



NAKOS

INFO

116

Selbsthilfe und seelische Gesundheit

Informationen+Berichte+Meinungen

Juni 2017

IN EIGENER SACHE

NAKOS 2017: Ein „Blumenstrauß“ an Vorhaben	4
Neue Publikationen	9
Einladung zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017	11
„Selbsthilfefreundlichkeit“ – Ein kollegialer Erfahrungsaustausch	12

AUS DER PRAXIS

SCHWERPUNKT: SELBSTHILFE UND SEELISCHE GESUNDHEIT	13
Jörg Schmidt: AGUS – Selbsthilfe nach Suizid	14
Jürgen Matzat: Strukturreform der Psychotherapie-Richtlinie	16
Dennis Riehle: Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen „Dass andere es auch schaffen, das erzeugt Mut“	19
Helga Schneider-Schelke: Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz	21
Sabine Schwarz: Das ÄZQ – Verlässliche Informationen für Patient/innen	24
Armin Rösl: Gegen Stigmatisierung und Isolation – Die Deutsche DepressionsLiga stellt sich vor	27
Christoph Müller: Wege aus der Hoffnungslosigkeit – „SeeleFon“ gibt ratsuchenden Betroffenen und Angehörigen wieder Mut	30

WER IST EIGENTLICH ...

Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V.	41
---------------------------------	----

GESELLSCHAFT & POLITIK

DAS DOKUMENT	56
Junge Selbsthilfe – Sowieso! Gemeinsame Erklärung	56
KOMPAKT	57
„Bestechend unbestechlich – Wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?“	61
Junge Selbsthilfe: Selbsthilfekontaktstellen im Austausch	62

SERVICE

Adressen, Literatur, Dokumente & Publikationen, Internet	43
Impressum	63

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS NAKOS INFO 117: 10.10.2017

SCHWERPUNKT: SELBSTHILFE IM GESUNDHEITSWESEN

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Höhenangst, Tierphobien, Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit, verminderte Belastbarkeit, chronische Erschöpfung oder erhöhte Wachsamkeit, Burnout, Traumata oder Suizidalität – all dies sind Erscheinungsformen psychischer Störungen und Ausdruck davon, dass etwas im Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ursachen und Auslöser können verschiedenste Dinge sein: krankhafte Prozesse, Schicksalsschläge, unerwartete kritische Lebensereignisse oder Gewalterfahrungen an Leib oder Seele. Abhängig von der individuellen Resilienz, also der persönlichen Widerstandskraft und von persönlichen Prädispositionen, geraten Betroffene aus ihrem seelischen Gleichgewicht, erleben Befindlichkeitsstörungen und entwickeln schlimmstenfalls Symptome mit Krankheitswert.

Als niedrigschwellige Anlaufstellen erleben die rund 300 örtlichen Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet seit Jahren einen steten Zulauf von Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, die sich negativ auf deren Gesundheit allgemein und ihre Lebensfähigkeit auswirken. Die NAKOS hat diese Tendenz aufgegriffen und führt aktuell mit Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit das Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ durch. Mit dem Projekt soll auch die Aufmerksamkeit für die Hilfeform „Selbsthilfe“ erhöht werden. Der Schwerpunkt dieses NAKOS INFO 116 ist deshalb diesem Thema gewidmet. Er enthält Darstellungen, Erfahrungen und Einschätzungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und greift verschiedene Aspekte aus Sicht von Betroffenen und Professionellen auf. Den Autor/innen danken wir an dieser Stelle sehr herzlich für ihre Beiträge.

Hinweisen möchten wir Sie natürlich auch auf weitere Artikel in diesem NAKOS INFO, so zum Beispiel auf unsere Informationen zu den Aufgaben und der Arbeit der NAKOS. Das Jahr 2017 ist ein Jahr mit besonders vielen Veranstaltungen, zu denen Sie in diesem Heft Hinweise oder Berichte finden. Hervorzuheben sind die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. vom 21. bis 23. Juni in Konstanz mit dem Motto „Wo bleibt der Mensch?“ und das Bundestreffen „Junge Selbsthilfe“ vom 3. bis 5. November in Bonn-Bad Godesberg.

Wir hoffen, dieses INFO findet Ihr Interesse und wünschen Ihnen einen sonnigen und friedlichen Sommer 2017. |

Ruth Pons und Jutta Hundertmark-Mayser

Selbsthilfewissen weitergeben – Selbsthilfekompetenz erhöhen

NAKOS 2017: Ein „Blumenstrauß“ an Vorhaben

Die Arbeit *der* NAKOS und die Arbeit *für* die NAKOS, das ist Vielfalt von Anfragen, Themen, Kooperationen, Veranstaltungen pur. So auch in 2017, das für uns im Zeichen des Wandels steht: Anerkannt und wertgeschätzt in Politik und Gesellschaft, ergeben sich für die Menschen in der Selbsthilfe neue Herausforderungen. Stichworte sind Selbsthilfekonsum, Qualitätsanforderungen, Selbstverständnisdiskussionen und der Generationenwechsel mit der Suche nach Nachfolgern und neuen Formen oder Zielen der Selbsthilfearbeit. Im Feld der Selbsthilfeunterstützung gehen viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen in den Ruhestand, neues Personal wird gebraucht und eingestellt. Auch die NAKOS verändert sich: Wir begrüßen neue Mitarbeiter/innen und freuen uns auf weitere Schultern für unser stets spannendes und anspruchsvolles Tagesgeschäft.

Wir haben in 2017 – neben Arbeitsroutinen wie die Pflege und Aktualisierung von mittlerweile sieben Internetangeboten, die Erstellung und Verbreitung des NAKOS INFO oder die Recherche von jungen Selbsthilfegruppen für die bundesweite Übersicht auf www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de – einen bunten Blumenstrauß an Vorhaben aus verschiedenen

Projektzusammenhängen. Bereits erfolgt ist (unter anderem) ein Fachworkshop beim Bundeskongress Armut und Gesundheit „Wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?“, das erste Round-Table-Gespräch „Selbsthilfe und Psychotherapie“ in Kooperation mit der Bundespsychotherapeutenkammer, unser NAKOS-Seminar zu Grundlagen der Selbsthilfekontaktstellenarbeit und der Relaunch der Homepage des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, dessen Geschäftsstelle nun schon im zweiten Jahr bei uns angesiedelt ist.

Mit dem aktuell gestarteten Projekt „Generationenwechsel in der Selbsthilfeunterstützung“ versuchen wir wertvolles Wissen über unsere Arbeit ebenso wie über das Selbsthilfesystem und die Selbsthilfeförderung weiterzugeben. Und die Entwicklung einer Musterhomepage soll Standards für Internetseiten der Selbsthilfe setzen und damit den Beitrag der indikationsbezogenen Selbsthilfe zur Steigerung der Gesundheitskompetenz qualitativ einbetten. Neben diesem – wirklich nur exemplarischen – Ritt durch das Potpourri unserer Aufgaben ranken sich politische Themen wie die „inklusive Gesellschaft“ (zentrale Entwicklungsfelder für uns: barrierefreier Zugang

zu Selbsthilfekontaktstellen und barrierefreie Internetseiten), das Bundesteilhabegesetz oder der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz, bei dem wir als Konsultationspartner die Belange der Selbsthilfe vertreten. Unser Ziel dabei: Verbesserung der Selbsthilfekompetenz bei Bürgerinnen und Bürgern.

Grundlage der breit gefächerten Kompetenzen und Aufgaben der NAKOS sind die hohen fachlichen Qualifikationen und die große Praxiserfahrung der Mitarbeiter/innen. Seit April verstärkt Sonja Ünés das Team unserer

Sachbearbeiterinnen. Sebastian Gottschall hat im Mai einen Teil der Planung und Organisation des Bundestreffens Junge Selbsthilfe übernommen. Und ab Juli wird eine weitere Mitarbeiterin vor allem unsere Öffentlichkeitsarbeit tatkräftig unterstützen. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen Einblick in unseren abwechslungsreichen Arbeitsalltag und unsere Themenvielfalt bieten. Das Team der NAKOS hat dazu ein eigenes BLOG geschrieben. |

*Jutta Hundertmark-Mayser,
Stellvertretende Geschäftsführerin
der NAKOS*

NAKOS BLOG

WAS UNS BEWEGT – WAS SICH BEWEGT




19. Januar. **Zeit zum Zuhören:** Immer wieder erreichen uns Anrufe, für die wir uns viel Zeit nehmen. Menschen, die plötzliche Schicksalsschläge, schwere Erkrankungen oder besondere Belastungen als Angehörige in ihr Leben integrieren müssen. Sie suchen andere, die ihnen beistehen und helfen, und sind oft überrascht, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe für viele ein bewährter Weg ist, um sich gegenseitig zu unterstützen, Informationen und Erfahrungen auszutauschen. |

Michaela Nourrisson




16. Februar. Das Jahr 2017 ist für die NAKOS ein Jahr, in dem für die drei **NAKOS-Datenbanken** GRÜNE ADRESSEN – Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland, ROTE ADRESSEN – Selbsthilfeunterstützung in Deutschland und BLAUE ADRESSEN – Seltene Erkrankungen und Probleme bei den Adressgebern aktuelle Informationen zu ihren Einträgen abgefragt werden. Das geschieht seit vielen Jahren online und mit persönlichem Login. Dieses Verfahren hat mittlerweile eine gute Routine. Die Handhabung ist einfach und viele Mitwirkende haben eine anfängliche Scheu längst überwunden. Die Daten werden verschlüsselt und sicher übertragen. Bis zum Spätsommer liegen dann für alle Datenbanken aktuelle Informationen vor. |


Gabriele Krawielitzki

 28. Februar. Unsere **Ideenwerkstatt Junge Selbsthilfe** war inspirierend, spannend und äußerst intensiv: 15 Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen aus ganz Deutschland sprachen zwei Tage lang über unterschiedliche Möglichkeiten, junge Menschen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu motivieren. Diskutiert wurde bis die Köpfe rauchten – aber alle waren sich einig, dass diese Form des kollegialen Austausches eine Menge für die eigene Arbeit bringt und viel öfter praktiziert werden sollte. |


Ruth Pons

 14. März. Wie jedes Jahr bin ich für die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. als beratendes Mitglied im Gemeinsamen Arbeitskreis der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene beteiligt bei der **Vergabe der pauschalen Mittel**. Dabei wird über die Anträge von mehr als 300 bundesweiten Selbsthilfeorganisationen beraten. Meine Aufgabe dabei ist, insbesondere die mehr als 130, oft kleineren Organisationen „unter die Lupe“ zu nehmen, die nicht Mitglied bei den anderen maßgeblichen Vertretern der Selbsthilfe sind (also BAG SELBSTHILFE, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband und Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen). Die Beteiligung der Selbsthilfevertretungen ist gesetzlich geregelt und soll die sachverständige Vergabe der Mittel an die Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen auf Bundes- und Landesebene und an die Selbsthilfekontaktstellen unterstützen. |


Jutta Hundertmark-Mayser

 17. März. Gemeinsam für die Gesundheit – so lautete unser Motto, mit dem wir das **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung** beim diesjährigen Kongress Armut und Gesundheit in Berlin vorgestellt haben. Neben intensiven Gesprächen mit interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum Kooperationskonzept Selbsthilfefreundlichkeit wurde so mancher nette Kontakt zu neuen Kolleginnen und Kollegen aus dem Selbsthilfe- und Wissenschaftsbereich geknüpft. Fazit: Netzwerken leicht gemacht, viele tolle Inputs und jede Menge interessanter Workshops und Vorträge. Kurz: Mitmachen lohnt sich und beim nächsten Kongress Armut und Gesundheit sind wir wieder mit dabei! |


Antje Liesener

 3. April. Mein Name ist **Sonja Ünes** und ich habe gerade meine neue Stelle als Sachbearbeiterin bei der NAKOS angetreten. Ich war bereits in der Zeit von Oktober 2009 bis April 2011 bei der NAKOS beschäftigt. Ich freue mich wieder dabei zu sein, das Team tatkräftig zu verstärken, und auf eine gute Zusammenarbeit. |


Sonja Ünes

 5. April. Der derzeitige Favorit unter den NAKOS-Publikationen: Schon 3.000 Exemplare der **Arbeitshilfe „Gemeinsam aktiv“** wurden von Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -vereinigungen seit der Veröffentlichung im Dezember 2016 bestellt. Die 160 Seiten umfassende Broschüre ergänzt unseren Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ und eignet sich für eine Vertiefung der Selbsthilfearbeit. Sie greift zahlreiche Fragen auf – zur Rechtsform, zur Haftung, zu Urheber- und Verbreitungsrechten, zum Schutz persönlicher Daten und zu Fördermöglichkeiten. Weiterhin geht es um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder, die Ansprache bestimmter Adressatengruppen und die Übernahme von Verantwortlichkeiten. |

Margit Wiegand

 12. April. NAKOS Newsletter, NAKOS INFO, NAKOS auf Twitter. Foren auf selbsthilfe-interaktiv.de, telefonische Sprechstunde, Workshops und Tagungen ... Wir nutzen viele Möglichkeiten, um mit Selbsthilfeaktiven und -unterstützer/innen ins Gespräch zu kommen und sie miteinander ins Gespräch zu bringen. Unsere neueste Errungenschaft: **Eine Mailingliste zum Thema „Junge Selbsthilfe“**. Unter junge-selbsthilfe.shk@listen.nakos.de diskutieren Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen zum Beispiel über Minderjährige in Selbsthilfegruppen und das Konzept der „In-Gang-Setzer“ für junge Selbsthilfegruppen. |

Ruth Pons


 21. April. Beim **Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)** wird aktuell über die stationäre Notfallversorgung an Krankenhäusern beraten. Gemäß § 136c Absatz 4 Satz 1 f. SGB V ist ein gestuftes System von Notfallstrukturen zu beschließen, das Mindestvorgaben zu Art und Anzahl von Fachabteilungen, zu Anzahl und Qualifikation des vorzuhaltenden Fachpersonals sowie zum zeitlichen Umfang der Bereitstellung von Notfallleistungen festlegt. So soll für Rettungsdienste und Betroffene selbst Klarheit geschaffen werden, welche Notaufnahme für welche Fälle die geeignete Anlaufstelle ist. Als Mitglied der Patientenvertretung lege ich besonderen Wert auf einen barrierefreien Zugang zur Notaufnahme. |

Ursula Helms


 **Nicht umsonst – Danke!**

26. April. Bestellungen: an die 60 pro Woche. Briefe, Büchersendungen, kleine und große Pakete. Zählen, wiegen, einsortieren, zukleben und ab die Post. Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch freiwillig erstattete Versandkosten. Vielen Dank dafür an unsere zahlreichen Bestellerinnen und Besteller! |


NAKOS-Poststelle

 8. Mai. Mehr als 100 Selbsthilfeaktive, -gruppen und -kontaktstellen haben bereits die **Gemeinsame Erklärung der Jungen Selbsthilfe** unterschrieben. Das Dokument wurde beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe im November 2016 in Heidelberg entwickelt und zeigt auf, was sich junge Aktive für ihr Engagement in der Selbsthilfe wünschen. Damit wurde ein Diskussionsprozess angestoßen, den wir beim diesjährigen Bundestreffen in Bonn-Bad Godesberg fortsetzen wollen. Wir sind gespannt. |


Miriam Walther

 9. Mai. Seit heute unterstütze ich das Team der NAKOS. Mein Name ist **Sebastian Gottschall**, ich bin Sozial- und Gesundheitswissenschaftler und als wissenschaftlicher Mitarbeiter in erster Linie mit der Planung und Durchführung des Bundestreffens Junge Selbsthilfe 2017 beauftragt. Obwohl insbesondere junge Menschen von den partizipativen Arbeitsformen der Selbsthilfe profitieren könnten, sind diese meist unzureichend über Möglichkeiten und Angebote informiert. Um das Engagement junger Erwachsener in der Selbsthilfe gezielt zu fördern, bietet das Bundestreffen einen Rahmen, in dem sich Selbsthilfeaktive und -unterstützer/innen vernetzen, gegenseitig beraten und informieren können. |

Sebastian Gottschall

 15. Mai. Wir registrieren ein zunehmendes Interesse an der gemeinschaftlichen Selbsthilfe von **Studierenden der Psychologie, Pädagogik und Pflegemanagement**. Gerne unterstützen wir die Studierenden zum Beispiel bei der Verbreitung ihrer Umfrage oder Studie auf unserer Kommunikationsplattform selbsthilfe-interaktiv.de und vermitteln den Kontakt zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen. Voraussetzung ist allerdings, dass diese Umfragen für Betroffene oder Angehörige formal unseren Anforderungen an Transparenz und Datenschutz entsprechen und kein kommerzieller Zusammenhang besteht. |

Michaela Nourrisson

 27. Mai. Die Vorbereitungen für die **Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.** laufen auf Hochtouren. Rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutschland werden in Konstanz dabei sein, wenn es heißt: „Wo bleibt der Mensch?“ – Gemeinschaftliche Selbsthilfe im Gesundheitswesen. Bis zum Beginn der Tagung am 21. Juni werden wir vom Vorbereitungsteam noch eine Menge zu tun haben, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. |

Marita Sowinska

NEUE PUBLIKATIONEN



Praxishilfe: Neue Wege gehen

Die NAKOS befasst sich seit 2009 intensiv mit der Situation von jungen

Erwachsenen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe – in individuellen Gruppen, bei Selbsthilfevereinigungen und bei Selbsthilfekontaktstellen. In verschiedenen Projekten haben wir Aktive aus der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung nach ihren Erfahrungen befragt, wissenschaftliche Literatur und Praxiserfahrungen recherchiert, Fachexpertisen und Arbeitshilfen erstellt und Vernetzungen angeregt. Dabei ist ein stetig wachsendes Interesse am Thema „Junge Selbsthilfe“ zu verzeichnen. Zunehmend werden Informationen, Einschätzungen und Materialien dazu angefragt. Das Bewusstsein ist offenbar stark gewachsen, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihre Zukunfts- und Nachwuchsfragen aktiv gestalten muss und dass es gezielter Maßnahmen bedarf, um junge Menschen zu erreichen.

