

Gemeinsam die Familie stärken. Perspektiven der Selbsthilfe

Vortrag Wolfgang Thiel

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

Halberstadt, 30.10.2013

Fachtagung „Familienselbsthilfe – Ein starkes Netz“ der AOK Sachsen-Anhalt Die Gesundheitskasse



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Der Referent

Wolfgang Thiel

Wolfgang Thiel ist Soziologe und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter und stellvertretender Geschäftsführer bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Die NAKOS ist die bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe. Sie besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Die NAKOS ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Familie und Selbsthilfe als Thema bei der NAKOS und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

NAKOS-Projekt (2004–2006) „Den Familienbezug von Selbsthilfegruppen verdeutlichen und die Familienorientierung der Selbsthilfeunterstützung stärken“

Jahrestagung 2005 „Selbsthilfe und Familie“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. in Schleswig

„Selbsthilfe und Familie“ als Schwerpunkt im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Zwei Themenhefte in der Fachdiskussionsreihe NAKOS EXTRA:

- Selbsthilfe, Familie, soziales Umfeld und bürgerschaftliches Engagement. Eine Studie auf der Basis exemplarisches Interviews mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern (EXTRA 35)
- Familien und bürgerschaftliches Engagement: Hemmnisse überwinden – Kooperationen stärken – Netzwerke bilden. Engagementfördernde Einrichtungen arbeiten zusammen (EXTRA 36)

• Auf www.nakos.de finden Sie im Internet Dokumente und Informationen zum Fachthema „Selbsthilfe und Familie“ in der Rubrik „Fachthemen“.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe und Familie: Die Handlungsherausforderung

- Familie, Verwandtschaft, Nachbarschaft, diese primären Hilfesysteme / Netzwerke, sind durch vielfältige Einflüsse in ihrer Bindungs- und Unterstützungskraft geschwächt
 - Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen durch das Arbeitsleben
 - mangelnde Vereinbarkeit von Familie und Berufstätigkeit
 - Auflösung der Mehr-Generationen-Familie und traditioneller Sozialmilieus, vermehrt Patchwork-Familien
 - psychosozialer Stress, soziale Isolierung
 - Zunahme von chronisch / degenerativen und psychischer Erkrankungen und von Pflegebedürftigkeit
- Neue individuelle Wahlmöglichkeiten und Spielräume in der Entwicklung von Lebensstilen gehen einher mit erheblichen Schwierigkeiten im unmittelbaren Nahbereich, stabile und tragfähige Netze von Beziehungen, Bindungen, wechselseitiger Sorge und Verantwortlichkeit aufzubauen bzw. zu erhalten
- Selbsthilfegruppen reagieren auf solche gesellschaftliche Entwicklungen



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Was heißt heute Familie?

„Familie ist dort, wo Kinder sind“. Ist das allein richtig?
„Familie“ ist auch dort, wo erkrankte Eltern oder Lebensgefährten, wo pflegebedürftige (Groß)Eltern, wo nahe stehende Freunde und Nachbarn sind.

Funktionen von Familien und Personen aus dem sozialen Nahbereich für Gesunderhaltung, Genesung und Krankheitsbewältigung sind:

- die wechselseitige Sorge und Unterstützung
- die aufeinander bezogene Lebens- und Alltagsbewältigung
- das solidarische Eintreten füreinander
- die verbindende und verbindliche Lebensplanung und -gestaltung
- das gemeinsame Auftreten nach außen.

Die Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung müssen für eine gelingende Familienorientierung ein *erweitertes Verständnis von Familie* zugrunde legen.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Verwandtschaft und Wahlverwandtschaft

„Familie“ scheitert heute vielfach an den auf sie gerichteten emotionalen und sozialen Erwartungen.

Nicht selten sind familiäre Beziehungen sogar selbst ein problemträchtiger bzw. problemerzeugender Faktor: vgl. Suchterkrankungen (z.B. Co-Alkoholismus) und psychische / psychosomatische Erkrankungen (z.B. Magersucht).

