

NAKOS NEWSLETTER

Mai 2019

Seite 1 von 6

In diesem Newsletter informieren wir Sie über diese und andere Themen:

- Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung: NAKOS EXTRA 40 veröffentlicht
- Der Film vom Bundestreffen Junge Selbsthilfe ist da
- Selbsthilfe stärkt die Seele: ein Kongress in Niedersachsen
- Los geht's mit der Aktionswoche „Wir hilft“
- Koordinierungsstelle für Patientenbeteiligung in Brandenburg

IN EIGENER SACHE

Glaubwürdigkeit ist das höchste Gut der Selbsthilfe

NAKOS EXTRA zur Kooperation von Selbsthilfeorganisationen mit Wirtschaftsunternehmen veröffentlicht

„Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe“ ist das Thema der 40. Ausgabe der Fachpublikation NAKOS EXTRA, die jetzt veröffentlicht wurde. In 13 Beiträgen befassen sich die Autor*innen mit der Frage, wie es Selbsthilfegruppen und -organisationen gelingen kann, unabhängig zu bleiben und sich nicht von Interessen anderer, insbesondere der Pharmaindustrie, beeinflussen zu lassen. Beleuchtet wird auch, wie die Herstellung von Transparenz über eigene Ziele, Partner und Finanzierung die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe stärken kann. Denn die Glaubwürdigkeit ist „ihr höchstes Gut“, heißt es in der Publikation.

Zur Bestellung:

www.nakos.de/publikationen/key@6640

NAKOS und DNGK unterzeichnen Partnerschaftserklärung

Erfahrungskompetenz der Selbsthilfe als Teil der Gesundheitskompetenz wird betont

Die NAKOS und das Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz (DNGK) haben eine Partnerschaftserklärung unterzeichnet. Für die NAKOS steht dabei die Erfahrungskompetenz der Selbsthilfe und ihr Beitrag zur Erhöhung der Patientenorientierung im Vordergrund.

Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6629

Und täglich grüßt das Murmeltier ...

Erneute Erinnerung an unsere Aktualisierungsbefragung

Die Aktualisierungsbefragung für unsere GRÜNEN ADRESSEN dauert noch immer an. Wir haben dazu alle bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfe-Internetforen angeschrieben, um ihre Daten zu überprüfen und zu ergänzen. Die meisten haben das Formular längst ausgefüllt, aber von einigen fehlen uns noch die aktuellen Angaben. In diesem

Fall bitten wir Sie erneut um Ihre Rückmeldung. Es geht ganz schnell und ist in einer Viertelstunde erledigt – vielen Dank!

Bei Fragen zur Aktualisierungsbefragung:

Telefon 030 / 31 01 89 60 (Di Mi Fr 10-14 Do 14-17) oder selbsthilfe@nakos.de

KONTAKTE / ADRESSEN

Neuaufnahmen in die GRÜNEN ADRESSEN

In der NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN finden Sie die Kontaktdaten von bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie Hinweise zu Selbsthilfe-Internetforen und weiteren Institutionen mit Selbsthilfebezug. Folgende Organisationen wurden in den vergangenen Monaten neu aufgenommen:

- Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V.
- Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Sandhoff in Deutschland e.V.

Alle Neuaufnahmen zum Nachlesen:

www.nakos.de/adressen/neuaufnahmen

JUNGE SELBSTHILFE

Jetzt gehen wir diesen Weg zusammen

Der Film zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe ist da

„Hier wird was für das Image der Selbsthilfe getan“, sagt Ben Jung. „Hier wird gezeigt, dass Selbsthilfe nicht nur was ist, was alte Leute machen, sondern auch junge Leute.“ Zusammen mit seinem Bandkollegen Rhobbin hat der Hip-Hopper beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe Ende März in Duderstadt ein Konzert gegeben, das von einem Filmteam begleitet wurde. Die dreitägige Veranstaltung mit rund 70 jungen Selbsthilfeaktiven war von der NAKOS zusammen mit einem jungen Organisationsteam durchgeführt und von dem AOK Bundesverband gefördert worden. Das Video fängt die einmalige Atmosphäre des Treffens mit seinen vielen Workshops, Diskussionen und Begegnungen ein. Zu Wort kommen auch Teilnehmende, die von der „positiven Energie“ berichten und der Gemeinschaft, die sie dort erlebt haben. Untermalt wird der Film von dem „Selbsthilfesong“ der beiden Musiker, die ebenfalls in Selbsthilfegruppen aktiv sind. Dieser bringt das Wir-Gefühl der jungen Leute auf den Punkt: „Ich war alleine ewiglang, aber jetzt gehen wir diesen Weg zusammen.“

