Gemeinschaftliche Selbsthilfe in einer sich ändernden Gesellschaft

NAKOS Jahresbericht
2018

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

Vorwort

Mit diesem Jahresbericht 2018 legen wir zusammenfassend dar, welche Aufgaben die NAKOS im Berichtsjahr wahrgenommen hat. Hier finden Sie Informationen über unser Team und unser Förderspektrum, unsere Informations- und Vermittlungsarbeit, unsere Publikationen und Veranstaltungen.

Im Berichtsjahr hat die NAKOS als Basisfinanzierung pauschale Mittel aus der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene erhalten und zudem sechs Projekte sowie zwei Einzelmaßnahmen mit kassenindividueller Förderung auf Bundesebene durchgeführt.

Wir danken unseren Fördermittelgebern für die Bewilligung der Mittel, für das in uns gesetzte Vertrauen und für die konstruktive Zusammenarbeit im vergangenen Jahr.

Im Namen des Teams der NAKOS

Ursula Helms
Geschäftsführerin

Zahlen, Daten Fakten

Anfragenbeantwortung / Vermittlung / Materialversand

Im Jahr 2018 haben die NAKOS **2.348 Anfragen** per Telefon, E-Mail oder Post erreicht. 1.109 der Anfragen erreichten die NAKOS über ihre Servicetelefonnummer 030 3101 8960, ihre allgemeine E-Mail-Adresse selbsthilfe@nakos.de oder per Post. Bei 57 Prozent dieser Anfragen (633) ging es um eine konkrete Kontaktvermittlung zu örtlichen oder indikationsspezifischen Selbsthilfestrukturen. Im Übrigen ging es um allgemeine und fachliche Informationen, dabei auch um Informationen zur Gruppengründung und zu seltenen Erkrankungen und Problemen / Aufnahme in die BLAUEN ADRESSEN.

1.239 der Anfragen erfolgten direkt bei den jeweils fachlich zuständigen Mitarbeitenden mit spezifischen Fragestellungen. Hierbei ging es um aktuelle Arbeitsschwerpunkte und Themen von A wie Autonomie der Selbsthilfe über D wie Datenschutz zu J wie Junge Selbsthilfe oder P wie Patientenbeteiligung und S wie Selbsthilfeförderung oder die Strukturen der Selbsthilfelandschaft in Deutschland.

Zudem **erfolgten 2.760 Bestellungen von Publikationen** der NAKOS. 560 direkt über die oben genannte Servicetelefonnummer, 2.200 über den Warenkorb auf www.nakos.de. Versandt wurden **31.700 Publikationen.**

Daten zur Nutzung der Internetangebote der NAKOS

www.nakos.de

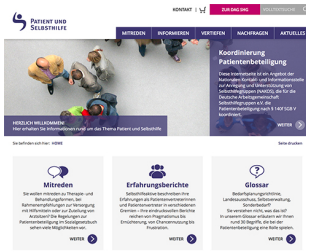
Das Informations- und Wissensportal der NAKOS vermittelt Grundlagen und Erfahrungen der Selbsthilfe gleichermaßen wie Daten und Fakten zur Selbsthilfelandschaft in Deutschland.

Im Jahr 2018 haben insgesamt 191.250 unterschiedliche Besucher*innen (2017: 169.581) bei rund 260.000 Besuchen das Internetportal aufgerufen. Im monatlichen Durchschnitt waren es knapp 16.000 Besucher*innen mit mehr als 21.000 Besuchen.

Den größten Zuspruch erhielten die NAKOS-Datenbanken, die Suche nach Selbsthilfethemen, Informationen zur Gruppengründung sowie der Warenkorb zur Bestellung von Publikationen und die Informationen über den NAKOS-Fachtag „Transparenz schafft Vertrauen - Wie kann die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit wahren?“ im Oktober 2018.

Unter den häufigsten Downloads waren der NAKOS Newsletter, das Bundesgesetzblatt zum Präventionsgesetz, Informationen zum Thema Datenschutzgrundverordnung und die „Gemeinsame Themenliste“ mit bundesweiten Kontakten zu seltenen Themen aus dem Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

www.patient-und-selbsthilfe.de



Das Informationsportal bietet ausführliche Informationen zu den Möglichkeiten der strukturierten Beteiligung von Selbsthilfevertreter*innen auf Bundes- und Landesebene nach § 140f SGB V.

Dieses Informationsangebot nutzten im Jahr 2018 rund 56.000 unterschiedliche Besucher*innen (2017: 41.000). Im monatlichen Durchschnitt besuchten 4.670 unterschiedliche Besucher*innen die Seite rund 5.400 Mal. Häufig aufgesuchte Rubriken waren Aktuelles, die Kontaktinformationen, die Rubriken Mitreden, Erfahrungsberichte, Vertiefen sowie Fachbeiträge und Gesundheitsinformationen.

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

Unser Portal für „Junge Selbsthilfe“ wendet sich gezielt an Jugendliche und junge Erwachsene. Es stellt Aktivitäten und Veranstaltungen junger Selbsthilfegruppen vor und vermittelt Kontakte zu unterschiedlichen Akteuren.

Die Liste junger Selbsthilfegruppen auf dem Portal ist seit dem Start im Jahr 2012 von knapp 200 auf rund 850 angewachsen. 2018 nutzten insgesamt 129.279 Besucher*innen das Angebot (2017: 93.195). Die Anzahl der monatlichen Besuche betrug durchschnittlich 23.000. Viele Nutzer*innen besuchen die Seite mehrere Male im Monat.

www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

Unsere Internetseite zu Fragen von Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe ist seit dem 1. Januar 2016 online. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Selbsthilfeaktive Beeinflussungsversuche durch Dritte wie die Pharmaindustrie erkennen und sicherstellen können, sich nicht „vor fremde Karren spannen“ zu lassen.