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat – auf der Basis gemeinsamer Betroffenheit – ein erweitertes Verständnis von „Familie“:

Verwandtschaftliche Beziehungen werden in aller Regel um wahlverwandtschaftliche Beziehungen von Menschen erweitert, manchmal sogar durch solche ersetzt.

Selbsthilfegruppen sind Solidargemeinschaften Gleichbetroffener. Sie sind neuartige sekundäre Hilfesysteme, die nicht auf familiäre und verwandtschaftliche Beziehungen gegründet sind.

Sie stellen jedoch keinen Gegensatz zu den primären Netzen dar.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Was heißt gemeinschaftliche Selbsthilfe?

- **Gemeinsame Betroffenheit von gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen / geteiltes Anliegen**

Selbsthilfeengagierte sind entweder selbst oder mittelbar, zum Beispiel als Angehörige, Freunde, Nachbarn usw., betroffen

- **Selbsthilfe ist ganzheitlich**

Es bestehen vielfache Zusammenhänge und Übergänge zwischen gesundheitlichen, psychosozialen und sozialen Aspekten

- **Alle möglichen Lebensbereiche, die durch die Problemstellung berührt sind, geraten in den Horizont der Gruppenarbeit**

Versorgung, soziale Sicherung, Familie, Arbeit, Freizeit, Mobilität, Schule, Ausbildung usw.

- **„Für mich“ – „Für uns“ – „Für andere“**

Selbstbezügliche („egoistische“), solidarische und fremdbezügliche („altruistische“) Motive werden in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe miteinander verbunden



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

- Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung
- Information / Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene
- Gruppengemeinschaft / Geselligkeit
- Wissenserwerb / gemeinsames Lernen
- Netzwerkbildung / Kooperation
- Sicherung der Arbeits- und Rahmenbedingungen.

Ein Familienbezug der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist in allen diesen Handlungsfeldern zu finden.

Familienorientierung ist damit kein eigenes Handlungsfeld.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Typen familienbezogener Selbsthilfe

- **Familienselbsthilfe im unmittelbaren Wortsinn**
zum Beispiel Gruppen von alleinerziehenden Müttern und Vätern, Eltern-Kind-Gruppen, Gruppen nach Trennung und Scheidung, Gruppen von Adoptiveltern oder bi-nationalen Familien
- **Selbsthilfegruppen von Eltern von Kindern mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung**
zum Beispiel Eltern von allergiekranken, herzkranken, krebskranken, hämophilekranken, hör- oder sehbehinderten Kindern
- **Selbsthilfegruppen von Angehörigen und Zugehörigen**
zum Beispiel Angehörigengruppen von Pflegebedürftigen, etwa von Schlaganfall-Betroffenen oder Demenzkranken, Angehörigengruppen von psychisch Kranken, von Alkohol- oder Medikamentenabhängigen



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Expliziter und impliziter Familienbezug in der Selbsthilfe

Definition/Strukturierung in der NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN
„Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland“

- Expliziter Familienbezug

Typ 1: Gruppen der Familienselbsthilfe im engeren Sinn

Typ 2: bundesweite Selbsthilfevereinigungen, die im Namen bzw. im bearbeiteten Thema familiäre Schlüsselbegriffe verwenden

zum Beispiel Ehe, Familie, Eltern, Kind, Mütter / Mutter, Väter / Vater, Zwillinge, Drillinge, Mehrlinge, Jugend, Pflege, Geburt, Stief-, Baby, Inzest, verwitwet, verwaist, schwanger

- Impliziter Familienbezug

Typ 1: bundesweite Selbsthilfevereinigungen mit der Selbst-Charakterisierung „Angehörige“ im Organisationsnamen

Typ 2: Vereinigungen aus besonderen Themenbereichen, die spezielle Angebote für Familien bereit stellen.

