

## NAKOS NEWSLETTER

Januar 2021

Seite 1 von 6

Sehr geehrte Interessierte, liebe Leser\*innen,

im vergangenen Jahr waren viele von Ihnen besonderen Herausforderungen, Sorgen und Belastungen ausgesetzt – und 2021 beginnt nicht besser. Wir wünschen Ihnen gerade deshalb Mut, Kraft und Gesundheit im neuen Jahr.

Heute erhalten Sie unseren ersten Newsletter in 2021, in dem wir Sie über diese und andere Themen informieren:

- Service-Angebot bei GRÜNEN ADRESSEN aktualisiert
- Corona-Pandemie: Aktuelle Regelungen zu Gruppentreffen in den Bundesländern
- Onlinekarte mit Angstselbsthilfegruppen
- Selbsthilfe-Podcasts

### IN EIGENER SACHE

#### **Aktualisiert: Service-Angebot bei GRÜNEN ADRESSEN**

Angaben zu den regionalen Strukturen oder Ansprechpersonen bei bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen

Wo finde ich in meinem Bundesland zum Beispiel eine Anlaufstelle der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie – Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK)? Oder zu den Angeboten der Guttempler in Deutschland? Gibt es eine Selbsthilfegruppe vom Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e.V. (BSL) in meiner Nähe?

Die NAKOS hat die Einträge in den GRÜNEN ADRESSEN zu ihren jeweiligen landesweiten, regionalen oder örtlichen Ansprechpersonen aktualisiert. Zum Stichtag 8. Januar 2021 sind bei 233 Organisationen entsprechende Angaben auf der Internetseite identifiziert worden.

Zu den GRÜNEN ADRESSEN:

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/>

### CORONA UND SELBSTHILFE

#### **Wo sind Gruppentreffen aktuell möglich und wo nicht?**

Aktuelle Regelungen in den Bundesländern

Nach den neusten Bund-Länder-Beschlüssen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie haben die Länder ihre Infektionsschutzverordnungen überarbeitet. Dadurch haben sich teilweise auch die Regelungen geändert, wo Treffen möglich sind und wo nicht. Wir haben auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) die Regelungen für die einzelnen Bundesländer veröffentlicht, soweit wir davon Kenntnis haben.

Zur Übersicht:

<https://www.nakos.de/aktuelles/corona/key@7865>

**#CoronaSelbsthilfe – Selbsthilfeinitiativen von Betroffenen**

Übersicht auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen ist gegenwärtig schwieriger als üblich. Dennoch wollen sich Covid-19-Langzeiterkrankte mit anderen Betroffenen vernetzen. In Leipzig und Stuttgart etwa gibt es neue Initiativen zur Gruppengründung. Auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) finden Sie eine Übersicht der aktuell bekannten Gruppen und Initiativen.

Covid-19-Erkrankte tauschen sich auch auf Twitter oder Facebook aus. Wir schlagen vor, den Hashtag #CoronaSelbsthilfe für die Bekanntmachung neuer Selbsthilfegruppen und -initiativen von Corona-Betroffenen in Sozialen Medien zu verwenden.

Zur Übersicht:

<https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>

**KONTAKTE / ADRESSEN****Gesucht: Kontrastmittelallergie**

Bundesweiter Informations- und Erfahrungsaustausch

Neu in unserer Datenbank **BLAUE ADRESSEN**: Eine erwachsene Person sucht weitere Betroffene mit Kontrastmittelallergie sowie Angehörige und Fachleute zum bundesweiten Informations- und Erfahrungsaustausch. Weitere Stichworte sind: Kontrastmittel-unverträglichkeit, Gadoliniumhaltige Kontrastmittel, Gadolinium-Vergiftung, Gadolinium deposition disease, GDD.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/adressen/blau/idx@2746>

**Forum für Mutmachleute**

Selbsthilfe-Internetforum neu in unserer Datenbank

Neu in unserer Datenbank **GRÜNE ADRESSEN** ist das Forum für Mutmachleute. Das Selbsthilfe-Internetforum bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen einen geschützten Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen, Angehörigen sowie Expert\*innen.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/adressen/gruen/selbsthilfe-internetforen/idx@8060>

**JUNGE SELBSTHILFE****Dokumentation des digitalen Bundestreffens 2020**

Im Dezember 2020 fand das fünfte „Bundestreffen Junge Selbsthilfe“ statt – dieses Mal digital. Interessierte finden eine Dokumentation der dreitägigen Veranstaltung auf der Internetseite der Jungen Selbsthilfe.

Weitere Informationen:

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

**Junge Selbsthilfegruppe des Monats Januar**

Selbsthilfegruppen für junge Erwachsene mit Depressionen in Heilbronn

Seit 2019 gibt es in Heilbronn eine selbst-moderierte Gruppe für junge Erwachsene mit Depressionen. Die Gruppe ist auch für Angehörige offen.