Im Jahr 2018 haben rund 56.000 unterschiedliche Besucher*innen die Seite etwa 65.000 Mal besucht (2017: 42.400 / 47.000). Auf großes Interesse stießen die Berichte von Selbsthilfeaktiven zu ihren Erfahrungen und Einschätzungen zur Patientenvertretung, die aktuellen Nachrichten und Themenbereiche wie Interessenkonflikte, Denkanstöße für eigenes Handeln und Unabhängigkeit.

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Die Internetseite des seit Anfang 2016 bei der NAKOS angesiedelten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen bietet aktuelle Informationen im öffentlichen und in einem internen Bereich, der sich an Netzwerkmitglieder richtet.

2018 haben fast 100.000 unterschiedliche Besucher*innen mit insgesamt mehr als 206.000 Besuchen auf die Internetseite zugegriffen.

Subwebsite Beispiel-Homepage www.nakos.de/beispiel-homepage

Auf diesem Internetauftritt finden Selbsthilfevereinigungen praxisnahe Hinweise dazu, wie sie einen eigenen Internetauftritt für ihre Vereinigung gestalten können. Kern des Angebots ist die sogenannte Beispiel-Homepage. Auf dieser lässt sich an einem konkreten Beispiel erfahren, welche Inhalte und Gestaltungsmerkmale für Internetauftritte aus dem Selbsthilfebereich sinnvoll sind. Online-Start der Subwebsite war im Mai 2018. Mit rund 4.600 Zugriffen bis Ende des Jahres gehörte sie 2018 bereits zu den „Top 15“ der auf www.nakos.de aufgerufenen Seiten.

www.junge-selbsthilfe-blog.de

Unter dem Titel „Lebensmutig.“ bloggen auf der Internetseite rund 15 junge Selbsthilfeaktive über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Das neue Angebot ging Mitte November 2018 online und wird von einem Instagram-Account begleitet. Im Dezember interessierten sich bereits mehr als 2.500 unterschiedliche Besucher*in-nen für die Blogeinträge. (Im März 2019 waren es fast 3.500).

Personal 2018

Im Jahr 2018 waren bei der NAKOS insgesamt 16 Personen beschäftigt, davon eine Mitarbeiterin bis Juni 2018, ein Mitarbeiter als Krankheitsvertretung und zwei Mitarbeitende im Umfang einer geringfügigen Beschäftigung. Zusammengefasst über das Jahr gerechnet ergab sich ein durchschnittlicher Vollkraftumfang des Personals in Höhe von 10,8 Stellen, davon waren 6,3 Vollkraft-Äquivalente in Projekten gebunden.

Zudem erfolgen Tätigkeiten wie Datenbankprogrammierung, Layoutarbeiten, (Lohn-) Buchhaltung oder Lagerhaltung/Versand in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern.

Die jeweils aktuell bei der NAKOS beschäftigten Personen werden im Internet in der Rubrik „Über NAKOS“ mit der Angabe ihrer fachlichen Zuständigkeiten vorgestellt: https://www.nakos.de/ueber-nakos/team

Veröffentlichungen 2018

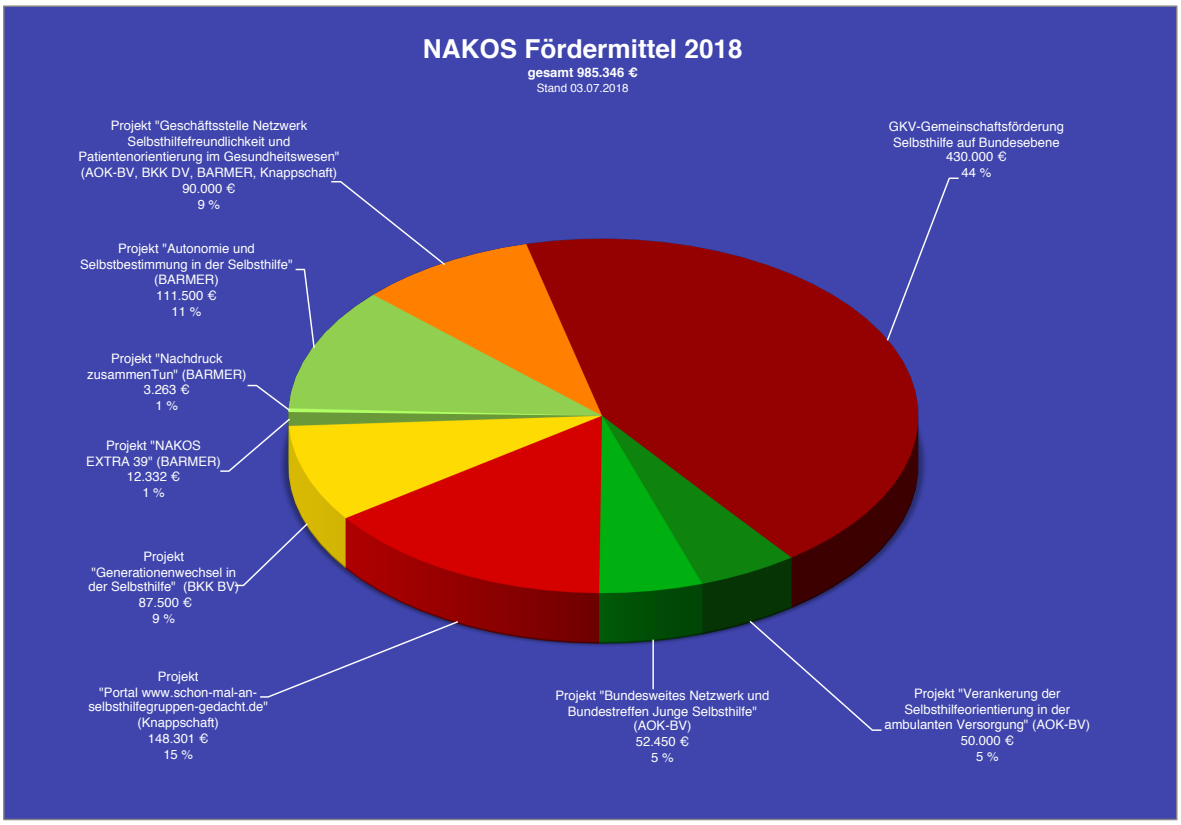
Eine Übersicht über alle Publikationen, Referate, Vorträge und Stellungnahmen von Mitarbeitende der NAKOS im Berichtsjahr ist als Anlage beigefügt.

