
Selbsthilfeunterstützung stärken

NAKOS Jahresbericht
2020



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Vorwort

Mit diesem Jahresbericht informieren wir über die Arbeit der NAKOS im Jahr 2020. Dieses Jahr war geprägt von der Corona-Pandemie und so ganz anders als alle 37 Jahre des Bestehens der NAKOS zuvor. Seit Mitte März 2020 waren die ersten Mitarbeitenden dauerhaft im Homeoffice. Herausforderung war die Herstellung der Arbeitsfähigkeit außerhalb unserer Geschäftsräume. Dazu waren technische Voraussetzungen zu schaffen, Datenschutzaspekte zu berücksichtigen und Abstimmungen über neuartige Wege der Zusammenarbeit zu organisieren. Veranstaltungen wurden zum Teil abgesagt, einige virtuell, andere an dem geplanten Ort tatsächlich durchgeführt.

Die besonderen Herausforderungen durch die Covid-19-Pandemie führte bei uns auch zu neuen Aufgaben wie zum Beispiel die Unterstützung der Corona-Selbsthilfe oder die Bereitstellung unserer Expertise im Umgang mit digitalen Medien. Dabei war allen Mitarbeitenden ein Anliegen, unsere regulären Selbsthilfeunterstützungsaufgaben der Aufklärung über gemeinschaftliche Selbsthilfe, Beratung sowie Kontakt- und Informationsvermittlung, des Datenbankmanagements, der gesundheitsbezogenen Öffentlichkeitsarbeit und der Facharbeit über wichtige Themen der Selbsthilfe weiterhin zu erfüllen.

Unter dem Arbeitsschwerpunkt „Selbsthilfeunterstützung stärken“ haben wir verschiedene Projekte und Vorhaben realisiert, die wir entlang unserer fünf wichtigsten Aufgabenbereiche *Wissen vermitteln und informieren, Vernetzen und Vermitteln, Interessen vertreten und Diskurs fördern, Fachkräfte unterstützen und qualifizieren, Trends aufnehmen und Impulse geben* beschreiben. In unserem Bericht finden Sie zudem einen Überblick über unsere Förder- und Personalsituation im Berichtszeitraum.

Wir könnten unserem Auftrag zur Information, Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen nicht gerecht werden, erhielten wir nicht umfang-

reiche Förderungen durch unsere Zuwendungsgeber. Wir danken der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene, dem Bundesministerium für Gesundheit, dem AOK-Bundesverband und der BARMER für ihre jeweilige Förderung im Jahr 2020.

An dieser Stelle möchten wir uns auch bei unserem Träger Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) sowie allen Organisationen und Einrichtungen bedanken, mit denen wir im vergangenen Jahr kooperativ und erfolgreich zusammengearbeitet haben.

Die Umsetzung unserer vielfältigen Kern- und Projektaufgaben unter den schwierigen Vorzeichen der Pandemie ist das Verdienst des gesamten NAKOS-Teams. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank.

Ich wünsche allen Leser*innen eine interessante Lektüre.

*Ursula Helms
Geschäftsführerin*

Berlin, im März 2021

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Einführung.....	4
Wissen vermitteln und informieren.....	7
Vernetzen und vermitteln	13
Interessen vertreten und Diskurse fördern	18
Fachkräfte unterstützen und qualifizieren	23
Trends aufnehmen und Impulse setzen	24
Publikationen	27
Personal	29
Unsere Finanzierung.....	30
Impressum	31

Einführung

Selbsthilfe unterstützen und fördern – eine Querschnittsaufgabe

Die NAKOS erfasst und vermittelt Wissen und Informationen über die gesamte Selbsthilfelandchaft in Deutschland, sie unterstützt und qualifiziert Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung, sie vertritt die Interessen der Selbsthilfeakteure und fördert den gesellschaftlichen Diskurs. Sie vernetzt Engagierte und vermittelt an Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen. Und sie nimmt Trends der Selbsthilfearbeit auf und gibt Impulse zur Bearbeitung neuer Themen.

All diese Aufgaben sind eng mit dem Anspruch der NAKOS verbunden, die Kooperation innerhalb der Selbsthilfe und die Zusammenarbeit mit anderen zivilgesellschaftlichen Akteuren voranzutreiben. Ohne das Wissen über die Arbeit der Akteure vor Ort können Kooperationen nur schwer entwickelt werden. Ohne die Qualifikation von Fachkräften können sich Netze nur schwer entfalten. Ohne den Diskurs mit der Zivilgesellschaft lassen sich tragfähige Brücken nur schwer bauen. Das macht unsere Arbeit so spannend.

Selbsthilfeunterstützung stärken – eine Einführung

Mit ihrer Lebens- und Alltagsnähe haben Selbsthilfegruppen sich zu einer stabilen Sozialform neben Familie, Nachbarschaft und Freundeskreis entwickelt. Selbsthilfeaktivitäten und Selbsthilfegruppen-Arbeit finden wesentlich in den Nahbereichen der solidarisch Engagierten statt – auf örtlicher Ebene, in der Gemeinde, im Stadtteil – dort, wo die Menschen leben. Diese Zusammenhänge prägen in elementarer Weise die Angebote von lokalen und regionalen Selbsthilfekontaktstellen.

Seit Jahren werden deshalb von der NAKOS Maßnahmen realisiert, die sowohl an den Besonder-

heiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ansetzen als auch themen- und trägerübergreifend dem ganzheitlichen Charakter und der örtlichen Verankerung der Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen Rechnung tragen.

Die Bearbeitung aktueller Herausforderungen, lange bekannter Bedarfe oder neuer Themenkonstellationen wird bei der NAKOS zum Teil im Wege der Projektförderung durch unterschiedliche Fördermittelgeber möglich. Zu einem guten Teil ist unsere Arbeit aber durch die pauschale Förderung der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene finanziert. Unabhängig von der Förderart und dem Fördermittelgeber zielt die NAKOS auf einen jeweils gemeinsamen Nenner ihrer Aktivitäten in jedem Jahr. Die verschiedenen Projekte und Vorhaben im Berichtsjahr 2020 bildeten zusammen das Schwerpunktthema *Selbsthilfeunterstützung stärken*. Neben der pauschalen Förderung der GKV-Gemeinschaftsförderung erhielten wir 2020 drei Projektförderungen. Auf Förderer der Projektarbeit wird im Text jeweils gesondert hingewiesen.

- Weiterentwicklung der gesundheitsbezogenen Arbeit der NAKOS sowie von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen (pauschale Fördermittel der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene im Jahr 2020)**



Kernaufgaben der NAKOS in ihrer Funktion als bundesweit tätige Selbsthilfekontakt- und -informationsstelle sind Aufklärung, Beratung und Vermittlung durch persönliche Kontakte, Versand von Materialien, Erarbeitung und Erstellung von regelhaft herausgegebenen NAKOS-Informations- und Fachpublikationen (Print und Online), Bereitstellung von Überblickswissen und Fachexpertise, Organisation und Durchführung von Fachveranstaltungen für die Mitarbeitenden der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und von Quali-

fizierungsangeboten für Kontaktstellenmitarbeitende. Die pauschale Förderung der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene ermöglicht zudem die Sicherstellung der fachlichen Beratung zu spezifischen Themen Engagierter und Interessierter sowie die Pflege und Aktualisierung der NAKOS-Internetangebote und -Datenbanken. Auch die Bereitstellung von Informationen über Möglichkeiten, Wesen und Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch Vortragstätigkeit und die Erstellung von Beiträgen für Publikationen Dritter und die Teilnahme an diversen, regelmäßig tagenden Gremien und weiteren Veranstaltungen werden durch diese Förderung möglich. Das Jahr 2020 hielt aufgrund der Corona-Pandemie ganz besondere Aufgaben für uns bereit, die sich sowohl in der Arbeitsorganisation als auch in spezifischen Herausforderungen niederschlug. Auf die Befassung mit Corona-Selbsthilfegruppen und mit neuen digitalen Kommunikationswegen wird im Folgenden ausführlich eingegangen.

2. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe vor Ort unterstützen und Betroffenenkompetenz fördern – Aufbau eines Online-Fachlexikons für Selbsthilfekontaktstellen (Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit, Förderjahre: 2020 – 2021)



Ziel dieses Projektes ist es, aktuelle fachliche und gesellschaftliche Handlungsherausforderungen (z.B. Generationenwechsel, ländliche Räume, Vereinsamung) für die professionelle Selbsthilfeunterstützung in den rund 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland aufzunehmen, innovative Ansätze für eine gelingende Selbsthilfeunterstützungsarbeit zu erfassen, zu beschreiben sowie für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen in Form eines digitalen Online-Fachlexikons zugänglich und nutzbar zu machen.

Im Ergebnis soll ein Fachlexikon zur Unterstützung gesundheitsbezogener Selbsthilfe von der NAKOS online bereitgestellt werden. Damit wird ein dem Suchverhalten in der modernen Informationsgesellschaft adäquates Medium für die Beantwortung fachlicher Fragen zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung erstellt und zukünftig vorgehalten.

3. Bundestreffen Junge Selbsthilfe (Förderung durch den AOK-Bundesverband im Jahr 2020)



Ziel des Projektes ist die Vernetzung junger Aktiver in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und die Durchführung eines weiteren Bundestreffens. Diesem Zweck dienen Mobilisierung, Organisation und Moderation eines Organisationsteams bestehend aus jungen Selbsthilfeaktiven, die sich an Planung und Vorbereitung sowie Durchführung und Dokumentation des Bundestreffens beteiligen. Zum Projekt zählen aber auch Begleitung und Unterstützung der jungen Selbsthilfeaktiven bei ihren Plänen für gemeinsame Vorhaben sowie Organisation von Gelegenheiten, bei denen diese Vorhaben vorangebracht werden können.

4. Ausschließlich den Betroffenen verpflichtet: Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe (Förderung durch die BARMER, Förderjahre: 2020 – 2023)

BARMER

Die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung des organisatorischen Handelns ist und bleibt für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ein wichtiges Thema. Als bundesweite Fachstelle im Feld der Selbsthilfe nimmt die NAKOS die breite Thematik von Autonomie und Selbstbestimmung auf und bietet aktiv Unterstützung an, um die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu

sensibilisieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Hierzu sollen zum einen am jeweiligen Einzelfall orientierte Vorschläge zur Herstellung von institutioneller Transparenz unterbreitet werden. Zum anderen sollen Möglichkeiten für die Erarbeitung einer Selbstverpflichtungserklärung (Leitlinien) gemeinsam erörtert und entsprechende Wege aufgezeigt werden. Für Selbsthilfevereinigungen, die beide Merkmale erfüllen, soll der Aufbau einer "Positivliste" geprüft werden.

Wissen vermitteln und informieren

Ohne Internet geht es nicht

Besucheransturm im NAKOS-Wissensportal

Das Wissensportal der NAKOS bietet unter www.nakos.de Aufklärung und Information zu Selbsthilfegruppen, NAKOS-Datenbanken für die Kontaktvermittlung zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen (GRÜNE ADRESSEN), örtlichen/regionalen Selbsthilfekontaktstellen (ROTE ADRESSEN) und Suchen nach seltenen Themen und Erkrankungen (BLAUE ADRESSEN; Gemeinsame Themenliste) in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Im Servicebereich werden Basis- und Praxisinformationen zur Verfügung gestellt sowie Fachinformationen zu Selbsthilfelandchaft und Fachthemen.

Zunehmend mehr unterschiedliche Nutzende greifen auf Informationen von NAKOS zu (2020: 180.413, 2019: 154.044). Gegenüber dem Vorjahr konnten rund 17 Prozent mehr neue Besucher*innen mit insgesamt 10.005.871 Seitenzugriffen verzeichnet werden, was einem Anstieg von 5,7 Prozent gegenüber 2019 (9.468.253 Zugriffe) entspricht.

