungsbegleitende arbeiten wo, wie lange, in welchem Beschäftigungsverhältnis und mit welchen Aufgaben? Praktische Fakten und persönliche Erfahrungen machen ihr Arbeitsfeld (be-)greifbar. Der Einsatz von Peers wird mehr und mehr zur Regel, die Wirksamkeit ihrer Tätigkeit im Kontakt mit anderen psychisch erkrankten Menschen ist wissenschaftlich fundiert. Sie arbeiten um Beispiel in Sozialpsychiatrischen Diensten, Kontaktcafés, psychiatrischen Kliniken oder auch in der Forschung. Zwanzig Genesungsbegleitende reflektieren den Rollenwechsel von Nutzenden zu psychiatrienerfahrenen Kolleg*innen. Ihre Berichte vermitteln Denkanstöße, spannende Einblicke und vielfältige Impulse – sowohl für Führungskräfte und Mitarbeitende als auch für Psychiater*innen mit Interesse an EX-IN. |



Quelle: Psychiatrie Verlag

Ackers, Susanne / Nuißl, Klaus (Hrsg.): EX-IN Genesungsbegleitung. Erfahrungsberichte aus der Praxis. Köln 2021. 224 S. ISBN 978-3-96605-076-0

Den digitalen Wandel in zivilgesellschaftlichen Organisationen aktiv gestalten. Ein Leitfaden

Viele zivilgesellschaftliche Organisationen wollen den digitalen Wandel aktiv gestalten und aus dem technologischen Fortschritt einen Nutzen für ihre Engagierten, ihre Zielgruppen und ihre Mitarbeiter*innen ziehen. Sei es bei der Einführung neuer Software, der Anschaffung von Hardware oder der Qualifizierung der Engagierten und Hauptamtlichen – nicht erst seit der Pandemie erhält die Digitalisierung Aufmerksamkeit in den Organisationen. Gleichwohl hat die Pandemie diesen Prozess beschleunigt. Es bieten sich viele Chancen und Potenziale durch die Digitalisierung, aber auch Hürden und Risiken. In diesem Leitfaden werden die Handlungsempfehlungen anhand eines Phasenmodells von Transformationsprozessen dargestellt und mit Praxisbeispielen der 14



teilnehmenden Organisationen veranschaulicht. Darüber hinaus werden die Empfehlungen um einen Exkurs zum Umgang mit Widerständen in Veränderungsprozessen und einem Serviceteil mit weiterführender Literatur und Links ergänzt. |

Quelle: Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland
www.die-verantwortlichen-digital.de

Bork, Magdalena / Tahmaz, Birthe: Den digitalen Wandel in zivilgesellschaftlichen Organisationen aktiv gestalten. Ein Leitfaden. Berlin 2021. 56 S.

NAKOS-Adressdatenbanken

Zum Stichtag 26. Oktober 2021 enthalten unsere Einträge 299 Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene und 41 Selbsthilfe-Internetforen (GRÜNE ADRESSEN), 347 Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen (ROTE ADRESSEN), sowie 71 Gesuche zu seltenen Erkrankungen und Problemen (BLAUE ADRESSEN). Sie finden die Datenbanken unter www.nakos.de/adressen.

In den vergangenen Monaten wurden folgende Adressen neu oder wieder aufgenommen:

ROTE ADRESSEN

Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

- Landratsamt Altenburger Land – Fachdienst Gesundheit, Altenburg
- Kontaktstelle für Selbsthilfe, Ravensburg

GRÜNE ADRESSEN

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – Selbsthilfevereinigungen und Institutionen mit Selbsthilfebezug

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V. (DMSG) – Geschäftsstelle, Hannover
- Alopecia Areata Deutschland (AAD) e.V., Krefeld

Selbsthilfe-Internetforen

- Forum für Mutmachleute. Austausch über psychische Erkrankung von Betroffenen, Angehörigen und Experten
- Psoriasis-Netz – Die vielen Seiten der Schuppenflechte – Forum