Budget 2018

Die Arbeit der NAKOS wird ausschließlich über Fördermittel finanziert, die die NAKOS als pauschale Mittel von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene sowie für verschiedene Projektmaßnahmen von den Bundesverbänden der gesetzlichen Krankenkassen nach Paragraph 20h Fünftes Sozialgesetzbuch (§ 20h SGB V) erhält. Angaben über die Zusammensetzung unserer Fördermittel bereiten wir in jedem Jahr für die Veröffentlichung in einem Schaubild auf.

Im Jahr 2018 hat die NAKOS keine Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit erhalten, da der Haushaltsplan der Bundesregierung aufgrund der Regierungsbildung erst sehr spät verabschiedet werden konnte.

Das Personal wird jeweils anteilig über die verschiedenen Fördermittel finanziert. Bei der Beantragung von Projekten werden die Personalbedarfe definiert und über die Förderbewilligungen festgeschrieben.



Die NAKOS erzielt keine Werbeeinnahmen und nimmt keine Sponsoringmittel von Wirtschaftsunternehmen entgegen. Als Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist die NAKOS zudem den Leitlinien für die Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen ihres Trägers verpflichtet und wahrt stets ihre Unabhängigkeit.

Aufgaben der NAKOS mit pauschaler Förderung durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene

Die pauschale Förderung durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene dient der anteiligen Sicherung von Büroinfrastruktur, Sachkosten und Verwaltung für die gesundheitsbezogene Arbeit unserer Einrichtung und der dafür notwendigen personellen Ressourcen.

Diese Förderung ermöglicht uns, die regulären Aktivitäten als bundesweit agierende Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen wahrzunehmen. Dazu zählen zentrale Produkte wie Fach- und Informationsmaterialien gleichermaßen wie die unter der Überschrift Zahlen, Daten, Fakten erfasste reguläre gesundheitsbezogene Selbsthilfeunterstützungsarbeit mit Service-, Informations- und Beratungsdienstleistungen.

NAKOS Publikationen

INFO 118: Selbsthilfe verändert die Gesellschaft

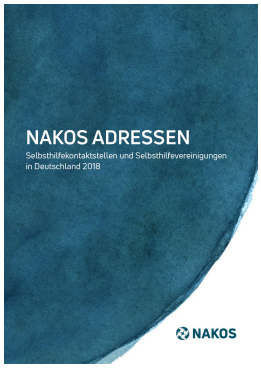
Mit dem NAKOS INFO 118 haben wir den Fokus gelegt auf die Wirkung der Selbsthilfe in die Gesellschaft hinein. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine altbewährte gesellschaftliche Engagementform. Selbsthilfe heißt: gemeinsam etwas schaffen, das Einzelne nicht oder nicht so effektiv gestalten können. Bei der Gründung von Selbsthilfegruppen spielt der Wille nach Wissenszuwachs und Problembewältigung, oft aber auch der Wunsch nach Überwindung gesellschaftlicher Ausgrenzung oder Diskriminierung eine Rolle. Engagierte Menschen und Selbsthilfegruppen schließen sich zu einer Selbsthilfevereinigung zusammen, um gebündelt über Defizite und Mängel im Gesundheits- und Sozialwesen aufzuklären, gesellschaftliche Isolation oder Diskriminierung zu benennen und Lösungsvorschläge zu formulieren. Selbsthilfeengagierte Menschen aus verschiedenen Organisationen und mit ganz unterschiedlichen – zum Teil auch sehr persönlichen – Blickwinkeln laden mit ihren Beiträgen dazu ein, auf das Erreichte und die Erfolge der Vergangenheit zu schauen. Die Lektüre der Artikel regt aber zugleich dazu an, mit einem entschlossenen „Weiter“ in die Zukunft zu blicken, denn es gibt noch viel zu tun für die Engagierten in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe!

INFO 119: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und Selbsthilfe

Für den Schwerpunkt des NAKOS INFO 119 haben wir die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“, kurz EUTB, gewählt. Aufgabe dieses im neuen Bundesteilhabegesetz festgeschriebenen Netzwerks von Beratungs-stellen ist es, Menschen mit Behinderung und deren Angehörige insbesondere durch Menschen mit Behinderungen zu beraten (sogenanntes "Peer Counseling"). Ende 2018 waren mit Förderung des Bundesministeriums für Arbeit mehr als 500 Beratungsstellen entstanden und wir haben im Feld der Selbsthilfe nachgefragt, welche Erfahrungen bei der Einrichtung dieses neuen Angebots gemacht wurden. Nach einem einführenden Beitrag der Parlamentarischen Staatssekretärin beim Bundesminister für Arbeit und Soziales, Kerstin Giese, kommen Selbsthilfeaktive aus verschiedenen Organisationen sowie Selbsthilfeunterstützer*innen zu

Wort. Sie berichten von Mut machenden Ansätzen, haben aber auch durchaus Kritisches anzumerken.

NAKOS ADRESSEN



Erstmals nach 10 Jahren wurde 2018 wieder ein Verzeichnis der NAKOS ADRESSEN in gedruckter Fassung veröffentlicht. Die NAKOS ADRESSEN 2018 geben eine umfassende Orientierung über örtliche Anlaufstellen für alle Fragen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Region und ermöglichen einen repräsentativen Überblick zu den Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen, die sich bundesweit organisiert haben und zu gesundheitlichen, sozialen und psychosozialen Themen arbeiten. Das Verzeichnis bietet ebenso Informationen zu Verknüpfungsangeboten bei seltenen Erkrankungen und Problemen sowie zur Jungen Selbsthilfe. In dieser Zusammenstellung aller ADRESSEN wurde das Verzeichnis zum ersten Mal herausgegeben.