Die Gruppe des Monats Januar finden Sie hier:

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/selbsthilfegruppe-fuer-junge-erwachsene-mit-depressionen/>

**Wünsche für 2021**

LEBENSMUTIG-Blog startet ins neue Jahr

Die Blog-Autorin „Alltagsheldin“ wünscht sich Lockerheit fürs neue Jahr, „Visionärin“ will in politischen Gremien aktiv sein, „BuchstabenspielerIn“ wieder strahlen und tanzen. Wünsche für das Jahr – das ist das Monatsthema der Autor\*innen des LEBENSMUTIG-Blogs. „Kopfstark“ wünscht sich – wie wir wohl alle – „ein pandemiefreieres Jahr“. Wer keinen Wunsch, keinen Beitrag und kein Monatsthema in diesem Jahr verpassen will, kann den Blog auch abonnieren.

Zum Blog:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/>

Hier abonnieren:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/blog-abonnieren/>

**AUS DER ARBEIT DER DAG SHG****Zur Neuaufstellung der Unabhängigen Patientenberatung**

Patientenorganisationen veröffentlichen gemeinsame Erklärung

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und die weiteren maßgeblichen Patientenorganisationen haben eine gemeinsame Erklärung zur Neuaufstellung der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) veröffentlicht. Die Erklärung befasst sich mit der

derzeitigen Situation der UPD, etwa der Trägerschaft und der Qualität des Beratungsangebots. Für eine Neuaufstellung werden Voraussetzungen formuliert wie Unabhängigkeit und die Vernetzung mit anderen Akteuren.

Weitere Informationen:

<https://www.dag-shg.de/aktuelles/nachrichten/key@2481>

#### AUS POLITIK UND GESELLSCHAFT

### **Onlinekarte mit Angstselbsthilfegruppen**

Deutsche Angst-Hilfe erleichtert Gruppensuche und bittet um Einträge

Die Deutsche Angst-Hilfe hat eine Onlinekarte mit Angstselbsthilfegruppen entwickelt und zum Januar 2021 freigeschaltet. Interessierte können sich auf der Karte Gruppen in ihrer Nähe anzeigen lassen und erhalten dann Kontaktdaten und Informationen zu den Gruppentreffen. Selbsthilfegruppen und auch Selbsthilfekontaktstellen können sich mit ihren Daten selbst eintragen.

Die Deutsche Angst-Hilfe bittet bestehende Gruppen und Selbsthilfekontaktstellen, sich in die Karte einzutragen. Die Nutzung ist kostenfrei.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7874>

### **Neue Selbsthilfe-Podcasts gestartet**

Überblick auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Podcasts sind insgesamt im Trend. In den vergangenen Monaten sind auch drei neue Selbsthilfe-Podcasts gestartet. Zum Beispiel der von der Selbsthilfekontaktstelle in Berlin-Mitte, bei dem – so der Name – „Echte Stimmen“ zu hören sind. Andere Podcasts gibt es schon länger. Wir haben in die jüngeren und älteren reingehört und geben einen Überblick auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de).

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7827>

### **GKV-Spitzenverband: Veröffentlichungen verausgabter Fördermittel**

Der GKV-Spitzenverband stellt auf seiner Internetseite eine "Übersicht über die Veröffentlichung verausgabter Fördermittel der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung auf Bundesebene- und Landesebenen" zur Verfügung. Diese enthält Links zu den einzelnen Veröffentlichungen auf Bundesebene sowie in den Bundesländern.

Weitere Informationen:

[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/selbsthilfe/Ansprechpartner\\_SHTransparenzliste\\_2021\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/selbsthilfe/Ansprechpartner_SHTransparenzliste_2021_barrierefrei.pdf)

**Befristete Sonderregelungen im Vereinsrecht**

Vorstände können virtuelle Mitgliederversammlungen vorsehen

Ab 28. Februar 2021 gelten neue befristete Sonderregelungen im Vereinsrecht. Vorstände können vorsehen, dass Mitgliederversammlungen virtuell durchgeführt werden. Neu ist außerdem, dass Mitgliederversammlungen aufgeschoben werden können, wenn Präsenzveranstaltungen nicht möglich und virtuelle Versammlungen nicht zumutbar sind.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7871>

**„Vielfalt in der Selbsthilfe“**

Online-Tagung am 26. Januar 2021

Die Schader-Stiftung lädt in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Darmstadt und der NAKOS zur Online-Tagung „Vielfalt in der Selbsthilfe“ am 26. Januar 2021 ein. Die Veranstaltung soll einen intensiven Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis zur interkulturelle Vielfalt der Gesundheitsselbsthilfe ermöglichen.

Weitere Informationen:

<https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@7828>

**ZU GUTER LETZT****Lesetipp | Pflege von Angehörigen als „langwieriger Ausnahmezustand“**

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

Helms, Ursula: Gemeinschaftliche Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen.

Rahmenbedingungen, Wirkung und Fördermöglichkeiten. In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2020, Gießen 2020 S. 169-174

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

**Videotipp | „Ein Gespräch wie unter Freunden“**

Film des Selbsthilfebüros Freiburg über Selbsthilfegruppen

Zum Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=OjL0YWr6ReE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=OjL0YWr6ReE&feature=emb_logo)

**IMPRESSUM**

**NAKOS NEWSLETTER | Januar 2021****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 2021

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen 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](#)