BLAUE ADRESSEN

Seltene Erkrankungen (SE) und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

- Pyruvatkinase-Mangel (SE) / Pyruvatkinase-Mangel der Erythrozyten (SE) / Anämie durch Störungen glykolytischer Enzyme / hämolytische Anämie
- Dermatomyositis (SE) / Lila-Krankheit (SE) / Wagner-Unverricht-Syndrom (SE)

NAKOS-Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme: Betroffene suchen Betroffene“

Von A1-PI-Mangel bis Zytomegalievirus: Die Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ mit Stichworten zu Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen auf Bundesebene wurde im Juli 2021 aktualisiert. Sie umfasst in alphabetischer Reihenfolge rund 950 Stichworte zu Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen auf Bundesebene. Darunter sind auch Stichworte, die zu Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene führen, die zu seltenen Erkrankungen arbeiten. Sind Stichworte mit einer seltenen Erkrankung assoziiert, so ist dies am Wortende mit einem hochgestellten (SE) kenntlich gemacht. Die Zuordnung erfolgte unter Zuhilfenahme der Orphanet-Enzyklopädie für seltene Krankheiten.

Die Themenliste steht als PDF-Dokument im Internet bereit unter: www.nakos.de/adressen/blau |

Literatur

Dokumente

BAG SELBSTHILFE: Arbeitsformen der Selbsthilfe und Digitalisierungspotentiale. 40 S.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V. (BAR) (Hrsg.): Handbuch für die Selbstverwaltung. Frankfurt am Main 2021, 93 S.

DASH – Deutsche Angst-Hilfe e.V. (Hrsg.): Von Mensch zu Mensch. Angst hat eine Stimme – Deine. Sonderausgabe, München 2020, 99 S.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Gießen 2021, 5 S.

Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern: Position der LAG Selbsthilfekontaktstellen M-V zur Verankerung der Selbsthilfekontaktstellen im Landshaushalt Mecklenburg-Vorpommern. 2021, 14 S.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS); Brinkmann, David / Hundertmark-Mayser, Jutta: Anforderungen an eine unabhängige und glaubwürdige Selbsthilfe. Eine Bestandsaufnahme bei bundesweiten Selbsthilfevereinigungen. NAKOS THEMA, Nr. 1/2021, Berlin 2021

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS); Hundertmark-Mayser, Jutta: Fachinput: Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V in 2020. Handout. 2021, 4 S.

Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (Hrsg.): Digitalisierung für Gesundheit. Ziele und Rahmenbedingungen eines dynamisch lernenden Gesundheitssystems. Gutachten 2021. 395 S.

Selbsthilfebüro Groß-Gerau (Hrsg.); Duscha, Annemarie / Leussler, Ralf: Schattensprünge. Ein Selbsthilfe-Bilderbuch mit Bildern von Barbara Hofmann. Frankfurt am Main 2020

Forschungsberichte

Deutsche Aidshilfe e.V. (Hrsg.): positive stimmen 2.0. Mit HIV leben, Diskriminierung abbauen. Einblicke und Ergebnisse aus einem partizipativen Forschungsprojekt zum Leben mit HIV in Deutschland. Berlin 2021, 111 S.

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): OSHI-PA. Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige. Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung durch die Katholische Hochschule NRW. Köln 2021

Schleimer, Andreas: Gesetzliche Finanzierung im Rahmen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe – Wandel und Folgen für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Hausarbeit. Trier 2021, 36 S.

Ratgeber

Bork, Magdalena / Tahmaz, Birthe: Den digitalen Wandel in zivilgesellschaftlichen Organisationen aktiv gestalten. Ein Leitfaden. Berlin 2021, 54 S.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.): Manual für die Beratung am Telefon. Für Mitarbeitende der Sucht- und Drogennotrufe und der Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe und insbesondere der Sucht & Drogen Hotline. 3., überarbeitete Auflage, Hamm 2021, 47 S.