Im ganzen Jahr 2020 rangiert konstant der monatliche NAKOS-Newsletter auf dem ersten Platz der heruntergeladenen Downloads. Ab März werden weitere Publikationen wie die „Gemeinsame Themenliste: Seltene Erkrankungen und Probleme: Betroffene suchen Betroffene“ (aktualisiert 28.02., 30.10.2020) sowie die Broschüre „Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)“ (2019), eine Umsetzungshilfe unter anderem für digitale Anwendungen in der Selbsthilfe, abgelöst von der Suche nach Informationen über „Selbsthilfe und Corona“.

Entsprechend spiegelt sich die gesamte Pandemiebedingte Entwicklung mit ihren Einschränkungen auch für die Arbeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und einer Zunahme von psychosozialen Anliegen im Nutzerverhalten wider.

Der neue aufgebaute Informationspool „Selbsthilfe und Corona“ dominiert ab dem zweiten Quartal 2020 die Zugriffsstatistik, gleich nach der Kontaktsuche in den GRÜNEN und ROTEN ADRESSEN, aber noch vor den BLAUEN ADRESSEN und Themen wie „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“ oder „Wie organisiere ich die Gruppenarbeit?“. Parallel dazu interessieren sich die Nutzenden zunehmend für bundesweite Selbsthilfevereinigungen aus dem Bereich der seelischen Erkrankungen und für die Liste von Selbsthilfe-Internetforen.

Auf dem Weg zur digitalen Selbsthilfe

Während des ersten Lockdowns hatte die NAKOS zunächst über Videokonferenzen als Alternative zu realen Gruppentreffen informiert (vgl. Nachricht „Videokonferenzen und Selbsthilfe“, 01.04.2020) und diese Informationen entsprechend dem Bedarf unserer Zielgruppen erfolgreich ausgeweitet auf „Empfehlungen für den digitalen Austausch. Videokonferenzen und andere Möglichkeiten“.

Einhergehend mit den Lockerungen nahmen ab dem Sommer die Zugriffe auf unseren Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ wieder zu. Die Möglichkeiten, Gruppentreffen auch mit verschiedenen digitalen Anwendungen wie zum Beispiel als Telefonkonferenz durchzuführen oder der Aufbau von eigenen Foren(seiten), wie wir es in unserer Beispiel-Homepage erläutern, fanden zunehmend Interesse – begleitet vom Zugriff auf ältere Publikationen wie zum Beispiel NAKOS Konzepte und Praxis Band 5 „Internetbasierte Selbsthilfe“ (2012).

Das Interesse am Schutz personenbezogener Daten konnte mit dem schnell zunehmenden Bedarf nach digitalem Austausch leider nicht mithalten; die Zugriffe auf Publikationen und Informationen zum Datenschutz nahmen im Jahresverlauf drastisch ab.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist systemrelevant

Durch die unterschiedlichen Corona-bedingten Regelungen in den einzelnen Bundesländern rückten auch Konzepte zu positiven Wirkungen von realen Gruppentreffen und das Offenhalten von Selbsthilfekontaktstellen als „systemrelevante Einrichtungen“ wie zum Beispiel in den NAKOS Quellen 2 „Wirkung und Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen“ (2012) wieder in den Vordergrund. Dem folgte fortlaufend das hohe Nutzerinteresse an Hygienekonzepten von verschiedenen Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland als Vorlage für die Durchführung von realen Treffen unter Pandemie-Bedingungen, die jeweiligen Lockerungsstrategien und die Möglichkeiten für die Selbsthilfe in den Bundesländern (Juni 2020) sowie die oft gelesenen politischen Nachrichten „Zurück ins Leben! Aber wie?“ (Ergebnis der NAKOS-Umfrage, 18.05.2020), „Selbsthilfegruppen benötigen neue Räume“ (07.07.2020), „Petition zur Systemrelevanz beim Bayerischen Landtag eingereicht“ (22.09.2020) und „Halt in unruhigen Zeiten“ (NAKOS-Pressemitteilung, 28.09.2020).

Im November 2020, dem bundesweiten Beginn des „harten Lockdowns“, gipfelte diese Entwicklung in der viel beachteten NAKOS-Pressemitteilung „Gruppentreffen nicht verbieten“ (05.11.2020). In den Bundesländern wurde und wird die Relevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und ihrer Strukturen unterschiedlich bewertet. NAKOS bereitete die unterschiedlichen Regelungen zu Gruppentreffen kontinuierlich in ihrem Informationspool „Selbsthilfe und Corona“ auf. Die stets aktuell gehaltene Übersicht „Regelungen in den Bundesländern. Bestimmungen der Landesregierungen und regionale Abweichungen“ wurde auch in der Telefonberatung der NAKOS häufig abgefragt. Bis über das Jahresende hinaus stellen Kontaktstellenmitarbeitende, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppenmitglieder weiterhin die Frage: Dürfen wir Gruppentreffen durchführen und wenn ja, wie?

Themen in der Selbsthilfe

Neben der „Selbsthilfe im Internet“ standen die Themenseiten „Junge Selbsthilfe“, „Selbsthilfe und Pflege“ sowie „Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ im Mittelpunkt des Interesses.

Auf der Suche nach Selbsthilfegruppen und Hilfsangeboten rückten im Laufe des „Pandemie-Jahres“ 2020 vermehrt psychosoziale Themen wie Depression, Ängste, soziale Isolation oder wirtschaftliche Existenzsorgen in den Vordergrund – diese Vermutung legt das Nutzerverhalten auf den NAKOS-Internetseiten nahe und wird gestützt von den Themen der telefonischen und schriftlichen Anfragen bei NAKOS.

Besonders auffällig sind gezielte Zugriffe auf das Depressionen Selbsthilfe-Forum und auf Beiträge aus dem Selbsthilfegruppenjahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., zum Beispiel „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen“ (Bastigkeit 2009) und „Die Gemeinschaft der Emotions Anonymous (EA)“ (Joachim 2018) in der NAKOS-Rubrik „Praxiswissen / Erfahrungsberichte“.

Corona-Selbsthilfegruppen in den Anfängen

Im Laufe des Jahres entstanden Selbsthilfegruppen von Covid-19-Betroffenen und später Covid-19-Langzeiterkrankten und / oder deren Angehörigen, die sich überwiegend in digitalen Räumen treffen. NAKOS dokumentierte diese Entwicklung, um bundesweit Auskunft geben zu können und Vernetzungsmöglichkeiten zu bieten. Fünf Monate nach Ausbruch der Erkrankung in Deutschland informierten wir mit der Publikation NAKOS PERSPEKTIVE 2/2020 „Corona-Selbsthilfe in den Anfängen. Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen“ (07/2020). NAKOS unterstützte diese Entwicklung anschließend mit regelmäßig aktualisierten Informationen unter „Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum“ und der Übersicht „Corona-Selbsthilfegruppen. Covid-19-Erkrankte, Angehörige und Betroffene“, die im zweiten Halbjahr

konstant in den TOP 15 der wichtigsten Seitenzugriffe nach der Suche in den Datenbanken stehen.

Fazit

Das größte Interesse besteht nach wie vor an grundlegenden Informationen (Datenbanken / Kontaktadressen, Basiswissen / Selbsthilfegruppenarbeit) sowie an aktuellen, politischen Informationen wie eben auch zu „Selbsthilfe und Corona“. Das Nutzungsverhalten in unserem Wissensportal

zeichnet die Bedarfe und Entwicklungen während der Kontaktbeschränkungen 2020 deutlich nach. Aus dem Nutzungsverhalten ergeben sich für NAKOS neue zielgruppenspezifische Themenschwerpunkte und eine Umstrukturierung von www.nakos.de, um Informationen und Wissen von besonders stark nachgefragtem Interesse leichter zugänglich zu machen.

„Gesundheitsbezogene Selbsthilfe vor Ort unterstützen und fördern – Aufbau eines Online-Fachlexikons für Selbsthilfekontaktstellen“ (Projekt)

Mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit arbeitet die NAKOS bis Ende 2021 an einem Projekt, das sich mit den aktuellen Handlungsherausforderungen (z.B. Generationenwechsel, ländliche Räume, Vereinsamung) für die professionelle Selbsthilfeunterstützung in den circa 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland befasst. Wie können die vielfältigen, auch neueren Formen der Selbstorganisation von Betroffenen gelingend unterstützt werden? Wie kann die Weiterentwicklung der Selbsthilfe mit neuen Formen und Austauschformaten von Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen gefördert werden? Wie kann Grundlagenwissen über die Selbsthilfeunterstützungsarbeit für die nachfolgende, jüngere Generation von Mitarbeitenden bundesweit adäquat aufbereitet und zugänglich gemacht werden?

Im Jahr 2020 wurde mit dem Aufbau eines Fachportals im Internet begonnen; dort werden unter anderem fachliche Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung online zugänglich gemacht. Konzipiert wurde eine bundesweite Befragung von Selbsthilfekontaktstellen, bei der die NAKOS unter anderem einlädt, Projekte und aktuelle Ansätze zu übermitteln. Diese sollen als Praxisbeispiele auf dem Fachportal veröffentlicht werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Publikationen

NAKOS (Hrsg.): NAKOS NEWSLETTER, 01-12 (Januar-Dezember) 2020, Berlin 2020

Der NAKOS NEWSLETTER wurde auch 2020 in zwölf Ausgaben jeweils Anfang eines Monats verschickt. Gebündelt finden sich darin Neuigkeiten aus der Arbeit der NAKOS, Hinweise zu aktuellen Entwicklungen im Feld der Selbsthilfe, Nachrichten

aus Politik und Gesellschaft sowie Informationen zu



Selbsthilfe und Corona. Empfänger sind rund 2.000 Adressaten: Institutionen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich, dem Gesundheitswesen, dem zivilgesellschaftlichen Engagement und soziale Einrichtungen sowie interessierte Einzelpersonen.

Alle Newsletter 2020 sind nachlesbar über den Link:
www.nakos.de/aktuelles/newsletter/

Ab 2021 wird der NAKOS NEWSLETTER im HTML-Format erstellt und verschickt. Durch das moderne Design werden die Inhalte ansprechender vermittelt. Außerdem können die Empfänger*innen den Newsletter direkt in der E-Mail lesen und Fehleinstellungen als Spam-Mail werden verringert. Die Programmierung dieses nutzerfreundlichen und barrierearmen HTML-Formats erfolgte im Jahr 2020.

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe im Überblick 6. Zahlen und Fakten 2019, NAKOS STUDIEN, Berlin 2020, 60 S.



In der 6. Ausgabe der Reihe *NAKOS STUDIEN. Selbsthilfe im Überblick* wurden Ergebnisse von Befragungen, die wir in 2019 durchgeführt haben,

gebündelt und aufbereitet.

Einen Schwerpunkt bilden dabei Angaben der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen aus den ROTEN ADRESSEN der NAKOS. Diese spezifischen Fachstellen unterstützen Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen bei der Suche nach anderen Betroffenen, bei der Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen sowie der Vernetzung mit dem Gesundheits- und Sozialwesen. Nach aktuellen Angaben arbeiten bundesweit insgesamt knapp 41.000 Selbsthilfegruppen in deren Umfeld. Das entspricht durchschnittlich 146 Selbsthilfegruppen, die unabhängig von ihrer Thematik unterstützt und beraten werden.

