

Hilfe zur Selbsthilfe: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Informationen, Unterstützung und Kontakte zur Selbsthilfe in Deutschland



Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist eine Einrichtung, die bundesweit Aufklärungs-, und Netzwerkarbeit im Feld der Selbsthilfe leistet und Unterstützungs- und Serviceangebote bereit hält.

Das Aufgabenfeld von NAKOS ist sehr facettenreich. Zum einen gibt es die generelle Aufklärungsarbeit über Möglichkeiten der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige. Dafür werden themenübergreifend Informationen über Möglichkeiten und Nutzen von Selbsthilfegruppen entwickelt und veröffentlicht. Begleitet wird dies von Aufklärungsmaterialien und Arbeitshilfen, z.B. Broschüren wie die „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden“ und „Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen“ und verschiedene Faltblätter und Plakate, die von Bürgerinnen und Bürgern, aber auch von professionellen Multiplikatoren angefordert werden.

Ein zentrales weiteres Element der Arbeit ist es, Zugänge zu Selbsthilfegruppen zu ermöglichen – sei es direkt bei schriftlichen oder telefonischen Anfragen, sei es indirekt über öffentlich zugängliche Informationen im Internet. Über die Weitergabe von Adressen und Serviceinformationen aus den umfangreichen Datenbanken eröffnet die NAKOS Interessierten Kontakte und Informationen zu bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen (GRÜNE ADRESSEN), zu örtlichen Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen (ROTE ADRESSEN) und – bei seltenen Erkrankungen und Problemen – zu Gleichbetroffenen (BLAUE ADRESSEN). Die Adressen werden tagesaktuell gepflegt und sind auf der Website der NAKOS www.nakos.de kostenfrei abrufbar.

Arbeit auf vielen Ebenen

Als Netzwerk- und Brückeninstitution vermittelt NAKOS zwischen folgenden Ebenen:

- Selbsthilfegruppen-Interessierte
- Selbsthilfegruppen / -organisationen
- örtliche Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen
- Versorgungseinrichtungen und berufliche Helfer/innen
- Verbände / Politik / Verwaltungen
- Öffentlichkeit / Medien.

Selbsthilfekontaktstellen

Wichtige Partner der NAKOS bei der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und der an Selbsthilfe interessierten Bürgerinnen und Bürger und Professionellen sind die hauptamtlich betriebenen örtlichen / regionalen Selbsthilfekontaktstellen. Diese bieten – ebenfalls themenübergreifend – Informations-, Beratungs- und Infrastrukturangebote für Interessierte, bestehende Selbsthilfegruppen, Fachleute und Institutionen vor Ort.

In Deutschland gibt es an etwa 320 Standorten Unterstützungsangebote (ca. 280 Einrichtungen; ca. 40 Außenstellen). Für die Mitarbeiter/innen in den unterstützenden Einrichtungen organisiert die NAKOS den fachlichen Austausch über Workshops, Fortbildungsangebote und Publikationen. Dabei arbeitet sie mit Landeseinrichtungen der Selbsthilfeunterstützung und Arbeitsgemeinschaften von Selbsthilfekontaktstellen auf Länderebene zusammen.

Professionelle Versorgungseinrichtungen

Die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und professionellen Versorgungseinrichtungen ist ebenfalls ein Schwerpunkt. Für berufliche Helfer/innen, die Selbsthilfegruppen unterstützen und mit ihnen zusammenarbeiten wollen, werden

Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt und Fortbildungsveranstaltungen angeboten. Fachleuten, z.B. in sozialen und gesundheitsbezogenen Versorgungseinrichtungen, gibt die NAKOS Orientierungshilfen zur Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen (über Adresdatenbanken, Fachmaterialien und Fortbildungsmaßnahmen).

Politik und Gesellschaft

Eine zentrale Arbeitsaufgabe ist auch die fachliche und politische Erörterung der Förderung der Selbsthilfe und ihrer Mitwirkung an institutionellen Entscheidungsprozessen. Politischen und administrativen Entscheidungsträgern vermittelt die NAKOS über Fachtagungen und Stellungnahmen Konzepte für eine angemessene Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen. In diesem Zusammenhang wirken die Mitarbeiter/innen der NAKOS in Gremien und an fachpolitischen Diskussionen mit.

Projekte

Um die tägliche Arbeit der Selbsthilfe in Deutschland noch besser und zielgenauer unterstützen zu können, arbeitet die NAKOS auch immer projektorientiert.

Zum Beispiel wurde im Rahmen des Projektes ‚Gelingende Kooperation‘, das eine verbesserte Zusammenarbeit mit Einrichtungen der gesundheitlichen Versorgung zum Ziel hatte, ein Schulungskonzept zur Qualifizierung von Fachkräften der Selbsthilfeunterstützung entwickelt und in Fortbildungsveranstaltungen erprobt.

Zum Beispiel hat die NAKOS im Jahr 2009 ein einjähriges Projekt zur Selbsthilfe junger Menschen durchgeführt: „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“; Projekthalte waren eine Fachveranstaltung, eine Online-Befragung, die Erstellung von fachwissenschaftlichen Expertisen, von Informations- und Werbematerialien sowie einer speziellen Webseite, um junge Menschen anzusprechen. Projekthalte und Ergebnisse sind im Internet unter <http://www.nakos.de/site/schwerpunkte-und-projekte/> dokumentiert und zugänglich gemacht.

Die gegenwärtigen Projektschwerpunkte: Anfang 2010 wurde ein Projekt mit dem Titel „Selbsthilfe im Wandel“ begonnen, das sich mit der Änderung von Strukturen und Angeboten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung befasst. Das bereits im Jahr 2009 gestartete Projekt „Selbsthilfe und neue Medien“ wird fortgeführt. Projektaufgaben sind auch mit der Beteiligung an dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“ verbunden. Die jährlich stattfindende bundeszentrale Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., dem Träger der NAKOS, wurde von der NAKOS inhaltlich und organisatorisch vorbereitet. Die Tagung fand vom 31. Mai bis 2. Juni 2010 in Hamburg statt mit dem Titel „Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung“. Sie stand unter dem Motto: „Auf die Menschen kommt es an.“

Forschung

Die NAKOS führt projektbezogen wissenschaftliche Untersuchungen durch. Regelmäßig veröffentlicht werden Studien über das Feld der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. In der Reihe NAKOS Studien – Selbsthilfe wird ein Überblick über Zahlen und Fakten der Selbsthilfe in Deutschland geboten.

...wer finanziert die NAKOS...

Die NAKOS wird über verschiedene Projektmaßnahmen durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und gesetzliche Krankenkassen sowie durch pauschale Förderung der gesundheitsbezogenen Arbeit durch die Spitzenverbände der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) nach § 20 c SGB V gefördert. Weitere Einzelprojekte werden gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund.

...so hilft NAKOS weiter...

Informationsmaterialien werden in der Regel kostenfrei abgegeben. Bestellungen bitte schriftlich vornehmen und einen adressierten und frankierten Rückumschlag (DIN A4, Porto 1,45 EURO) beilegen (siehe auch <http://www.nakos.de/site/materialien/selbsthilfe/>).

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) unterstützt Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit. Die NAKOS besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Sie ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), des Fachverbands der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

Kontakt:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: <http://www.nakos.de>