Mit Band 9 der NAKOS-Fachreihe „Konzepte und Praxis“ möchte die NAKOS dazu beitragen, dass diese Entwicklung weiter an Fahrt aufnimmt. Die Broschüre gibt einen Überblick über Formen des Selbsthilfeengagements jüngerer Menschen, zeigt Wege auf, die gegangen werden, um sie zu einem Engagement in der Selbsthilfe zu motivieren und liefert Anregungen

und Ideen, die in der eigenen Arbeit aufgegriffen werden können. Als Praxishilfe für Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen möchte die Broschüre auch zu einem Nachdenken über die eigenen Routinen und Gewohnheiten anregen und zu mehr Austausch und Kooperation beitragen. |

Walther, Miriam / Pons, Ruth [Red.] / Hundertmark-Mayser, Jutta [Red.]: Neue Wege gehen. Junge Menschen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) <Berlin>. NAKOS Konzepte und Praxis Bd. 9. Berlin 2016, 71 S., 978-3-9817040-6-8

Faltblatt: Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht? Gruppen gründen!



Das 16-seitige Faltblatt will jungen Menschen zeigen, wie einfach es ist, selbst eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Es gibt Antworten auf 13 Fragen wie: „Wer kann helfen?“, „Wie finden wir einen Raum?“ oder: „Was machen wir, wenn es Probleme in der Gruppe gibt?“. Zudem werden wichtige Schritte erläutert, die zum erfolgreichen Aufbau einer Selbsthilfegruppe beitragen können. Dabei wird klar: Jede Gruppe findet ihren eigenen Weg. Denn Selbsthilfegruppen sind das, was ihre Mitglieder daraus machen! |

Neuaufgaben: Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen hat seine Broschüren aktualisiert und bringt sie nun in einer völlig überarbeiteten Auflage heraus. Im neuen Layout stellt sich das Netzwerk in der 16-seitigen Basisbroschüre vor. Interessierte erhalten einen ersten Einblick in das Handlungskonzept „Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal“, mit dem sich systematisch und strukturiert gelingende Kooperationen zwischen gemeinschaftlicher Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen aufbauen lassen. Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtungen stärken durch die Einbindung der Betroffenenkompetenz von Selbsthilfeaktiven unmittelbar ihre Patientenorientierung. Dieses besondere Engagement würdigt das Netzwerk mit der exklusiven Auszeichnung für Selbsthilfefreundlichkeit. Die Grundlagen der Auszeichnung finden sich in den jeweiligen Faltschlägern für das selbsthilfefreundliche Krankenhaus oder die selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik. |

Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen <Berlin>; Liesener, Antje [Red.] / Bauer, Ulrike [Red.]: Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Konzept – Netzwerk – Ziele. Berlin 2017, 3. Aufl., 15 S., 978-3-9817040-7-5



Internet:

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Alles neu macht der Mai: Pünktlich zur Aufbruchsstimmung in der Natur ist das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung mit seiner neuen Internetseite an den Start gegangen. Jetzt genügt ein Blick für aktuelle Termine, kürzlich ausgezeichnete Einrichtungen und vieles mehr. Die neue Deutschlandkarte weist Netzwerkmitglieder und ausgezeichnete Gesundheitseinrichtungen im eigenen Bundesland aus – gute Anknüpfungspunkte zum Mitmachen und Mitwirken in rund 47 selbsthilfefreundlichen Kooperationen vor Ort. Und auch mit Tablets oder Smartphones sind nun alle Informationen zum Konzept Selbsthilfefreundlichkeit bequem abrufbar. |

Sind Sie neu in der Selbsthilfeunterstützung tätig?

Die NAKOS startet in diesem Jahr ein Projekt zum Generationenwechsel in Selbsthilfekontaktstellen. Ziel ist es, der neuen Generation der Mitarbeitenden verlässliche Informationen unter anderem zu den Grundlagen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung, zu den gewachsenen Selbsthilfestrukturen in Deutschland sowie zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe an die Hand zu geben. Zudem wollen wir die Arbeit der NAKOS und unsere Angebote vorstellen. Dazu planen wir ein „Starterpaket“ für Mitarbeitende, die seit dem

1. Januar 2017 neu in der Selbsthilfeunterstützung tätig sind. Bitte helfen Sie uns dabei, Sie als neue Mitarbeiterin oder neuen Mitarbeiter willkommen zu heißen und in unsere Datenbank aufzunehmen. Teilen Sie uns Ihren Namen, Ihre Kontaktdaten und Ihre Funktion (Verwaltungskraft, Fachkraft, Projektmitarbeiter/in) mit. Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. |

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS
Kontakt: selbsthilfe@nakos.de



Die gemeinsame Reise geht weiter!

Wir freuen uns, junge Selbsthilfeaktive und -unterstützer/innen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren erneut zu einem Austauschtreffen einladen zu können. Das diesjährige Bundestreffen findet vom 3. bis 5. November 2017 im CJD Bonn-Bad Godesberg statt. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung in der Tagungsstätte werden übernommen. Für die Anfahrtskosten kann bei Bedarf ein Zuschuss gewährt werden.

Rollstuhlgerechte Zimmer sind vorhanden. Das Bundestreffen wird vom AOK Bundesverband gefördert.

Anmeldeschluss für das Treffen ist der 15. Juni 2017. |

NAKOS INFO Red.

Die Anmeldeunterlagen sind zum Download bereit gestellt unter:
<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2017>

Vernetzt in die (Selbsthilfe-)Zukunft



Kooperation verbessern und verstetigen: Selbsthilfe-Landesverbände und Kontaktstellen in NRW haben einen regelmäßigen Austausch vereinbart. Geplant ist künftig gemeinsam an relevanten Zukunftsthemen zu arbeiten. Dazu gehört der Generationenwechsel in der Selbsthilfe ebenso wie junge Selbsthilfe, interkulturelle Öffnung oder auch das Thema „chronisch krank am Arbeitsplatz“. Den Startschuss dafür gab die Tagung „Vernetzt in die (Selbsthilfe-)Zukunft“ am 15. Februar 2017 in Dortmund. Professor Dr. Rolf Rosenbrock, Gesundheitswissenschaftler und Vorsitzender des

Paritätischen Gesamtverbandes, appellierte bei der Tagung an die Selbsthilfe, als „Teil des Wandels“ den Veränderungsprozess aktiv mitzugestalten. Dr. Volker Runge, Sprecher der Gesundheitsselfhilfe NRW und Petra Belke, Koordinatorin der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW, sehen die Kooperation als ein wichtiges Signal für die gemeinsame Zukunft von Landesverbänden und Kontaktstellen. |

Kontakt: KOSKON NRW
E-Mail: selbsthilfe@koskon.de

„Selbsthilfefreundlichkeit“ – Ein kollegialer Erfahrungsaustausch

Für Selbsthilfekontaktstellen wird die Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Gesundheitswesens wie Krankenhäusern und Rehakliniken zunehmend wichtiger. Immer mehr von ihnen arbeiten dabei nach dem Handlungskonzept „Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal“, das vom Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ entwickelt wurde. Doch wie können selbsthilfefreundliche Kooperationen nachhaltig gelingen? Denn neben der Erfahrung, dass es möglich und beglückend ist, selbstverantwortlich zu handeln, mit Unterschieden wertschätzend und ressourcenorientiert

umzugehen und Maßnahmen zu verabreden, gehören auch frustrierende Erfahrungen zum Kooperationsalltag. Auf Einladung der bei der NAKOS angesiedelten Geschäftsstelle des Netzwerkes tauschten Mitte Mai in Köln Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen ihre Erfahrungen mit dem Handlungsansatz aus und erörterten die wesentlichen Aufgabenstellungen im Prozess Selbsthilfefreundlichkeit. |

NAKOS INFO Red.

SCHWERPUNKT

Selbsthilfe und seelische Gesundheit

Selbsthilfegruppen – Zusammen und nicht allein

„Ich gebe zu, anfangs war ich total skeptisch und überhaupt nicht davon überzeugt. Nun bin ich seit 1,5 Jahren selbst engagiert dabei – in Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich Menschen, die genauso von der Krankheit betroffen sind wie Du und ich. Für alle möglichen Krankheiten gibt es Selbsthilfegruppen – für Depression, Angst, Borderline, Sucht, Essstörungen (...). In den Gesprächen ist jeder für das, was er sagt, selbst verantwortlich. Zudem kann jeder zu uns kommen, egal in welcher Stimmung er ist. Bei akuten Krisen haben wir jedoch vereinbart, dass professionelle Hilfe angenommen und entsprechende Hilfseinrichtungen aufgesucht werden. Auch wenn die anderen aus meiner Gruppe nicht genau wissen, was ich erlebt habe oder was meine Geschichte ist – sie können nachempfinden, was es heißt, sich leer, ängstlich oder depressiv zu fühlen. Ich brauche das gar nicht zu erklären – die andere kennen es von sich selbst.“

Nora F., 31 Jahre (zitiert aus „Aus eigener Kraft: Wege der Selbsthilfe bei Depressionen und Ängsten, S. 6)

Gemeinschaftliche Selbsthilfe kann für Menschen mit seelischen Problemen oder Erkrankungen eine wichtige Hilfeform sein. Es gibt zahlreiche Angebote, die jedoch häufig nicht ausreichend bekannt sind. Umgekehrt sind aber auch zentrale Aspekte über das System der professionellen Versorgung nicht geläufig. Für diese Ausgabe des NAKOS INFO haben wir Akteure aus der Selbsthilfe und der professionellen Versorgung eingeladen, uns ihre Arbeit oder Anlaufstellen vorzustellen und Hintergründe zu beschreiben. Zudem haben wir weiterführende Informationen und Literaturtipps zusammengestellt. Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über das breite Spektrum an Angeboten für Menschen mit seelischen Problemen! |

*Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS
Projektleitung „Gemeinschaftliche Selbsthilfe
und Seelische Gesundheit“*

Gefördert durch:



angrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Jörg Schmidt

AGUS – Selbsthilfe nach Suizid



Pro Jahr nehmen sich in Deutschland knapp über 10.000 Menschen das Leben. Zurück bleiben Partner/innen, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, die oft das Gefühl haben, völlig allein mit diesem Schicksal zu sein. In dieser schweren Phase ihres Lebens gibt AGUS diesen Menschen Halt und Orientierung.

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker. 1963 nahm sich ihr Mann das Leben. In dieser Zeit, in der das Thema Suizid noch viel stärker mit Stigma und Tabu verbunden war, wollte sie Betroffenen helfen und sie herausholen aus ihrer Trauer und dem Gefühl, allein zu sein. Nach vielen intensiven Vorarbeiten gründete sie 1990 die bundesweit erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth.

Heute gibt es über 60 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland: von Greifswald bis Kempten und von Aachen bis Dresden. Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins. Neben dieser gemeinschaftlichen Selbsthilfe in den Gruppen bietet AGUS für Betroffene noch folgende Möglichkeiten an:

– Im Internetforum der Homepage (www.agus-selbsthilfe.de)

besteht rund um die Uhr die Möglichkeit des Austauschs. Es ist ein geschützter Raum, zu dem nur Betroffene Zutritt haben. Dort gibt es verschiedene Themengruppen wie z.B. „Verlust des Geschwisters durch Suizid“.

- In kostenlosen Unterlagen wie z.B. Faltblättern zur Trauer nach Suizid oder den AGUS-Rundbriefen erhalten Suizidtrauernde erste wichtige Informationen.
- Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen: „Trauer nach Suizid bei Kindern und Jugendlichen“ oder „Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit“.
- Um das Thema Suizid weiter aus dem Tabubereich zu bringen und Menschen für die Situation von Hinterbliebenen zu sensibilisieren, wurde eine Wanderausstellung geschaffen: Informationen zu Suizid, Besonderheiten der Suizidtrauer und Trauer-Hilfen sind die drei großen Teile dieser Ausstellung.
- Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Unter dem Titel „Vertrauen wagen!“ finden unter der Leitung von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern Seminare für betroffene Eltern, Geschwister, Partner/innen und Kinder statt. Dieses Angebot wird permanent weiterentwickelt, so dass es nun auch Kreativ- oder

Wanderwochenenden und Seminare „Von Mann zu Mann“ gibt.

- Die jährlich stattfindende AGUS-Jahrestagung ist die zentrale Veranstaltung für Suizidtrauernde, zu der rund 200 Teilnehmende aus ganz Deutschland anreisen. In einem Betroffenenvortrag und moderierten Kleingruppen geht es zum einen um den Austausch über die jeweilige Trauersituation. Zum anderen vermittelt ein Fachvortrag stets Wissen zu Krisenbewältigung und Trauerverläufen. Beides dient der Trauerbewältigung. Parallel dazu finden unter den Titeln „Young Survivor Kids“ und „Young Survivors“ Seminare für Kinder von acht bis zwölf und dreizehn bis achtzehn Jahren statt.

AGUS kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Thema Suizid in die

Öffentlichkeit zu tragen. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden Betroffene die Kraft, über ihre Situation zu sprechen und sie lernen, mit dem Verlust zu leben. Sie werden zu Experten ihrer eigenen Situation. |

Jörg Schmidt (M.A.) ist Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle. Der Verein „Angehörige um Suizid“ ist Mitglied im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit.

Kontakt:

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid
Markgrafenallee 3 a

95448 Bayreuth

Telefon: 09 21 | 150 03 80

E-Mail:

joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Woche der seelischen Gesundheit

Die „Woche der Seelischen Gesundheit“ findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Eine Woche lang sind Bürger und Bürgerinnen in Berlin und bundesweit eingeladen, die vielfältigen ambulanten und stationären Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung zu erkunden. Ziel aller Veranstaltungen ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen. Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse, Fachtagungen oder Kunstausstellungen – alle Veranstaltungen tragen dazu bei, Berührungspunkte abzubauen und vor allem Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

Die Veranstaltungsreihe wird vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit organisiert – einer bundesweiten Initiative, die vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird. Zu den 90 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfeverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie viele Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Das Aktionsbündnis will der Öffentlichkeit vermitteln, dass psychische Störungen therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen sind, die jeden betreffen können. |

NAKOS INFO Red.

Jürgen Matzat



Strukturreform der Psychotherapie-Richtlinie

Ein sehr großer Teil der Anfragen nach bestehenden Selbsthilfegruppen, gegebenenfalls auch nach Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen, die bei Selbsthilfekontaktstellen eingehen, beziehen sich auf den Bereich psychischer Störungen: Depression und „Burn-out“, Angst und Panik, Essstörungen, Borderline usw., gelegentlich auch Selbsthilfegruppen für Angehörige. Diese wachsende Nachfrage läuft parallel zu der steigenden Aufmerksamkeit in der öffentlichen Diskussion. Depression wird schon als „Volkskrankheit“ bezeichnet. Gefühlt allmonatlich werden (oft von Krankenkassen) neue alarmierende Zahlen berichtet bezüglich Krankschreibungen mit „Psych.-Diagnosen“; bezüglich AU-Tagen (Arbeitsunfähigkeit, d. h. Krankschreibung), die bei seelischen Erkrankungen im Durchschnitt deutlich länger sind als bei somatischen; bezüglich stationären psychosomatischen Reha-Maßnahmen etc.

Dem entgegen stehen enorme Wartezeiten für ambulante Therapieplätze. Die Bundestherapeutenkammer spricht von durchschnittlich etwa drei Monaten – allein für ein Erstgespräch, wobei es deutliche Stadt-Land- und West-Ost-Gefälle gibt. Solche Wartezeiten werden in kaum einem anderen Bereich unseres Gesundheitswesens toleriert, hier herrscht offensichtlich Unterversorgung.

Dies hat nun sogar den Gesetzgeber zum Einschreiten veranlasst. Er hat der gemeinsamen Selbstverwaltung, hier in Form des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) per Gesetz den Auftrag gegeben, die sogenannte Psychotherapie-Richtlinie, welche die ambulante Versorgung zu Lasten der Krankenkassen regelt, so zu überarbeiten, dass Patientinnen und Patienten schneller Zugang zu Psychotherapie oder zumindest zu einem Erstgespräch finden.

Zentrales Element hierfür ist die Einführung einer „Psychotherapeutischen Sprechstunde“. Dies ist ein neuer Fachbegriff, der nicht verwechselt werden darf mit dem umgangssprachlichen Begriff, mit dem üblicherweise die Öffnungszeiten ärztlicher Praxen gemeint sind. Diese „Sprechstunde“ soll zeitnah einen niedrigschwelligen Zugang der Patientin oder des Patienten zur ambulanten Versorgung ermöglichen. Sie dient der kurzfristigen Abklärung, wie psychische Beschwerden einzuschätzen sind, ob ein Verdacht auf eine krankheitswertige Störung vorliegt und welche weiteren fachspezifischen Hilfen im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch genommen werden sollten. Bei Verdacht auf eine psychische Störung findet im Rahmen der Sprechstunde eine orientierende diagnostische Abklärung statt, sofern erforderlich auch eine differentialdiagnostische.

Das Ergebnis dieser Sprechstunde (es können auch mehrere Sitzungen sein) kann auch darin bestehen, dass (zumindest im Moment) eine ambulante Psychotherapie gar nicht angezeigt ist. Vielleicht ist eine stationäre Behandlung nötig (in einer Akut- oder einer Reha-Klinik), vielleicht sollte zunächst eine Sucht- oder Drogenberatungsstelle aufgesucht werden, vielleicht wäre eine Ehe- oder Familienberatung angezeigt oder ein Kurs etwa bei der Volkshochschule zum Erlernen von Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation. Und auch der Hinweis auf Selbsthilfegruppen beziehungsweise auf die örtliche Selbsthilfekontaktstelle könnte hier erfolgen. Auf diese „Lotsen-Funktion“ eines psychotherapeutischen Experten muss dann eben nicht mehr drei Monate gewartet werden, sondern man erhält sie schnell. Umwege im Versorgungssystem und Chronifizierung von Leiden können so hoffentlich vermieden werden.

Man kann sich auch Fälle vorstellen, wo ein oder zwei Sprechstunden zunächst ausreichend sind, die psychosoziale Situation zu klären, neue Perspektiven zu entwickeln, Ressourcen der Betroffenen zu aktivieren, Zuvorsicht zu vermitteln, so dass man sich wieder selbst die Lösung der anstehenden Probleme oder Konflikte zutraut.