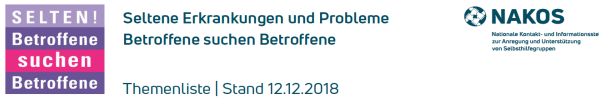
NAKOS NEWSLETTER

Der NAKOS NEWSLETTER erschien in 12 Ausgaben von Januar bis Dezember 2018. Dieser Newsletter wird seit Anfang 2008 von der NAKOS verschickt. Er beinhaltet Links zu neu eingestellten Inhalten aus nakos.de Die Inhalte umfassen redaktionelle Inhalte, Downloads sowie Terminhinweise und aktuelle Meldungen. Empfänger sind ca. 1.800 Adressaten. Bei rund der Hälfte der Empfänger handelt es sich um Institutionen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich, dem Gesundheitswesen und des zivilgesellschaftlichen Engagements sowie sozialen Einrichtungen, die andere Hälfte sind interessierte Einzelpersonen. Sollte ein Empfänger den Newsletter nicht erhalten wollen, kann er dies mithilfe einer in der Mail enthaltenen Antwort-Mailadresse an selbsthilfe@nakos.de der NAKOS mitteilen.

Mit dem Januar-Newsletter informierten wir zum Beispiel über: Seltene Erkrankungen, die Betroffenensuche des Quartals; YouNg&Fresh, die junge Selbsthilfegruppe des Monats sowie die GKV-Selbsthilfeförderung 2018 in den Bundesländern. Themen der Februar-Ausgabe waren unter anderem ein Bericht des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen sowie ein Hinweis auf das neue Medium NAKOS THEMA zur Europäischen Datenschutz-Grundverordnung. Der Juni-Newsletter informierte über die Ergebnisse der SHILD-Studie auf einen Blick. Im Juli informierten wir unter anderem über das neue Angebot auf www.nakos.de zum Thema Seelische Gesundheit und zur Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ). Im Oktober berichteten wir über die NAKOS-Veranstaltung „Transparenz schafft Vertrauen“, die große Resonanz erfuhr. Der November-Newsletter informierte, dass „Lebensmutig!“ der „Junge Selbsthilfe Blog“ online gegangen ist und über #DarueberReden, die Kampagne der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

Alle Newsletter 2018 sind nachlesbar über den Link https://www.nakos.de/aktuelles/newsletter

Seltene Erkrankungen und Betroffene – Betroffene suchen Betroffene



Zu den besonderen Aufgaben der NAKOS zählt die Verknüpfung von Menschen mit seltenen Erkrankungen mit gleichermaßen betroffenen Menschen. Dieses Aufgabenfeld wurde 2016 in Absprache mit der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene von der bisherigen Projektarbeit „Isolation durchbrechen“ mit Förderung durch die BARMER in die reguläre Arbeit der NAKOS integriert, zeitgleich mit den Aufgaben aus dem zuvor von der AOK geförderten Projekt „Selbsthilfe ins Netz“.

Im Jahr 2018 wurden vier Ausgaben der „Suche des Quartals“ zu dieser Aufgabe herausgegeben. Zudem veröffentlichen wir eine Themenliste mit aktuell 900 Themen zu überwiegend seltenen Erkrankungen und Problemen aus unseren Datenbanken.

Die jeweils aktuelle Themenliste ist zu finden über: www.nakos.de/data/betroffene-suchen-betroffene-gemeinsame-themenliste.pdf

Jahresbericht 2017

Selbsthilfewissen weitergeben – Selbsthilfekompetenz erhöhen

NAKOS Jahresbericht 2017

Wie in jedem Jahr wurde ein Tätigkeitsbericht der NAKOS für das Vorjahr erstellt. Darin enthalten sind Daten und Informationen zur Auskunfts- und Vermittlungsarbeit der NAKOS, eine Übersicht über unsere Veröffentlichungen und über die Projektaufgaben.

Teilnahmen an Messen und Kongressen mit einem eigenen Stand

Mitarbeitende der NAKOS informierten über die Arbeit der NAKOS und den Wert des Selbsthilfeengagements im Rahmen des Krebskongresses in Berlin vom 21. bis 24. Februar, im Rahmen des Kongresses Armut und Gesundheit in Berlin vom 19. bis 21. März in Berlin sowie der Jahrestagung der DAG SHG in Magdeburg vom 6. bis 8. Juni 2018.

Durchführung von Fortbildungen und Austauschtreffen

Fortbildungsangebote der NAKOS im Jahr 2018

Im Jahr 2018 organisierte die NAKOS insgesamt zwei dreitägige Fortbildungen zu „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ speziell für neue Fachkräfte. Insgesamt nahmen etwa vierzig neue Mitarbeitende an diesen Qualifizierungsangeboten teil. Die NAKOS beriet die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen jeweils ausführlich zur Auswahl des individuell passenden Fortbildungsangebotes.

Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und Landeskoordinierungsstellen

Vom 3. bis 4. September 2018 führte die NAKOS die jährliche Fachtagung in Hannover durch. Ein wichtiges Thema dieses Austauschtreffens war die Umsetzung der Europäischen Datenschutzgrundverordnung. Zu diesem Zwecke hat die NAKOS eine Checkliste erstellt und den Vertretungen aus den Bundesländern zur Verfügung gestellt. Die Checkliste befindet sich in der Anlage.