Neben Ergebnissen zu unserer Befragung der Bundesvereinigungen der Selbsthilfe aus den GRÜNEN ADRESSEN enthält die Fachpublikation außerdem wiederum Daten zur Förderung der Selbsthilfe durch verschiedene Kostenträger und einen aktualisierten schematischen Überblick zu den Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland. Erstmals widmet sich ein eigenes Kapitel der Förderung der gemeinschaftlichen Pflegeselbsthilfe und am Ende erhalten

Leser*innen einen Überblick über diejenigen Institutionen, die wir in unseren ROTEN und GRÜNEN ADRESSEN führen.

Download: www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf

NAKOS (Hrsg.): Corona-Selbsthilfe in den Anfängen. Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen, NAKOS PERSPEKTIVE 2/2020, Berlin 2020



Viele Menschen sind von der Corona-Pandemie betroffen: Etliche sind an Covid-19 erkrankt und haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Andere sind durch die Pandemie zum Beispiel in wirtschaftliche Not geraten. Wir hatten im Sommer 2020 recher-

chiert, wie Betroffene auf ihre Situation aufmerksam machen und sich untereinander austauschen. Die Ergebnisse wurden dokumentiert in der Reihe NAKOS PERSPEKTIVE.

Medien berichten zunehmend über die Situation von Covid-19-Langzeiterkrankten. Die Erkrankten selbst vernetzen sich unter anderem auf Twitter und machen auf ihre Lage aufmerksam. Vereinzelt beginnen Personen, die psychisch oder sozial durch die Auswirkungen der Pandemie belastet sind, Selbsthilfegruppen zu gründen. Unterstützt werden sie dabei von den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen.

Download: www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2020/NAKOS-Perspektive-2020-2.pdf

NAKOS INFO, Nr. 122, Oktober 2020, Berlin
2020, 64 S.


„Selbsthilfe stärkt Demokratie“ war das Schwerpunktthema der 122. Ausgabe der Fachzeitschrift NAKOS INFO. Die Beiträge befassten sich unter anderem mit Selbsthilfe als Lernfeld für Demokratie, einer erfolgreichen Petition und einem Blick auf Patientenbeteiligung in Österreich. Die Ausgabe enthielt auch einen Sonderteil zu Selbsthilfe in Zeiten von Corona. Darin ging es unter anderem um das politische Wirken der Selbsthilfe und Videokonferenzen während und nach der Pandemie.

Download: www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-INFO-122.pdf

NAKOS (Hrsg.): Themenliste Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene, Berlin 2020


Regelmäßig erstellt die NAKOS eine Themenliste der in den Datenbanken aufgeführten seltenen Erkrankungen aus der Datenbank **BLAUE ADRESSEN** – „Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen“ sowie **GRÜNE ADRESSEN** –

„Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – Selbsthilfvereinigungen, Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug“. Diese Gemeinsame Themenliste beinhaltete 2020 knapp 940 Themen zu überwiegend seltenen Erkrankungen und Problemen. Sie wurde im Februar und Oktober aktualisiert.

Download: www.nakos.de/adressen/blau/key@3973

Wussten Sie schon?

Einige Fakten aus der Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland

- **66 Prozent** der Selbsthilfekontaktstellen arbeiten in **Regionen mit weniger als 500.000 Einwohnern**.
- Über einen **barrierefreien Zugang** verfügen 97 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen.
- In Summe unterstützten 280 an der Studie teilnehmende Selbsthilfekontaktstellen bundesweit knapp 41.000 Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet, das sind **durchschnittlich 146 Selbsthilfegruppen pro Stelle**.
- 54 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen geben an, dass es auch **Selbsthilfegruppen von jungen Menschen** in ihrem Einzugsgebiet gibt; insgesamt 823 Gruppen. Das bedeutet pro Stelle durchschnittlich fünf Gruppen zu junger Selbsthilfe. Die meisten jungen Gruppen arbeiten zu psychosozialen Themen (71 %).
- Bei 98 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen gibt es in ihrem Einzugsgebiet **(Gesprächs-)Selbsthilfegruppen** (Betroffenen- und Angehörigengruppen), bei 83 Prozent **Anonymous-Gruppen**, bei 69 Prozent Selbsthilfeinitiativen, bei 65 Prozent **angeleitete Selbsthilfegruppen**.
- 36 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen haben Selbsthilfegruppen von **Menschen mit Migrationshintergrund** in ihrem Umfeld.
- 12 Prozent geben an, eine **EUTB-Beratungsstelle** zu unterhalten.
- 30 Prozent sind **Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**.
- 22 Prozent arbeiten mit **In-Gang-Setzern®** zusammen.
- Gut ein Viertel der Selbsthilfekontaktstellen ist **in sozialen Netzwerken aktiv**, fast alle bei Facebook.
- 18 Prozent arbeiten in **Gremien nach § 140f SGB V** mit.
- 61 Prozent sind an der Vergabe der **Fördermittel nach § 20h SGB V** beratend beteiligt.
- 12 Prozent beteiligen sich an der **Vergabe von Mitteln nach § 45d SGB XI**.
- Die **Finanzierung** der Selbsthilfekontaktstellen erfolgt über **verschiedene Kostenträger**: 68 Prozent der Stellen aus Mitteln von der Kommune, 54 Prozent aus Landesmitteln und 92 Prozent von den Krankenkassen. 21 Prozent erhielten Mittel aus der Pflegeversicherung.

(Bezugsjahr der Auswertung: 2019)

Vernetzen und vermitteln

Telefonische und schriftliche Anfragen

Obwohl das Jahr 2020 ganz im Zeichen der Corona-Pandemie stand, sind bei der NAKOS sogar mehr Anfragen eingegangen als 2019.

Es erreichten uns gleich viele Anfragen aus den Sektoren Gesundheit (Erkrankungen und Behinderungen) und Psycho-Soziales, die Anfragen zu psychosozialen Themen nehmen jedoch kontinuierlich zu. An erster Stelle stehen Depressionen und Ängste, diese Themen haben 25 Prozent der Anfragen 2020 im psychosozialen Bereich ausgemacht. Dazu kommt noch, dass jede fünfte Anfrage zu weiteren psychischen Erkrankungen und Problemen (z.B. Zwänge, Schizophrenie, Psychosen, Burnout, Borderline-Syndrom) gestellt wurde.

Solche eindeutigen Schwerpunkte zu bestimmten Themen gibt es im Sektor Erkrankungen/Behinderungen nicht. Hier sind die Fragen breiter gestreut und ziehen sich durch alle Bereiche.

Besonders gefragt waren Selbsthilfegruppen oder Hilfsangebote bei Tumorerkrankungen, chronische Schmerzen, CFS (Chronisches Fatigue-Syndrom) und Infektionserkrankungen (inklusive Covid-19).

Zugenommen haben auch die Anfragen zu seltenen Erkrankungen und das Interesse an einem Eintrag in unsere Datenbank BLAUE ADRESSEN – Seltene Erkrankungen und Probleme.

Als Besonderheit wurden 2020 vermehrt Fragen zu Infrastruktur und Gruppentreffen sowie Gruppen Gründungen gestellt. Häufig gestellte Fragen war zum Beispiel:

- „Dürfen sich die Selbsthilfegruppen auch im Corona-Lockdown weiterhin treffen?“
- „Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?“
- „Wie sind die Regelungen bezüglich der Gruppentreffen in meinem Bundesland / in meiner Region?“

- „Wo kann ich mich erkundigen, was erlaubt ist?“
- „Wie gründe ich eine Online-Gruppe?“
- „Wer kann mir dabei helfen? Was muss ich dabei beachten?“
- „Ich suche eine Online-Gruppe, gibt es eine Übersicht dazu?“.

Trotz der besonderen Umstände durch die Pandemie und auch die Umstrukturierungsmaßnahmen bei der NAKOS in Präsenz- und Homeoffice-Zeiten, haben uns die Hälfte der Anfragenden telefonisch erreicht.

Die Internetangebote der NAKOS

Das NAKOS-Wissensportal

Das NAKOS-Wissensportal spricht verschiedene Zielgruppen an. Es bildet aktuelle Entwicklungen und Bedarfe in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ab und stellt Adressdatenbanken mit mehr als 1.000 sorgfältig recherchierten und gepflegten Einträgen zur Verfügung. In seiner komplexen Struktur enthält es umfassende basisrelevante Informationen für an Selbsthilfegruppen Interessierte sowie Fachbeiträge und Themenseiten für Fachkräfte in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, Wissenschaftler*innen, Studierende, Journalist*innen und viele mehr.

In 2020 konnte mit einem Zuwachs von 17 Prozent ein „Besucheransturm“ auf das Wissensportal verzeichnet werden (2020: 180.413, 2019: 154.044 unterschiedliche Besucher*innen). Mit ihren Zugriffen auf die verschiedenen Rubriken „knackten“ sie die 10-Millionen-Marke (2020: 10.005.871, 2019: 9.468.253 Seitenzugriffe).

www.nakos.de

Die Junge Seite

Die Junge Seite der NAKOS informiert über die zahlreichen und vielfältigen Aktivitäten im Feld der Jungen Selbsthilfe. Daneben gibt es zahlreiche Hinweise für junge Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren, bisher aber nur wenig darüber

wissen. 2020 konnten über eine Million Seitenzugriffe verzeichnet werden (1.206.206).

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

LEBENS MUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

Herzlichen Glückwunsch zum 2. Geburtstag: Unter dem Titel „Lebensmutig.“ bloggen seit nunmehr 2 Jahren rund 20 junge Autor*innen mit unterschiedlichen Themen wie Depressionen, Krebs oder Muskelerkrankungen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Im „Corona-Jahr“ entstand dort eine offene Online-Selbsthilfegruppe mit Videokonferenzen an zwei oder drei Abenden in der Woche, deren Ablauf begleitend von NAKOS unterstützt wird. Insgesamt besuchten 25.195 unterschiedliche Besucher*innen den Blog 947.736 Mal.

www.junge-selbsthilfe-blog.de

Die Beispiel-Homepage

Die NAKOS Beispiel-Homepage, eine Unterseite unseres Wissensportals, enthält praxisnahe Beispiele für Selbsthilfegruppen, die eine eigene Internetseite oder ein Forum aufbauen möchten sowie Informationen zum Datenschutz und rechtlichen Fragen (Urheberrecht, Impressumspflicht u.a.). Das Interesse an diesem Angebot ist gegenüber dem Vorjahr leicht angestiegen auf 3.045 Zugriffe.

www.nakos.de/beispiel-homepage

Transparenz und Selbstbestimmung

Unabhängig, selbstbestimmt und glaubwürdig in der Selbsthilfe durch Praxisbeispiele und Fachbeiträge. 10.696 unterschiedliche Besucher*innen ließen sich in puncto Transparenz und Selbstbestimmung sensibilisieren.

www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

Patientenbeteiligung

Das Informationsportal „Patient & Selbsthilfe“ zeigt Mitsprachemöglichkeiten im Gesundheitswesen auf,

erläutert in einem Glossar Begriffe aus der Patientenbeteiligung, berichtet von den Erfahrungen der Patientenvertreter*innen und stellte den 16.946 unterschiedlichen Besucher*innen patientenrelevante Nachrichten zur Verfügung.

www.patient-und-selbsthilfe.de

Die Datenbanken der NAKOS

GRÜNE ADRESSEN:

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug

Die NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN enthält Adressen von bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie Hinweise zu Selbsthilfe-Internetforen und weiteren Institutionen mit Selbsthilfebezug. Diese bieten Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Austausch, Beratung und umfassende Informationen zu bestimmten Themen an.

Die Zahl der Einträge in den GRÜNEN ADRESSEN variiert, denn alle Neuaufnahmen und die uns zur Kenntnis gebrachten Änderungen werden kontinuierlich redaktionell eingepflegt und aktuell zur Verfügung gestellt. Im Abstand von ein bis zwei Jahren werden die Daten systematisch neu erhoben. Die letzte Erhebung erfolgte im Frühjahr 2019.