Effmert, Martina: Angst vor Übelkeit und Erbrechen. Ein Selbsthilferatgeber für Betroffene und ihre Angehörigen. Hannover 2021, 180 S.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): Digitale Treffen von Selbsthilfegruppen. Eine Handreichung. Berlin 2021, 17 S.

Aufsätze / Zeitschriften / Artikel

Hundertmark-Mayser, Jutta: Corona-Selbsthilfe mit NAKOS bundesweit vernetzt. In: KVB Forum, 10/2021, München 2021, S. 19

Schulz-Nieswandt, Frank: Die Selbsthilfe und ihre Rolle in der Steuerung der Versorgung psychisch kranker Menschen. In: Public Mental Health. Steuerung der Versorgung für psychisch kranke Menschen, Bern/Schweiz 2019, S. 233 – 260

Schulz-Nieswandt, Frank: Genossenschaftsartige Selbsthilfe im Kontext gesundheitsbezogener Daseinsvorsorge im Zeitalter der Digitalisierung. In: ZögU-Zeitschrift für öffentliche und gemeinwirtschaftliche Unternehmen, Heft 4, Jahrgang 41, 2018, S. 280-296

Schulz-Nieswandt, Frank: System versus Lebenswelt? Die Gesundheitsselbsthilfe zwischen neo-korporatistischer Einbindung und sozialraumorientierter Förderung. In: Sozialer Fortschritt, Jg. 68, Berlin 2019, S. 497-518 |

Gesine Heinrich

Selbsthilfe trägt. Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen verlässlich durch die Krise

Rückblick auf den 1. Digitalen Fachtag der DAG SHG

Die Vorfreude war groß, sich endlich bei einem Fachtag zu treffen, erstmalig digital. So betraten 240 Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen am 22. Juni 2021 den virtuellen Konferenzraum zum ersten bundesweiten digitalen Fachtag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

Unter dem Motto „Selbsthilfe trägt – Die Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie. Eine erste Bilanz“ wurden die aktuellen Herausforderungen für die Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit diskutiert. Dörte von Kittlitz (Selbsthilfe-Büro Niedersachsen) und André Beermann (Vorstand DAG SHG) begrüßten die Teilnehmenden.

Befragung zur Zivilgesellschaft in der Pandemie

Zum Auftakt präsentierte Dr. Rupert Graf Strachwitz, Direktor des Maecenata Instituts Berlin, Ergebnisse einer Organisationsbefragung „Zivilgesellschaft in und nach der Pandemie: Bedarfe – Angebote – Potenziale“ (Schrader 2021). Er erläuterte, dass sich die Pandemie stark auf die Zivilgesellschaft auswirke. Rund zwei Drittel der befragten Organisationen



seien stark oder sehr stark betroffen. Dies sei auch in der Selbsthilfe so zu finden. Nahezu die Hälfte stelle ein nachlassendes Gemeinschaftsgefühl fest. Dabei sei die Zivilgesellschaft ein Grundpfeiler, um die Folgen der Pandemie aufzufangen. Sie müsse sich mehr zeigen, um besser gehört und wahrgenommen zu werden. Das Zusammenspiel mit der Politik sei zu verbessern und es müsse eine größere finanzielle Unterstützung sowie mehr digitale Angebote geben. Eine Mitarbeiterin der AKIS im Hochsauerlandkreis (Arnsberg) bestätigte dies: „Die Ergebnisse der Befragung decken sich mit unseren Beobachtungen.“