Zusätzlich hat der G-BA ein Zeitkontingent festgelegt, in dem psychotherapeutische Praxen künftig telefonisch erreichbar sein müssen, um Termine zu vereinbaren. Bei einem vollen Praxissitz muss dies 200 Minuten pro Woche in mindestens 25-Minuten-Einheiten umfassen (also nicht mehr nur die berühmten „5 Minuten vor der vollen Stunde“). Diese jeweiligen Zeiten der einzelnen Praxen sind der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung mitzuteilen und zu veröffentlichen. Damit soll der Missstand abgestellt werden, dass Betroffene – wie in der

Selbsthilfekontaktstellen: Bis zu einem Viertel der Klienten/innen haben seelische Beeinträchtigungen

Selbsthilfekontaktstellen erleben einen steten Zulauf von Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, die sich auf deren Gesundheit allgemein und ihre Lebensfähigkeit negativ auswirken. Die Zahl der Nachfragen in Selbsthilfekontaktstellen und die Themenvielfalt von Anfragen in diesem Bereich steigen seit Jahren kontinuierlich an. Gut ein Viertel der Klientel von Selbsthilfekontaktstellen sind Menschen, die aus ihrem seelischen Gleichgewicht geraten sind. Geht man von durchschnittlich 1.200 Anfragen an eine Selbsthilfekontaktstelle pro Jahr aus, bedeutet dies, dass etwa 250 dieser Anfragen von Menschen mit akuten Gefährdungen für ihre psychische Gesundheit getätigt werden. Hochgerechnet auf 240 Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet sind das 60.000 Menschen pro Jahr – Menschen die meist weit entfernt von einem guten psychischen Gleichgewicht sind und Hilfe suchen. |

NAKOS INFO Red.

Vergangenheit oft berichtet – nur auf Anrufbeantworter treffen und die versprochenen Rückrufe oft ausbleiben. Eine Unzumutbarkeit gerade für Menschen mit psychischen Störungen.

Bei Anfragen in Selbsthilfekontaktstellen wegen „Psycho“-Selbsthilfegruppen stellt sich erfahrungsgemäß oft heraus – wenn man nur nachfragt! –, dass die Betroffenen in Wahrheit (zumindest auch) auf der Suche nach professioneller Psychotherapie oder Beratung sind. Hier ist es wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kontaktstellen über dieses neue Angebot im Versorgungssystem Bescheid wissen, entsprechende Informationen geben und ermutigen, dieses zu nutzen. Dabei ist zu beachten, dass diese „Sprechstunden“ zurzeit noch ein neues Angebot sind, ab April 2018 aber eine Verpflichtung für Patientinnen und Patienten. Dann gilt (abgesehen von

Ausnahmen, wie z.B. ambulante Psychotherapie als unmittelbare Nachsorge nach einer stationären Behandlung): ohne Sprechstunde kein Zugang zu Psychotherapie. |

Jürgen Matzat ist Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen, einer Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., und Sprecher der Patientenvertretung im Unterausschuss Psychotherapie des Gemeinsamen Bundesausschusses.

Kontakt:
 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
 Friedrichstraße 33
 35392 Gießen
 Telefon: 06 41 | 98 54 56 12
 E-Mail: juergen.matzat@psycho.med.uni-giessen.de

Selbsthilfe hilft Seele – Psychotherapie heilt Seele

Seit Jahrzehnten sind Selbsthilfekontaktstellen wichtige Mittler zwischen der professionellen Versorgung und Menschen in Selbsthilfegruppen. Doch was können Psychotherapeut/innen und die professionelle Selbsthilfeunterstützung gemeinsam tun, um Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen besser aufzufangen und zu stützen?

Die NAKOS und die Bundespsychotherapeutenkammer haben einen Round Table initiiert, um das Wissen voneinander zu verbessern und Anknüpfungspunkte für eine intensivere Kooperation beider Professionen zu identifizieren. Der erste Runde Tisch fand am 28. April 2017 statt. Weitere Veranstaltungen zum Informations- und Erfahrungsaustausch sollen folgen. |

NAKOS INFO Red.

Dennis Riehle

Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen: „Dass andere es auch schaffen, das erzeugt Mut“

Blickt man auf die Aufgaben der heutigen „Selbsthilfeszene“, kommt man nicht umhin, zu erkennen, dass sie gerade im Bereich der seelischen Erkrankungen lange Zeit wahrlich „boomte“. Das liegt wohl an der Tatsache, dass sicher jede Herausforderung in unserem persönlichen Alltag schlussendlich auch unsere Psyche berührt. Wir müssen verarbeiten und lernen, mit einer Prüfung umzugehen, die zeitweise – manches Mal aber auch unser gesamtes Leben an unserer Seite bleibt, uns nicht selten provoziert und an unsere Grenzen bringt, uns hilflos erscheinen, hadern oder gar verzweifeln lässt. Eine Reaktion der Seele ist dabei ganz selbstverständlich, vielen anderen geht es genauso. Gerade deshalb ist es auch hier das Erkennen wichtig, dass wir nicht alleine sind mit unseren Fragen, sondern sie gemeinsam diskutieren können. Wir können das Wissen und die Erlebnisse von Gleichbetroffenen als Anregung nutzen und uns gemeinsam die Wege der Psyche vor Augen führen, wenn sie das, was wir im Augenblick durchstehen, zu verarbeiten versucht – und weshalb sie an manchen Stellen streikt. „Rezepte“, um sie wieder zu beruhigen, gibt es in der Selbsthilfegruppe sicher nicht. Aber Unterstützung beim Verstehen des großen Labyrinths unserer Tiefen, eine Art „Psychoedukation“, das kann sie leisten.

Denn Einige sind in den Wirren schon vorangekommen und können uns davon berichten.

Und genau dieses Erzählen ist ein Teil der sich in jeder Selbsthilfegruppe durch dynamische Prozesse meist von ganz allein entwickelnden Interaktion – auch von einem Moderator oder einer Moderatorin angestoßen und zurückhaltend begleitet. Die Bereitschaft zur Teilhabe und Teilgabe derjenigen, die eine solche Runde aufsuchen, ist eine wesentliche Bedingung für den gemeinsamen und persönlichen Erfolg. Niemand erwartet, dass jede/r Teilnehmende von Beginn an und andauernd seinen Beitrag leistet. Allein das Wahrnehmen kann gleichermaßen ein wichtiger Baustein für die Arbeit der Gruppe sein, denn der andere kann ein Modell für die eigene Situation sein. Dabei sind es nicht nur die Geschichten des Positiven, sondern auch die von Rückschlägen, die das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe so authentisch machen.

Diese Eigenregie ist es, zu der die gemeinschaftliche Selbsthilfe letztlich anregen soll: Selbst-Hilfe als ein Entwicklungsprozess von der Solidarität unter den Betroffenen hin zur Selbstständigkeit im Umgang mit meiner persönlichen Lebenssituation. Selbsthilfe lehrt also ganz bewusst, auf den

eigenen Beinen zu stehen, ohne dabei aber auf den Rückhalt vieler Unterstützungsangebote und Anregungen verzichten zu müssen, die nicht bevormunden sollen, sondern mich befähigen, in einem Netz von Hilfen die passenden auszusuchen und auf den Weg zu begeben, Krankheit, Behinderung oder sozialer Not mithilfe meiner und bedarfsweise auch fremder Ressourcen zu begegnen. Wie solch ein Aufbruch letztlich aussehen kann, dafür liefern diejenigen in der Selbsthilfegruppe ein Beispiel, die bereits unterwegs sind auf dem Hürdenlauf. Anhand ihrer Rückmeldungen wird es für mich durch Reflektion möglich, Parallelen für meine eigene Situation zu erkennen und aus den Errungenschaften und den Misserfolgen die Schlüsse für meine Fahrt zu ziehen. Eine bloße Übernahme der Gedanken genügt meist nicht, dazu sind die Probleme zu individuell. Doch die Ansätze gleichen sich bereits aus dem einfachen Umstand heraus, dass die Ausgangslage analog ist. Denn Erkrankungen und Krisen haben oftmals

doch ähnliche Muster, sprechen nicht selten auf dieselben Therapien an und werfen meistens dabei die gleichen Fragen auf, wenn es um den Alltag, die Behandlung und die Perspektiven geht. Dass Andere es auch schaffen, das erzeugt Mut und gibt Kraft, körperliche und seelische Qualen als nicht gottgegeben anzunehmen, sondern sich ihnen zu stellen. |

Dennis Riehle ist Mitglied im Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerks „Kommit“ (Konstanz) sowie 2. Vorsitzender von intakt e.V., dem Norddeutschen Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten.

Kontakt:
 Dennis Riehle
 Selbsthilfearbeit und
 Bürgerschaftliches Engagement
 Martin-Schleyer-Str. 27
 78465 Konstanz
 E-Mail: Selbsthilfe-BE@riehle-dennis.de
 Internet: www.dennis-riehle.de
www.kom-mit.de
www.schuechterne.org

DAK Umfrage: Selbsthilfe bei Depressionen ist anerkannt

Selbsthilfegruppen sind für Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen besonders wichtig. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der DAK-Gesundheit, die im August 2016 veröffentlicht wurde. Demnach halten acht von zehn Menschen Selbsthilfegruppen für eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung – vor allem bei psychischen Erkrankungen, aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs. Nahezu jede/r zweite Deutsche (47 Prozent) ist sogar der Meinung, dass Selbsthilfegruppen manchmal wichtiger sein können, als Ärzt/innen und Psycholog/innen. Für die Umfrage hat das Forsa-Institut mehr als 1.000 Menschen in Deutschland befragt. |

NAKOS INFO Red.

Helga Schneider-Schelte

Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz

1. Selbsthilfe und Demenz – ist das möglich?

Lange Zeit war das Bild von Menschen mit Demenz fast ausschließlich mit hohem Alter und großem Unterstützungs- und Pflegebedarf verknüpft. Dies trifft auch auf den Großteil der 1,6 Millionen Menschen mit Demenz zu. Doch 1,6 Prozent der Demenzkranken sind unter 65 Jahren: Das sind Menschen, zum Beispiel Anfang 60, die noch sehr rüstig sind und gemeinsam mit anderen etwas unternehmen wollen. Oder Erkrankte, Mitte / Ende 50, die noch berufstätig sind und schulpflichtige Kinder haben. Sie äußern ihre Wünsche und Bedürfnisse und wollen ihr Leben mit Demenz aktiv gestalten. Dazu suchen sie auch den Austausch mit anderen Erkrankten.

Auch wenn es für Menschen mit Demenz schwierig ist, eine Selbsthilfegruppe selbst aufzubauen und zu moderieren, so profitieren sie doch von dem Angebot. In den letzten zehn Jahren sind daher in Deutschland immer mehr Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz entstanden. Zurzeit gibt es etwa 60 Gruppen.

2. Wer sind die Teilnehmenden in diesen Gruppen?

In den Gruppen treffen sich Menschen... „...mit einer beginnenden Demenz“ – dies meint Betroffene, bei denen eine Demenz zu Beginn der Erkrankung

diagnostiziert wurde. Zu diesem Zeitpunkt erleben die Betroffenen zwar Einschränkungen durch die Demenz, doch sie wollen noch vieles regeln. „... die um ihre Diagnose wissen“: Die Erkrankten nehmen ihre Defizite wahr und wissen – mal mehr, mal weniger – dass der Grund dafür eine Demenzerkrankung ist. „... und die grundsätzlich bereit sind darüber zu reden.“ Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen über das Leben mit Demenz. Damit ist nicht gemeint, „immer und zu jeder Zeit“.

3. Warum sind diese Gruppen so wichtig?

In den Selbsthilfegruppen erfahren die Betroffenen:

- Gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung (sich beispielsweise gegenseitig abholen zu den Gruppentreffen)
- Auseinandersetzung mit der Diagnose Demenz und Themen, die damit verknüpft sind.
- Ansetzen bei dem, was noch möglich ist.
- Erprobung neuer Bewältigungsstrategien: In der Gruppe können neue Wege erprobt werden (z.B. Malen oder Theaterspielen). Teilweise können frühere Leidenschaften gemeinsam wieder entdeckt werden (Tanzen, Fahrrad fahren).

- Auch anderen fällt es zum Beispiel schwer, nicht mehr Auto fahren zu dürfen. In der Gruppe können problematische Bewältigungsstrategien „Ich fahre noch Auto“ hinterfragt und Handlungsalternativen entwickelt werden.
- Veränderungen der Rollen und Rollenkonflikte innerhalb der Familie und des Freundeskreises können in einem vertrauten Rahmen von Menschen, die die gleichen Schwierigkeiten haben, leichter angesprochen werden.
- In der Gruppe können Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden, zum Beispiel über Reha, Ärzte, Medikamente, aber auch über Unterstützungsangebote.
- In der Gruppe gibt es immer wieder Möglichkeiten, sich als kompetent zu erleben. Zu erleben, dass die eigenen Erfahrungen und Gefühle für andere wichtig sind, stärkt das Selbstwertgefühl und gibt Sicherheit.

4. Welche Anforderungen werden an die Moderation einer solchen Gruppe gestellt?

Da Menschen mit Demenz durch zu viele Informationen und bei zu schnellem Wechsel der Themen überfordert sind, ist es wichtig, dass die Moderation folgende zehn Leitsätze beachtet:

1. Auf die Struktur achten
Menschen mit Demenz können nicht mehr im Voraus planen und sich zeitlich sicher orientieren. Eine klare Struktur gibt ihnen Sicherheit.

2. Eine ruhige Gesprächsatmosphäre aufbauen
Für viele Menschen mit Demenz bedeutet die Erkrankung, dass alles langsamer geht und mehr Zeit braucht. In der Gruppe sollte daher keine Hektik herrschen. Stress sollte vermieden werden. Wichtig ist es auch, auf Pausen zu achten.

3. Darauf achten, dass jeder zu Wort kommt
Gerade wenn die richtigen Worte fehlen, ziehen sich Menschen mit Demenz häufig zurück. Die Gruppe kann ein Lernfeld sein, sich wieder mehr zu Wort zu melden.

4. In einfacher Sprache kommunizieren
Menschen mit Demenz fehlen häufig die Worte. Komplizierte und verschachtelte Sätze überfordern sie. Hilfreich ist, die Erkrankten direkt anzusprechen und zuvor Blickkontakt aufzunehmen.

5. Gesprächsanlässe initiieren
Menschen mit Demenz können sich leichter einbringen, wenn Themen besprochen werden, die etwas mit ihrem Leben zu tun haben. Der Moderierende sollte daher möglichst Themen aufgreifen, die von den Teilnehmenden selbst angesprochen und gewünscht wurden.

6. Aktiv zuhören
Im Alltag erleben Menschen mit Demenz häufig, dass sie übergangen oder missverstanden werden. In der Gruppe werden ihre Redebeiträge gewürdigt.

7. Auf Körpersignale achten
Besonders dann, wenn Worte fehlen, wird Gestik und Mimik wichtig. Für die Moderation bedeutet dies, gut im Kontakt mit den einzelnen Gruppenteilnehmenden zu bleiben. Wichtig ist, wahrzunehmen, wenn jemand unruhig wird oder sich unwohl fühlt, und dies dann zur Sprache bringen.

8. Unstimmigkeiten wahrnehmen – auch die eigenen
Menschen mit Demenz reagieren häufig sehr sensibel auf Unstimmigkeiten. Sie bemerken sehr schnell, wenn das Gesagte mit dem Verhalten nicht übereinstimmt. Moderierende müssen daher eindeutig sein.

9. Die Gruppe einbeziehen
Manchmal wechseln die Stimmungen bei einzelnen Teilnehmenden sehr schnell und sie werden zum Beispiel unruhig. Wenn die Gruppenmitglieder miteinander vertraut sind, sind sie in der Regel toleranter als manch anderer. Die Kompetenz der Gruppe sollte daher genutzt werden.

10. Auf die Selbsthilfekräfte bauen
Menschen mit Demenz spüren sehr genau, ob ihnen etwas zugetraut wird oder nicht und ob sie kontrolliert oder akzeptiert werden so wie sie sind. Überfürsorglichkeit oder zu große Strenge hemmen den Prozess.

Stichwort: Demenz

Eine Demenz zählt zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter. Insgesamt gibt es in Deutschland 1,6 Mio. Menschen mit Demenz. Als „Demenz“ wird in der Medizin ein Zustand bezeichnet, bei dem allmählich immer mehr Nervenzellen und Nervenzellkontakte zugrunde gehen. Dadurch werden die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens, der Orientierung und der Sprache zunehmend beeinträchtigt. Oft kommt es auch zu Veränderungen des Verhaltens und des Antriebs. Demenz-Erkrankungen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache ist die Alzheimer-Krankheit mit etwa 60 Prozent. Weitere Formen von Demenz-Erkrankungen sind:

- die Vaskuläre Demenz
- die Frontotemporale Demenz
- die Lewy-Body-Demenz.

Die verschiedenen Erkrankungen können auch in Mischformen auftreten. Leider gibt es bislang keine Medikamente, die eine Demenz-Erkrankung heilen können, sondern nur Medikamente, die den Krankheitsverlauf verzögern und die geistige Leistungsfähigkeit für eine begrenzte Zeit stabilisieren. Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie können dabei unterstützen, die Selbständigkeit im Alltag länger zu erhalten. Wichtig ist es für die Erkrankten, weiterhin aktiv zu bleiben und die vorhandenen Fähigkeiten zu nutzen. |

NAKOS INFO Red.

Leider gibt es bislang noch viel zu wenige Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz. Es wäre wünschenswert, wenn sich weitere Gruppen auf der Grundlage des Selbsthilfegedankens gründen würden. Wir können dazu nur ermutigen. Diejenigen, die schon einige Jahre Gruppen begleiten, sind von der Ehrlichkeit und Offenheit der Teilnehmenden oft sehr berührt. Innerhalb kurzer Zeit kann ein intensiver Austausch über wichtige Lebensthemen entstehen. Zudem sind Menschen mit Demenz meist sehr direkt – sowohl in ihrer Äußerung, dass sie etwas stört, als auch in ihrer Wertschätzung. |

Helga Schneider-Schelte ist die Leiterin des Projektes Alzheimer-Telefon bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Kontakt:
 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
 Selbsthilfe Demenz
 Friedrichstr. 236, 10969 Berlin
 Telefon: 030 | 259 37 95 15
 Alzheimer-Telefon: 030 | 259 37 95-14
 oder 018 03 | 17 10 17 (9 Cent/Min)
 E-Mail: helga.schneider-schelte@deutsche-alzheimer.de
 Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Literaturhinweis:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz; Schneider-Schelte, Helga / Jansen, Sabine: Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz: Eine Anleitung zum Gründen und Gestalten. Leitfäden für Beratung und Gruppenarbeit. Berlin 2015, 1. Aufl., 80 S.

