

## NAKOS NEWSLETTER

November 2020

Seite 1 von 6

Sehr geehrte Interessierte, liebe Leser\*innen,

heute erhalten Sie unseren November-Newsletter, in dem wir Sie gerne über folgende Themen informieren:

- NAKOS-Pressemitteilung „Teil-Lockdown: Gruppentreffen nicht verbieten“
- NAKOS INFO 122 mit Schwerpunkt „Selbsthilfe stärkt Demokratie“ erschienen
- Hinweise für barrierefreie Videokonferenzen
- Arbeitshilfe: Gelungene Willkommenskultur in Selbsthilfeszusammenschlüssen

### IN EIGENER SACHE

#### **Pressemitteilung „Teil-Lockdown: Gruppentreffen nicht verbieten“**

Selbsthilfegruppen sind für ihre Mitglieder wichtige psychische Stütze

Bundesweit wurden die Infektionsschutzverordnungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie überarbeitet. Seit dem 2. November sind in einzelnen Bundesländern für Selbsthilfegruppen keine Gruppentreffen mehr erlaubt. Negative Folgen für die psychische Gesundheit der Gruppenmitglieder sind unausweichlich. Die bundesweite Selbsthilfe-Fachstelle NAKOS fordert daher Gruppentreffen nicht generell zu verbieten.

Zur vollständigen Pressemitteilung:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7756>

#### **Selbsthilfe stärkt Demokratie**

Fachzeitschrift NAKOS INFO 122 erschienen

„Selbsthilfe stärkt Demokratie“ ist das Schwerpunktthema der 122. Ausgabe unserer Fachzeitschrift NAKOS INFO. Die Beiträge befassen sich unter anderem mit Selbsthilfe als Lernfeld für Demokratie, einer erfolgreichen Petition und einem Blick auf Patientenbeteiligung in Österreich. Lesen Sie auch gerne unseren Sonderteil zu Selbsthilfe in Zeiten von Corona.

Jetzt bestellen:

<https://www.nakos.de/publikationen/key@7718>

#### **Angebot „Betroffene suchen Betroffene“ aktualisiert**

Neue Ausgabe der Themenliste zu seltenen Erkrankungen, Problemen und Selbsthilfegruppen

Von A1-PI-Mangel bis Zytomegalievirus: Ende Oktober hat die NAKOS auf ihrem Internetportal [www.nakos.de](http://www.nakos.de) die Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ aktualisiert. 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.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7747>

## SELBSTHILFE UND CORONA

### **Regelungen in den Bundesländern seit dem 2. November 2020** Bestimmungen der Landesregierungen und regionale Abweichungen

Seit dem 2. November 2020 gelten neue Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Durch die neuen Maßnahmen und neue Infektionsschutzverordnungen der Bundesländer ändern sich teilweise auch die Bestimmungen, ob und wie Treffen von Selbsthilfegruppen möglich sind. Die NAKOS hat recherchiert und auf ihrer Internetseite [www.nakos.de](http://www.nakos.de) eine Übersicht der aktuellen Regelungen veröffentlicht.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7755>

### **Erste Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum** Übersicht auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

In Deutschland gründen Betroffene erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen. Die NAKOS veröffentlicht entsprechende Selbsthilfegruppen auf ihrer Internetseite.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7730>

## KONTAKTE / ADRESSEN

### **Gesucht: Corpus callosum Agenesie | Balkenagenesie** Bundesweiter Informations- und Erfahrungsaustausch

Neu in unserer Datenbank **BLAUE ADRESSEN**: Ein Erwachsener mit Corpus callosum Agenesie sucht bundesweit andere Betroffene sowie Fachleute zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Bei der seltenen Erkrankung fehlt der Balken, der beide Gehirnhälften miteinander verbindet. Eine weitere Bezeichnung ist Balkenagenesie.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/adressen/blau/idx@2745>

**Stark gegen CMV – Selbsthilfe-Initiative Deutschland**

Neue Selbsthilfeorganisation

Neu in unseren GRÜNEN ADRESSEN: Stark gegen CMV – Selbsthilfe-Initiative Deutschland. Die Initiative richtet sich an Eltern von Kindern mit dem Fetalen Zytomegalie-Syndrom. Weitere Stichworte sind CMV-Infektion und Einschlusskörperchenkrankheit.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/idx@8058>**JUNGE SELBSTHILFE****LEBENSMUTIG-Blog feiert Geburtstag**

Feier am 20. November im Blog und bei Instagram

Der gemeinsame Junge Selbsthilfe-Blog LEBENSMUTIG feiert Geburtstag. Schon jetzt gibt es auf [www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.de) Texte von den Autor\*innen zur Bedeutung, die der Blog mittlerweile für ihr Selbsthilfe-Tun hat. Ebenso dort zu finden: Texte von Leser\*innen, die ihren Blick auf den Blog schildern. Die große Feier startet am 20. November – auf dem Blog selbst und bei Instagram. Wir freuen uns, wenn Ihr/Sie alle mit die Werbetrommel für den Blog rührt! Das Lesen der unterschiedlichen Perspektiven auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe und auf andere wichtige Fragen des Lebens lohnt sich sehr!