Am Stichtag 15. Oktober 2020 enthielt die Datenbank GRÜNE ADRESSEN Kontaktdaten und Informationen zu 292 bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen, 40 Selbsthilfe-Internetforen und 58 Institutionen mit Selbsthilfebezug (davon 27, die eine Arbeitsplattform für Selbsthilfegruppen bieten). Zu jeder Adresse sind auch Strukturinformationen sowie Informationen zu den Informations- und Beratungsangeboten und zu empfohlenen Publikationen zu finden.

Bei den Stichworten, die am Wortende mit einem (SE) gekennzeichnet sind, handelt es sich um Themen, die mit seltenen Erkrankungen assoziiert sind. Am Stichtag 15. Oktober 2020 arbeiten demnach 171 von 292 in den GRÜNEN ADRESSEN

aufgeführten Selbsthilfevereinigungen zu mindestens einer seltenen Erkrankung. Auch 24 der 40 gelisteten Selbsthilfe-Internetforen zählen seltene Erkrankungen zu ihren Themenschwerpunkten.

Bei den bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen veröffentlicht NAKOS neben den Strukturinformationen, Informations- und Beratungsangeboten und Publikationen ein besonderes Service-Angebot, das aufzeigt, ob eine Selbsthilfevereinigung in einem

bestimmten Bundesland eine Landesvereinigung hat oder ein örtliches Gruppenangebot existiert. Zum Stichtag 4. März 2020 sind bei 218 Organisationen entsprechende Angaben auf der Internetseite identifiziert worden. Aktuelle Links auf diese Kontaktmöglichkeiten finden Sie bei dem jeweiligen Datenbankeintrag der bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen als „Regionale/örtliche Angebote“

Neu- und Wiederaufnahmen in die GRÜNEN ADRESSEN

- Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V. (OA)
- Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
- Nicolaidis YoungWings Stiftung – Arbeitsplattform (Trauer)
- Stark gegen CMV – Selbsthilfe-Initiative Deutschland (Zytomegalieinfektion)
- Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V.
- Lichen sclerosus Deutschland
- ZNS – Hannelore Kohl Stiftung – Arbeitsplattform (Zentrales Nervensystem)
- Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen – DGBS e.V.
- PingPongParkinson Deutschland e.V.
- die Fleckenbühler e.V. (Sucht)
- Psoriasis-Netz – Die vielen Seiten der Schuppenflechte – Forum
- Deutsche ILCO – Forum (Darmkrebs, Stoma)
- Forum für Mutmachleute (Psychische Erkrankungen)

ROTE ADRESSEN: Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Aufgabe der Datenbank ROTE ADRESSEN ist es, interessierten Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen sowie Versorgungseinrichtungen und Multiplikator*innen Selbsthilfeunterstützungsangebote auf örtlicher und regionaler Ebene sowie auf der Ebene eines Bundeslandes zu benennen und Kontakte zu ermöglichen.

In dieser Datenbank sind Selbsthilfeunterstützungsangebote in weit über 300 Orten erfasst (346 am

Stichtag 15. Oktober 2020). 261 Einrichtungen erbringen die Selbsthilfeunterstützung als Hauptaufgabe und gelten als Selbsthilfekontaktstellen. Weitere 49 Einrichtungen erbringen die Selbsthilfeunterstützung neben anderen Aufgaben, die NAKOS nennt diese Einrichtungen Selbsthilfeunterstützungsstellen.

In Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Thüringen halten SEKIS Baden-Württemberg, SeKo Bayern, Sekis Berlin, LAKOS Brandenburg, das Selbsthilfebüro Niedersachsen,

KOSKON NRW, LAKOS Sachsen und die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen für ihr Bundesland ein landesweites Informations-, Beratungs- und Verknüpfungsangebot bereit. NAKOS hat die Darstellung der neuen und der bereits bestehenden landesweiten Selbsthilfekontaktstellen als eigene Suche aus den ROTEN ADRESSEN herausgelöst, um die Kontaktaufnahme zu erleichtern. Einzige Fachstelle auf Bundesebene ist die NAKOS.

Zur Unterstützung von Selbsthilfe und Ehrenamt rund um die häusliche Pflege wurde in Berlin und in Nordrhein-Westfalen eine eigene Unterstützungsstruktur eingerichtet. Um die Kontaktaufnahme zu den „Kontaktstellen Pflegeengagement“ zu erleichtern, hatte NAKOS in 2020 ausgewählte Unterstützungseinrichtungen in eine eigene Suche im Rahmen der ROTEN ADRESSEN überführt.

Neuaufnahmen in die ROTEN ADRESSEN

- KISS Vorpommern-Greifswald, Hauptstelle in Pasewalk
- KISS Vorpommern-Greifswald, Außenstelle in Ueckermünde
- KISS Nordsachsen, Landratsamt, Gesundheitsamt, Delitzsch

BLAUE ADRESSEN:

Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

In dieser Datenbank sind Krankheiten beziehungsweise Probleme aufgeführt, für die sich Betroffene bei der NAKOS gemeldet haben, für die wir aber kein Angebot gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Deutschland vermitteln können. Die Suchanzeigen enthalten auch Angaben über spezifische Belastungen beziehungsweise den gewünschten Austausch zu bestimmten Problemen und Interessen. Insbesondere die Rubrik „Interessen und Ziele“ bietet wichtige Anhaltspunkte für die Kontaktaufnahme und -vermittlung auch in Bezug auf Selbstorganisation. Handelt es sich um betroffene Kinder, ist zusätzlich das Geburtsdatum (*) vermerkt.

Bei den Stichworten, die am Wortende mit einem hochgestellten (SE) gekennzeichnet sind, handelt es sich um Themen, die mit seltenen Erkrankungen assoziiert sind. Die Zuordnung erfolgte unter Zuhil-

fenahme der Orphanet-Enzyklopädie für seltene Krankheiten. Die Orphanet-Datenbank umfasst derzeit etwa 8.400 seltene Erkrankungen. Eine Erkrankung gilt als selten, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Einwohnern in der Europäischen Union an dieser Erkrankung leiden (siehe auch Klassifikation der SE unter www.orphadata.org).

Corona-Selbsthilfegruppen

Wir führen außerdem die einzige bundesweite Übersicht von Corona-Selbsthilfegruppen von Langzeiterkrankten, Angehörigen und anderweitig Betroffenen.

Neuaufnahmen in die BLAUEN ADRESSEN

- Kontrastmittelallergie / Kontrastmittelunverträglichkeit / Gadoliniumhaltige Kontrastmittel / Gadolinium-Vergiftung / Gadolinium deposition disease, GDD
 - Tarsale Koalition / Tarsale Synostosis / Kalkaneonavikulare Koalition / Talokalkaneare Koalition / Talonavikulare K. / Kalkaneokubiodale K. / Navikulokuneiforme K.
 - Pneumokokkenmeningitis / Polyneuritis, nicht näher bezeichnet / Polyradikulitis
 - Behinderung, nicht näher bezeichnet / Berufstätigkeit / Erwerbstätigkeit / Berufstätige Ärzt*innen mit Schwerbehinderung
 - Vulvakarzinom ^(SE) / Vulväre intraepitheliale Neoplasie ^(SE) / Lichen sclerosus / Leukoplakie der Vulva
 - Keratokonus ^(SE) / Hornhautkegel ^(SE) / Cross-Linking / Myring / Hornhauttransplantation
 - Autoimmunenzephalitis ^(SE) / Anti-IgLON5-Syndrom ^(SE) / Anti-IgLON5-Krankheit ^(SE)
 - Crouzon-Syndrom ^(SE) / Dysostosis Craniofacialis Crouzon ^(SE) / Dysostose, kraniofaziale, Typ Crouzon^(SE) / Morbus Crouzon
 - COVID-19, Virus nachgewiesen / Coronavirus-Krankheit-2019 / SARS-CoV-2 / Coronapandemie 2020, Langzeiterkrankung, Langzeitfolgen
 - Corpus callosum Agenesie ^(SE) / Balkenagenesie ^(SE)
-

Übersicht junger Selbsthilfegruppen

Über das Portal für Junge Selbsthilfe www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de vermittelt die NAKOS Informationen zu Selbsthilfegruppen vor Ort – und zwar zu solchen, in denen sich junge Menschen engagieren. Es ist eine Sammlung von rund 800 Gruppen zu einem breiten Spektrum von Themen: Hier finden sich Selbsthilfegruppen von jungen Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen, psychosozialen Erkrankungen und sozialen Themen. Die Informationen erhalten wir zumeist von Selbsthilfekontaktstellen, bundes- oder landesweiten Selbsthilfevereinigungen, teilweise auch von Gruppenaktiven selbst. Um den Schutz der Beteiligten zu wahren, sind wir bemüht, die Nennung von privaten Telefonnummern oder E-Mail-Adressen zu vermeiden und stattdessen den Zugang über eine Selbsthilfekontaktstelle oder Selbsthilfevereinigung herzustellen. Die Übersicht junger Gruppen kann nach Postleitzahlen, Ort, Themen oder Namen der Gruppen durchsucht werden. Einige dieser jungen Selbsthilfegruppen werden ausführlicher beschrie-

ben und als sogenannte „Gruppe des Monats“ auf dem Portal für Junge Selbsthilfe portraitiert.

Unseren Erhebungen zufolge dominieren bei Selbsthilfegruppen, die sich spezifisch an junge Menschen wenden, solche zu psychosozialen Themen – insbesondere zu Depressionen und (sozialen) Ängsten. Bei diesen Gruppen handelt es sich meist um solche, die im Umfeld von Selbsthilfekontaktstellen organisiert sind und bei denen keine Anbindung an eine bundesweite Selbsthilfevereinigung besteht. Anders ist es bei den Gruppen zu chronischen Erkrankungen, Behinderungen und (zum Teil) Suchtthemen, die oft im Umfeld oder in Anbindung an Selbsthilfevereinigungen existieren. In Ergänzung zu herkömmlichen Selbsthilfegruppen bieten Selbsthilfevereinigungen teilweise auch andere Begegnungsangebote für junge Betroffenen wie Wochenend-Camps oder Arbeitskreise. Diese Art von Angeboten werden zunehmend ebenfalls in unserer Übersicht erfasst.

Interessen vertreten und Diskurse fördern

Selbsthilfeförderung: Pauschale Mittel aus der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

Wie in den vergangenen Jahren konnte unsere Expertise im Zusammenhang mit der beratenden Beteiligung im Förderverfahren für pauschale Mittel nach § 20h SGB V auf Bundesebene eingebracht werden. Diese erfolgte unter zweierlei neuen Voraussetzungen: Zum einen gab es einen Personalwechsel in der Federführung für die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene. Zum anderen konnte aufgrund der Corona-Pandemie die Vergabesitzung nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden. Die beiden „Bänke“, die Vertretungen der einzelnen Kassenarten und die der maßgeblichen Selbsthilfe-Dachorganisationen, berieten in separaten Videokonferenzen, die jeweiligen Fördervoten wurden anschließend von den GKV-Vertretungen zusammengeführt und die Förderentscheidung getroffen. In 2020 erhielten 300 Selbsthilfeorganisationen und Dachorganisationen der Selbsthilfe Fördermittel nach § 20h SGB V zur Gewährleistung ihrer Basisarbeit. Insgesamt wurden die Organisationen mit 11,99 Millionen Euro gefördert. Die geförderten bundesweiten Selbsthilfeorganisationen werden jährlich veröffentlicht. Der Verband der Ersatzkassen stellte die Transparenzliste für das Förderjahr 2020 fristgerecht im Januar 2021 auf seiner Internetseite bereit.