Datenschutz und „Selbsthilfe interaktiv“

Mit dem Inkrafttreten der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) im Mai 2018 hat das Thema Datenschutz für die Selbsthilfe noch einmal eine größere Bedeutung gewonnen. Vieles in der DSGVO entspricht zwar dem, was bereits bisher geltendes Recht war. Künftig können Verstöße aber mit hohen Geldbußen geahndet werden. Deshalb müssen die Vorgaben der DSGVO sorgfältiger berücksichtigt werden, wenn in der Selbsthilfe personenbezogene Daten erhoben und verarbeitet werden. Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen sind zudem verpflichtet, technische sowie organisatorische Maßnahmen zu ergreifen, um einen angemessenen Schutz dieser Daten zu gewährleisten. Bei der Planung und der Umsetzung von Datenverarbeitungsverfahren muss jeweils eine Risikoprüfung durchgeführt werden (sog. Datenschutz-Folgenabschätzung). Zusätzlich muss dokumentiert werden, welche Art Daten wann erhoben und wie verarbeitet werden.

Zwei „NAKOS Themen“ wurden dazu erarbeitet und auf www.nakos.de bereitgestellt. Das erste Papier wurde im Februar 2018 veröffentlicht, das zweite vier Monate später als Aktualisierung und Erweiterung der vorausgegangenen Informationen. Mit diesen Veröffentlichungen wurden Erstinformationen zur Bedeutung der neuen Rechtslage für Aktive in der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt und erste konkrete Hinweise zur Umsetzung bei Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen gegeben. Beide NAKOS Themen sind als Anlage beigefügt.

Zusätzlich führten wir eine Vielzahl von Beratungen zum Thema durch: zum Teil von Einzelpersonen, die sich telefonisch oder per E-Mail an uns wendeten, zum Teil auch in Form von Vorträgen und Fortbildungen bei Fachveranstaltungen aus der Selbsthilfe.

Um uns selbst die dafür notwendige Expertise anzueignen, bildeten sich Mitarbeitende der NAKOS durch den Besuch von Fortbildungen / Informationsveranstaltungen und durch weitergehende Recherchen fort.

Zudem wurde nach umfassender technischer Überprüfung der aktuellen datenschutzrechtlichen Voraussetzungen der NAKOS-Seite www.selbsthilfe-interaktiv.de das Angebot des virtuellen Austausches zurückgenommen, um das Konzept, das der Plattform selbsthilfe-interaktiv.de zugrunde lag, zu überarbeiten. Ziel der NAKOS bleibt weiterhin, Menschen mit anderen Menschen in Kontakt zu bringen, damit diese auch internetgestützt in einen Selbsthilfeaustausch gehen können. Jedoch hatten die vergangenen Jahre gezeigt, dass die Möglichkeiten der Plattform offenbar keine ausreichende Passung mehr zu den Bedarfen von Selbsthilfeaktiven (u.a. zu erklären durch veränderte Nutzungsgewohnheiten durch die weite Verbreitung von Sozialen Netzwerken) hatte. Die der Plattform zugrunde liegende Technik genügte zudem nicht mehr den neuen Anforderungen, die sich aus den gestärkten Rechten von Datengeber*innen durch die DSGVO ergeben (u.a. Recht auf Datenübertragbarkeit).

Neue Angebote auf nakos.de

Auf der Themenseite Selbsthilfe und Seelische Gesundheit finden Nutzer*innen vielfältige Informationen zu psychischen Erkrankungen. Neben einem Überblick über verschiedene Krankheitsbilder und professionelle Hilfsangebote beschreiben Selbsthilfevereinigungen die Vorteile, welche Selbsthilfegruppen bei der Krankheitsbewältigung bieten.

Neu sind auch die speziellen Suchmöglichkeiten nach seelischen Erkrankungen und Problemen in der Selbsthilfedatenbank GRÜNE ADRESSEN. Hier findet man bundesweite Selbsthilfevereinigungen und Institutionen mit Selbsthilfebezug, die zu psychischen Erkrankungen und Problemen wie Äng-

sten, Depressionen, Essstörungen, Lebenskrisen, Verhaltensstörungen und Süchten arbeiten. Ebenso auch solche, die zu seelischen Belastungen als Folge chronischer Erkrankungen oder Lebensprobleme arbeiten.

Weiter wurde eine eigene Suchmöglichkeit nach rund 50 themenspezifischen Selbsthilfe-Internetforen, die in den GRÜNEN ADRESSEN geführt werden, geschaffen: www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen

Selbsthilfe-Internetforen werden von Selbstbetroffenen betrieben und weisen keine kommerzielle Orientierung auf. Sie ermöglichen den Erfahrungsaustausch von Gleichbetroffenen im Sinne der Selbsthilfe, gewährleisten dabei den Schutz persönlicher Daten und sind unabhängig und nutzerfreundlich.

Aufgaben der NAKOS 2018 mit kassenindividueller Projektförderung

Mit Projektförderung durch den AOK-Bundesverband

Verankerung der Selbsthilfeorientierung in der ambulanten Versorgung 2018-2020

Mit diesem Projekt soll die weiterhin entwicklungsfähige Verzahnung zwischen den Strukturen der Selbsthilfe und der ambulanten Versorgung gefördert und das Wissen über das Selbsthilfesystem in Deutschland verbreitet werden. Mehr Arztpraxen sollen z.B. als Multiplikatoren gewonnen und dadurch mehr Menschen auf die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe hingewiesen werden.

Zur Erlangung der Projektziele wurde im Förderjahr 2018 unter anderem die Jahrestagung der DAG SHG 2018 als interdisziplinäre Fachtagung durchgeführt mit 200 Teilnehmenden. Unter dem Motto „#klimawandel“ wurde der Einladungsverteiler für die Jahrestagung der DAG SHG um Stakeholder aus dem Gesundheitswesen und Vertreter*innen aus dem ambulanten Sektor erweitert durch gezielte Einladung und Einbindung von Kooperationspartnern als Gäste oder Vortragende. Dazu zählten u.a. Mitarbeitende der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), KOSA-Mitarbeitende, Akteure des Angebotes „Was hab ich?“ und der Initiative „Gemeinsam klug entscheiden“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF).