Besondere Themenbereiche sind zum Beispiel: „Ehe / Familie“, „Trauer, Tod, Sterben“, „Partnerschaft / Beziehung“, „angeborene Fehlbildungen“ (ausgewählte)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Expliziter und impliziter Familienbezug in der Selbsthilfe

Weitere Beispiele

- **Familienselbsthilfe im engeren Sinn:**
Zum Beispiel Alleinerziehende Mütter und Väter, Stieffamilien, Adoptiveltern, Eltern nach Trennung und Scheidung, Familien mit Mehrlingen, Eltern–Kind–Gruppen, Verwaiste Eltern u.v.m.
- **Familienbezogene Selbsthilfe im Sektor Gesundheit:**
Zum Beispiel Pflegende Angehörige, Mütter essgestörter Töchter, Angehörige epilepsiekranker Kinder, Angehörige psychisch Kranker, Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Eltern für Integration, Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher, Angehörige geistig Behinderter, Angehörige HIV–Betroffener, Angehörige leukämie– und lymphomkranker Kinder, Angehörige lebererkrankter Kinder, Angehörige nierenerkrankter Kinder, Angehörige von Glücksspielabhängigen, u.v.m.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Quantitative Dimension familienbezogener Selbsthilfe in Deutschland

47 % der Bundesvereinigungen haben einen Familienbezug

Die NAKOS untersuchte zuletzt im Jahr 2007 die Familienorientierung von Bundesvereinigungen der Selbsthilfe (N=345; Bezugsjahr 2006) und zeigte die Orientierung und das Engagement dieser Vereinigungen für Familien bzw. für Angehörige von Betroffenen mit gesundheitlichen, psychosozialen und / oder sozialen Problemen auf.

Bei 47 Prozent der Bundesvereinigungen der Selbsthilfe wurde ein Familienbezug festgestellt.

- Gesamt: 345 = 100 %
- Mit (explizitem oder implizitem) Familienbezug: 161 = 46,7 %
- Ohne Familienbezug: 184 = 53,3 %

(Quelle: NAKOS Studien. Selbsthilfe im Überblick 1. Zahlen und Fakten 2007, Übersicht 2.3.1, NAKOS 2008, S. 22)

Aber auch 71 Prozent der 184 Vereinigungen ohne ermittelten Familienbezug widmen sich den Angehörigen von Betroffenen oder unterhalten spezielle Angebote für Familien.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Konkrete Angebote für Familien – Beispiele

Angaben bei NAKOS–Recherchen durch Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und in Tätigkeitsdarstellungen örtlicher Selbsthilfegruppen

Erholungsmaßnahmen

Spezielle Beratung (Stillberatung, Erziehungsberatung)

Betreuung

Familienseminare, Familientreffen

Wochenendveranstaltungen für betroffene Kinder mit ihren Eltern

Angebote für gesunde Geschwisterkinder

Jugendarbeit

Kranken- und Hausbesuche

Elterngespräche

Vernetzung / regionale Treffen

Alltagshilfen vor Ort

Vermittlung zu Versorgungsangeboten / –einrichtungen



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Familienbezogene Effekte gemeinschaftlicher Selbsthilfe 1 – Entlastung oder Ergänzung

Selbsthilfegruppen stellen eine Begegnungs- und Arbeitsform zur Entlastung oder Ergänzung für Familien dar:

- durch persönliche Zuwendung und Anteilnahme
- durch gegenseitige Hilfe
- durch Informationen und Alltagstipps
- durch Interessenvertretung

Selbsthilfegruppen und –kontaktstellen sind solche Zusammenhänge oft gar nicht bewusst.

Motive und Wirkungsfaktoren sind dabei:

- aus der Isolation herauszukommen und Gruppen zu bilden (Selbstorganisation)
- miteinander zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen (Kommunikation)
- sich wechselseitig zu helfen und sich umeinander zu sorgen (Solidarität)
- voneinander zu lernen und Fähigkeiten zur Problembewältigung wie für das Zusammenleben zu entwickeln (Gruppen-, Sozial- und Familienkompetenz)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Familienbezogene Effekte gemeinschaftlicher Selbsthilfe 2 – Metakompetenzen

In Selbsthilfegruppen vermittelte **Metakompetenzen** mit positiven Auswirkungen auf die Familie, auf die Beziehungen im sozialen Nahbereich und auf das gesellschaftliche Handeln:

- **Selbstermächtigung**

(das Selbstbewusstsein stärken sowie die Fähigkeit, Anliegen nach außen zu vertreten)

- **Kommunikationsfähigkeit**

(sich öffnen, sich mitteilen und zuhören; andere Sichtweisen erfahren und respektieren)

- **Konfliktfähigkeit**

(Konflikte aushalten und produktiv lösen lernen, Toleranz erwerben wie streiten lernen; voneinander und miteinander lernen, z.B. sich abzugrenzen, sein Verhalten zu verändern)

- **Prozessentwicklung**

(sich als Gruppe gemeinsam auf Regeln verständigen; gemeinsame Ziele entwickeln; gemeinsam planen, organisieren und handeln)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Familienbezogene Handlungsorientierungen gemeinschaftlicher Selbsthilfe

Das Handeln in Selbsthilfegruppen enthält

– sowohl als auch, mehr oder weniger, unterschiedlich stark –

- **eine innerfamiliäre personale Nah-Orientierung**
das meint eine Verbindung zu den realen Familienmitgliedern, aber auch zu weiteren Angehörigen, zur Nachbarschaft, zum Freundes- oder Kollegenkreis
- **eine interfamiliäre „wahlverwandtschaftliche“ Solidar-Orientierung („Familien helfen Familien“)**
das meint eine Verbindung zu anderen Familien mit derselben Problemsituation / demselben Anliegen
- **eine transfamiliäre öffentliche / politische Orientierung**
das meint eine Verbindung zum sozialen Umfeld in der Gemeinde, zu professionellen Versorgungseinrichtungen, zu gesellschaftlichen Institutionen, zu Wissenschaft / Forschung und Medien



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Reichweite der familienbezogenen Selbsthilfe: Familienkompetenz und Gesellschaftskompetenz

- Innerfamiliäre und interfamiliäre Ebene: Zuwachs an „Familienkompetenz“
 - gewachsene Kommunikationsfähigkeit und produktives Austragen von Konflikten
 - gemeinsames Lernen und Entwicklung neuer Ziele
 - selbstbewussteres Auftreten (z.B. von Eltern in der Schule) und verbesserte / stärkere Vertretung der Familie nach außen
- Transfamiliäre Ebene: Zuwachs an „Gesellschaftskompetenz“
 - Überwindung von Tabus und sozialer Ausgrenzung (Inklusion)
 - Beanspruchung gleichberechtigter politischer Teilhabe (Partizipation)
 - Geltendmachen von Rechtsansprüchen (Gleichstellung von Frauen und Männern, Versorgungs- und Bildungsgerechtigkeit, Chancengerechtigkeit in der Arbeitswelt)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Sorgende Netze®

Modell für ein Zusammenwirken zur Stärkung der Familienorientierung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Unter sorgenden Netzen verstehen wir alltagsnahe, offene und verlässliche Beziehungsgeflechte von Menschen, die sich in Bezug auf ein gemeinsames Problem oder Anliegen gegenseitig unterstützen und gemeinsam Handeln. Der soziale Zusammenhalt gründet nicht bzw. nicht wesentlich auf verwandtschaftlichen, sondern auf selbst gewählten Beziehungen.

Besondere Kennzeichen sind die stabile Verfügbarkeit des Netzes, die Mitwirkung auch von ‚sympathisierenden‘ Personen, die selbst nicht direkt von dem Problem betroffen sind, aber mitmachen, und dass es sich bei den Beziehungen in einem solchen Netz um reale Lebensbeziehungen handelt.

Wer wirkt zusammen?

- Menschen in realen (verwandtschaftlichen, nachbarschaftlichen) Beziehungen
- Menschen in wahlverwandtschaftlichen Beziehungen, z.B. in Selbsthilfegruppen
- sympathisierende Mitstreiter und Fachleute.

Sorge wird nicht als fremdbestimmte „Fürsorge“ verstanden, sondern als ein gemeinsamer Entwicklungsprozess, bei dem alle Beteiligten über sich selbst bestimmen, sich aufeinander beziehen und auf gleicher Augenhöhe begegnen.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Rolle und Möglichkeiten von Selbsthilfekontaktstellen zur Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe 1

Der fach- und themenübergreifende Ansatz von Selbsthilfekontaktstellen ist eine Chance zur Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe.