Das Förderverfahren verlief in 2020 leider langsamer als in den Vorjahren. Dies war zum einen zurückzuführen auf Routinen, die nach der Neubesetzung der Federführung erst gefunden werden mussten, zum anderen auf die ungünstigen äußerlichen Rahmenbedingungen aufgrund der Corona-Situation. In Zusammenarbeit mit den maßgeblichen Vertretern der Selbsthilfe setzt sich die NAKOS dafür ein, dass die Antragsteller möglichst früh

Planungssicherheit für ihre originäre Selbsthilfearbeit erhalten. Eine Bewilligung der für die Basisarbeit maßgeblichen Fördermittel erst im fünften, sechsten oder gar siebten Monat des laufenden Jahres ist nicht sachgerecht und führt bei der Mehrzahl der Selbsthilfevereinigungen zu erheblichen Liquiditätsproblemen.

Leitfaden zur Selbsthilfeförderung geändert

Auch bei der Beratung zu Änderungen des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung, der vom GKV-Spitzenverband herausgegeben wird, war die NAKOS einbezogen. Die Änderungen waren aufgrund einer Neuregelung im Digitalen Versorgungsgesetz (DVG) erforderlich geworden. Laut Gesetzesbegründung sollen analoge und digitale Anwendungen, die von der gesundheitlichen Selbsthilfe bereitgestellt werden, durch die Selbsthilfeförderung gemäß § 20h SGB V gleichberechtigt unterstützt werden. Ziel sei es, das Potenzial digitaler Anwendungen besser zu nutzen, um hierdurch zum Beispiel junge Menschen oder auch Menschen mit seltenen Erkrankungen und/oder eingeschränkter Mobilität als Zielgruppen für die Selbsthilfe besser zu erreichen.

Für die Umsetzung der Neuregelung wurde der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung angepasst und am 27. August 2020 in einer neuen Fassung veröffentlicht. Er ist gültig ab 1. Januar 2021.

Unter anderem wurden folgende Änderungen vorgenommen:

- Der neue Leitfaden sieht vor, dass zukünftig die Strukturen der Selbsthilfe – Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen – förderfähig sind, unabhängig davon, wie sie den Austausch ihrer Mitglieder ermöglichen (über analoge Angebote und/oder digitale Angebote und Anwendungen). Ziel ist eine gleichberechtigte Förderung von analogen und digitalen Angeboten/Anwendungen.

- Entsprechend wurden die förderfähigen Ausgaben konkretisiert: Regelmäßige Ausgaben für digitale Angebote und Anwendungen sind förderfähig.
- Die Förderung erfolgt generell als Ebenenförderung und unter Wahrung aller bisherigen Fördervoraussetzungen. Unter anderem müssen alle Selbsthilfeorganisationen Untergliederungen nachweisen und einmal jährlich ein Präsenztreffen anbieten. Die Ausnahmeregelung entfällt, dass Selbsthilfeorganisationen, die sich überwiegend über das Internet austauschen keine Untergliederungen aufweisen müssen. Die Antragstellung ausschließlich auf Bundesebene für Selbsthilfeorganisationen, deren Mitglieder sich überwiegend im Internet austauschen, entfällt.
- Selbsthilfegruppen müssen alle Fördervoraussetzungen erfüllen, egal wie sie den Austausch organisieren. Sofern das Gründungstreffen unter Nutzung digitaler Anwendungen durchgeführt wurde, ist nachzuweisen, dass die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet sind und die dafür notwendigen rechtlichen Voraussetzungen eingehalten wurden.
- Eine zentrale Anforderung des DVG ist, dass bei digitalen Anwendungen die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet sein müssen. Die Einhaltung der Anforderungen soll von den Antragstellern bereits bei der Antragstellung für die geförderten digitalen Angebote und Anwendungen nachgewiesen werden.
- Im Internet agierende Initiativen sind von der Förderung ausgeschlossen, es sei denn, es handelt sich um gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen oder -organisationen im Sinne des Leitfadens.
- Die Vielfältigkeit der Zugangswege zu den Angeboten der Selbsthilfe (z.B. über persönliche Gruppentreffen, telefonische Beratung oder auch digitale Angebote) wird bei der Bemessung der Förderhöhe berücksichtigt.

Pflegeversicherung: Änderung der Fördergrundlagen in § 45d SGB XI

Mit Wirkung zum Januar 2019 trat eine Gesetzesänderung im § 45d SGB XI in Kraft mit Auswirkungen ab dem Jahr 2020.

Nun sind 15 Cent je Versicherten für die Unterstützung der Selbsthilfe im Bereich Pflege von den Pflegekassen aufzuwenden. Die Länder müssen damit nur noch ein Viertel der Gesamtkosten einbringen.

Zudem wurden ergänzend Fördermöglichkeiten für den GKV-Spitzenverband Pflege geschaffen: Gründungszuschüsse für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen ohne Länderbeteiligung. Dafür steht 1 Cent pro Jahr und Versichertem zur Verfügung. Das sind rund 700.000 EUR. Ein Antrag erfolgt direkt beim GKV-Spitzenverband, eine Beteiligung der Länder ist nicht erforderlich.

Aus nicht abgerufenen Mitteln des Vorjahres können 1 Cent pro Jahr und Versichertem (ebenfalls 700.000 EUR) von bundesweit tätigen Selbsthilfestrukturen direkt beim GKV-Spitzenverband beantragt werden.

Diese Gesetzesänderung war lange erforderlich und immer wieder von der NAKOS eingefordert worden.

Die Änderung führt nunmehr zu drei Fördertatbeständen im Gesetz:

- § 45d Satz 1 SGB XI: Förderung des Ausbaus von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen (nach Rechtsverordnungen der Länder auf der Grundlage der „Empfehlungen des GKV-Spitzenverbandes und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. zur Förderung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag, ehrenamtlichen Strukturen und der Selbsthilfe sowie von Modellvorhaben zur Erprobung neuer Versorgungskonzepte und Versorgungsstrukturen nach § 45c Abs.7 SGB XI i. V. m. § 45d SGB XI sowie zur Förderung regionaler Netzwerke nach § 45c Abs.9 SGB XI vom 24.07.2002 in der Fassung vom 26.10.2020“)

- § 45d Satz 3 SGB XI: Förderung der Gründung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen (Teil A der „Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. zur Förderung der Selbsthilfeförderung nach § 45d Satz 3 und Satz 7 SGB XI in der Fassung vom 16.03.2020“)
- § 45d Satz 7 SGB XI: Förderung bundesweiter Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen (Teil B der Grundsätze)

Zum ersten Fördertatbestand bleiben weiterhin die „Empfehlungen des GKV-Spitzenverbandes und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. zur Förderung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag, von ehrenamtlichen Strukturen und von Modellvorhaben zur Erprobung neuer Versorgungskonzepte und Versorgungsstrukturen sowie zur Förderung der Selbsthilfe nach § 45c Abs. 7 SGB XI i.V.m. § 45d SGBXI und zur Förderung regionaler Netzwerke nach § 45c Abs. 9 SGB XI vom 24.07.2002 in der Fassung vom 26.10.2020“ die Grundlage der Förderung.

Zu den Fördertatbeständen 2 und 3 hat der Spitzenverband Bund der Pflegekassen mit dem Verband der privaten Krankenversicherung nach Anhörung der Verbände der Behinderten und Pflegebedürftigen auf Bundesebene und Zustimmung des Bundesministeriums für Gesundheit und der Länder im Jahr 2020 einen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gemäß § 45d SGB XI erarbeitet.

Über diese Änderungen hat die NAKOS im Berichtsjahr ausführlich informiert und Selbsthilfekontaktstellen sowie Selbsthilfevereinigungen beraten.

Fachtagungen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontaktstellen

Insgesamt wurden zwei Fachtagungen für die Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontakt-

stellen und die landesweiten Selbsthilfekontaktstellen in 2020 als Präsenzveranstaltungen durchgeführt. Die erste Tagung im Februar in Weimar bot den landesweiten Selbsthilfekontaktstellen die Möglichkeit zum fachlichen Diskurs. Die zweite Tagung im September in Leipzig befasste sich ausschließlich mit der Situation aufgrund der Corona-Pandemie und den Beschränkungen während des Lockdowns. Während des Lockdowns waren Selbsthilfekontaktstellen zentrale Anlaufstellen, die ihre Informations- und Vermittlungsangebote für Selbsthilfegruppen durchgängig aufrechterhielten.

Verzweifelten Aktiven aus der Selbsthilfe, denen der Rückhalt aus den Gruppentreffen fehlte, machten sie Mut und waren Ansprechpartner. Neben Beratungen am Telefon organisierten sie digitale Informations- und Austauschangebote wie virtuelle Selbsthilfetreffs oder Gruppentreffen im Freien. Die Möglichkeit, mit anderen im Kontakt zu bleiben, half vielen Betroffenen, soziale Isolation auszuhalten und Vereinsamung vorzubeugen. Von der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen, zeigte sich in der Coronakrise die Systemrelevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft umso mehr. Für die Mitarbeitenden der professionellen Selbsthilfeunterstützung war das Managen dieser Krisensituation erheblich erschwert, denn der Selbsthilfebegriff fehlte in Covid-19-Verordnungen und Hygieneempfehlungen. Selbsthilfegruppen als zentrale Ergänzung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung hatten viele Entscheidungsträger in Politik und Verwaltung schlichtweg nicht "auf dem Schirm". Trotzdem mussten Selbsthilfekontaktstellen Abstandsregeln einführen und Mindestabstände gewährleisten. Die bisherigen Raumkapazitäten genühten nicht mehr: mehr Räume waren und sind weiterhin erforderlich, damit möglichst viele Selbsthilfegruppen sich wieder regelmäßig treffen können.

Mit einer gemeinsamen Pressemitteilung wandten sich die Selbsthilfevertretungen an Politik und Öffentlichkeit und forderten die Berücksichtigung der besonderen Bedarfe von Selbsthilfeaktiven zum Beispiel bei der Planung von (Infektions-)Schutzmaßnahmen.

„Bundesweiter Austausch und Vernetzung junger Selbsthilfeaktiver“ (Projekt)

Wir unterstützen junge Erwachsene, die in der Selbsthilfe aktiv sind – unter anderem, indem wir Begegnungsmöglichkeiten anbieten. Das besondere an diesen Formaten ist, dass hier junge Menschen zusammenkommen, die in ganz unterschiedlichen Bereichen der Selbsthilfe aktiv sind. Damit kommt es bei diesen Treffen sowohl zu einer Vielfalt der Themen (psychosozial, Suchtthemen, chronische Erkrankungen, Behinderungen, soziale Themen) als auch zu einer Vielfalt der Formen (kleine, informelle Selbsthilfegruppen – stärker formalisierte größere Selbsthilfevereinigungen). Die von uns angebotenen Begegnungsformate werden genutzt, um voneinander zu lernen und um die eigene Selbsthilfearbeit in der Auseinandersetzung mit anderen weiterzuentwickeln. Gleichzeitig haben diese Treffen selbst viel davon, was Selbsthilfegruppentreffen auszeichnet: Menschen teilen ihre Sorgen und Erfahrungen, stärken sich gegenseitig und wachsen durch das gemeinsame Tun miteinander und über sich selbst hinaus.

Highlight unserer Begegnungsangebote ist in normalen Zeiten das sogenannte Bundestreffen Junge Selbsthilfe – eine dreitägige Veranstaltung, die wir seit 2016 etwa jährlich, ermöglicht durch eine Projektförderung des AOK-Bundesverbands, anbieten konnten. Für 2020 war ein Bundestreffen mit etwa 70 jungen Selbsthilfeaktiven für April in Duderstadt geplant. Wegen der Pandemie verschoben wir dies erst auf Dezember, um dann schlussendlich eine dreitägige virtuelle Veranstaltung durchzuführen. An dieser virtuellen Alternative nahmen an allen drei Tagen rund 45 Personen teil.