Sabine Schwarz

Das ÄZQ – Verlässliche Informationen für Patient/innen über seelische Erkrankungen



Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) bietet verständliche und qualitätsgesicherte Informationen an. Sie sollen Patient/innen und deren Angehörige unterstützen, Entscheidungen bei Gesundheitsfragen eigenständig und kompetent zu treffen. Das Besondere an den Informationsmaterialien: Sie beruhen auf aktuellen und geprüften wissenschaftlichen Aussagen. Außerdem entwickelt das ÄZQ alle Materialien gemeinsam

mit ärztlichen Expert/innen und Patientenvertreter/innen aus verschiedenen Selbsthilfeorganisationen. So wird sichergestellt, dass die Patienteninformationen gleichzeitig fachlich korrekt und auf die Bedürfnisse von Betroffenen abgestimmt sind. Darüber hinaus zeigt ein frei zugängliches Methodenpapier alle Entwicklungsschritte einer Information und Interessenkonflikte der beteiligten Personen auf.

Auch zum Themenkreis „seelische Erkrankungen“ liegen verschiedene Materialien vor. Sogenannte Patientenleitlinien und Kurzinformationen für Patient/innen beinhalten Wissenswertes über Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. Diese stehen für jede/n kostenfrei und ohne Werbung auf dem Patientenportal www.patienten-information.de zur Verfügung. Die Informationen sind auch auf Tablets und Smartphones abrufbar. Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen können die Dokumente bei Bedarf als PDF herunterladen, ausdrucken und an Interessierte verteilen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, auf ihren Webseiten auf die Texte zu verlinken. Zudem können sie Themenvorschläge für neue Informationsmaterialien an das ÄZQ richten.

Patientenleitlinie „Unipolare

Depression“ – umfassendes Wissen

Leitlinien sind wissenschaftlich begründete Handlungsempfehlungen für Ärzt/innen und andere Fachleute. Sie können dort lesen, wie bei der Diagnostik und Therapie von Krankheiten vorzugehen ist. Diese Empfehlungen sind evidenzbasiert, das heißt sie stützen sich auf das beste derzeit verfügbare Wissen. Patientenleitlinien übersetzen die ärztlichen Leitlinien in eine allgemein verständliche Sprache. Dafür durchlaufen sie einen aufwendigen Entwicklungs- und Abstimmungsprozess. Dazu gehört eine öffentliche Begutachtung der Texte im Internet vor der Publikation. Während dieser Zeit

sind Selbsthilfeaktive und Fachleute eingeladen, die Patientenversion kritisch zu lesen und Kommentare an das ÄZQ zu schicken. Die Online-Konsultationen werden auf den Webseiten des ÄZQ sowie in Newslettern und Pressemitteilungen bekannt gegeben. Auch für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige liegt eine Patientenleitlinie vor. Diese kann Betroffene durch eine Erkrankungsphase begleiten oder ein erster Schritt sein, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. In der Patientenleitlinie erfahren sie, wie eine Depression erkannt wird und welche Behandlungsmöglichkeiten für wen in Frage kommen. Außerdem gibt sie Hinweise zum Umgang mit der Krankheit und Hilfestellung beim Gespräch mit Ärzt/innen oder Psychotherapeut/innen. Unterstützungsangebote der Selbsthilfe werden ebenfalls vorgestellt.

Kurzinformationen für Patient/innen – mehrsprachiger Überblick

Die kostenlosen Kurzinformationen für Patientinnen und Patienten sind als Einstieg gedacht: Sie fassen kompakt auf zwei Seiten wissenschaftlich gesicherte Fakten zu einer Krankheit zusammen und sind besonders leicht verständlich. Des Weiteren weisen sie auf Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten hin.

Kurzinformationen liegen zu über 60 Krankheiten und Gesundheitsthemen vor. Einige davon befassen sich mit Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. Da eine Depression



nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Partnerschaft, Familie und Freundschaften belastet, gibt es für Angehörige und Freunde ein eigenes Informationsblatt. Dort stehen Ratschläge, wie sie mit dieser Situation umgehen können. Eine gesonderte Kurzinformation gibt zudem einen Überblick über Niedergeschlagenheit während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen können die Informationen zu Angststörungen und Depression auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch mit an die Hand geben. Eine Besonderheit der Übersetzungen ist, dass muttersprachliche Ärzt/innen oder Expert/innen die Texte unter fachlichen und kultursensiblen Gesichtspunkten geprüft haben. |

Downloads und Anmeldung zum Newsletter:

- Patientenleitlinie „Unipolare Depression“: www.patienten-information.de/patientenleitlinien/patientenleitlinien-nvl/html/depression
- Kurzinformation für Patienten zu seelischen Erkrankungen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/psychische-erkrankungen
- ÄZQ-Newsletter „Patienteninformation“: www.aezq.de/aezq/service/newsletter

Dr. Sabine Schwarz ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung „Patienteninformation“ beim Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, dem gemeinsamen Kompetenzzentrum von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung für Qualität und Wissenstransfer im Gesundheitswesen.

Kontakt:

Dr. Sabine Schwarz
Bereich Patientenbeteiligung/
Patienteninformation
Ärztliches Zentrum für Qualität in der
Medizin (ÄZQ)
Straße des 17. Juni 106-108,
TiergartenTower
10623 Berlin
Tel: 030 | 40 05 25 01
E-Mail: patienteninformation@azq.de
Internet: www.azq.de

Armin Rösl

Gegen Stigmatisierung und Isolation: Die Deutsche DepressionsLiga stellt sich vor

Verstecken? Geheimhalten? Keine Hilfe annehmen? Nicht mit uns! Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffenen und deren Angehörigen zu helfen. Und Mut zu machen, die Depression als solches anzuerkennen und zu behandeln, was sie ist: eine Erkrankung. Nicht mehr und nicht weniger.

Seit der Gründung der DDL im Jahr 2009 hat sich in Sachen Entstigmatisierung der Depression glücklicherweise schon viel getan. Mittlerweile gilt sie als „Volkskrankheit“, die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sie zum Hauptthema des diesjährigen Weltgesundheitstages gemacht. Das ist gut so, aber noch lange nicht ausreichend. Noch immer trauen sich Betroffene und deren Angehörige nicht, über die Depression zu sprechen und sie zu akzeptieren. Oftmals ist die Scham groß, professionelle Hilfe aufzusuchen. Denn wer will schon zugeben, „Ich gehe zum Psychiater“ oder „Ich sitze in der Klappe“. Dabei bestätigen sämtliche Experten, dass die Depression in vielen Fällen dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapiemöglichkeiten gut behandelbar ist.

Die DDL ist eine bundesweite unabhängige Patientenvertretung, die sich um Belange von Depressiven und deren Angehörigen kümmert. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation; alle aktiven Mitglieder haben selbst oder als Angehörige ihre Erfahrungen mit der Erkrankung gemacht beziehungsweise tun dies bis heute. Die DDL ist Sprachrohr für Betroffene, beispielsweise im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen Deutschlands. Die DDL bietet Hilfe an, unterstützt Projekte und tritt selbst öffentlich auf – bei Informationsveranstaltungen und Fachforen, wie jüngst bei der zentralen Auftaktveranstaltung des Bundesgesundheitsministeriums zum Weltgesundheitstag. Motto: „Depression, let’s talk.“

Nach diesem Motto handelt die DDL bereits seit ihrer Gründung im Jahre 2009. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an ihren Zielen Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen Depressiver gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Dabei wird stets auf Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen

geachtet, diese ist auch in der Satzung festgeschrieben.

Zur Erreichung dieser Ziele arbeiten Vorstand, engagierte Mitglieder und die Projektleiter gemeinsam an verschiedenen Projekten, die mit Unterstützung der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen durchgeführt werden können. Die DDL betreibt ein nicht-öffentliches Forum, in dem sich alle Mitglieder austauschen können und in dem die Koordination der verschiedenen Projekte stattfindet. Die DDL ist als gemeinnützig anerkannt und

finanziert sich durch eine Grundförderung der GKV-Gemeinschaftsförderung sowie durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und sonstige Zuwendungen. Aktuell hat die DDL etwa 530 Mitglieder, Tendenz steigend.

Um möglichst viele Menschen zu erreichen, setzt die DDL auch auf das Internet und Soziale Netzwerke. Auf der Internetseite www.depressionsliga.de gibt es viele Hilfs- und Unterstützungsangebote und Tipps. Beispielsweise die Mailberatung für Betroffene und

Angehörige sowie eine „Wissensdatenbank“, eine Übersicht über Kliniken und eine leicht verständliche Patientenbroschüre. Über ihre Facebookseite erreicht die DDL viele, insbesondere junge Menschen, und gibt einen Einblick in das Innenleben des Vereins sowie dessen Projekte.

Drei auf Dauer angelegte Projekte werden von der DDL in besonderem Maße unterstützt:

1. Die „MUT TOUR“ ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das 2017 bereits zum vierten Mal durch Deutschland rollt und einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet: In zwölf Etappen radeln 50 depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen gemeinsam 7.300 Kilometer durch die ganze Republik.

2. „Radio sonnengrau“ ist eine Radio-sendung, die sich mit den Themen Depression und anderen psychischen Erkrankungen beschäftigt, gepaart mit Musik, Informationen und Serviceangeboten. Auf unterhaltsame Art und Weise sprechen unsere Projektpartnerin, die Journalistin und Moderatorin Tanja Salkowski und ihr Team, Tabu-Themen offen an und verleihen ihnen dadurch die dringend erforderliche Normalität.

3. Das Kinderbuch „Papas Seele hat Schnupfen“ des Monterosa-Verlages von Claudia Gliemann. Mittels eines Schulprojektes für Grundschul-kinder

sowie einer Lesereise vermittelt die Geschichte des Zirkuskindes Nele, dessen bewunderter Papa an Depression erkrankt, betroffenen Kindern das erleichternde Gefühl, dass sie nicht alleine sind in ihrer Situation und zeigt den Freunden dieser Kinder auf, wie sich diese Situation für die betroffenen Kinder und deren Familien anfühlt.

Egal ob Betroffene/r oder Angehörige/r: Wer einen wichtigen Beitrag zur Arbeit der DDL leisten möchte, kann dies für nur 24 Euro pro Jahr tun: Das ist der reguläre Mitgliedsbeitrag. Angehörige zahlen für eine DDL-Mitgliedschaft lediglich sechs Euro. Geringe Beträge, die eine große Unterstützung für unsere Arbeit und somit für alle Betroffenen und deren Angehörige bedeuten.

Wir sind für Sie aktiv! Wir freuen uns auf Sie! |

Armin Rösl ist Mitglied der Deutschen DepressionsLiga e.V. und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt:
 Deutsche DepressionsLiga e.V.
 Postfach 1151
 71405 Schwaikheim
 E-Mail: kontakt@depressionsliga.de
 Internet: www.depressionsliga.de

Selbsthilfe bei Depressionen

Depressionen führen zu sozialer Isolation und Einsamkeit, oft bricht das soziale Netz für viele Betroffene vollständig zusammen. Dabei wäre es gerade in der Depression besonders wichtig, eines zu haben. Doch zwei sich gegenseitig verstärkende Faktoren schaffen soziale Isolation:

- Zum einen lässt die Beziehungsfähigkeit des Erkrankten nach oder liegt gar vollkommen brach. Eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit und Gefühlsverzerrungen wie z.B. Schuldgefühle gegenüber Freunden und Familie belasten zunehmend das menschliche Miteinander.
- Zum anderen werden die Auswirkungen der Erkrankung leicht vom sozialen Umfeld fehlinterpretiert. Die Mitmenschen erfahren durch die Verhaltensänderungen des Erkrankten Ablehnung, Desinteresse und Rückzug und meinen häufig, dies läge an ihnen. Das Benehmen des Erkrankten erscheint oft rätselhaft und nicht nachvollziehbar. Es entsteht eine tiefe Verunsicherung im Beziehungsgeflecht, die vor keiner sozialen Ebene, privat wie beruflich, Halt macht.

So ist die Depression eine sich selbst verschlimmernde Erkrankung, denn sie schafft immer wieder neue Gründe dafür, dass der Erkrankte sich haltlos, isoliert und hoffnungslos fühlt.

Selbsthilfegruppen sind oft die einzige Möglichkeit für depressiv Erkrankte, soziale Kontakte in einer für sie halbwegs zufriedenstellenden Weise zu haben. Dort wird nicht von ihnen erwartet, dass sie geistreich und unterhaltsam sind, sondern sie dürfen sich dort mit ihrem ganzen Elend und ihrer krankheitsbedingten Unzulänglichkeit zumuten. Denn jeder Betroffene weiß, wie es ist, Depressionen zu haben.

So leisten Selbsthilfegruppen einen sehr wichtigen Beitrag bei der Überwindung der Erkrankung. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass die Hoffnungslosigkeit nicht komplett das Ruder übernimmt. |

NAKOS INFO Red.

**Weltgesundheitsorganisation (WHO):
Mehr als 5,2 Prozent der Bevölkerung von Depressionen betroffen**

Die Zahl der Menschen mit Depressionen steigt weltweit rasant. Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren 2015 rund 322 Millionen Menschen betroffen. Das sind 4,4 Prozent der Weltbevölkerung und rund 18 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Der Anstieg sei vor allem auf das Bevölkerungswachstum zurückzuführen und die längere Lebenserwartung, da besonders ältere Menschen betroffen seien, so die Autor/innen der WHO-Studie. Zum Vergleich: Rund 35 Millionen Menschen leben derzeit mit Krebs. Bis zum Jahr 2020 werden Depressionen oder affektive Störungen laut WHO weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein. Für Deutschland schätzt die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf 4,1 Millionen – rund 5,2 Prozent der Bevölkerung. 4,6 Millionen Menschen leben mit Angststörungen. |

NAKOS INFO Red.

Christoph Müller

**Wege aus der Hoffnungslosigkeit –
„SeeleFon“ gibt ratsuchenden Betroffenen
und Angehörigen wieder Mut**

Manuela Schmitz* weiß nicht mehr, was sie machen soll. Ihr Sohn Nils, der seit Jahren an einer schizophrenen Psychose leidet, nimmt seit einigen Tagen keine Medikamente mehr. Sie muss zuschauen, wie es ihrem Sprössling zusehends schlechter geht. Er spricht immer seltener mit ihr, zieht sich immer mehr zurück in sein Zimmer. Sämtliche Kontaktversuche laufen ins Leere. Ihr Bemühen, ihn zur Einnahme der Medikamente zu bewegen, bleibt erfolglos. In ihrer Not sucht sie Unterstützung beim „SeeleFon“, einem telefonischen und computergestützten Beratungsangebot des Bundesverbandes

der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e.V.

„Die Bandbreite der Sorgen und Nöte, mit denen uns die Menschen anfragen, ist wirklich groß“, erzählt Dorle Durban, die seit vielen Jahren als ehrenamtliche Beraterin am „SeeleFon“ sitzt. Durban kann den Ratsuchenden nicht nur auf gleicher Augenhöhe begegnen, weil sie nach einer langen Leidensgeschichte mit einem Sohn weiß, welche Spuren eine seelische Erkrankung in Familien hinterlässt. Mit ihrer herzlichen und direkten Art kann sie die Hilfesuchenden abholen, wo sie stehen.



Willkommene Unterstützung

„Manchmal geht es nur um die Frage nach einer Selbsthilfegruppe oder nach einer Beratungsstelle in der Umgebung. Viel häufiger aber brennen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen Unsicherheiten auf der Seele, wie sie mit Phänomenen, die in der Erkrankung begründet sind, umgehen sollen“, erzählt Durban von der Vielfalt der Anfragen. Andere Ratsuchende würden die Last von Pflege und Betreuung den Beraterinnen und Beratern quasi „vor die Füße kippen“. Die Tatsache, dass die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater des „SeeleFon“ selber einmal in denselben Schuhen gesteckt haben, führe wohl häufig zu einer willkommenen Unterstützung, so Durban. Wichtig ist ihr in der Beratungsarbeit vor allem: „Die Angehörigen wie die Betroffenen müssen bereit sein, Hilfe anzunehmen und bei einer Therapie mitzuwirken. Ansonsten ist die Unterstützung sinnlos.“

Perspektiven eröffnende Hinweise

Für den BApK ist das „SeeleFon“ eine unverzichtbare Säule im Selbsthilfe-Angebot. Dies macht auch die BApK-Geschäftsführerin Dr. Caroline Trautmann deutlich. „Psychiatrie lebt vom Miteinander, vom Dia- und Dialog. Konkrete Hilfe in einer herausfordernden Situation, aber auch die Gestaltung des Hilfesystems lebe vom Miteinander der Betroffenen, Angehörigen und dem Hilfesystem. Der von einer psychischen Erkrankung betroffene Mensch wird nach den Worten

von Frau Trautmann als Experte seiner Erkrankung verstanden. Die Angehörigen in der Familie werden als Fachleute für viele Umstände und Entwicklungen angesehen. Auch sie haben ein Anrecht darauf, in ihrer Situation gesehen zu werden.

Für Manfred Becker* wird es von Tag zu Tag schwieriger, mit seiner Frau Regina* zusammenzuleben. Regina Becker erlebt ein bipolares Leben. Von diesem sich stetig wiederholenden emotionalen Auf und Ab fühlt sich Manfred Becker überfordert. Es gebe nur wenige Tage und Wochen im alltäglichen Miteinander, die auch ihn zufrieden machten. Bei den „SeeleFon“-Beraterinnen und Beratern hole er sich immer wieder Rückendeckung.

„Manche Ratsuchende melden sich nur einmal. Wir kennen auch Stammkunden“, so berichtet Ilse Denda, die auch seit Jahren als Beraterin am „SeeleFon“ sitzt. Die Menschen wollen verstehen, was die betroffenen Menschen bewege. In der Beratungsarbeit gebe es kein Patentrezept. Jede Anfrage müsse individuell beantwortet werden. Wenn ein betroffener Mensch krankheitsuneinsichtig sei, könne ihm nicht mit Schema F begegnet werden, so Denda.

Eine oft gestellte Frage sei, ob man für einen psychisch erkrankten Angehörigen die gesetzliche Betreuung übernehmen solle. Realistisch spiegelt Denda den Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern am

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e.V.

Als Familien-Selbsthilfe Psychiatrie setzt sich der Bundesverband gemeinsam mit seinen 8.000 Mitgliedern in 15 Landesverbänden auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch kranker Menschen und ihrer Familien ein. Der BApK blickt auf eine über dreißigjährige Selbsthilfearbeit zurück, die sich in Politik und durch Kooperation- und Schwerpunktprojekte mit Bundesministerien, Krankenkassen, Fachgesellschaften und Wohlfahrtsverbänden und weiteren Verbänden etabliert hat. Zielsetzung war und ist bis heute die Aufklärung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. |

NAKOS INFO Red.

