

## NAKOS NEWSLETTER

August 2020

Seite 1 von 5

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

- NAKOS PERSPEKTIVE: Corona-Selbsthilfe in den Anfängen
- Gesucht: Covid-19-Langzeiterkrankte
- Studie: Bedeutung der Selbsthilfe bei Glücksspielsüchtigen
- Bayern: Sechs Forderungen an die Politik
- Krankschreibung per Video

### IN EIGENER SACHE

#### **NAKOS PERSPEKTIVE: Corona-Selbsthilfe in den Anfängen**

Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen

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. Wie machen Betroffene auf ihre Situation aufmerksam, wie tauschen sie sich bislang aus? Die NAKOS hatte im Juli dazu recherchiert und dokumentiert die Ergebnisse in ihrer Reihe NAKOS PERSPEKTIVE.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7578>

### SELBSTHILFE UND CORONA

#### **SEKIS Berlin fragt nach „Selbsthilfe zu Hause“**

Telefonate sind häufigste Form des Austauschs

SEKIS Berlin fragte ihn den letzten Monate die örtlichen Gruppen: "Selbsthilfe von zu Hause – (Wie) Geht das?" 109 Personen machten bei der Befragung mit. Gefragt wurde unter anderem, wie die Selbsthilfegruppen sich gegenwärtig austauschen: am meisten durch Telefonate (62 Prozent), es folgen Messenger (23 Prozent), Social Media Kanäle (18 Prozent) und Telefonkonferenzen (16 Prozent).

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7616>

#### **Corona-Überbrückungshilfe auch für gemeinnützige Organisationen**

Antragsfrist ist der 31. August

Die Corona-Überbrückungshilfe des Bundes kann auch von gemeinnützigen Organisationen beantragt werden. Förderfähig sind Organisationen, deren Einnahmen im April und Mai 2020 gegenüber den Vorjahresmonaten durchschnittlich um mindestens 60 Prozent zurückgegangen

sind. Der Zuschuss beträgt 40 bis 80 Prozent der Fixkosten und wird für maximal drei Monate gewährt (Juni, Juli, August 2020). Antragsfrist ist der 31. August 2020.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7592>

## KONTAKTE / ADRESSEN

### **Gesucht: Covid-19-Langzeiterkrankte**

Bundesweiter Erfahrungsaustausch

Ein an Covid-19 erkrankter Mann, der auch Monate nach der Infektion noch unter Beschwerden leidet, sucht bundesweit weitere Langzeiterkrankte zum Erfahrungsaustausch.

Interessierte wenden sich bitte an die NAKOS:

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

## JUNGE SELBSTHILFE

### **Junge Selbsthilfegruppe des Monats August**

Junge Selbsthilfe mit Depressionen im Landkreis Osterholz

„Du suchst offene Ohren? Jemanden, der zuhört? Menschen, bei denen du du selbst sein kannst? Menschen, denen du erzählen kannst, wie es dir wirklich geht oder wie scheiße es dir gerade geht?“ spricht die Gruppe junge Menschen mit Depressionen nördlich von Bremen an. Während der Gruppentreffen ist Raum für „eher negative Themen“ wie auch „die positiven Dinge des Lebens“.

Die Gruppe des Monats August finden Sie hier:

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/junge-selbsthilfe-mit-depressionen-im-lk-osterholz/>

## AUS POLITIK UND GESELLSCHAFT

### **Studie: Bedeutung der Selbsthilfe bei Glücksspielsüchtigen**

Uni Bremen erforscht unter anderem Effekte und Inhalte der Gruppenselbsthilfe

Die Universität Bremen hat Glücksspielsüchtige nach der Bedeutung der Selbsthilfe befragt. Unter anderem wurden die Effekte der Gruppenteilnahme und die Inhalte der Gruppentreffen untersucht. Zwei Drittel der Befragten sind insgesamt zufrieden.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7617>

**Bayern: Sechs Wünsche der Selbsthilfe an die Politik**

Engagierte und Kontaktstellen wollen Selbsthilfebeauftragte\*n

Die Selbsthilfekoordination Bayern hat sechs Wünsche an die bayerischen Landtagsabgeordneten gerichtet und fordert unter anderem eine\*n Selbsthilfebeauftragte\*n. Die Wünsche sind eine Reaktion auf die Situation der gemeinschaftlichen Selbsthilfe während der bisherigen Corona-Pandemie. Für das landespolitische Vorgehen gebe es "grundsätzlich großes Verständnis und Einvernehmen", trotzdem habe sich die Selbsthilfe "gerade in der Phase der Lockerungen von der Politik übersehen gefühlt".

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7593>

---

**Aktionswoche der Seelischen Gesundheit lädt zum Mitmachen ein**

Motto 2020: „Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch“

"Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch": unter diesem Motto widmet sich die diesjährige Aktionswoche der Seelischen Gesundheit den psychischen Auswirkungen der Corona-Pandemie. Selbsthilfeorganisationen, psychosoziale Einrichtungen und Initiativen sind eingeladen, das Programm mitzugestalten. Die Aktionswoche findet bundesweit vom 10. bis 20. Oktober 2020 statt.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7536>

---

**Gemeinsamer Bundesausschuss ermöglicht Krankschreibung per Video**

Krankschreibung unterliegt bestimmten Voraussetzungen

Ärzt\*innen können ihre Patient\*innen künftig auch in einer Videosprechstunde krankschreiben. Voraussetzung ist unter anderem, dass die Patient\*innen der Praxis bekannt sind und die Krankheit in einer Videosprechstunde untersucht werden kann. Diese Neuregelung hat der Gemeinsame Bundesausschuss am 16. Juli 2020 beschlossen.

Weitere Informationen:

<https://patient-und-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/key@1111>

---

**Online-Einführung für Selbsthilfe-App**

„in.kontakt“ vernetzt pflegende Angehörige

Der Verein wir pflegen ist weiter bemüht, seine Smartphone-App "in.kontakt" für viele Nutzer\*innen zugänglich zu machen: Der Verein bietet Interessierten einmal pro Woche eine Online-Einführung für die Anwendung an. Die App vernetzt pflegende Angehörige.

Weitere Informationen:

<https://in-kontakt.online/#/>

---

---

**ZU GUTER LETZT****Lesetipp**

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

Schmidt, Reiner: Die Selbsthilfegruppe „bipolar.mittelhessen“. In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2020, Gießen 2020, S. 26-33

<https://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2020/DAGSHG-Jahrbuch-2020-Schmidt.pdf>

---

**Hörtipp**

Selbsthilfe-Podcast von SEKIZ Potsdam

SEKIZ Potsdam hat vor einem halben Jahr einen Selbsthilfe-Podcast gestartet. Inzwischen wurden schon 14 Folgen aufgenommen. Alle Folgen können über den YouTube-Kanal von SEKIZ Potsdam gehört werden.

Zum YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UC3jiT1K90BaACdmhbz3iFeA/videos>

**IMPRESSUM****NAKOS NEWSLETTER | August 2020****NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Tel: 030 | 31 01 89 60  
Fax: 030 | 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

© NAKOS 2020

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

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

Wir stärken die Selbsthilfe.  
Unterstützung durch die NAKOS

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

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