In diesem Projekt werden kontinuierlich Kontakte mit Institutionen und Organisationen gesucht mit dem Ziel der Stärkung der Zusammenarbeit zwischen ambulanter Versorgung und gesundheitsbezogener Selbsthilfe. Das ist recht aufwendig und nicht jeder Kontaktaufnahme folgen leider gedeihliche Kooperationsgespräche.

Bundesnetzwerk junge Selbsthilfe 2018 und 2019

Die NAKOS hat in den 2016 und 2017 mit Förderung durch den AOK Bundesverband bundesweite Zusammenkünfte von jungen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktiven Menschen durchführen können. Im Jahr 2017 fand das Bundestreffen Junge Selbsthilfe in einer Jugendbildungsstätte im Münsterland statt, 2016 in der Jugendherberge in Heidelberg. Zwischen rund 60 (2016) und rund 70 (2017) junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 35 Jahren arbeiteten an diesen verlängerten Wochenenden intensiv miteinander. Insbesondere beim Treffen 2017 entstanden viele Ideen für gemeinsame Vorhaben und eine stabilere Vernetzung mit den anderen Teilnehmenden. Die Teilnehmenden meldeten zudem überwältigend zurück, wie wichtig die Bundestreffen für ihr Engagement als junge Betroffene in der Selbsthilfe sind: Der Austausch mit anderen jungen Aktiven und der Austausch über

Themen und Organisationsformen hinweg bereichert und stärkt sie in ihrem eigenen Engagement.

Das zweijährige Projekt „Bundesweites Netzwerk und Bundestreffen Junge Selbsthilfe“ dient der Verstetigung dieser Vernetzungsprozesse und trägt dazu bei, dass junge Betroffene ihren Platz in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden. Organisation, Durchführung und Nachbereitung des Bundestreffens 2019 erfolgt in Zusammenarbeit mit einem Organisationsteam aus engagierten jungen Selbsthilfeaktiven.

Mit Projektförderung durch die BARMER

Autonomie der Selbsthilfe

Das mehrjährige Projekt „Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe“ der NAKOS zielte auf Sensibilisierung und Aufklärung über mögliche Gefahren der Vereinnahmung und Instrumentalisierung in der Selbsthilfe. Dabei konnte die NAKOS als Themenhalterin die vielschichtige Thematik der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe sowohl in der Selbsthilfe als auch in Fachkreisen im Gespräch halten. Im Projektzusammenhang wurden zahlreiche Projektergebnisse erzielt und Maßnahmen durchgeführt, die dazu geeignet sind, die Beschäftigung mit der Thematik zu ermöglichen. Dazu zählen die Publikation „Unabhängig und selbstbestimmt“ (Broschüre und Begleitheft) sowie die eigene Projektseite im Internet www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de. Beides ermöglicht es Selbsthilfegruppen und -vereinigungen, sich selbst mit Einflussnahmeversuchen und daraus möglicherweise entstehenden Interessenkonflikten zu befassen.

Die beiden in 2018 von der NAKOS durchgeführten Fachveranstaltungen verdeutlichten die Offenheit von Selbsthilfeaktiven sowie von Vertreter*innen aus der Fachwelt, sich konstruktiv mit dieser schwierigen und hochkomplexen Thematik auseinanderzusetzen und die wichtige Frage der Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe zu diskutieren.

Durch die Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Gesundheit von Transparency International Deutschland e.V. ebenso wie mit dem Deutschen Spendenrat und der Initiative Transparente Zivilgesellschaft gelang der NAKOS die Vernetzung mit Organisationen des gemeinnützigen Sektors; hierbei wurde insbesondere das gesellschaftlich übergreifende, gemeinsam Anliegen der Etablierung einer stärkeren Transparenzkultur verfolgt.

Nachdruck der Broschüre Zusammen Tun

Im Jahr 2018 konnte mit Förderung der BARMER zudem die Broschüre Zusammen Tun nachgedruckt werden. Die Broschüre zeigt Wege in und Wirkung von Selbsthilfe auf.

Herausgabe des NAKOS EXTRA 39

Mit Förderung der BARMER konnte zudem eine Expertise im Auftrag des Netzwerks „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ zur Integration von Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal in Qualitätsmanagement-Systemen und -strukturen im Gesundheitswesen in der NAKOS Reihe EXTRA herausgegeben werden.

Mit Projektförderung durch den BKK Dachverband

Generationenwechsel in der Selbsthilfeunterstützung

Die Zahlen zeigen, wie präsent der Generationenwechsel ist: Allein im Projektzeitraum 2017 und 2018 haben in den dreihundert Selbsthilfekontaktstellen 175 neue Mitarbeitende ihre Tätigkeit aufgenommen.

Eine zentrale Maßnahme dieses Projektes war, die bundesweite Expertise zur Selbsthilfeunterstützungsarbeit in einer handlichen Arbeitsmappe zu bündeln, um diesen Wissensschatz an die nächste Generation weitergeben zu können. Die Arbeitsmappe wurde zunächst allen neuen Mitarbeitenden zur Verfügung gestellt, zukünftig soll jede*r neue Mitarbeitende zur Unterstützung der Anfangsphase der Tätigkeit in der Selbsthilfekontaktstelle eine solche erhalten.

Zudem hat die NAKOS die Vernetzung und Qualifizierung der neuen Mitarbeitenden ermöglicht. Auch die allgemeine Fachöffentlichkeit wurde über Fragen des Generationenwandels informiert.

Mit Projektförderung durch die Knappschaft

Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe motivieren und vernetzen über das Portal www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Das Projekt will junge Menschen zielgruppengerecht über Möglichkeiten und Wirkungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren, Vorurteile abbauen und Wege in die Selbsthilfe aufbauen. Dies geschieht durch das Internetportal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de, eine Organisationsseite im Sozialen Netzwerk Facebook, ein Profil bei Twitter (@_nakosjung), sowie Videokanäle auf YouTube und bei Vimeo. Begleitend werden PR- und Informationsmaterialien für die Zielgruppe sowie für Multiplikator*innen entwickelt, gedruckt und verteilt sowie öffentlichkeitswirksame Aktionen organisiert.