Telefonhörer zurück: „Es ist gut möglich, als Verwandter eine gesetzliche Betreuung zu übernehmen. Die Angehörigen müssen sich nur der Gefahr bewusst sein, dass sie möglicherweise zusätzlich zur Buhfrau oder zum Buhmann werden.“

Die Hilfesuchenden lebten von der Unterschiedlichkeit der Beraterinnen und Berater, glaubt BApK-Geschäftsführerin Trautmann. Es gebe Menschen, die ein handfestes Gegenüber bräuchten. Andere suchen die dezente, aber trotzdem richtungsweisende Hilfe. Denda und Durban seien solche hilfreichen Gegenpole.

Was ist denn die Motivation für Ilse Denda und Dorle Durban, sich beim „SeeleFon“ zu engagieren? Als sie von der seelischen Erkrankung im familiären Umfeld eingeholt worden seien, seien sie überfordert gewesen und hätten in der Angehörigen-Bewegung viele hilfreiche Antworten bekommen. Dafür seien sie bis heute dankbar.

Seit Mitte 2011 bietet der BApK das „SeeleFon“ als Beratungsangebot per Telefonhörer und im Internet an. Mit mehr als 2.500 Anrufen im Jahr ist es ein nachgefragtes Hilfeangebot. BApK-Geschäftsführerin Trautmann betont: „Das ‚SeeleFon‘ kann keine langfristige Begleitung, kein Ersatz für eine Therapie und keine Krisenintervention bieten. Dafür sind natürlich die niedergelassenen Fachärzte und Psychotherapeuten sowie die psychiatrischen Kliniken zuständig. Doch beim ‚SeeleFon‘ kann trotzdem viel Not abgefangen werden.“

Seit dem Herbst 2016 gibt es gleichzeitig ein „SeeleFon für Flüchtlinge“, das der BApK mit Unterstützung des BKK-Dachverbands aufgebaut hat. In arabischer, französischer und englischer Sprache können Menschen mit Migrationserfahrung praktische Hilfe in seelischen Krisen erfahren.

**Namen von der Redaktion geändert*

Das „SeeleFon“ ist unter der Telefonnummer 02 28 | 71 00 24 24 erreichbar. Das „SeeleFon für Flüchtlinge“ unter der Nummer 02 28 | 71 00 24 25. |

Christoph Müller ist beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e.V. zuständig für Öffentlichkeitsarbeit und PR.

Kontakt:
 Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
 Oppelner Str. 130
 53119 Bonn
 Telefon: 02 28 | 71 00 24–00
 E-Mail: bapk@psychiatrie.de
 Internet: www.bapk.de
www.bapk.de/angebote/beratungstelefon.html
www.bapk.de/projekte/aktuelleprojekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html

Literaturtipps

RKI Themenheft: Depressive Erkrankungen

Einen Überblick über den Themenbereich Depression gibt das vom Robert Koch-Institut veröffentlichte 51. Heft der Gesundheitsberichterstattung „Depressive Erkrankungen“. Auf rund 40 Seiten werden Krankheitsformen, Diagnostik, Ursachen und Risikofaktoren, Verbreitung, Folgen, Versorgung, Prävention und Perspektiven dargestellt. |

Robert Koch-Institut (Berlin); Wittchen, Hans-Ulrich [u.a.] [Mitarb.]: Depressive Erkrankungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. 2009, H. 51. Berlin 2010, 43 S., 978-3-89606-205-5

Das Heft kann kostenlos beim Robert Koch-Institut bestellt werden oder im Internet unter www.rki.de heruntergeladen werden.



RKI Themenheft: Angststörungen

Was genau sind Angststörungen? Wie oft kommen sie vor und wie äußern sie sich? Das Heft Nr. 21 der Gesundheitsberichterstattung des Bundes gibt einen Überblick über Merkmale, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen. |

Das Heft ist vergriffen, kann aber im Internet unter www.rki.de heruntergeladen werden.



Aus eigener Kraft

Wir alle kennen das Gefühl etwas aus eigener Kraft zu schaffen. Dieses Lebensgefühl ist eine Empfindung, die uns Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Freude und Zuversicht verleiht. Doch was ist, wenn die eigene Kraft eher Mangelware ist? Angststörungen und Depressionen beeinflussen die freie Lebensführung erheblich. Die Betroffenen werden gezwungen, ganz neue Wege aus der Erkrankung heraus und wieder ins Leben zu finden. Wie das gehen kann, beschreibt die Broschüre „Aus eigener Kraft“. Betroffene schildern in Erfahrungsberichten, welche eigenen Ressourcen der Selbsthilfe sie aktivieren konnten, um ihren Weg im Umgang mit der Erkrankung zu gehen. Dabei entstand ein breites Spektrum von Empowermentstrategien zu mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung. |



KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow; Witte, Nicole [u.a.] [Red.]: Aus eigener Kraft. Wege der Selbsthilfe bei Depressionen und Ängsten. Berlin 2016, 1. Aufl., 107 S.

Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

Für viele Helfende, ob professionell, ehrenamtlich oder als betroffene Angehörige, ist das Thema Suizidalität angstbesetzt und existenziell: Darf man, kann man Selbsttötungen verhindern? Welche Beziehung besteht zwischen der suizidalen und der helfenden Person? Und wie schützt sich der oder die Helfende vor Überforderung oder Manipulation? Der überarbeitete und aktualisierte Basiswissen-Band präsentiert übersichtlich und praxisnah, was im Umgang mit suizidgefährdeten Menschen hilft. Mit ausreichendem Wissen über rechtliche Rahmenbedingungen, Hintergründe und Verlaufsmuster suizidaler Krisen und Präventions- bzw. Interventionsstrategien lassen sich lähmende Unsicherheiten in Beratungs- und Akutsituationen minimieren. Adressen und Literaturhinweise runden das Buch ab. |



Eink, Michael / Haltenhof, Horst: Umgang mit suizidgefährdeten Menschen. Basiswissen. Psychiatrie Verlag GmbH. Köln 2017, 5., erw. Aufl., 160 S., 978-3-88414-663-7

Demenz: Ausschluss aus der inklusiven Gesellschaft?

Das Thema „Demenz“ ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und gleichzeitig werden immer mehr „exklusive“ Hilfsangebote für Menschen mit Demenz geschaffen – entgegen dem Inklusionsanspruch der UN-Behindertenrechtskonvention. Peter Wißmann, Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter der Demenz Support Stuttgart gGmbH sowie Stellvertretender Vorsitzender der Aktion Demenz e.V., kritisiert die ausschließenden Praktiken, angefangen beim Begriff „Demenz“, der Menschen mit kognitiven Einschränkungen diffamiert, bis hin zur Schaffung von „Parallelwelten“. Er fragt, wie eine selbstbestimmte Teilhabe bei Demenz möglich ist und wie betroffene Menschen in das Projekt einer inklusiven Gesellschaft einbezogen werden können. |



Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge; Wißmann, Peter: Demenz: Ausschluss aus der inklusiven Gesellschaft? Ein Einspruch von Peter Wißmann. Berlin 2016, 1. Aufl., 64 S., 978-3-7841-2878-8

Angehörige in der Psychiatrie

Die Schweizer Pflegefachleute Edith Scherer und Thomas Lampert beschreiben in dem gut verständlichen Handbuch im Taschenformat den State-of-the-art, der in der psychiatrischen Versorgung im Umgang mit Angehörigen psychisch erkrankter Menschen herrscht. Dabei unterstreichen sie vor allem die Stärken der Angehörigen und der Angehörigen-Arbeit in der Psychiatrie, verstehen die Beziehung zu den seelisch angeschlagenen Menschen sowie deren Umfeld als Ressource. Noch mehr: „Der Weg der Angehörigen in der Psychiatrie, weg vom Sündenbock und hin zu ernst genommenen Partnern, braucht weiterhin viel Sensibilisierungsarbeit und darf nicht in der Diskussion darüber, wer warum wann was richtig oder falsch gemacht hat, stecken bleiben.“



Lampert und Scherer betonen die Wichtigkeit der Kommunikation und Kooperation mit den Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Jede Anstrengung, Angehörige respektvoll in die Hilfe einzubeziehen, sei begrüßenswert. Nur weil Angehörige sich beschwerten, seien sie nicht ungehörig, widersprechen die beiden einer gängigen Überzeugung in der psychiatrischen Versorgung. Besonders positiv ist, dass Scherer und Lampert Empowerment und Recovery für Angehörige ins Gespräch bringen. Recoverykonzepte betonen individuelle Ressourcen, respektierten die eigenen Entscheidungen und vermieden Demoralisierung durch pessimistische Prognosen. Ein Buch aus der Praxis für die Praxis. |

Quelle: Christoph Müller, Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. Scherer, Edith / Lampert, Thomas: Angehörige in der Psychiatrie. Basiswissen. Köln 2017, 151 S., 978-3-88414-638-5

Wege zur Psychotherapie

Psychische Krankheiten sind etwas Alltägliches und Normales. Sie können jeden treffen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, hier geboren oder zugezogen. Manche Menschen scheuen ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten, weil sie grundsätzlich nicht gerne über Gefühle sprechen, schon gar nicht mit Fremden. Andere können sich nicht vorstellen, was in einer Psychotherapie passiert. Und einige fragen sich, ob Psychotherapie überhaupt wirkt. Die Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ wendet sich deshalb in erster Linie an Menschen, die sich erst einmal darüber klar werden möchten, welche Hilfen es bei psychischen Erkrankungen gibt. Auch Angehörige können sich informieren. Die Broschüre bietet verständliche und wissenschaftlich überprüfte Informationen und will dem Leser Mut machen, über seelische Nöte zu sprechen oder sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn: Psychische Krankheiten sind genauso gut zu behandeln wie körperliche Krankheiten. |



BundesPsychotherapeutenKammer – BPTK: Wege zur Psychotherapie. Berlin 2012, 38 S. Das Heft steht zum Download auf der Homepage der BPTK unter www.bptk.de bereit.

Bildband „Mal gut, mehr schlecht.“

Wie fühlt es sich an, wenn man morgens nicht mehr aufstehen kann und ungewohnte Stimmungsschwankungen sich breitmachen? Was läuft in einem Menschen ab, wenn er keine Freude oder Trauer mehr spürt und sich die völlige Sinnlosigkeit des Lebens einstellt? Nichts macht mehr Sinn, nur der Tod scheint erlösend. Mehr und mehr Menschen bekennen sich zur Krankheit Depression. Gleichzeitig ist das psychische Leiden weiterhin tabuisiert und stigmatisiert. Das Fotografie-Projekt „Mal gut, mehr schlecht.“ der Erfurter Fotografin Nora Klein stellt depressive Menschen in den Mittelpunkt. Es spiegelt Betroffene in authentischen Bildern. Es gibt ihnen Raum zum Erklären und Beschreiben, was sie denken und fühlen. |



Nora Klein: Mal gut, mehr schlecht. Berlin 2017, 136 S. 978-3-7757-4229-0

Depressionen – Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Die Patientenbroschüre der Deutschen DepressionsLiga (DDL) ist für Angehörige und Betroffene gleichermaßen geeignet, um über die verschiedenen Aspekte der Depression zu informieren. Die Autor/innen waren einst selbst als Betroffene oder Angehörige von teils schweren Depressionen betroffen. Sie haben die Krankheit überwunden oder gelernt, damit zu leben. Ihr Ziel ist es, über die Erkrankung aufzuklären und anderen Betroffenen Mut zu machen. |



Deutsche DepressionsLiga e.V.: Patientenbroschüre Depressionen. Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige. Schwaikheim 2015, 44 S.

Download: www.depressionsliga.de/patientenbroschuere.html

Jubiläen ... wir gratulieren

Bundesweite Selbsthilfevereinigungen, Organisationen / Institutionen mit Selbsthilfebezug / Arbeitsplattformen

120 Jahre

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach

70 Jahre

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V., Hamm

65 Jahre

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG – Bundesverband e.V., Hannover

50 Jahre

Al-Anon-Familiengruppen, Essen

BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V., Düsseldorf

45 Jahre

Deutsche ILCO e.V. – Bundesverband, Bonn

40 Jahre

Arbeitskreis Down-Syndrom Deutschland e.V. – Bundesweite Beratung und Information, Bielefeld
 Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V., Berlin
 PRO RETINA Deutschland e.V. – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen, Aachen

35 Jahre

ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative, Hannover
 Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe (AKG) e.V., Dortmund
 Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V., Berlin

30 Jahre

Bundesverband Neurofibromatose e.V., Hamburg
 Deutsche GBS Initiative e.V. – Bundesverband, Berlin
 Deutsche Hörbehinderten Selbsthilfe e.V. (DHS), Lautertal
 Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V., Meerbusch
 Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e.V., Hünfelden-Kirberg
 Vereinigung Akustikus Neurinom e.V., Unna

25 Jahre

Artikel 4 – Initiative für Glaubensfreiheit e.V., Bochum
 BiNe – Bisexuelles Netzwerk e.V., Frankfurt / Main
 Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V., Bochum
 Das frühgeborene Kind e.V. – Bundesverband, Frankfurt / Main
 Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V., Stollberg
 EKS – Selbsthilfegruppe für Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern und aus dysfunktionalen Familien, Warendorf
 Gaucher Gesellschaft Deutschland (GGD) e.V., Koxhausen
 Incest Survivors Anonymous (ISA) Interessengemeinschaft Deutschland e.V., Wuppertal
 Interessengemeinschaft Arthrogryposis e.V., Merzenich
 Interessengemeinschaft Hämophiler e.V., Bad Honnef

20 Jahre

AHC-Deutschland e.V. – Alternierende Hemiplegie, Blankenheim
 BundesInitiative GrossEltern von Trennung und Scheidung betroffener Kinder – BIGE, Euskirchen
 Bundesverband der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen e.V., Welver
 Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland BSD e.V., Ostfildern
 Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V., Leipzig
 Bundesvereinigung Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V. – JEMAH, Aachen
 Deutsche SauerstoffLiga (LOT) e.V. Selbsthilfegruppen für Sauerstoff-Langzeit-Therapie, Bad Reichenhall
 ELA Deutschland e.V. – Europäische Vereinigung gegen Leukodystrophien, Neustadt / Hessen

European Chromosome 11 Network e.V., Bockenem
 Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. – Morbus Osler Stiftung, Niederkrüchten
 Niemann-Pick Selbsthilfegruppe e.V., Magstadt
 Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V. (PSOAG), Berlin
 Selbsthilfegruppe C-Zell-Karzinom e.V. (medulläres Schilddrüsenkarzinom), Böhl-Iggelheim

15 Jahre

CFC-Angels e.V. – Elterninitiative für das Kind mit Cardio-facio-cutanem Syndrom, Eppingen-Elsenz
 Hoffnungsbaum e.V. – Verein zur Förderung der Erforschung und Behandlung von NBIA (vormals Hallervorden-Spatz-Syndrom), Velbert
 LAM Selbsthilfe Deutschland e.V., Berlin

10 Jahre

Absolute Beginner Treff – Internetforum
 ADHS Deutschland e.V. – Selbsthilfe für Menschen mit ADHS, Berlin
 Defibrillator (ICD) Deutschland e.V., Eppelheim
 Deutsche Sepsis-Hilfe e.V., Jena
 Leukämie-Phoenix-Online-Selbsthilfegruppe – Internetforum
 VulvaKarzinom-SHG e.V. – Internetforum
 Vulvakarzinom-SHG e.V., Wilhelmshaven

Örtliche / regionale Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen

40 Jahre

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen

35 Jahre

Haus der Begegnung – Familien- und Selbsthilfezentrum Mühldorf / Altötting, Mühldorf / Inn
 Netzwerk-Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V., Bremen
 Netzwerk-Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. – Selbsthilfe-Unterstützungsstelle, Bremen

30 Jahre

KIBIS – Kontakte, Information, Beratung im Selbsthilfebereich, Flensburg
 KIBIS Kiel – Kontakte, Information und Beratung im Selbsthilfebereich, Kiel
 KISS Regensburg – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Regensburg
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen am Gesundheitsamt Region Kassel – KISS, Kassel
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Coburg
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Limburg / Lahn
 Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KIBIS), Celle
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
 Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Berlin

25 Jahre

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis – AKIS im HSK, Arnsberg
 AWO – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Goslar
 Diakonie Görlitz-Hoyerswerda – Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Bautzen, Büro Hoyerswerda
 Eigeninitiative – Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick, Berlin
 Gesundheitsamt Kyffhäuserkreis – Beratungsstelle für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung, Sondershausen
 Gesundheitsamt Kyffhäuserkreis – Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen – IKOS, Artern
 KIBIS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich im Paritätischen, Cuxhaven
 KISS des Paritätischen Wolfsburg
 Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe / Emsland (KoBS) im Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V., Meppen
 Kontakt- und Informationsstelle (KISS) für den Ilm-Kreis in Trägerschaft der AWO, Arnstadt
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS Dresden
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS), Teltow
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Paritätischen (KISS), Norden
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Dessau-Roßlau
 Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe (KISS) Spremberg – Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V., Spremberg
 Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen – KIBIS im DRK-Kreisverband Ludwigslust e.V., Hagenow
 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Ev.-luth. Kirchenkreis, Walsrode
 Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V. – LAGS, Teltow
 Landratsamt Altenburger Land – Fachdienst Gesundheit, Altenburg
 Landratsamt Saalfeld, Gesundheitsamt – Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Rudolstadt
 REKIS Cottbus – Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Cottbus
 Schleswig Holsteinischer Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen – SASK, Kiel
 SEKIZ Spree-Neiße – Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum – DRK Kreisverband Niederlausitz e.V., Guben
 Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster

20 Jahre

Der Paritätische – Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm / Westfalen
 Gesundheitsamt – Selbsthilfekontaktstelle, Stadtroda
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe der Stadt Viernheim (KISS) – Amt für Kultur, Bildung und Soziales, Viernheim
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Landkreis Eichsfeld, Heilbad Heiligenstadt

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt Stadt Augsburg
 Landratsamt Saale-Orla-Kreis, Fachdienst Gesundheit, Selbsthilfekontaktstelle, Schleiz
 Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Stendal
 Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Steinfurt, Emsdetten
 Selbsthilfekontaktstelle Hof
 Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Konstanz – Geschäftsstelle Kommit, Netzwerk
 Selbsthilfe, Konstanz

15 Jahre

Der Paritätische – Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe, Detmold
 DER Treff – Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Biedenkopf
 Diakonisches Werk Landshut e.V. – Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf
 Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen – Sachgebiet 51, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bad Tölz
 PARITÄTISCHER Helmstedt – Selbsthilfe-Kontaktstelle, Helmstedt
 Selbsthilfe-Büro Bottrop
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
 Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
 Selbsthilfekontaktstelle „Aufbruch“ e.V. Jerichower Land, Genthin
 Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis, Villingen-Schwenningen
 Selbsthilfe Koordination Bayern – SeKo Bayern, Würzburg
 Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Schellhorn

10 Jahre

BIS e.V. – Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen, Kempen
 Der Paritätische – Selbsthilfekontaktstelle Mansfeld-Südharz, Köthen
 Der Paritätische – Selbsthilfekontaktstelle Salzlandkreis, Köthen
 KIBiS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, Uelzen
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfeinteressierte, Weißwasser
 Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis, Homberg /
 Efze
 Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern e.V., Schwerin
 PARITÄTISCHE Selbsthilfekontaktstelle Anhalt-Bitterfeld, Köthen
 Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld / Kreis Borken, Coesfeld
 Selbsthilfebüro Forchheim
 Selbsthilfebüro Rhein-Erft-Kreis, Hürth
 Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Leipzig
 Selbsthilfekontaktstelle – KISS des Paritätischen Osterode
 Selbsthilfekontaktstelle Altmarkkreis Salzwedel
 Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land, Freilassing
 StädteRegion Aachen – Selbsthilfebüro, Eschweiler

WER IST EIGENTLICH ...

Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V.



Von Vitiligo, auch Weißfleckenkrankheit genannt, sind allein in Deutschland rund eine Million Menschen betroffen. Dabei handelt es sich um eine Störung der pigmentbildenden Zellen, den sogenannten Melanozyten, die nicht mehr in der Lage sind den Hautfarbstoff Melanin zu bilden. In der Folge entstehen weiße Flecken auf der Haut, die sich häufig über die Jahre schubweise ausbreiten. Das ist zwar weder ansteckend noch schmerzhaft, bedeutet aber für die Betroffenen eine Einschränkung ihrer Lebensqualität und eine zum Teil starke psychosoziale Belastung.

Die Krankheit ist bisher nicht ursächlich behandelbar, da die Ursachen für ihre Entstehung noch nicht hinreichend erforscht sind. Dennoch gibt es zahlreiche, sehr unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, deren Erfolgsquote nach Einschätzung von Fachleuten 20 bis 50 Prozent beträgt.

Häufig wird Vitiligo nicht als Krankheit verstanden, sondern als rein kosmetisches Problem abgetan. Da es sich aber um eine Störung der zellulären und daher im weiteren Sinn auch körperlichen Funktion handelt, ist Vitiligo keine rein kosmetische Beeinträchtigung. Über die Möglichkeit assoziierter Erkrankungen, wie zum Beispiel die Schilddrüsenerkrankung

Hashimoto Thyreoiditis oder Diabetes mellitus Typ 1, herrscht größtenteils Unkenntnis. Nur wenige Mediziner befassen sich mit Diagnostik und Therapie der Weißfleckenkrankheit.

Der Deutsche Vitiligo-Bund e.V. wurde 2006 von einigen Betroffenen, die bereits Erfahrung in der Leitung regionaler Vitiligo-Selbsthilfegruppen hatten, gegründet. Seit 2016 ist der Verein Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).

Der Verein führt Informationsveranstaltungen durch und arbeitet mit forschenden Institutionen zusammen, um die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden und die Grundlagenforschung ideell zu fördern. Dem Verein geht es in erster Linie darum, über die Krankheit und Therapiemöglichkeiten zu informieren, zu beraten und Mut zu machen, selbstbewusst mit der Erkrankung umzugehen

Der Verein unterstützt Betroffene:

- bei der Bewältigung der Krankheit
- mit Informationen über das Krankheitsbild und den möglichen assoziierten Erkrankungen
- mit Informationen über mögliche Therapien, Spezialärzt/innen und Kliniken

- bei der gezielten Inanspruchnahme medizinischer und psychosozialer Versorgung
- bei Problemen mit der Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Der Verein bewirkt:

- die Entwicklung der Eigenkompetenz
- eine soziale Aktivierung
- die Entwicklung von neuen Lebensperspektiven
- allgemeine Verhaltensänderungen (z.B. mehr Selbstsicherheit, größere Kontaktfähigkeit).

Der Verein ergänzt die Tätigkeiten der Gruppen vor Ort um:

- stärkere Kontakte zu den bundesweiten professionellen Systemen (Krankenkassenverbände, Dachorganisationen der Selbsthilfeverbände, Ärzteverbände)
- internationale Kontakte zu Ärzt/innen und Selbsthilfeorganisationen
- überregionale Öffentlichkeitsarbeit
- die Anerkennung der Vitiligo als Krankheit
- die Stärkung und den Ausbau des Selbsthilfenetzwerkes in Deutschland
- gezielt Projekte zur besseren Bewältigung der Problemlagen der Mitglieder.

Über die Vereins-Homepage findet man neben vielen nützlichen Informationen auch die aktuellen Termine der regionalen Selbsthilfegruppen-Treffen. Über die Facebook-Gruppe „Vitiligo & Ich“ hat der Verein seit 2015 auch in den sozialen Netzwerken Fuß gefasst. Neben erwachsenen Betroffenen jeden Alters suchen zunehmend Eltern betroffener Kinder die Hilfe des Vereins. |

Georg Pliszewski, 1. Vorsitzender

Kontakt:

Deutscher Vitiligo-Bund e.V.

Frankenring 74

91325 Adelsdorf

Tel.: 091 95 | 99 20 39

E-Mail: mail@vitiligo-bund.de

Internet: www.vitiligo-bund.de

NAKOS-Adressdatenbanken

Neu- / Wiederaufnahmen

Unsere Adressdatenbanken auf nakos.de enthalten rund 850 Einträge von Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN), Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen auf örtlicher / regionaler Ebene (ROTE ADRESSEN) sowie von Kontaktsuchen bei seltenen Erkrankungen und Problemen (BLAUE ADRESSEN). Sie finden die Datenbanken unter www.nakos.de/adressen. In den vergangenen sechs Monaten wurden folgende Adressen neu oder wieder aufgenommen:

ROTE ADRESSEN

Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

- Selbsthilfekontaktstelle und Offene Behindertenarbeit – Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V., Bezirksverband Unterfranken, Würzburg
- AOK Neckar-Fils – Competence Center Sozialer Dienst – KIGS für den Landkreis Göppingen, Göppingen

GRÜNE ADRESSEN

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – Selbsthilfevereinigungen und Institutionen mit Selbsthilfebezug

- Achromatopsie Selbsthilfe e.V. (Erkrankung der Netzhaut)
- Klippel-Feil-Syndrom e.V. (Fehlbildung der Halswirbelsäule)
- Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg e.V.
- Mensch & Myotonie e.V. (Muskelerkrankung)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Taubblinden e.V. (BAT)
- Sirius e.V. – Verein für Selbsthilfe, Information und Rat im Umgang mit dem Smith-Magenis-Syndrom (Chromosomschädigung)
- AHC 18+ e.V. (Neurologische Entwicklungsstörung)
- HOCCM-Deutschland e.V. (Herzmuskelerkrankung)
- Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e.V. – Dachverband
- Deutsche GBS CIDP Initiative e.V. – Bundesverband (Nervenerkrankung)

Selbsthilfe-Internetforen

- Phosphatdiabetes Selbsthilfe e.V. – Forum für Betroffene und Angehörige von Phosphatdiabetes (oder erbliche hypophosphatämische Rachitis)

Aktualisierungsrecherchen

Im April hat die diesjährige Aktualisierungsrecherche zur Datenbank GRÜNE ADRESSEN begonnen. Alle bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen wurden gebeten, über ein Online-Formular ihre Angaben zu Kontaktdaten, Themen und Angeboten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Wir bitten alle diejenigen, die dies bislang noch nicht getan haben, uns bald ihre aktualisierten Informationen zurückzumelden. Die Recherche zur Datenbank ROTE ADRESSEN wird voraussichtlich im Juli gestartet. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

BLAUE ADRESSEN

Seltene Erkrankungen und Probleme:

Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

- Bauchdeckenbruch
- Diabetes, infantile
- Diabetes insipidus ^(SE)
- Diabetes mellitus
- Diabetes mellitus Typ 1
- DIDMOAD-Syndrom ^(SE)
- Dysakusis
- Hernien, äußere
- Hernien, innere
- Herpes-simplex-Enzephalitis ^(SE)
- Herpes simplex-Meningoenzephalitis ^(SE)
- Herpesenzephalitis ^(SE)
- Hiatushernie
- Hörbehinderung
- HSV-Enzephalitis ^(SE)
- Leistenbruch
- Mobbing
- Nabelbruch
- Opticusatrophie ^(SE)
- Psychoterror (im Studium)
- Schwerhörigkeit ^(SE)
- Wolfram-Syndrom ^(SE)
- Zwerchfellbruch
- Zwerchfellhernie

Die diesjährige Recherche zu unserer Datenbank BLAUE ADRESSEN ist abgeschlossen. Die in den letzten Wochen bei der NAKOS eingegangenen Aktualisierungsmittelungen sind nun in der Datenbank eingepflegt und werden auch im Internet auf dem Informationsportal nakos.de zur Verfügung gestellt. Zum Stichtag 25. April 2017 gibt es 80 Einträge von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen, die Kontakte zu Gleichbetroffenen wünschen. Allen Beteiligten danken wir herzlich für ihre Mitwirkung.

Gemeinsame Themenliste

Die Gemeinsame Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ mit Stichworten zu Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen auf Bundesebene und auf der Ebene der Bundesländer Bayern und Nordrhein-Westfalen wurde am 4. April 2017 aktualisiert und steht als PDF-Dokument im Internet bereit unter: www.nakos.de/adressen/blau. Die Themenliste enthält auch Stichworte, die zu Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene führen, die zu seltenen Erkrankungen arbeiten.

Betroffenensuche des Quartals

In der Betroffenensuche des Quartals stellen Betroffene ihre Suche in der Datenbank BLAUE ADRESSEN, sich selbst und ihr Anliegen in einem eigenen Beitrag vor.

- Barrter-Syndrom (Januar 2017)
- Poland-Syndrom (April 2017)

Internet: www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-quartals |

Literatur

Monografien

- **Knuf, Andreas:** Empowerment und Recovery. Basiswissen. Psychiatrie Verlag GmbH. Köln 2016, 156 S.

Sammelbände

- **Brandhorst, Andreas [Hrsg.] / Hildebrandt, Helmut [Hrsg.] / Luthé, Ernst-Wilhelm [Hrsg.]:** Kooperation und Integration – das unvollendete Projekt des Gesundheitssystems. In: Luthé, E.-W. [Hrsg.] / Weatherly, J. N. [Hrsg.]. Gesundheit. Politik – Gesellschaft – Wirtschaft. Springer VS – Springer Fachmedien Wiesbaden. Wiesbaden 2017, 624 S., 978-3-658-13782-3
- **Jacobs, Klaus [u.a.] [Hrsg.]:** Pflege-Report 2015. Schwerpunkt: Die Versorgung der Pflegebedürftigen. Schattauer GmbH Verlag für Medizin und Naturwissenschaften. Stuttgart 2017, 325 S., 60 Abb., 24Tab., 978-3-7945-3344-5
- **Matzat, Jürgen:** Reale Selbsthilfegruppen – eine Form gemeinschaftlicher Selbstbehandlung. In: Eichenberg, Christiane [Hrsg.] / Brähler, Elmar [Hrsg.] / Hoefert, Wolfgang [Hrsg.]: Selbstbehandlung und Selbstmedikation (Organisation und Medizin). Hogrefe Verlag. Göttingen 2017, 1. Aufl., S. 325-334, 978-3-8017-2688-1



Dokumente

• **Bundesärztekammer <Berlin> [u.a.] / Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (äzq) <Berlin>; Schwarz, Sabine [Red.]:** PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression, Version 1. Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien. Berlin 2016, 2. Aufl., 142 S.

Dokumentationen / Tagungsberichte

• **Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V. – bagfa <Berlin>; Baden, Henning:** Teilhabe möglich machen. Freiwilligenagenturen und Inklusion. Ein Leitfaden für die Praxis. Berlin 2017, 58 S., 978-3-9817950-4-2

Forschungsberichte

• **Robert Koch-Institut <Berlin>; Ryl, Livia [u.a.] [Red.]:** Gesundheit in Deutschland. Die wichtigsten Entwicklungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin 2016, 51 S., 978-3-89606-230-7



Ratgeber

• **Maxeiner, Sandra / Rühle, Hedda:** Dr. Psych's Ratgeber Depressionen. „Damit ihr wisst, wie ich mich fühle.“ Leben mit dem Anders-Sein – was Betroffene und Angehörige wissen sollten. Jerry Media Verlag. Zürich-Zollikon 2015, 1. Aufl., 359 S.

• **Walther, Miriam / Pons, Ruth [Red.] / Hundertmark-Mayser, Jutta [Red.]:** Neue Wege gehen. Junge Menschen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) <Berlin>. NAKOS Konzepte und Praxis Bd. 9. Berlin 2016, 71 S., 978-3-9817040-6-8

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja [Bearb.]:** Neue Regelungen für Pflegebedürftige ab 2017. Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs durch das Zweite Pflegestärkungsgesetz. Recht & Praxis. Düsseldorf 2016, 3 S.

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja:** Berufstätig sein mit einem behinderten Kind. Wegweiser für Mütter mit besonderen Herausforderungen. Düsseldorf 2015, 88 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: info@bvkm.de



• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja:** Kindergeld für erwachsene Menschen mit Behinderung. Merkblatt für Eltern behinderter Kinder. Düsseldorf 2016, 2. Aufl., 52 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: info@bvkm.de

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja:** Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es. Überblick über Rechte und finanzielle Leistungen für Familien mit behinderten Kindern [in Deutsch/Türkisch, Russisch, Vietnamesisch, Arabisch] / Stand: Januar 2016. Düsseldorf 2016, 47 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: info@bvkm.de



• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja:** Steuermerkblatt für Familien mit behinderten Kindern 2015/2016. Düsseldorf [Circa] 2015, 4 S.

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja / Hoffmann, Günther:** Der Erbfall. Was ist zu tun? Aufgaben und Pflichten der Erben, des Testamentsvollstreckers und des rechtlichen Betreuers bei einem Behindertentestament. Düsseldorf 2016, 2. Aufl., 44 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: verlag@bvkm.de

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja / Hoffmann, Günther:** Vererben zugunsten behinderter Menschen. Düsseldorf 2016, 7. Aufl., 60 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: verlag@bvkm.de

• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja / Tenbergen, Sebastian:** 18 werden mit Behinderung. Was ändert sich bei Volljährigkeit? Düsseldorf 2016, 5. Aufl., 64 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: info@bvkm.de



• **Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Stumpf, Kerrin:** Ich Sorge für mich! Vollmacht in Leichter Sprache. Ein Beratungskonzept. Düsseldorf 2013, 2. Aufl., 19 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: info@bvkm.de

• **Der Paritätische Baden-Württemberg <Stuttgart>; Gutscher, Mareen [u.a.] [Bearb.] / Marquart, Hina [Red.]:** Barrierefreie Kommunikation bei Veranstaltungen. Hinkommen – Reinkommen – Zurechtkommen. Leitfaden. Stuttgart 2016, 1. Aufl., 31 S.

• **KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW <Mönchengladbach>; Belke, Petra [u.a.] [Red.]:** Landesweite Selbsthilfevereinigungen. Fach- und Beratungsstellen in NRW 2017 (Stand: November 2016). Mönchengladbach 2016, 52 S.

• **KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW <Mönchengladbach>; Belke, Petra [u.a.] [Red.]:** Selbsthilfe-Unterstützung in NRW 2017 (Stand: November 2016). Mönchengladbach 2016, 20 S.

• **KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW <Mönchengladbach>; Moos-Hofius, Birgit / Rapp, Ilse / Deufel, Bernarda [u.a.] [Bearb.]:** Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit. Mönchengladbach 2016, Neuausgabe, 64 S.

• **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) <Berlin>; Thiel, Wolfgang / Pons, Ruth [u.a.] [Red.]:** Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen. Berlin 2016, 158 S., 978-3-9817040-4-4



• **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen <Berlin>:** Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik. Qualitätskriterien für mehr Patientenorientierung [Faltblatt]. Berlin 2017, 4 S.

• **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen <Berlin>:** Selbsthilfefreundliches Krankenhaus. Qualitätskriterien für mehr Patientenorientierung [Faltblatt]. Berlin 2017, 4 S.

• **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen <Berlin>; Liesener, Antje [Red.] / Bauer, Ulrike [Red.]:** Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Konzept – Netzwerk – Ziele. Berlin 2017, 3. Aufl., 15 S., 978-3-9817040-7-5

Aufsätze / Zeitschriften / Artikel

• **Bening, Uwe:** Selbsthilfe und Empowerment. Grenzen und Herausforderungen der Profis. In: Kerbe – Forum für soziale Psychiatrie, Jg. 34, Nr. 2. Stuttgart 2016, S. 27-28

• **Boden, Irmela:** Selbsthilfe bei Angehörigen. In: Kerbe – Forum für soziale Psychiatrie, Jg. 34, Nr. 2. Stuttgart 2016, S. 35-36

• **Borgetto, Bernhard:** Selbsthilfezusammenschlüsse. In: Pfaff, Holger [u.a.] [Hrsg.]. Lehrbuch Versorgungsforschung. Systematik – Methodik – Anwendung. Schattauer GmbH. Stuttgart 2017, 2. Aufl., S. 187-192, 978-3-7945-3236-0

• **Höflacher, Rainer:** Selbsthilfe als Arbeits- und Genesungsperspektive. In: Kerbe – Forum für soziale Psychiatrie, Jg. 34, Nr. 2. Stuttgart 2016, S. 29-31

• **Holke, Jörg:** Selbsthilfe und Politik. Ein Streitgespräch mit führenden Akteuren in NRW. In: Kerbe – Forum für soziale Psychiatrie, Jg. 34, Nr. 2. Stuttgart 2016, S. 7-10

• **Hundertmark-Mayser, Jutta:** Die Selbsthilfe fest im Blick. NAKOS vermittelt von Berlin aus bundesweit in Selbsthilfegruppen [Interview]. Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.; Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) <Würzburg>. In: Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern. Ein Wegweiser. Würzburg 2016, Neuauf., S. 36-37

• **Wyss, Sarah:** Alle Kraft voraus! In den regionalen Selbsthilfezentren leisten Sozialarbeitende Starthilfe für Gruppen. In: Sozial Aktuell, Jg. 48, Bern 2016, Nr. 6., S. 36-37

• **Selbsthilfe-Kontaktstelle <Dortmund>; Vogelsänger, Klaus:** Betroffenen in der 2. Reihe. Angehörige von chronisch Kranken. In: Selbsthilfe-Forum. 2. Halbjahr 2016. Dortmund 2016, S. 8-9

Dokumente & Publikationen



Kooperation und Integration – das unvollendete Projekt des Gesundheitssystems

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist in Sektoren gegliedert, die leider nicht immer gut kooperieren. Kranke, insbesondere chronisch kranke Menschen müssen für ihre wechselnden stationären und ambulanten Versorgungsstationen selbst Wege der Abstimmung von Behandlungsoptionen, Terminen und Folge- oder Nachsorgeangeboten finden. Das Buch Kooperation und Integration befasst sich vorrangig mit dem Behandlungskonzept der integrierten Versorgung, welches 1997 mit § 140a-d in das Sozialgesetzbuch V aufgenommen und 2015 durch die „Besondere Versorgung“ gemäß § 140a SGB V ersetzt wurde. Dieses Konzept sollte ein Netzwerk mit sektor- und berufsgruppenübergreifenden Kooperationsformen zum Wohle von Patientinnen und Patienten befördern. Es ist aber leider nicht flächendeckend genutzt worden. Es gibt integrierte Versorgungsmodelle, deren Umsetzung in die Regelversorgung aus Patientensicht wünschenswert wäre. Manche Versorgungsverträge sind hingegen wenig bis gar nicht patientenzentriert oder patientenorientiert ausgestaltet.