Weitere Informationen:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/><https://www.instagram.com/lebensmutigblog/>**Junge Selbsthilfegruppe des Monats November**

Junge Angst-Selbsthilfe Köln

„Wir sind eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren, die von verschiedenen Angst-Problematiken und ihren Begleiterscheinungen betroffen sind. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht den Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden wie man selbst. Sie bietet Unterstützung und dient der Selbstreflexion. Zudem stellt sie eine gute Ergänzung zu einer Psychotherapie dar (allerdings kein Ersatz).“

Weitere Informationen:

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/junge-angst-selbsthilfe-koeln/>

**AUS DER ARBEIT DER DAG SHG****Podcast „Wir sind #selbsthilfefreundlich“ gestartet**

Mitglieder des Netzwerk SPiG kommen zu Wort

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG) hat einen Podcast gestartet. Unter dem Titel "Wir sind #selbsthilfefreundlich" kommen Netzwerkmitglieder zu Wort. Zwei Folgen sind bereits online.

Weitere Informationen:

<https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/Podcast/>

**AUS POLITIK UND GESELLSCHAFT****G-BA aktiviert befristete Sonderregelungen für ärztlich verordnete Leistungen**

Regelungen gelten bis 31. Januar 2021

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat weitere zeitlich befristete Sonderregelungen für ärztlich verordnete Leistungen aktiviert. Die Regelungen betreffen Videobehandlungen, Verordnungen nach telefonischer Anamnese sowie Vorlagefristen und Vorgaben von Verordnungen. Vorerst gelten die Ausnahmen bis 31. Januar 2021.

Weitere Informationen:

<https://patient-und-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/key@1123>

**Hinweise für barrierefreie Videokonferenzen**

Bundesfachstelle Barrierefreiheit informiert über Bedarfe unterschiedlicher Nutzer\*innen

Die Bundesfachstelle Barrierefreiheit hat Hinweise veröffentlicht, wie Videokonferenzen barrierefrei durchgeführt werden können. Für blinde und sehbehinderte Nutzer\*innen ist bei der Auswahl des Videokonferenz-Tools wichtig, dass dieses mit Screenreadern kompatibel sind. Für gehörlose Menschen und Menschen mit Hörbehinderung sind eine Übertragung in Gebärdensprache und Untertitel wesentlich.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7749>

**SeKo Bayern lädt zu virtueller Sucht-Veranstaltungswoche ein**

Neue Selbsthilfeprojekte und kreative Ideen werden vorgestellt

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) lädt vom 9. bis 13. November 2020 zur ersten virtuellen Veranstaltungswoche "Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich" ein. Während der Veranstaltungswoche werden die neuen Selbsthilfeprojekte und kreative Ideen vorgestellt. Anmeldungen außerhalb Bayerns sind möglich.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7742>

**Gelungene Willkommenskultur in zehn Schritten**

BAG SELBSTHILFE veröffentlicht Arbeitshilfe für Selbsthilfeszusammenschlüsse

Neue Mitglieder zu gewinnen fällt etablierten Selbsthilfeszusammenschlüssen bisweilen schwer. Die BAG SELBSTHILFE hat zehn Schritte für "eine gelungene Willkommenskultur" erarbeitet und in einer Arbeitshilfe veröffentlicht.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7713>

**ZU GUTER LETZT****Lesetipp | Selbsthilfeunterstützung in Sachsen und Thüringen**

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

Kliewe, Katja/Koch, Susann-Cordula: „Ich wünschte mir, dass die positive Kraft der Selbsthilfe in andere Bereiche der Gesellschaft überschwappt“. In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2020, Gießen 2020, S. 131-141.

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

**Videotipp**

Selbsthilfe in 16 Sprachen

Mit mehreren Videos beantwortet das Sozialforum Tübingen Fragen wie „Was unterscheidet eine Selbsthilfegruppe von einer Familie?“ Die deutsche Version wurde in 15 Fremdsprachen untertitelt.

Zum Video:

<https://www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/selbsthilfe-migration/selbsthilfe-und-migration-deutsch.html>

**IMPRESSUM****NAKOS NEWSLETTER | November 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](#)