Die hauptsächliche Zielgruppe des Portals für junge Selbsthilfe sind junge Menschen (junge Erwachsene, Jugendliche) mit bislang keinen oder kaum Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe. Zusätzlich richten sich das Portal und die begleitenden Aktivitäten an junge Menschen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind sowie auf junge Mitarbeiter*innen aus der Selbsthilfeunterstützung.

Die verschiedenen Print- und Online-Angebote erzielen bundesweit im Feld der Selbsthilfe und des zivilgesellschaftlichen Engagements aber auch in der breiten Öffentlichkeit eine wachsende Aufmerksamkeit für das Thema "Junge Selbsthilfe". Zudem gelingt es zunehmend, junge Selbsthilfeaktive und Multiplikator*innen miteinander zu vernetzen und Kooperationen zu schaffen.

Im Jahr 2018 waren Projektaufgaben insbesondere

- Die Vorbereitung des inhaltlichen, layouterischen und technischen Relaunchs der Internetseite,
- Konzeptentwicklung, Einrichtung und Start einer Blog-Community sowie die Organisation der beteiligten jungen Autor*innen
- ein „Schaufenster“ Junge Selbsthilfe in Deutschland: Darstellung, Unterstützung und Förderung der „Jungen Selbsthilfe“ als bundesweite Bewegung mit eigenen Zielen und Projekten.

Mit Projektförderung durch den AOK Bundesverband, die BARMER, den BKK Dachverband und die Knappschaft

Geschäftsstelle des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Seit 2016 ist die Geschäftsstelle des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen mit der Bundeskoordinierung aller Projektaufgaben bei der NAKOS angesiedelt.

Zu den Aufgaben der Netzwerkgeschäftsstelle zählen neben der Strategieentwicklung gemeinsam mit allen handelnden Akteuren (Steuerkreis, Mitarbeiter*innen, Mentor*innen) die Durchführung aller operativen Aufgaben des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Zentrale Aufgaben der Geschäftsstelle sind die bundesweite Verbreitung und Umsetzung des Konzepts Selbsthilfefreundlichkeit, die Information und Beratung der Netzwerkmitglieder und die Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen für einen Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern.

Zu ihren Aufgaben zählt auch die Vergabe von Auszeichnungen. 2018 wurden 18 Auszeichnungen vergeben:

- 11 erneute Auszeichnungen für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser
- 4 erneute Auszeichnung für eine selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik
- 1 erstmalige Auszeichnung für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser
- 2 erstmalige Auszeichnungen für selbsthilfefreundliche Rehabilitationskliniken.

Der Geschäftsstelle des Netzwerks obliegt zudem die Aufnahme, Erfassung und Begrüßung neuer Mitglieder. Im Berichtszeitraum traten 52 neue Mitglieder in das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit ein. Zum Jahresende 2018 hatte das Netzwerk 250 aktive Mitglieder, davon 82 Selbsthilfekontaktstellen, 50 Krankenhäuser und 26 Rehabilitationskliniken.

Veröffentlichungen und Vorträge

Publikationen, Referate, Vorträge und Stellungnahmen unter Beteiligung von Mitarbeiter/innen der NAKOS

Publikationen

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen DAG SHG e.V. (Hrsg.): selbsthilfegruppenjahrbuch, 2018. Gießen 2018, 130 S.

NAKOS (Hrsg.): Jahresbericht 2017. Selbsthilfewissen weitergeben – Selbsthilfekompetenz erhöhen. Berlin 2018, 31 S.

NAKOS (Hrsg.): NAKOS-Newsletter, 1–12 (Januar–Dezember) 2018.

NAKOS (Hrsg.): Arbeiten in Selbsthilfekontaktstellen. Berlin 2018, 1. Aufl., 68 S. (Loseblatt-Ordner)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen. Berlin 2018, 1. Aufl., 92 S. (Loseblatt-Ordner)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe verändert die Gesellschaft. NAKOS INFO, Nr. 118, Juli 2018. Berlin 2018, 63 S.

NAKOS (Hrsg.): Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und Selbsthilfe. NAKOS INFO, Nr. 119, Dezember 2018. Berlin 2018, 63 S.

NAKOS (Hrsg.): Lasst uns zusammen … Bäume ausreißen. Postkarte. Berlin 2018.

NAKOS (Hrsg.): Lasst uns zusammen … In den Sonnenuntergang reiten. Postkarte. Berlin 2018.

NAKOS (Hrsg.): NAKOS ADRESSEN. Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen in Deutschland 2018. NAKOS ADRESSEN. Berlin 2018, 1. Aufl., 173 S.

NAKOS (Hrsg.); Krawielitzki, Gabriele (Red.): NAKOS Veröffentlichungen 2017. Publikationen, Referate, Vorträge und Stellungnahmen unter Beteiligung von Mitarbeiter/innen der NAKOS. Berlin 2018, 5 S.

NAKOS (Hrsg.); Krawielitzki, Gabriele (Red.): Seltene Erkrankungen und Probleme. Betroffene suchen Betroffene. Themenliste. Stand 12.12.2018. Berlin 2018, aktualisierte Ausgabe, 32 S.

NAKOS (Hrsg.); Trojan, Alf / Liesener, Antje (u.a.) (Red.): Integration von Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal in Qualitätsmanagement-Systemen und -strukturen im Gesundheitswesen. Expertise im Auftrag des Netzwerks "Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen". NAKOS EXTRA, Nr. 39, 2018. Berlin 2018, 126 S.

NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam: Die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Basisinformationen. NAKOS THEMA, 1/2018. Berlin 2018

NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam: Was bedeutet die Datenschutz-Grundverordnung für die Selbsthilfe? Aktualisierte Information zur Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). NAKOS THEMA, 2/2018. Berlin 2018

NAKOS / Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (Hrsg.); Bobzien, Monika / Liesener, Antje (u.a.) (Bearb.): Auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit. Materialien für Gesundheitseinrichtungen. Berlin 2018, 2. überarbeitete und ergänzte Auflage, 103 S.