Alle Autoren befassen sich konstruktiv-kritisch mit dem Gesundheitssystem, mit den Herausforderungen seiner Gestaltung und mit verpassten Chancen seiner Weiterentwicklung. Auch die Selbsthilfe als Akteurin für mehr Kooperation und Integration wird beleuchtet. Vertretungen der Selbsthilfe selbst sind in der langen Liste der Autor/innen jedoch nicht zu finden, ebenso wenig Autor/innen aus der Reihe der maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen. |

Ursula Helms

Brandhorst, Andreas [Hrsg.] / Hildebrandt, Helmut [Hrsg.] / Luthe, Ernst-Wilhelm [Hrsg.].
Kooperation und Integration – das unvollendete Projekt des Gesundheitssystems (Gesundheit.
Politik – Gesellschaft – Wirtschaft). Springer VS – Springer Fachmedien.
Wiesbaden 2017, 978-3-658-13782-3

Merkmale gelungener Bürgerbeteiligung in Landgemeinden

Die Frage, welche Zukunft Gemeinden in peripheren ländlichen Räumen haben und wie Bewohner/innen diese mitbestimmen können, rückt zunehmend in den Fokus politischer und gesellschaftlicher Diskussionen. Um das Leben auf dem Land für die Menschen attraktiv zu machen, müssen gemeinsam Visionen, Wege, Aktivitäten und Projekte zur Gestaltung einer erfolgversprechenden, nachhaltigkeitsorientierten Zukunft erarbeitet werden. Bürgerbeteiligung kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Vor diesem Hintergrund hat das Thementeam „Bürgerbeteiligung zur Stärkung ländlicher Räume“ eine Orientierungshilfe erarbeitet. Das Papier „Merkmale gelungener Bürgerbeteiligung in Landgemeinden“ zeigt, welche Faktoren wichtig sind, um eine erfolgreiche Bürgerbeteiligung in Dörfern und Städten in strukturschwachen, peripheren ländlichen Räumen zu sichern. |

Quelle: Wegweiser Bürgergesellschaft

Weitere Informationen: www.netzwerk-buergerbeteiligung.de

Einblick: Spickzettel für die Gruppenarbeit

In der Rubrik „Spickzettel für die Gruppenarbeit“ gibt das Münchner Selbsthilfejournal „Einblick“ praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen weiter. Sie wurden von Selbsthilfeaktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen dazu dienen, die Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Themen sind zum Beispiel Öffentlichkeitsarbeit, Leitungswechsel, Junge Selbsthilfe oder Moderationstechniken. |

NAKOS INFO Red.

Die Ausgaben des Münchner Selbsthilfejournal stehen zum Download bereit unter: www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal

Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern – ein Wegweiser

Die Broschüre informiert auf 76 Seiten rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern. In dem Wegweiser erzählen Frauen und Männer, aus welchen Gründen sie als Betroffene selbst aktiv wurden und warum ihnen ihre Selbsthilfegruppe so wichtig ist. Fachleute wie die Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen oder Ärzt/innen und Apotheker/innen berichten, wie und warum sie mit Selbsthilfegruppen gerne zusammenarbeiten. Sachartikel stellen kurz und knackig die wichtigsten Fakten zum jeweiligen Thema dar. Zudem werden neue Trends in einem Infoblock aufgezeigt. Einer davon ist das Motto: „Nicht nur reden, sondern tun!“ Denn immer mehr Gruppen sind auch gemeinsam aktiv: beispielsweise die Gruppe „Freakrunning“ aus Nürnberg, die psychisch belasteten Menschen die Möglichkeit bietet, gemeinsam mit anderen zu laufen. Außerdem gibt es Informationen zur Struktur der Selbsthilfe sowie eine beispielhafte Liste der Selbsthilfethemen in Bayern. Der Adressteil von selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen und Kontaktstellen führt direkt zur nächsten Anlaufstelle für Selbsthilfe. |



Quelle: SeKo Bayern

Bestellungen und Download: www.seko-bayern.de

Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.; Selbsthilfeoordination Bayern (SeKo Bayern) <Würzburg>; Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern. Ein Wegweiser. Würzburg 2016, Neuaufl., 74 S.

Zweiter Engagementbericht 2016:

Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement: Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung

Diese Publikation fasst die zentralen Ergebnisse des Zweiten Engagementberichts zusammen. Dabei wird insbesondere der Frage nachgegangen, welche Bedeutung den vielfältigen Formen bürgerschaftlicher Mitwirkung – vom klassischen Ehrenamt bis zur politischen Beteiligung, von der Hilfe in der Nachbarschaft bis zum Einsatz für geflüchtete Menschen – für die Gestaltung des demografischen Wandels in den Städten und im ländlichen Raum zukommt. Der Zweite Engagementbericht wurde von einer zehnköpfigen Sachverständigenkommission unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Klie von der Evangelischen Hochschule Freiburg und Prof. Dr. Michael Hüther, Direktor des Instituts der Deutschen Wirtschaft in Köln, verfasst. |

Quelle: Bundesministerium für Familie, Frauen und Senioren

Die Kurzform des Berichts kann unter www.bmfsfj.de heruntergeladen werden

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend <Berlin>; Institut der Deutschen Wirtschaft <Köln>; Enste, Dominik H. / Neumann, Michael / Schare, Teresa: Zweiter Engagementbericht 2016. Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement: Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung. Zentrale Ergebnisse. Engagementmonitor. 2016. Berlin 2016, 1. Aufl., 50 S.



Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder im Fokus

Das Buch legt ein theoretisch fundiertes, auf langjähriger Praxiserfahrung der Autor/innen beruhendes Konzept zur gezielten Unterstützung von Geschwisterkindern vor, das an das Hamburger COSIP-Konzept für die Beratung von Kindern und ihren körperlich kranken Eltern anknüpft. Der kindzentrierte und familienorientierte Beratungsansatz zeigt, wie dem Geschwisterkind und seiner Familie in der Bewältigung der Situation gezielt geholfen werden kann. Die Autor/innen stellen das Beratungsvorgehen einschließlich Diagnostik und Therapie anhand zahlreicher Fallbeispiele dar. Die im Anhang und als kostenloses Download-Material zur Verfügung gestellten diagnostische Schritte und Arbeitsmaterialien runden den Praxiswert des Buchs ab. Eine Grundlage für alle, die in diesem Bereich bereits tätig sind und sich Anregungen für ihre Arbeit wünschen, sowie für diejenigen, die Angebote für Geschwisterkinder aufbauen und dazu befähigt werden wollen, die Kinder und Eltern kompetent zu unterstützen. |



Quelle: Verlagsgruppe Vandenhoeck & Ruprecht

Möller, Birgit [u.a.] [Bearb.]: Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder im Fokus. Ein familienorientiertes Beratungskonzept. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen 2016, 1. Aufl., 202 S., 7 Abb. u. 5 Tab., 978-3-525-40199-6

Grundsicherung nach dem SGB XII – Merkblatt für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen

Das Merkblatt des Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. mit Stand Februar 2017 richtet sich speziell an Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. In komprimierter Form werden kurze Antworten auf 26 praxisrelevante Fragen zum Thema Grundsicherung zusammengefasst und übersichtlich dargestellt. Es bietet außerdem zwei beispielhafte Berechnungen. |

Quelle: Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Sie finden das Merkblatt auf der Website des bvkm unter der Rubrik „Recht & Ratgeber“

Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. <Düsseldorf>; Kruse, Katja: Grundsicherung nach dem SGB XII. Merkblatt für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. Stand: Februar 2017. Düsseldorf 2017, 4 S. Bezug: Bestellformular unter www.bvkm.de oder per Email: verlag@bvkm.de

Lehrbuch Versorgungsforschung

Die Kranken- und Gesundheitsversorgung zu verbessern sowie Über-, Unter- und Fehlversorgung zu verhindern – das ist das große Anliegen der Versorgungsforschung. Für die optimale Umsetzung präsentiert dieses Nachschlagewerk das erforderliche Wissen und die methodischen Instrumente. Die 2., vollständig überarbeitete Auflage berücksichtigt jetzt auch Konzepte zu neuen Kooperationsformen und Selektivverträgen, die Grenzbereiche zur Implementierungs-, Organisations- und Politikforschung, die Rolle des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und die Analyse von Big Data. Das Buch bietet Grundlagen, Methoden und Anwendungshinweise für alle Akteure im Gesundheitswesen, um die Versorgungssituation effektiv verbessern zu können. |



Quelle: Schattauer Verlag

Pfaff, Holger [u.a.] [Hrsg.]: Lehrbuch Versorgungsforschung. Systematik – Methodik – Anwendung. Schattauer GmbH. Stuttgart 2017, 2. Aufl., 462 S., 19 Abb. u. 11 Tab., 978-3-7945-3236-0

ABC Antidiskriminierungsrecht

„Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“ steht im Artikel 3 des Grundgesetzes. Seit 2006 gibt es zudem das Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen (BGG), das den Schutz vor Benachteiligung und eine selbstbestimmte Lebensführung sicherstellen soll. In der Broschüre ABC Antidiskriminierungsrecht will der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK) als anerkannter Verbraucherschutz- und Antidiskriminierungsverband praktische Tipps und Ratschläge geben, wie man Diskriminierungen erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen kann. Alle wichtigen Begriffe werden in dem Ratgeber alphabetisch aufgeführt und erläutert. Die Broschüre soll betroffenen Menschen, aber auch Selbsthilfegruppen und Juristen Antworten auf allen Fragen über Rechte und Möglichkeiten bei einer Benachteiligung geben. |

Quelle: Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK)
Die Broschüre kann bestellt werden unter: <https://shop.bsk-ev.org/ABC-Antidiskriminierungsrecht>

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. <Krautheim>: ABC Antidiskriminierungsrecht. Praktische Tipps und Ratschläge zum Antidiskriminierungsrecht. Krautheim 2017

Arbeit im Verein

Eine lebendige Demokratie und eine starke Zivilgesellschaft sind auf das bürgerschaftliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Das freiwillige Engagement im Verein ist dabei kein Auslaufmodell, sondern immer noch der Regelfall: Eingetragene Vereine machen mit mehr als 90 Prozent den größten Teil der Organisationen des Dritten Sektors aus. Doch wie gründe ich überhaupt einen Verein? Wie formuliere ich eine Satzung? Und welche rechtlichen und organisatorischen Herausforderungen gilt es im Spannungsfeld von Gemeinnützigkeit und Abgabenordnung zu beachten? Die Publikation möchte all jenen Menschen Hilfestellung geben, die sich im Rahmen ihrer Vereinszugehörigkeit ehrenamtlich in der Vereinsarbeit engagieren. Der Autor gibt zahlreiche praxisnahe, handlungsorientierte und alltagstaugliche Tipps zum Vereins- und Gemeinnützigkeitsrecht oder zu Leitprinzipien nachhaltiger Vereinsführung und Vereinsarbeit. |



Quelle: Stiftung Mitarbeit

Stiftung Mitarbeit <Bonn>; Hüttig, Christoph: Arbeit im Verein. Vereinsgründung, Rechtsgrundlagen und Leitprinzipien demokratischer Vereinsführung. Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen. Nr. 51. Verlag Stiftung MITARBEIT. Bonn 2016, 120 S., 978-3-941143-32-6

Handbuch Präventionsgesetz

Nach einer jahrzehntelangen Diskussion verabschiedete der Deutsche Bundestag im Juni 2015 das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention. Seit Anfang 2016 ist es endgültig in Kraft getreten. Das Gesetz berücksichtigt erstmals Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settingansatz) und ärztliche Präventionsempfehlungen, neu sind auch Gesundheitsziele und Rahmenvereinbarungen auf Bundes- und Länderebene, Präventionskonferenzen und Präventionsberichte. Dieses Handbuch gibt Orientierung zur Umsetzung dieses vielgestaltigen Gesetzes: Die Gesetzesartikel und sämtliche Neuformulierungen werden übersichtlich dargestellt und mit den bisherigen abgeglichen. Aufgeführt werden auch Gesetzesbegründungen, Stellungnahmen und Entgegnungen. Damit liefert der Band einen detaillierten Einblick, der für die weitere formale und praktische Ausgestaltung der Gesundheitsförderung in Deutschland unerlässlich ist. |



Quelle: Mabuse-Verlag

Geene, Raimund / Reese, Michael: Handbuch Präventionsgesetz. Neuregelungen der Gesundheitsförderung. Mabuse-Verlag. Frankfurt / Main 2017, 350 S., 978-3-8632131-4-5

DHS Jahrbuch Sucht 2017

Das Jahrbuch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) fasst die neuesten Statistiken zum Konsum von Alkohol, Tabak, Arzneimitteln sowie zu Glücksspiel und Suchtmitteln im Straßenverkehr zusammen. Es gibt die wichtigsten aktuellen Ergebnisse der Deutschen Suchthilfestatistik (DSHS) konzentriert wieder und informiert über die Versorgung abhängigkeitskranker Menschen in Deutschland, über Statistiken der Suchtbehandlungen und Suchtrehabilitationen. Präsentiert wird zudem das aktuelle Thema „Medikamentenmissbrauch in Fitnessstudios und beim Kraftsport“. Im Anhang befindet sich ein umfangreiches Adressverzeichnis deutscher und europäischer Einrichtungen im Suchtbereich. |



Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) <Hamm>; Gaßmann, Raphael [u.a.] [Red.]: Jahrbuch Sucht 2017. Pabst Science Publishers. Lengerich 2017, 286 S., 978-3-95853-276-2

Gesundheitskompetenz – Die Fakten

Mit zunehmender Komplexität der Gesellschaften und der Überflutung der Bevölkerung mit Informationen wie Desinformationen zum Thema Gesundheit wird Gesundheitskompetenz immer unentbehrlicher. Gesundheitskompetenz bedeutet mehr Gesundheit und Wohlbefinden, während das Fehlen von Gesundheitskompetenz Risikoverhalten begünstigt und zu weniger Gesundheit führt. Die Publikation bündelt das aktuelle Wissen zum Thema. Unter dem Titel Solid facts ist der Bericht 2013 erstmal von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in englischer Sprache erschienen. Mit Erkenntnissen aus der jüngsten Befragung zur Gesundheitskompetenz in der Europäischen Region unterfüttert, zeigt die deutschsprachige Ausgabe praktische und effektive Maßnahmen auf, durch die Gesundheitsbehörden und andere öffentliche Einrichtungen und Akteure Gesundheitskompetenz in unterschiedlichen Umfeldern stärken können, etwa im Bildungsbereich, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, in neuen und alten Medien sowie in politischen Arenen. |



Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Careum Stiftung <Zürich>; WHO / Regionalbüro für Europa <Kopenhagen>; Kickbusch, Ilona [u.a.] [Hrsg.]: Gesundheitskompetenz. Die Fakten [dt. Fassung]. Zürich 2016, 96 S.

Internet

www.zqp.de

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat einen neu gestalteten Internetauftritt. Im Mittelpunkt stehen die kostenlosen Informationsangebote in den beiden Rubriken „Ratgeber & Hilfen“ und „Analyse & Hintergrund“. Neben den zentralen Schriftenreihen des ZQP – den Reporten und Ratgebern für pflegende Angehörige –, den Hintergrundrecherchen und den Praxismaterialien bietet die Internetplattform auch eine Beratungsdatenbank, die über 4.500 nichtkommerzielle Beratungsangebote zur Pflege in Deutschland erschließt, sowie eine Forschungsdatenbank und Hinweise zur Gewaltprävention in der Pflege. Das Onlineangebot des ZQP wird eigenen Angaben zufolge jährlich weit über eine Million Mal von Besuchern angeklickt – Tendenz steigend. |

Quelle: Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

www.medikamente-und-sucht.de

In Deutschland sind etwa 1,4 bis 1,5 Millionen Menschen abhängig von Medikamenten. Manche Schätzungen sprechen sogar von 1,9 Millionen Betroffenen. Damit sind ebenso viele Menschen von Arzneimitteln abhängig wie von Alkohol. Spitzenreiter der Medikamente mit Suchtpotenzial sind Schlaf- und Beruhigungsmittel. Die Internetplattform www.medikamente-und-sucht.de der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der BARMER informiert, welche Warnsignale auf einen problematischen Konsum hindeuten und wie man einer Abhängigkeit vorbeugen kann. Sie klärt über die Risiken beim Medikamentenkonsum auf, erläutert Hintergründe und weist auf die Unterstützungsangebote hin. Dazu gehört ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen sowie ein Suchthilfeverzeichnis mit Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen. |

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.suse-hilft.de

Etwa jede zweite Frau mit Behinderung erlebt in ihrem Leben sexualisierte Gewalt. Fast doppelt so häufig wie Nichtbehinderte erfahren behinderte Frauen körperliche und psychische Gewalt. Die Online-Plattform www.suse-hilft.de informiert bundesweit über Hilfen und regionale Anlaufstellen: Wo gibt es bei mir in der Nähe eine Therapeutin, die Gebärdensprache kann? Wo finde ich eine Anwältin, die sich mit dem Thema Behinderung und Gewaltschutz auskennt? Welche Selbstbehauptungstrainerin macht Kurse auch für behinderte Frauen? Welche Materialien in Leichter Sprache zum Thema Gewalt gibt es? Solche Fragen kann [suse-hilft.de](http://www.suse-hilft.de) beantworten. Für betroffene Frauen und Mädchen, ihre Freund/innen und Angehörige, aber auch Mitarbeiter/innen aus Anti-Gewalt-Arbeit und Behindertenhilfe beleuchtet die Seite zugleich Hintergründe und Wege aus der Gewalt. Träger des Projekts Suse ist der bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe – Frauen gegen Gewalt e.V. |



Quelle: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe – Frauen gegen Gewalt e.V.