Dokumentation des Digitalen Bundestreffens:

www.nakos.de/data/Veranstaltungen/2020/NAKOS-BT-2020-Dokumentation.pdf

Eng verknüpft mit den Bundestreffen Junge Selbsthilfe ist die Zusammenarbeit eines Teams an jungen Aktiven, die sich als Organisationsteam für das Bundestreffen organisieren. Die enge Zusammenarbeit mit einem ehrenamtlich engagierten Organisationsteam, das sich aus Personen zusammensetzt, die sich für das Bundestreffen anmelden, zeichnet von Beginn an den besonderen Charakter der Bundestreffen aus. Das Organisationsteam erarbeitet gemeinsam mit uns das offizielle Programm und die Methoden, das umfangreiche Rahmenprogramm und entscheidet mit über die Gestaltung der Räume vor Ort, die in Ergänzung zum Treffen zur Verfügung gestellten Informationen und Materialien sowie die begleitende Medien- und Social-Media-Arbeit. Während des Bundestreffens selbst übernehmen die Beteiligten vielfältige Aufgaben in der Moderation und Betreuung der Teilnehmenden. Die Zusammenarbeit des Organisationsteams organisierten wir im Jahr 2020 über ein Planungstreffen an einem Wochenende in Duderstadt (dem geplanten Ort für das für April 2020 terminierte Bundestreffen) und in den Folgemonaten über circa monatlich stattfindende Videokonferenz-Treffen.



Junge Menschen in der Selbsthilfe unterstützen

Neben dem Bundestreffen gab es weitere Begegnungsgelegenheiten für junge Aktive. Dies waren die ebenfalls monatlich von uns organisierten und begleiteten Videokonferenz-Treffen derjenigen, die gemeinsam den LEBENSMUTIG Junge Selbsthilfe Blog schreiben (www.junge-selbsthilfe-blog.de). Diese Gruppe steht zusätzlich zu den monatlichen Videokonferenz-Treffen über Gruppen in einem Messenger-Dienst miteinander in regelmäßigem Kontakt. (Wir recherchierten dafür den Messengerdienst WIRE, der wie WhatsApp ebenfalls kostenfrei ist, dabei aber dem Datenschutz hohe Priorität einräumt.). Wie auch für 2019 hatten wir für 2020 ein reales Zusammentreffen der Bloggruppe geplant, um ausreichend Zeit für perspektivisch wichtige Fragen wie die Social Media-Aktivitäten des Blogs zu haben. Dies mussten wir wegen der Pandemie leider absagen.

Im Ausgleich zu den abgesagten realen Begegnungsformaten entstand im Jahr 2020 aber auch ein neues, digitales Format – digitale junge, bundesweite und themenübergreifende Treffen: Diese Videokonferenz-Treffen boten wir erstmals im Frühjahr 2020 an – als der erste Lockdown begann. Aufgrund der großen Nachfrage nach diesen digitalen Möglichkeiten des Zusammenkommens fanden die Treffen bis zum Sommer täglich statt und mittlerweile noch an drei Abenden der Woche. Beteiligt sind zum einen Personen, die auch in den anderen Zusammenhängen schon miteinander im Austausch waren (Blog, Bundestreffen, gemeinsame Vorhaben, die aus Bundestreffen entstanden waren). Zum anderen werden auch immer wieder neue junge Menschen auf die Videokonferenz-Treffen aufmerksam, die bislang noch keinen Kontakt zur Selbsthilfe gehabt hatten. Viele von diesen haben aufgrund der Pandemie-Situation mit psychischen Problemen zu tun und sind sehr dankbar, auf ein Selbsthilfeangebot zu stoßen, das trotz Lockdowns und unabhängig davon, wo sie leben, genutzt werden kann. Es kommen fortlaufend neue Personen zu den Videokonferenz-Treffen hinzu und die Treffen haben laut

Aussage der Beteiligten für sie eine große Bedeutung, um die herausfordernde Zeit der sozialen Isolation zu meistern.

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt gegründet

Der Bundestag hat am 30. Januar 2020 über den Entwurf des Gesetzes „zur Errichtung der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt“ (DSEE) entschieden. Vorausgegangen waren intensive, zum Teil kontroverse Diskussionen um die Ziele der Stiftung.

Der Startschuss für die Stiftung wurde am 23. Juni 2020 mit einem Gründungsfestakt in Neustrelitz begeben. Im September 2020 legt die Stiftung ihr erstes Förderprogramm auf, um gemeinnützige Organisationen, Engagement und Ehrenamt in der Corona-Pandemie zu unterstützen

Auch darüber hat die NAKOS im Berichtsjahr ausführlich informiert und Selbsthilfekontaktstellen sowie Selbsthilfevereinigungen beraten.

Fachkräfte unterstützen und qualifizieren

NAKOS-Fortbildungen für neue Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen

Es besteht ein ungebrochen großes Interesse an der dreitägigen NAKOS-Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“, insbesondere durch den Generationenwechsel und die Einrichtung von Kontaktstellen im Bereich Pflegeengagement zur Unterstützung pflegender Angehöriger. In 2020 konnten nur zwei der als Präsenzveranstaltungen konzipierten Fortbildungen für neue Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen aus dem gesamten Bundesgebiet durchgeführt werden. Beide Seminare fanden in Fulda statt (Februar und September). Eine weitere, für November geplante Veranstaltung musste kurzfristig wegen der Pandemie-bedingten Kontaktbeschränkungen abgesagt werden.

Vorträge und themenspezifische Fortbildungen

Das Jahr 2020 war durch ein Ausprobieren digitaler Begegnungsformate geprägt, insbesondere durch das Experimentieren mit digitalen Selbsthilfegruppentreffen über Videokonferenzanwendungen. Im Zusammenhang damit recherchierten wir Informationen, bereiteten diese auf, führten Gespräche und stellten unsere Expertise in Einzelberatungen, über Veröffentlichungen auf www.nakos.de sowie bei (digitalen) Veranstaltungen zur Verfügung (siehe Publikationen).

Unterstützung der Pflegeselbsthilfe

2020 erfolgte der Projektstart eines neuen Projektes der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. mit dem Titel: „Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbst-

hilfekontaktstellen“ mit Förderung gemäß § 45d SGB XI durch den GKV-Spitzenverband. Eine neue Mitarbeiterin konnte zum 1. Dezember dafür eingestellt werden.

Kernelement des Projektes ist die zielgruppengerechte Förderung der Selbsthilfeunterstützung pflegender Angehöriger durch Selbsthilfekontaktstellen mit dem Ziel der Entwicklung unterstützender Selbsthilfestrukturen und -gruppen zur Stärkung der häuslichen Pflege und der Selbsthilfepotenziale.

Mithilfe der Fördermittel sollen notwendige Unterstützungsangebote durch Selbsthilfekontaktstellen ermittelt sowie Unterstützungs- und Fortbildungskonzepte für Multiplikator*innen zur Förderung der Selbsthilfe von pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen entwickelt werden.

Die NAKOS hat zu diesem Projekt bereits vor Projektbeginn Vorarbeit geleistet. Unter anderem hat sie mit interessierten Selbsthilfekontaktstellen Videokonferenzen zum Thema „Unterstützung der Pflegeselbsthilfe“ durchgeführt. Hintergrund waren zunehmende Qualifizierungsanfragen von Selbsthilfeberater*innen zur Unterstützung der Pflegeselbsthilfe. Die konkreten Fortbildungsbedarfe sollten erfasst werden. Inhaltlich konzentrierten sich die Themen auf Fragen zur Gruppengründung für pflegende Angehörige, zur finanziellen Förderung gemäß § 45d SGB XI und auf die Aufgabe der Netzwerkbildung. Hieran wird die Projektarbeit anknüpfen, um Fachkräften in der Selbsthilfe geeignete und bedarfsorientierte Unterstützungsangebote machen zu können.

Trends aufnehmen und Impulse setzen

Corona – auch für die NAKOS das allgegenwärtige Thema

Rückblick auf ein hartes Jahr für die gemein- schaftliche Selbsthilfe

Gut einen Monat, nachdem es auch in Deutschland einen Patienten Null gab, wurde in unserem Online-Terminkalender eine Veranstaltung um einen roten Zusatz ergänzt: „abgesagt“. Das war Anfang März 2020 eine erste kleine Spur der Corona-Pandemie auf unserem Internetportal www.nakos.de, viele folgten. Für die gemeinschaftliche Selbsthilfe, deren Wesen die Begegnung ist, war 2020 ein hartes Jahr.

Erste Hilfe zu Beginn der Pandemie

60 der 135 Meldungen in unserem Nachrichten-Bereich hatten im letzten Jahr einen Bezug zu Corona. Bald richteten wir auf www.nakos.de die Themenseite „Selbsthilfe und Corona“ ein. Wer bei Google nach „Selbsthilfe“ oder „Selbsthilfegruppe“ und „Corona“ sucht, landet zuerst dort. Als zeitweilig alle Gruppentreffen und die meisten privaten Kontakte verboten waren, war erste Hilfe gefragt: Wie kann ein Online-Austausch funktionieren? Welche Sonderregelungen gelten jetzt im Vereinsrecht? Wir veröffentlichten eigene Empfehlungen für virtuelle Treffen und Praxistipps von anderen.

Die Selbsthilfe verschafft sich politisch Gehör

Der plötzlichen Angst vor einer Infektion und dem Verständnis für die Einschränkungen folgte rasch das Bewusstsein für die Nebenwirkungen des Lockdowns. Selbsthilfeorganisationen machten auf die Lage von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen aufmerksam. Wir veröffentlichten etwa eine Stellungnahme der Krebs-Selbsthilfe, welche die ausbleibende Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen kritisierte. Suchtgruppen berichteten von Rückfällen, gerade psychisch

erkrankte Menschen litten unter zusätzlichen Belastungen durch den Wegfall regelmäßiger Treffen. Es wurde klar: Gruppentreffen müssen möglich sein. Nur wie kann das geschehen?

Für die Selbsthilfe waren die Lockerungen kein Selbstläufer

Anfang Mai starteten wir mit dem Gesunde-Städte-Netzwerk die Umfrage „Zurück ins Leben! Aber wie?“. Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen tüftelten nun detaillierte Hygienekonzepte für Gruppentreffen aus. Mit unterschiedlichen Auflagen wurden Gruppentreffen wieder erlaubt – aber nicht überall: In Bayern wurde daher eine Online-Petition gestartet, erst spät konnten sich auch dort die Gruppen wieder treffen. Doch es taten sich neue Probleme auf: Durch Abstandregeln waren die gewohnten Gruppenräume oft zu klein für alle Teilnehmenden. Händeringend wurden neue Räume gesucht, wir berichteten darüber.

Neue Bedarfe: Covid-19-Langzeiterkrankte wollen sich austauschen

Nicht nur die bestehenden Gruppen hatten Probleme. Es entstand auch ein ganz neuer Bedarf nach Erfahrungsaustausch: Im Sommer mehrten sich Berichte über Covid-19-Erkrankte, die auch Wochen und Monate nach der Infektion schwere Symptome haben. Covid-19 kann zu Long-Covid oder Post-Covid führen. Die Erkrankten suchten Austausch mit anderen Betroffenen – anfangs in den Sozialen Medien. Auf Twitter teilten sie ihre Erfahrungen unter Hashtags wie #MitCoronaLeben und #LongCovid, auf Facebook entstanden Gruppen mit Tausenden Mitgliedern. Wir beschrieben die Entwicklung in unserer Publikation NAKOS PERSPEKTIVE „Corona-Selbsthilfe in den Anfängen“.