Helms, Ursula: Die Aufgaben der NAKOS im Jahr 2018. In: NAKOS INFO, Nr. 118, Juli 2018. Berlin 2018, S. 4-6

Helms, Ursula: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und Selbsthilfe. In: NAKOS INFO, Nr. 119, Dezember 2018. Berlin 2018, S. 20-22

Helms, Ursula: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe: Autonomie, Interessenkonflikte und Transparenz. In: Lieb, Klaus (u.a.) (Hrsg.). Interessenkonflikte, Korruption und Compliance im Gesundheitswesen. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Berlin 2018, 1. Auflage, S. 123-128

Helms, Ursula: Selbsthilfe verändert Gesellschaft. In: NAKOS INFO, Nr. 118, Juli 2018. Berlin 2018, S. 21-24

Hundertmark-Mayser, Jutta: Leitfaden Selbsthilfeförderung aktualisiert. In: NAKOS INFO, Nr. 119, Dezember 2018. Berlin 2018, S. 44-45

Hundertmark-Mayser, Jutta / Helms, Ursula: Unterstützung von Selbsthilfegruppen – gesellschaftliche Herausforderungen für Selbsthilfekontaktstellen und aktuelle Ansätze. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, Bd. 62, 2019, H. 1((Themenheft) Selbsthilfe und Patientenbeteiligung), online first. Springer. Berlin; Heidelberg; New York 2018, S. 32-39

Liesener, Antje: Qualitätsmerkmal Selbsthilfefreundlichkeit. Ein Plus für den Patienten. f&w. Führen und Wirtschaften im Krankenhaus, 2/2018 (Februar). Melsungen 2018, S. 170

Walther, Miriam: Was bedeutet die Datenschutz-Grundverordnung für die Selbsthilfe. In: NAKOS INFO, Nr. 118, Juli 2018. Berlin 2018, S. 49-52

Referate und Vorträge

Helms, Ursula: … und was sagt die Patientenvertretung? Deutsches Krankenhaus-Institut – Neuerungen in der Notfallversorgung 2018 am 28. Mai 2018 in Berlin, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Aus dem Gleichgewicht? Selbsthilfegruppen helfen, Selbsthilfekontaktstellen unterstützen. Arbeitskreis Psychiatrie und Psychotherapie – Gesundheitsstadt Berlin e.V., 19. Februar 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Das Leid mit der Prävention. 20. Speyerer Gesundheitstage 26. April 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Die NAKOS stellt sich vor. Informationsveranstaltung für Allgäuer Selbsthilfegruppen im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung am 17. Juli 2018 in Berlin, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Gemeinschaftliche Selbsthilfe pflegender Angehöriger. Eine große Hilfe. Zukunftswerkstatt – Selbsthilfe in der Pflege, Heilbronn 23. Februar 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Kriterien sinnvoller Bedarfsplanung. Verband Demokratischer Ärztinnen und Ärzte, 17. November 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Selbsthilfe verändert Gesellschaft. Jubiläum REKIS Dahme-Spree, 5. Oktober 2018 in Wildau, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Helms, Ursula: Talkrunde zum Motto der Jahrestagung 2018 der DAG SHG e.V.: #Klimawandel - Gemeinsam für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft. Berlin 2018

Hundertmark-Mayser, Jutta: Generationenwechsel in der Selbsthilfeunterstützung. BKK Selbsthilfe-Tag 2018 Düsseldorf, 27. September 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Hundertmark-Mayser, Jutta: Jubiläumsveranstaltung 25 Jahre Selbsthilfe bei Schuppenflechte in Berlin und 20 Jahre Dachverband unabhängiger Psoriasisgruppen (PSOAG) und 20 Jahre Psoriasis-Community im Internet, 28. April 2018, Kaiser-Friedrich-Stiftung Berlin. Grußwort. Berlin 2018, 4 S.

Hundertmark-Mayser, Jutta: Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen. Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontakt/-koordinierungsstellen, 3./4. September 2018, Hanns-Lilje-Haus, Hannover. Vortrag. Berlin 2018, PPP

Hundertmark-Mayser, Jutta: Veranstaltung „Transparenz schafft Vertrauen“, 11. Oktober 2018 in Berlin. Eröffnung. Berlin 2018, 3 S.

Hundertmark-Mayser, Jutta: Wir stärken die Selbsthilfe. Einführung zum Fachforum „Autonomie der Selbsthilfe“. Kongress Armut und Gesundheit, Berlin, 20. März 2018. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Junge Selbsthilfe. Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. (fdr), Berlin, 27. Oktober 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Patientendaten im Internet und Datenschutz. 3. Patientenforum des Krebsinformationsdienstes KID, 10. November 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Selbsthilfe in der Digitalen Welt – Ein Blick in die Praxis. Paritätischer Gesamtverband – Datenschutz in der Selbsthilfe, 29. Mai 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Selbsthilfe in der Digitalen Welt – Ein Blick in die Praxis. Paritätischer Gesamtverband – Datenschutz in der Selbsthilfe, 11. September 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Selbsthilfe in der Digitalen Welt. 55. DAV Wirtschaftsforum, 26. April 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Selbsthilfe in der Digitalen Welt. Fachgruppe Selbsthilfe im Paritätischen LV Baden-Württemberg, 16. März 2018, Vortrag + Handout. Berlin 2018, PPP

Walther, Miriam: Selbsthilfe und Digitalisierung. Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V., 29. November 2018, Vortrag. Berlin 2018, PPP

Impressum

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in einer sich ändernden Gesellschaft
NAKOS Jahresbericht 2018

Herausgeber:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: 030 I 31 01 89 60
Fax: 030 I 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

© NAKOS 2019

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.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Fördermittelgebern für die Zusammenarbeit:

vdek Die Ersatzkassen · AOK Die Gesundheitskasse. · BARMER · BKK · KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! · IKK · SVLFG