Zum Film auf YouTube:

www.youtube.com/watch?v=oXafgFb8iHM&t=4s

Junge Selbsthilfegruppe des Monats Mai

Studentische Selbsthilfegruppen Depression / depressive Verstimmung in Halle (Saale)

Depressionen werden nach wie vor tabuisiert, verschleiert, totgeschwiegen, ausgesessen. Genau das ist das Heimtückische an dieser psychischen Erkrankung beziehungsweise am Umgang mit ihr. Gegen dieses Tabu und das Aussitzen sind in Halle zwei Selbsthilfegruppen von Studierenden aktiv. Konzentrationsprobleme beim Lesen wissenschaftlicher Texte, Panik vor Prüfungen, Zweifel am Studium insgesamt sind einige der Probleme, die dort einen Raum finden können.

Die Gruppe des Monats Mai finden Sie hier:

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/selbsthilfegruppen/studentische-selbsthilfegruppen-depression-depressive-verstimmung

Leben mit einer unsichtbaren Krankheit ...

... und viele neue Geschichten im Junge Selbsthilfe Blog

Die Blogger*innen und Gastautor*innen von „Lebensmutig“ haben in den letzten zwei Wochen viele neue Geschichten aus der Selbsthilfe erzählt. Leben mit einer unbekanntem Krankheit, Strategien zur Selbstfürsorge, Kranksein und Studieren sind einige der Themen in den aktuellen Beiträgen.

Lest, kommentiert und teilt:

www.junge-selbsthilfe-blog.de

AUS DER ARBEIT DER DAG SHG**Selbsthilfe stärkt die Seele**

Landesweiter Kongress des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen

Lebenskrisen, Krankheit im Arbeitsleben, Achtsamkeit – das waren einige der Themen, mit denen sich der Kongress „Selbsthilfe stärkt die Seele“ am letzten Aprilwochenende in Hannover befasste. 120 Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen nahmen daran teil, um sich auszutauschen und inspirieren zu lassen. Organisiert wurde der landesweite Kongress vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen im Rahmen eines Projekts zu psychischen Erkrankungen.

Der ausführliche Bericht vom Kongress:

www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Dateien/Selbsthilfe_st%C3%A4rkt_die_Seele_Artikel.pdf

AUS POLITIK UND GESELLSCHAFT**Los geht's: eine Woche Selbsthilfe überall in Deutschland**

Die Aktionswoche „Wir hilft“ hat begonnen

Nach monatelangen Vorbereitungen ist es jetzt soweit: Die Aktionswoche „Wir hilft“ des Paritätischen Gesamtverbands hat begonnen. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und

andere selbsthilfefreundliche Institutionen stellen bundesweit mehr 430 Veranstaltungen auf die Beine. Der offizielle Zeitraum ist vom 18. bis 26. Mai, aber auch davor und danach wird zu Aktionen eingeladen. Die Auftaktveranstaltung fand bereits vorgestern in Berlin statt. Die NAKOS ist Kooperationspartner der Aktionswoche.

Weitere Informationen:

www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe/veranstaltungskalender

Wettbewerb: Stipendien für Ehrenamtsinitiativen

startsocial e.V. ruft auf zur Ausschreibung „Hilfe für Helfer“

Der Verein startsocial e.V. ruft unter dem Motto „Hilfe für Helfer“ auf, sich am diesjährigen startsocial-Wettbewerb zu beteiligen, mit dem Stipendien vergeben werden an Organisationen, Projekte und Ideenträger, die an der nachhaltigen Lösung eines sozialen Problems arbeiten und dabei Ehrenamtliche einbinden. Insgesamt werden 100 viermonatige Beratungsstipendien vergeben sowie Geldpreise im Gesamtwert von 35.000 Euro.

Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6606

Bundesweiter Engagementkalender freigeschaltet

Die Woche des bürgerschaftlichen Engagements findet wieder im September statt

Für die Woche des bürgerschaftlichen Engagements vom 13. bis 22. September 2019 wurde auch in diesem Jahr wieder der Engagementkalender freigestaltet. Die Aktionswoche vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement soll auf die Vielfalt und Bedeutung des freiwilligen Engagements in Deutschland aufmerksam machen. Initiativen und Organisationen können auch angeben, ob sie freiwillige Helfer*innen für ihre Veranstaltung suchen.

Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6586

Gesundheitskompetenz: Neues Strategiepapier veröffentlicht

Zu den Empfehlungen gehört die Stärkung der Selbsthilfeorientierung

Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz hat das Strategiepapier „Gesundheitskompetenz als Standard auf allen Ebenen im Gesundheitssystem verankern“ veröffentlicht. Für einen selbstbestimmten und kompetenten Umgang mit Gesundheitsproblemen sei die Intensivierung der Partizipation von Patient*innen im Gesundheitssystem anzustreben. Eine Verbesserung von Partizipation bedeute dabei auch, die Selbsthilfeorientierung im Gesundheitssystem zu stärken, ihre Angebote bekannter zu machen und die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Gesundheitssystem zu intensivieren.

Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6574

Brandenburg: Koordinierungsstelle für Patientenbeteiligung wird eingerichtet

Zuständig ist die die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V. richtet eine Koordinierungsstelle zur Stärkung der Patientenbeteiligung ein, teilt das brandenburgische Sozial- und Gesundheitsministerium in einer Meldung mit. Brandenburg ist damit nach Nordrhein-Westfalen und Bayern das dritte Bundesland, das eine entsprechende Stelle einrichtet. Die Koordinierungsstelle soll die Patientenvertreter*innen in den landesweiten Ausschüssen in ihrer Arbeit unterstützen.

Weitere Informationen:

www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@2317

DGGPN-Antistigma-Preis ausgelobt

Auch Selbsthilfegruppen können sich bis 2. Juni 2019 bewerben

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) ruft gemeinsam mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit auf, sich bis 2. Juni 2019 für den diesjährigen DGPPN-Antistigma-Preis zur bewerben. Aufgerufen sind Selbsthilfegruppen, Projekte und Initiativen, die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzen.

Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6569

ZU GUTER LETZT**Lesetipp | Therapiegruppe plus Selbsthilfegruppe**

Wir präsentieren jeden Monat einen Artikel aus dem aktuellen selbsthilfegruppenjahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und wünschen eine interessante Lektüre:

Linden, Michael / Bretzke, Maria / Pritschow, Florian: Selbsthilfegruppen in Kombination mit therapeutengeleiteten Psychotherapiegruppen. In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2018, S. 107-112

www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2018/DAGSHG-Jahrbuch-2018-Linden-et-al.pdf

Videotipp zur Woche der pflegenden Angehörigen

„Pflegst du deinen Mann? Aber dich nicht?“ fragt ein 90-sekündiges Video, mit dem das Berliner Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung für Angehörigengruppen wirbt. Eine Angehörige beantwortet darin Fragen zu ihrer Gruppenerfahrung. Weitere Videos werden folgen.

Zum Video auf YouTube:

www.youtube.com/watch?v=ggsXUUIGGng

IMPRESSUM**NAKOS NEWSLETTER I Mai 2019****NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 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

© NAKOS 2019

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. (DAG SHG)

Redaktion und Versand dieses elektronischen Newsletters werden aus
Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene gefördert.

Wir stärken die Selbsthilfe.
Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Netzwerkeinrichtung und Ansprechpartnerin für
alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet unabhängig,
themenübergreifend und unentgeltlich und gibt Auskunft über örtliche Selbsthilfekontaktstellen
sowie bundesweite Selbsthilfevereinigungen zu mehr als 1.000 verschiedenen Themen. Sie
veröffentlicht eine Vielzahl von Materialien und Fachinformationen und betreibt verschiedene
Internetangebote.

[Newsletter abonnieren](#)[Newsletter abbestellen](#)