Die ersten Corona-Selbsthilfegruppen gründen sich

Im Herbst gründeten sich die ersten Corona-Selbsthilfegruppen mit Hilfe von Selbsthilfekontaktstellen. Mühlendorf am Inn, Unna, Regensburg und Heinsberg waren die Vorreiter. Wir erstellten und aktualisierten eine bundesweite Übersicht mit inzwischen um die 20 Selbsthilfegruppen. Die meisten richteten sich an Covid-19-Langzeiterkrankte und Angehörige,

andere widmen sich den sozialen und psychischen Auswirkungen der Pandemie. Mittlerweile verweisen Medien ständig auf diese NAKOS-Übersicht, beispielsweise die „Apotheken Umschau“ oder das SWR Fernsehen in Berichten über Langzeiterkrankte.

Das politische Beharren zeigt Erfolge

Die zweite Infektionswelle und der zweite Lockdown waren zum Herbstbeginn schon zu erahnen. Im September lud die NAKOS zum jährlichen Ländertreffen nach Leipzig. Die Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und die landesweiten Selbsthilfekontaktstellen verabschiedeten dort die Erklärung „Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona“ mit sechs Forderungen an die

Politik. Denn die gemeinschaftliche Selbsthilfe durfte nicht wieder unter den Tisch fallen wie im ersten Lockdown, das hätte dramatische Folgen für alle, denen die Gruppentreffen ein notwendiger Bestandteil ihres Lebens sind. Das beharrliche Pochen, die Selbsthilfe nicht zu vergessen, zeigte Erfolge: Im zweiten Lockdown sind Gruppentreffen vielerorts zumindest mit Ausnahmegenehmigung möglich. Wir veröffentlichen eine Übersicht der Regelungen in den Bundesländern auf www.nakos.de. Die Liste zeigt allerdings auch Ausnahmen: In Niedersachsen und im Saarland gilt auch im zweiten Lockdown für sämtliche Gruppentreffen: Leider abgesetzt.

„Ausschließlich den Betroffenen verpflichtet: Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe“ (Projekt)

Autonomie und Selbstbestimmung sind für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ein wichtiges Anliegen. Die Offenlegung der Finanzierung, Selbstverpflichtungen für die Zusammenarbeit mit Partnern und ein sensibler Umgang mit Sponsoring-Angeboten sind dabei wichtige Schlüssel, um Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten und Vertrauen zu fördern. Doch was bedeutet das für das organisatorische Handeln in der Selbsthilfe? Im Projektzusammenhang bietet die NAKOS als bundesweite Fachstelle im Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Unterstützung bei konkreten Fragen zu Autonomie und Selbstbestimmung an. Grundlegende Orientierung bietet dabei ihre Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de. Ebenso können Materialien aus der Serie „Unabhängig und selbstbestimmt“ über den Online-Warenkorb auf www.nakos.de bestellt werden. Wiederum aufgenommen wird die bereits in 2017 begonnene „Transparenzinitiative“, mit der die NAKOS für mehr Transparenz in der Selbsthilfe wirbt.

Im Rahmen des Projektes werden Selbsthilfeaktive bei der Herstellung von institutioneller Transparenz unterstützt. Möglichkeiten für die Erarbeitung einer Selbstverpflichtungserklärung (Leitlinien) können gemeinsam erörtert und entsprechende Wege aufgezeigt werden. In den Folgejahren wird der Aufbau einer „Positivliste“ geprüft, um transparente Selbsthilfeorganisationen, die zudem eigene Leitlinien verabschiedet haben, nach außen sichtbar machen zu können. Ein weiteres Element des Projektes ist die Aktualisierung der „Leitsätze zur Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.“

In 2020 konnten die Transparenzinformationen für die Fachstelle NAKOS aktualisiert und auf der Internetseite nakos.de veröffentlicht werden.

Weitere Informationen: www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

BARMER

Nachrichten 2020 – eine Möglichkeit, das Jahr Revue passieren zu lassen

- 15.12.2020
Selbsthilfe-Podcasts – ein neuer Trend?
Die neuen Podcasts kurz vorgestellt
- 10.12.2020
Bayerischer Rundfunk berichtet über neue Corona-Selbsthilfegruppe
Regensburger Gruppe ist eine der ersten in Deutschland
- 10.12.2020
BAGSO-Positionspapier: Engagement älterer Menschen stärken
- 03.12.2020
Studie zur Zusammenarbeit der Therapieberufe mit gemeinschaftlicher Selbsthilfe gestartet
Ordnungsfeldgelegen bis 31. Dezember 2020 freigeschaltet
- 01.12.2020
Selbsthilfekontaktstellen bieten kostenlose virtuelle Räume an
- 30.06.2020
Krankenkassen in Bayern fördern Selbsthilfe mit mehr als 10,3 Millionen Euro
- 23.06.2020
Russischsprachige Gesundheitsselbsthilfe sucht Kooperationspartner
Verein "Die Spunik" sucht auch Austausch mit Selbsthilfe aus anderen Kulturkreisen
- 22.06.2020
Frankfurt: Umfrage zu Corona-Pandemie
Selbsthilfekontaktstelle fragt nach Wohlbefinden und Unterstützungswünschen
- 18.06.2020
Livestream: Generationenwechsel gestalten
Video der KISS Hamburg bis 30. Juni 2020 verfügbar
- 16.06.2020
"Erleichternd, wenn Kommunen Räume zur Verfügung stellen würden"
ZwV über Selbsthilfeeengagement in erster Corona-Phase

Auf unseren Internetportalen veröffentlichen wir wichtige und interessante Nachrichten aus dem Feld der Selbsthilfe und für das Feld der Selbsthilfe. Alle Nachrichten können auch retrospektiv für die vergangenen

zwei Jahre angesehen werden. Ein Blick hinein lohnt sich!

Da wurde im Januar 2020 über „Lösungsansätze zur Gesundheitsversorgung kranker Kinder“ vom Kinder-Netzwerk und über die Broschüre „Lernort Selbsthilfe“ der BAG Selbsthilfe berichtet. Im

März über die Aktualisierung der GRÜNEN ADRESSEN bei der NAKOS, die Herausgabe einer Arbeitshilfe zur Selbsthilfeunterstützung psychisch kranker Menschen durch das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und erstmals auch über gemeinschaftliche Selbsthilfe und Corona. Dazu wurden in den folgenden Monaten viele Nachrichten veröffentlicht. Im September informierten wir, dass die Deutsche Aidshilfe ein Informationsvideo zum Thema HIV und Aids für Gehörlose und schwerhörige Menschen veröffentlicht hat. Information Ende Oktober war die Herausgabe der aktualisierten NAKOS-Themenliste zu seltenen Erkrankungen, Problemen und Selbsthilfegruppen. Sie umfasst in alphabetischer Reihenfolge rund 970 Stichworte zu bundesweiten Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen. Zudem sind dort seltene Erkrankungen erfasst, zu denen Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene arbeiten. Im November berichteten wir über Hinweise zu barrierefreien Videokonferenzen durch die Bundesfachstelle Barrierefreiheit.

Wir informierten im Januar über die feierliche Eröffnung der Landeskontaktstelle Sachsen, im Februar über den unterzeichneten Kooperationsvertrag der SEKIS mit der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin als Selbsthilfefreundliche Hochschule. Darüber, dass die KIBIS Hannover im April 2020 einen eigenen Blog gestartet hat, im Mai, dass die "Apotheken Umschau" über die Kreativität von Selbsthilfegruppen während der Corona-Krise berichtet. Im Juli berichteten wir von der jungen Sucht-Selbsthilfe der Caritas, welche „einfach erklärt: Selbsthilfegruppen per Videokonferenz“. Und von der Online-Einführung für die Selbsthilfe-APP „In.Kontakt“, welche pflegende Angehörige vernetzt. Im August berichteten wir mit der Überschrift „Rettungsring – statt Stuhlkreis“ über Selbsthilfeaktive, die ein Unterstützungsangebot für psychisch Kranke aufbauen. Im Dezember stellten wir kurz neue Podcasts vor mit der Frage: Selbsthilfe-Podcasts – ein neuer Trend?

- 05.05.2020
KIBIS Hannover startet Blog
Ein Einblick in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle
- 04.05.2020
Digitalisierung: Non-Profit-Organisationen fehlt es an Ressourcen und Wissen
Nur 14 Prozent haben genug Ressourcen und Wissen
- 30.04.2020
Patienteninformationen zu psychischen Erkrankungen in Leichter Sprache
Arztliches Zentrum für Qualität in der Medizin hat neue Kurzinformationen erstellt
- 29.04.2020
Seniorenorganisation fordert Ende der Isolation in Pflegeeinrichtungen
NAKOS formuliert zehn Forderungen
- 27.04.2020
So funktioniert Psychotherapie während der Corona-Pandemie
Psychotherapeutenkammer-Präsident Muna informiert über Abläufe

Wir berichteten im März über das Hochschulprojekt „Digitalisierung in der gesundheitlichen Selbsthilfe in Deutschland“ (DISH), in welchem Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen

befragt wurden. Und ebenfalls im März, dass die Hildesheimer Hochschule HAWK die Ergebnisse ihrer Studie zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe von Terroropfern präsentierte. Im Mai berichteten wir über eine Studie des Stifterverbands zur Einbindung der Zivilgesellschaft in Krisenbewältigung und über den Dritten Engagementbericht, welcher betonte, dass sich junge Menschen heute nicht weniger engagieren als früher. Im August informierten wir von der Universität Bremen, welche in einer Studie "Die Bedeutung der Selbsthilfe in der Versorgung pathologischer Glücksspieler*innen: Nutzen, Grenzen und Optimierungspotenziale" untersucht und im gleichen Monat über die Befragung der Hochschule Fulda zur Gesundheitskompetenz von Selbsthilfegruppenmitgliedern.

Publikationen

Publikationen

NAKOS (Hrsg.): Neue Wege gehen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe verändert sich. NAKOS Jahresbericht 2019. Berlin 2020, 39 S.

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfegruppen – eine Möglichkeit für meine Patient*innen? Antworten für Fachkräfte im Gesundheitswesen. Faltblatt. Berlin 2020, 4 S.

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas (Red.): NAKOS-Newsletter, 01-12 (Januar - Dezember) 2020. Berlin 2020, ca. 5 S.

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas: Auf den Spuren der Schatzsuchenden. Rückblick auf das Projekt „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung neu denken“. NAKOS PERSPEKTIVE, 1/2020. Berlin 2020, 4 S.

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas: Corona-Selbsthilfe in den Anfängen. Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen. NAKOS PERSPEKTIVE, 2/2020. Berlin 2020, 5 S.

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas: Der Kampf ums Beachtetwerden. Selbsthilfe und Politik während der Corona-Pandemie. In: NAKOS INFO 122, Oktober 2020. Berlin 2020, S. 11-12

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas: Selbsthilfe und Corona – wie geht es weiter? Eine Sammlung offener Fragen. In: NAKOS INFO 122, Oktober 2020. Berlin 2020, S. 16-19

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas / Hundertmark-Mayser, Jutta / Nourrisson, Michaela (Red.): Selbsthilfe stärkt Demokratie. Sonderteil: Selbsthilfe in Zeiten von Corona. NAKOS INFO 122, Berlin (Oktober) 2020, 63 S.

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta (Red.): Zahlen und Fakten 2019. NAKOS Studien, Selbsthilfe im Überblick 6. Berlin 2020, 59 S.