Die Rolle der Selbsthilfekontaktstellen im Lockdown

Im Anschluss folgten Workshops zu unterschiedlichen Themenfeldern unter anderem zu den Möglichkeiten digitaler und junger Selbsthilfe sowie den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Selbsthilfekontaktstellen: „Die Bedeutung der Selbsthilfe in Pandemiezeiten ist extrem hoch,“ resümierte eine Teilnehmerin vom Stadtteilzentrum Neukölln. Auch eine Selbsthilfeberaterin der KISS Hamburg kommentierte: „Es ist wichtig als Kontaktstellenmitarbeiter*innen zusammenzuhalten. Selbsthilfe ist wichtiger denn je.“ Die Selbsthilfegruppen holten Menschen aus der Isolation und gaben ihnen Halt. Die Selbsthilfekontaktstellen waren auch im Lockdown erreichbar, machten Mut und etablierten neue Informations- und Austauschmöglichkeiten,

digital, telefonisch oder im Freien. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat, oft unbemerkt, ganz entscheidend dazu beigetragen, die Menschen durch die Pandemie zu bringen – denn: Selbsthilfe trägt. Eine Mitarbeiterin der BeKoS in Oldenburg meinte: „Es ist wichtig, unsere Arbeit sichtbarer zu machen. Der Austausch hier tut gut!“

Es gilt nun, bessere Rahmenbedingungen zu schaffen, um mit den Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen auch in einem Lockdown in Kontakt bleiben zu können und Begegnungsräume zu eröffnen. Dazu braucht es ein größeres Angebot an digitalen und personellen Mitteln, zum Beispiel für den telefonischen Kontakt, und größere, hybridfähige Räume.

Insgesamt lobten die Teilnehmenden den digitalen Fachtag und blickten voller Zuversicht auf die nächste Tagung (hoffentlich wieder analog). Denn: Selbsthilfe trägt – Selbsthilfe ist systemrelevant!

Die Tagung wurde aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene gefördert. |

*Gesine Heinrich ist
Redakteurin der NAKOS.
gesine.heinrich@nakos.de*

Dokumentation des Fachtags:
[www.dag-shg.de/veranstaltungen/
jahrestagung-2021](http://www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2021)



SAVE THE DATE

Veranstaltungen der NAKOS 2022

10.-12.02.2022 | Fulda

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung Seminar für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen (Einsteiger*innen)

13.-14.05.2022 | Berlin

Fit für Verhandlungen Seminar für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen – Methoden-Workshop

14.-16.07.2022 | Berlin

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung Seminar für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen (Einsteiger*innen)

27.-29.10.2022 | Fulda

Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit Aufbauseminar 1 für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen – Methoden-Seminar

Die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) findet 2022 in Bremen statt. Bitte merken Sie sich den Termin 13. bis 15. Juni 2022 vor.

Hinweise auf weitere Veranstaltungen der **NAKOS** finden Sie unter: www.nakos.de/aktuelles/nakos-veranstaltungen

Hinweise auf Veranstaltungen, Tagungen und Aktionstage aus dem **Feld der Selbsthilfe** finden Sie unter: www.nakos.de/aktuelles/termine

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

NAKOS INFO 124

Herausgeber:



Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Alle 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

Redaktion: Niclas Beier, Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Peggy Heinz, Michaela Nourrisson
Layout: Diego Vásquez
Druck: Kössinger AG
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Auflage: 2.000
Erscheinungsweise: halbjährlich
Versand: an Personen und Einrichtungen, die Selbsthilfegruppen unterstützen

Druck und Layout gefördert vom
Bundesministerium für Gesundheit.

Namentlich gezeichnete Beiträge werden von den Autor*innen / Gruppen verantwortet.
Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.

Abdruck aller Fotos mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber*innen.

© NAKOS 2021
Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

ISSN 1615-5890

ISSN 1615-5890

Die Zeitschrift NAKOS INFO erscheint zweimal im Jahr. Das INFO wendet sich an örtliche Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen sowie an Multiplikator*innen der Selbsthilfe in Versorgungseinrichtungen, Politik, Verbänden und zivilgesellschaftlichen Organisationen. Es dient der Information, dem bundesweiten Austausch und der fachpolitischen Diskussion.

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

www.nakos.de