Wie kann dies geschehen?

Einige Möglichkeiten:

- das „Binnenleben von Selbsthilfegruppen“ stärker mit dem „realen Lebenszusammenhang“ in Familie, Nachbarschaft und Gemeinde verbinden
- eine größere Problembewältigungsnähe und gegenseitige Hilfe im Alltag fördern
- die Entlastungs- / Ergänzungsfunktion von Selbsthilfegruppen für Familien in der örtlichen Öffentlichkeitsarbeit verdeutlichen / veranschaulichen, z.B. in Selbsthilfezeitungen, im Internetauftritt, im Kontakt mit Medien
- spezielle Beratungen / Veranstaltungen anbieten, z.B. zum Leben mit behinderten Kindern, zu Erziehungsfragen, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Rolle und Möglichkeiten von Selbsthilfekontaktstellen zur Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe 2

Weitere Möglichkeiten:

- familienbezogene Anliegen einzelner Selbsthilfegruppen bündeln und zu gemeinsamen Anliegen machen; Gruppen dabei unterstützen, sich in die Kommunalpolitik einzubringen
- Vernetzung und Multiplikatorenansprache sektorenübergreifend gestalten und den Selbsthilfegruppen–Gedanken an weiteren Orten im Gemeinwesen als meist üblich verbreiten, z.B. in Kindergärten, Schulen, Sportvereinen, Kliniken, Betrieben, Begegnungsstätten
- alltägliche Hilfenetze und neue örtliche Kooperationspartner ins Blickfeld rücken, z.B. Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Volkshochschulen, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Familienbildungsstätten, Suchtberatungsstellen, Freiwilligenagenturen, Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäuser usw.
- gemeinsame Info- und Ressourcen-Pools entwickeln, die Informationen und Zugänge zu spezifischen Hilfsangeboten enthalten und Verknüpfungen herstellen (Telefonketten, Fahrgemeinschaften/-dienste, Krankenhaus-/ Hausbesuche, Begleitung zu Ämtern, Kinderbetreuung, materielle Hilfen u.a.m.)
- Niemand muss alles alleine machen.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Fazit

- Der Blick auf die vielfältigen Familienbezüge in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist weiter zu öffnen.
- Die Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung müssen ein erweitertes Verständnis von Familie für eine gelingende Familienorientierung zugrunde legen.
 - Die Probleme und Belastungen von An- und Zugehörigen sind noch stärker als bisher in den Fokus zu rücken.
 - Dem ganzheitlichen Charakter gemeinschaftlicher Selbsthilfe und den alltäglichen Herausforderungen in den verschiedenen Handlungsfeldern – gerade auch der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe – gilt es vor Ort Rechnung zu tragen.
 - Hürden aufgrund spezieller Zuschnitte von Ressorts und Zuständigkeiten in Politik, bei öffentlichen Verwaltungen, bei Sozialversicherungen und in der Versorgung sind zu überwinden. Denn oft ist nicht klar, wer eigentlich in welchem Umfang und mit welchen Schwerpunkten für familienbezogene Belange bei der Selbsthilfe zuständig ist. Ressorts wie Gesundheit, Jugend, Familie, Senioren, Frauen, Soziales, Arbeit, Bildung, Kultur sollten kooperieren und abgestimmt handeln – auch bei der Förderung.
 - Selbsthilfekontaktstellen haben durch ihre übergreifende Ausrichtung die Chance und die Aufgabe, die Familienorientierung der Selbsthilfe zu stärken und Brücken für die Zusammenarbeit untereinander und mit Professionen und Institutionen zu schlagen.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Wolfgang Thiel: „Gemeinsam die Familie stärken.
Perspektiven der Selbsthilfe“

Vortrag bei der Fachtagung
„**Familienselbsthilfe – Ein starkes Netz**“
der AOK Sachsen-Anhalt Die Gesundheitskasse
in Halberstadt am 30.10.2013



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>

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.