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta: Neuregelung im § 20h SGB V: Analoge und digitale Angebote der Selbsthilfe werden zukünftig gleichberechtigt gefördert. Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in aktualisierter Fassung verabschiedet. In: NAKOS INFO 122, Oktober 2020. Berlin 2020, S. 43-44

NAKOS (Hrsg.); Krawielitzki, Gabriele (Red.): Seltene Erkrankungen und Probleme. Betroffene suchen Betroffene – Themenliste (Stand 28.02.2020). Aktualisierte Ausgabe. Berlin 2020, 32 S.

NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam: Videokonferenzen während und nach der Corona-Pandemie. Ein Blick zurück auf die letzten Monate – verbunden mit Überlegungen für die Zukunft. In: NAKOS INFO 122, Oktober 2020. Berlin 2020, S. 13-15

NAKOS (Hrsg.); Wiegand, Margit (Red.): Seltene Erkrankungen und Probleme. Betroffene suchen Betroffene – Themenliste (Stand 28.10.2020). Aktualisierte Ausgabe. Berlin 2020, 32 S.

Beier, Niclas: Die NAKOS als bundesweite Anlaufstelle. Vier Aufgaben der Selbsthilfeunterstützung kurz vorgestellt. In: mmHg, Ausgabe 11 (Winter) 2020. Dortmund 2020, S. 28-29

Beier, Niclas: Selbsthilfe in der Corona-Krise: Telefonkonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen. Empfehlung vom 2. April 2020, 2 S.

Beier, Niclas: Kommunikationstraining für MedizinstudentInnen. In: Lichtblick Selbsthilfe Oberösterreich, Ausgabe 4 (Dezember) 2020, S. 13

Helms, Ursula: Gemeinschaftliche Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen. Rahmenbedingungen, Wirkung und Fördermöglichkeiten. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2020. Gießen 2020, S. 169-174

Hundertmark-Mayser, Jutta: Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Psychotherapie. In: Psychotherapie Aktuell, 12. Jg., Ausgabe 2. 2020, S. 27-31

Hundertmark-Mayser, Jutta: Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Ab 2020 stellen die

Krankenkassen mehr Mittel für die Basisarbeit zur Verfügung. In: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e.V. (DGVT) et al. (Hrsg.): Verhaltens-therapie & Psychosoziale Praxis, Jg. 52, H. 1. Tübingen 2020, S. 135-136

Hundertmark-Mayser, Jutta / Tezak, Irena: Selbsthilfe trifft Psychotherapie. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2020. Gießen 2020, S. 76-83

Walther, Miriam: Selbsthilfe in der Corona-Krise: Erste Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen. Empfehlung vom 1. April 2020, 2 S.

Walther, Miriam / Pons, Ruth: Ja – es gibt sie! Junge Menschen und die Selbsthilfe. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch 2020. Gießen 2020, S. 52-60

Referate und Vorträge

Helms, Ursula: Selbsthilfe kann entlasten. Gegenseitiges Verständnis ohne viele Worte. Interview mit Compass Private Pflegeberatung im Oktober 2020

Helms, Ursula: Junge pflegebedürftige Menschen in der Familie – Selbsthilfe wirkt, Selbsthilfe ermöglicht Interessenvertretung. Input bei einer Diskussionsrunde mit dem BMFSFJ bei der Pathways Public Health GmbH am 3. März 2020, Vortrag

Hundertmark-Mayser, Jutta: Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V. Handout zum Vortrag bei der Fachtagung "Corona-Pandemie – Herausforderungen für Selbsthilfekontaktstellen" am 15. September 2020 in Leipzig

Hundertmark-Mayser, Jutta: Förderung der Strukturen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V. Problemaufriss in Stichworten zum Gespräch mit SPD-Mitgliedern des Gesundheitsausschusses am 29. September 2020

Hundertmark-Mayser, Jutta: Die Selbsthilfe-Datenbank der NAKOS. Kontakte, Themen und Angebote der NAKOS. Vorstellung für das Nationale

Gesundheitsportal im Bundesministerium für Gesundheit (BMG) am 20. Oktober 2020

Hundertmark-Mayser, Jutta: Warum ist Transparenz in der Selbsthilfe wichtig? Impulsvortrag für ÖKUSS Wien, Videoaufzeichnung am 9. Dezember 2020

Walther, Miriam: Selbsthilfe im Digitalen Raum. Erfahrungen, Empfehlungen, Risiken. LAK-Selbsthilfekontaktstellen NRW, Bochum 3. März 2020, Vortrag

Walther, Miriam: Digitalisierung & Selbsthilfe – Widerspruch oder Chance? Video-Vortrag auf der Wiener Online-Selbsthilfe-Konferenz am 28. Mai 2020

Walther, Miriam: Mutual Self Help Goes Digital – Between Extended Space for Participation und Privacy Concerns. Vortrag im Online-Workshop des Center for Health Services Research der Brandenburg Medical School Theodor Fontane am 18. August 2020

Walther, Miriam: Perspektiven der Digitalisierung für Patient*innen und Bürger*innen. Vortrag im Berliner Forum der AWMF am 14. Dezember 2020

Walther, Miriam: Virtuelle Gruppentreffen in der Selbsthilfe. Handout zum Vortrag bei der AOK Hessen am 14. Dezember 2020

Walther, Miriam: Virtuelle Gruppentreffen in der Selbsthilfe. Vortrag bei der AOK Hessen am 14. Dezember 2020

Stellungnahmen

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta: Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona. Pressemitteilung vom 28. September 2020

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Beier, Niclas: Teil-Lockdown: Gruppentreffen nicht verbieten. Pressemitteilung vom 5. November 2020

Personal

NAKOS Mitarbeitende im Jahr 2020

Das Jahr 2020 hielt personell in vielerlei Hinsicht große Herausforderungen bereit. Da gab es eine bemerkenswerte Fluktuation, eine organisatorische Trennung und natürlich das pandemiebedingte Arbeiten im Homeoffice statt in der Geschäftsstelle:

Eine Kollegin und ein Kollege von der Geschäftsstelle des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen haben zur Mitte des Jahres die NAKOS organisatorisch verlassen. Die Geschäftsstelle des Netzwerks wurde eine eigenständige Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Von sieben zu Beginn des Jahres tätigen Fachkräften haben drei die NAKOS im ersten Halbjahr verlassen. Zwei neue Kolleginnen nahmen im zweiten Halbjahr ihre Tätigkeit auf.

In der Sachbearbeitung engagiert sind konstant drei Kolleginnen sowie mit geringfügigen Verträgen eine Kollegin und ein Kollege.

Der fast Jahrzehnte mit uns als Dienstleister verbundene Datenbankprogrammierer hat neue Aufgaben in der Schweiz übernommen und seine vertragliche Tätigkeit für uns aufgegeben. Wir haben jemanden gefunden, der die Programmierung unserer Datenbanken neu übernimmt.

Mit unserem bewährten EDV-Administrator haben wir die überaus herausfordernde Gestaltung der technischen Voraussetzungen für ein Arbeiten der Mitarbeitenden von Zuhause aus bewältigen können:

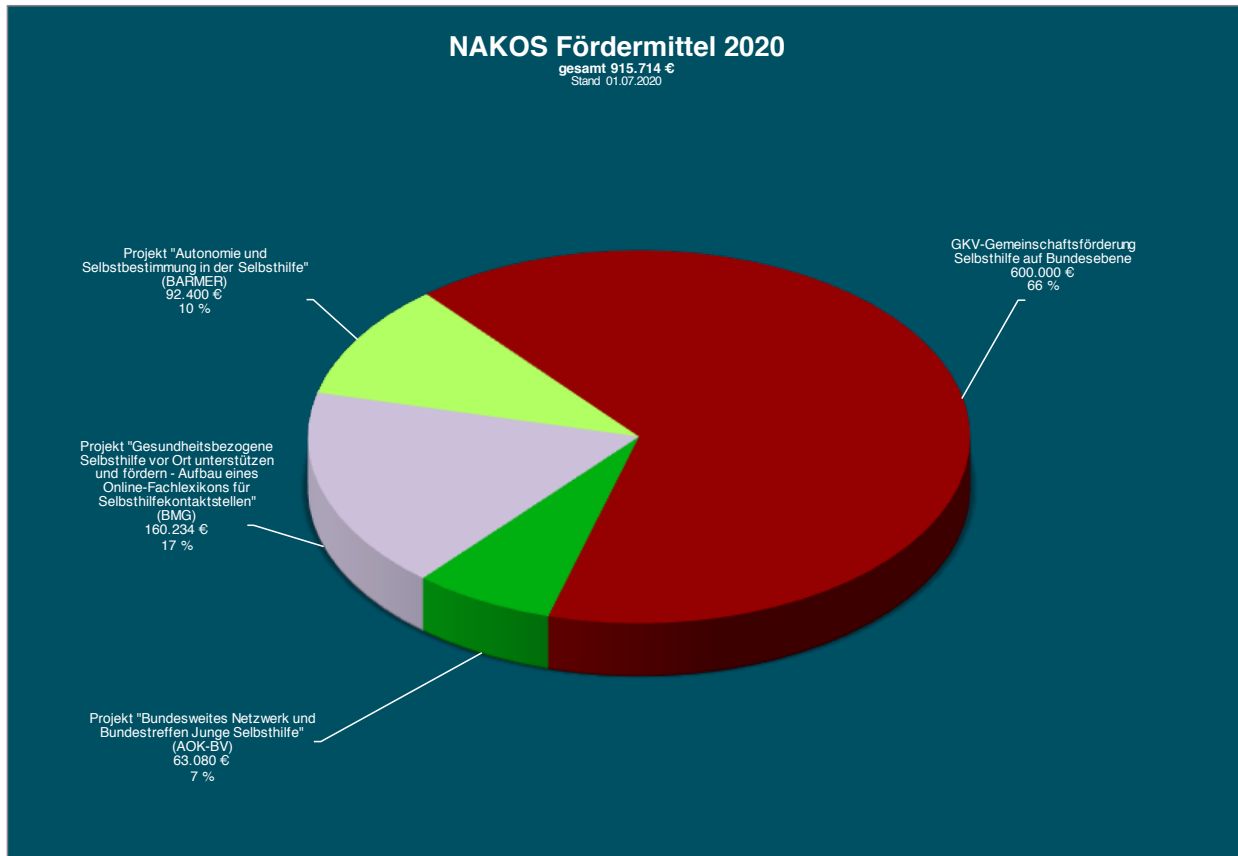
Rechner mussten vom Büro zu den Wohnungen verbracht, Anforderungen an Arbeits- und Datenschutz formuliert und vereinbart, Zugänge zu zentralen Dokumenten auf unserem Server ermöglicht und Abstimmungsprozesse neu gestaltet werden.

Hygienekonzepte mussten für die weiterhin in den Räumen der NAKOS tätigen Mitarbeitenden

entwickelt, Desinfektionsmittel beschafft und Video-Konferenzen als Kommunikationsmittel etabliert werden.

Aus Sicht der Geschäftsführung enthielt dieses Jahr 2020 mit dem pandemiebedingt erforderlichen Changemanagement große Herausforderungen, aber auch viel Potential, zukunftsweisende digitale Arbeitsmittel kennenzulernen. Manches wird vielleicht bleiben, eine echte Zusammenarbeit aber hoffentlich auch einmal wieder möglich werden.

Unsere Finanzierung



Für das Jahr 2020 hatte die NAKOS vier Projektanträge bei einzelnen Krankenkassen auf Bundesebene und einen erhöhten Antrag auf Pauschalförderung bei der GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene gestellt. Die drei in diesem Bericht beschriebenen Projekte wurden bewilligt und die NAKOS erhielt erhöhte pauschale Mittel.



Impressum

Selbsthilfeunterstützung stärken NAKOS Jahresbericht 2020

Herausgeber:



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 2021

Eine Einrichtung der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

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.