Junge Selbsthilfe – Sowieso! Gemeinsame Erklärung



der Teilnehmenden des Bundestreffens Junge Selbsthilfe vom 25. bis 27. November 2016 in Heidelberg

Wir sind junge Menschen und in der Selbsthilfe aktiv. Wir engagieren uns zu Themen wie ADS, Ängste, angeborene Herzfehler, Arthrogryposis, Autismus, chronische Darmerkrankungen, Crystal-Abhängigkeit, Depression, Hirntumor, HIV, Hörschädigung, Huntington, Krebs, Legasthenie und Dyskalkulie, Lip-Lymphödem, Magersucht, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Psychiatrieerfahrungen, Rheuma, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Spina bifida, Stottern, Sucht, Zöliakie, Zwänge – als Betroffene oder Angehörige, manche in kleinen Selbsthilfegruppen, andere in großen Verbänden.

Bei aller Verschiedenheit eint uns, dass wir aufzeigen wollen, wie hilfreich gemeinschaftliche Selbsthilfe für junge Menschen sein kann. Wir haben in unseren Selbsthilfegruppen Orte gefunden haben, wo wir verstanden und so akzeptiert werden, wie wir sind. Wir haben entschieden, das was uns bewegt, nicht als Problem zu sehen, sondern als eine Herausforderung, die wir gemeinsam mit anderen angehen wollen. Uns eint auch, dass wir ein neues, „buntes“ Bild von Selbsthilfe leben.

Wir setzen uns ein für eine tolerante Gesellschaft und dafür, dass alle (jungen) Menschen – egal mit welchen Herausforderungen sie konfrontiert sind – ohne Diskriminierung und Stigmatisierung leben können.

Uns ist wichtig, dass junge Menschen in der Selbsthilfe sichtbar sind und ihr Engagement bekannter wird. Wir wünschen uns eine stärkere themen- und institutionsübergreifende Vernetzung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Wir wünschen uns auch einen Dialog zwischen den Generationen in der Selbsthilfe und die Bereitschaft voneinander zu lernen. Junge Menschen wollen sich ausprobieren, sich selbst vertreten und ihre eigenen Wege in der Selbsthilfe finden.

Wir fordern:

- mehr Mitsprache von jungen Menschen in der Selbsthilfe,
- Akzeptanz für die junge Selbsthilfe und die Betroffenen selbst in der Gesellschaft. Wir fordern gleiche Rechte und Teilhabe,
- von Fachkräften, den Medien und der Politik, dass sie uns respektvoll und auf Augenhöhe begegnen,
- eine offenere, flexiblere und bedarfsgerechte Förderung, die Projekte von jungen Menschen ermöglicht – auch bei sozialen Themen,
- ausreichende Mittel für Selbsthilfekontaktstellen, damit sie junge Menschen bei ihren Selbsthilfeaktivitäten unterstützen können,
- mehr Aufklärung über Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen, in der Gesundheitsversorgung und überall dort, wo junge Menschen zu erreichen sind.

Heidelberg, 27. November 2016

Die Gemeinsame Erklärung entstand während des dreitägigen Bundestreffens Junge Selbsthilfe 2016 in Heidelberg, das von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) organisiert wurde. Wir laden alle jungen Menschen in der Selbsthilfe ein, sich dieser Erklärung anzuschließen – sowie alle anderen, die sich mit ihnen solidarisieren möchten. |

Weitere Informationen:

www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe

Die Gemeinsame Erklärung kann hier unterzeichnet werden:

www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/gemeinsame-erklaerung

KOMPAKT

Menschen mit Behinderungen: mehr Teilhabe ermöglichen

Der im Januar 2017 veröffentlichte zweite Teilhabebericht der Bundesregierung zeigt, dass die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen oder Beeinträchtigungen in vielerlei Hinsicht noch immer eingeschränkt ist – zum Beispiel in der Schule, der Ausbildung und dem Arbeitsleben. Hierbei gilt häufig: Je schwerer die Beeinträchtigungen, desto geringer sind die Teilhabechancen. Die Analyse der Teilhabe der etwa 13 Millionen in Deutschland lebenden Menschen mit Beeinträchtigungen in acht verschiedenen Lebensbereichen – wie etwa „Alltägliche Lebensführung“ oder „Freizeit, Kultur und Sport“ – macht aber zum Beispiel auch deutlich, dass das Interesse an Politik bei Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen ähnlich hoch ist. Auch die aktive Partizipation in Form politischen Engagements ist gleich ausgeprägt.

Das neue Bundesteilhabegesetz war Ende 2016 nach monatelangem Ringen, vielen Diskussionen und einigen Nachbesserungen verabschiedet worden und tritt nun bis 2023 stufenweise in Kraft. Ziel ist es, Menschen mit Behinderung mehr Selbstbestimmung zu ermöglichen. Unter anderem soll demnach zukünftig der jeweilige Unterstützungsbedarf individuell nach einem bundesweit einheitlichen Verfahren ermittelt werden. Die Mittel für die nötige Unterstützung sollen den Empfängern selbst zur Verfügung gestellt werden, damit sie entscheiden können, wen sie mit der Unterstützung beauftragen. Vorgesehen ist auch eine unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderungen. Dafür soll bis 2018 ein von Trägern und Leistungserbringern unabhängiges Netzwerk von Beratungsstellen aufgebaut werden, in denen Menschen mit Behinderung und deren Angehörige insbesondere durch Menschen mit Behinderungen beraten werden (sogenanntes „Peer Counseling“). Die Beratung soll niedrigschwellig, im Sozialraum verortet und ratsuchenden Menschen barrierefrei zur Verfügung stehen. Sie wird vom Bund mit rund 58 Millionen Euro jährlich unterstützt. Initiativen und Verbände können sich um die Förderung bewerben. Eine ergänzende Aufgabe für Selbsthilfekontaktstellen? |

NAKOS INFO Red.

Quellen: Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Bundesministerium für Arbeit, www.bmas.de

Nationaler Aktionsplan zur Förderung der Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist heute eine unverzichtbare Voraussetzung, um die zahlreichen Anforderungen der Gesundheitserhaltung meistern zu können, sich bei Gesundheitsproblemen und Krankheiten die nötige Unterstützung zu sichern und in unserem komplexen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Einer Studie zufolge hat jedoch mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz: Sie haben Schwierigkeiten bei der Suche, dem Verständnis und der Beurteilung von gesundheitsrelevanten Informationen – auch damit, diese im Alltag für erforderliche Entscheidungen zur Gesundheitserhaltung, Verhinderung von Gesundheitsstörungen oder Krankheitsbewältigung zu nutzen.

Zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz in Deutschland wurde deshalb an der Universität Bielefeld gemeinsam mit der Hertie School of Governance und dem AOK Bundesverband eine Initiative zur Erarbeitung eines Nationalen Aktionsplans gestartet, der dem Thema Gesundheitskompetenz in Deutschland zu größerer Resonanz verhelfen und Impulse für die Politik, die Verbände, die Forschung und die Interventionsentwicklung setzen soll. Der Aktionsplan wird bis 2018 von einer Gruppe anerkannter Expertinnen und Experten erarbeitet. Das Vorhaben wird durch den Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe als Schirmherrn unterstützt und von der Robert Bosch Stiftung sowie dem AOK-Bundesverband gefördert. |

Quelle: www.nap-gesundheitskompetenz.de

13. Woche des bürgerschaftlichen Engagements im September

Die 13. Woche des bürgerschaftlichen Engagements findet bundesweit vom 8. bis 17. September 2017 statt. Unter dem Motto „Engagement macht stark!“ sind alle Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Initiativen, Organisationen, staatliche Institutionen und Unternehmen eingeladen, auf ihre Freiwilligenprogramme, Projekte und Initiativen aufmerksam zu machen. Initiator ist das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE).

Alle, die in der Aktionswoche ihr Engagement der Öffentlichkeit aktiv durch eine Veranstaltung präsentieren wollen, können ihre Veranstaltung im Engagementkalender unter www.engagement-macht-stark.de eintragen. Beteiligen kann man sich mit den unterschiedlichsten Aktionen und Veranstaltungen: einem Tag der offenen Tür, einer Diskussionsrunde, einer Lesung, einem Workshop oder einer Sportveranstaltung, alles ist möglich. Ob man sich in den Bereichen Gesundheit, Umweltschutz, Sport, Geflüchtetenhilfe, Bildung, Kultur oder Migration einbringt – dabei sein kann jede und jeder.

Ziel der Aktionswoche als größte Freiwilligenoffensive Deutschlands ist es, das bürgerschaftliche Engagement von rund 23 Millionen Menschen in Deutschland in seiner Vielfalt öffentlich sichtbar zu machen. Sie soll verdeutlichen, dass Engagement jeden Einzelnen bereichert und die Gesellschaft insgesamt stärkt. Seit ihrer Gründung steht die Initiative unter der Schirmherrschaft des jeweiligen Bundespräsidenten. Finanziell unterstützt wird sie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. |

Quelle: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
Weitere Informationen: www.engagement-macht-stark.de

Pflegereform umgesetzt

Mehr Leistungen und Selbstständigkeit für Pflegebedürftige, mehr Hilfen für pflegende Angehörige und mehr Zeit für Pflegekräfte: das ist das Ziel der Pflegereform, die seit 2013 mit mehreren Gesetzen auf den Weg gebracht wurde. Als erste Stufe der Pflegereform trat am 1. Januar 2015 das Pflegestärkungsgesetz I (PSG I) in Kraft. Mit dem Gesetz wurden unter anderem die Beitragssätze zur Pflegeversicherung angehoben und die Pflegeleistungen ausgeweitet. Außerdem wurde der Aufbau eines Pflege-Vorsorgefonds eingeleitet. Mit dem Pflegestärkungsgesetz II (PSG II) wird die zweite Stufe der Pflegereform seit dem 1. Januar 2017 umgesetzt. Zentrale Bestandteile sind die Neudefinition des Pflegebedürftigkeitsbegriffs, ein neues Begutachtungsinstrument und die Einstufung in fünf Pflegegrade anstelle der bisherigen drei Pflegestufen.

Dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff zufolge gelten alle Menschen als pflegebedürftig, „die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung im Bereich der Körperpflege, der Ernährung, der Mobilität und der hauswirtschaftlichen Versorgung auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen“. Damit sollen alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung erhalten – unabhängig davon, ob sie an körperlichen Einschränkungen leiden oder an einer Demenz erkrankt sind. In dem neuen Begutachtungsverfahren wird der Grad der Selbständigkeit ermittelt und der Pflegegrad bestimmt.

Den Abschluss der Pflegereform bildet das dritte Pflegestärkungsgesetz (PSG III), das ebenfalls zum 1. Januar 2017 in Kraft getreten ist. Es soll vor allem die Rolle der Kommunen in der Pflege stärken. Des Weiteren wird der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff des SGB XI (Soziale Pflegeversicherung) in das SGB XII (Sozialhilfe) übertragen. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sollen künftig eine Beratung aus einer Hand erhalten. Außerdem werden die Kontrollen verschärft, um Pflegebedürftige, ihre Familien und die Pflegekräfte besser vor betrügerischen Pflegediensten zu schützen. |

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

Neue psychotherapeutische Sprechstunde

Wer ein psychisches Problem hat, musste bislang meist lange auf ein Gespräch mit einem Therapeuten warten. Seit dem 1. April 2017 müssen Psychotherapeuten nun eine spezielle Sprechstunde anbieten, für die es kurzfristig Termine gibt. Beraten lassen kann sich jeder gesetzlich Krankenversicherte. Ein Antrag bei der Krankenkasse ist nicht notwendig. Der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTk) zufolge erhöht sich damit jedoch nicht die Zahl der Behandlungsplätze. Viele Patienten werden im Anschluss an diese erste Sprechstunde weiterhin lange warten müssen, bis sie eine ambulante Psychotherapie beginnen können. |

Quelle: Bundespsychotherapeutenkammer

BBE: Engagementpolitische Empfehlungen zur Bundestagswahl

Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) hat engagementpolitische Empfehlungen zur Bundestagswahl 2017 erarbeitet. Darin nennt es als wichtigste Herausforderungen auf Bundesebene die Verbindung von Engagement- und Demokratiepoltik, die Stärkung von Teilhabe und Integration aller Menschen gleich welcher Herkunft sowie die Sicherung verlässlicher Infrastrukturen zur Engagementförderung. Bürgerschaftliches Engagement brauche gute und fördernde Rahmenbedingungen sowie eine breite Anerkennungskultur, heißt es darin. Darüber hinaus wird die Umsetzung der von den Vereinten Nationen 2016 in Kraft gesetzten Sustainable Development Goals (SDGs) gefordert, die ein grundsätzliches Überdenken und einen Wandel der Lebensstile mit dem Ziel der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene zum Ziel haben. |

Quelle: BBE-Newsletter

Gesundheitsziel rund um Schwangerschaft und Geburt verabschiedet

Das neue Nationale Gesundheitsziel „Gesundheit rund um die Geburt und im ersten Lebensjahr“ ist im Februar 2017 veröffentlicht worden. Es wurde für den Kooperationsverbund Gesundheitsziele.de von einer Expertengruppe aus dem Bereich Bund, Länder, Forschung, Selbsthilfe und Krankenkassen in Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit erarbeitet. Es beschreibt Maßnahmeempfehlungen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Entwicklungsphase im ersten Lebensjahr nach der Geburt eines Kindes. Wichtige Ziele sind eine höhere Selbstbestimmung der Mütter innerhalb des Versorgungsgeschehens, die Förderung der Bindung zu den Eltern, gesunde Lebensverhältnisse, soziale Sicherheit sowie die Vermeidung von Unfallgefahren und Situationen, in denen Eltern überfordert sind. Als Vertreter der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) sitzt der Professor für Kindergesundheit an der Hochschule Magdeburg-Stendal, Raimund Geene, im Steuerungskreis des Kooperationsverbundes, dem rund 120 Organisationen des Gesundheitswesens angehören. |

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit, Interview mit Prof. Raimund Geene vom 17.02.2017

Bundesverdienstkreuz für Karin Stötzner

Die langjährige Leiterin der zentralen Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS, Karin Stötzner, ist im März 2017 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Stötzner war 2004 zur ersten Patientenbeauftragten eines Bundeslandes berufen worden. Hauptberuflich setzte sie sich von 1985 bis 2016 mehr als 30 Jahre lang als Leiterin der SEKIS für die Unterstützung von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen ein. Sie engagierte sich zudem ehrenamtlich im Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und ist für diese als Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) aktiv. Im November 2016 ging sie in den Ruhestand. Ihre Tätigkeit als Berliner Beauftragte für Patienten und Pflege hat sie vorerst beibehalten. |

Quellen: Bundespräsidialamt, Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

„Bestechend unbestechlich – Wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?“

Großes Interesse an NAKOS-Fachforum beim Bundeskongress „Armut und Gesundheit“

Im März griff die NAKOS das Thema Unabhängigkeit und Selbstbestimmung der Selbsthilfe in einem Fachforum beim Bundeskongress „Armut und Gesundheit 2017“ auf. Unter dem Titel „Bestechend unbestechlich – Wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?“ wurde das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Den Beginn machte Dr. Ulrike Faber, die beim Verein demokratischer Pharmazeutinnen und Pharmazeuten aktiv ist und für die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. als Patientenvertreterin beim Gemeinsamen Bundesausschuss G-BA benannt ist. In ihrem Vortrag „Patientenvertretung: Patienten und Pharmaindustrie Hand in Hand?“ erläuterte sie die Ziele des G-BA als dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung von Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Krankenhäusern und Krankenkassen in Deutschland. Zudem stellte sie die dort vertretenen unterschiedlichen Interessenlagen dar und beschrieb, wie die Patientenvertreter/innen in den Fokus von Unternehmen geraten, die auf förderliche Entscheidungen des G-BA für ihre Produkte hoffen.

Im Anschluss beschrieb Dr. Rolf Kühne in seinem Vortrag „Industrieeinflüsse auf ärztliches Handeln und Möglichkeiten der Abwehr“ seine Erfahrungen als Arzt mit den Avancen von

Pharmavertreter/innen. Er stellte die „Initiative unbestechlicher Ärztinnen und Ärzte MEZIS e.V.“ (MEZIS = Mein Essen zahl ich selbst) vor, die Gefälligkeiten von Pharmaunternehmen konsequent ablehnt. Zudem verwies er auf das „Transparenzportal für medizinische Behandlungsleitlinien“ www.leitlinienwatch.de, das Interessenkonflikte in den Blick nimmt von Wissenschaftlern, die an der Erstellung von medizinischen Behandlungsleitlinien beteiligt sind.

Der dritte Beitrag „Niemand bekommt etwas geschenkt – Selbsthilfe im Interessenkonflikt“ von Rolf Blaga (Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V. und Internetportal www.psoriasis-netz.de) griff die Selbsthilfeperspektive auf. Blaga schilderte seine Erfahrungen als langjähriger Aktiver in der Selbsthilfe zu einer Erkrankung, bei der es aufgrund der hochpreisigen Medikamente, die hier zum Einsatz kommen, attraktiv für pharmazeutische Unternehmen ist, mit Selbsthilfeaktiven zusammen zu arbeiten.

Insgesamt war es ein spannendes, sehr informationsreiches Fachforum, das die Komplexität des Themas aufzeigte. Aus dem Publikum kam die Anregung, weitere Veranstaltungen durchzuführen, um noch stärker Lösungsansätze und alternative Handlungswege in den Blick zu nehmen. |

Miriam Walther, NAKOS
E-Mail: miriam.walther@nakos.de

Junge Selbsthilfe: Selbsthilfekontaktstellen im Austausch



Mit einer zweitägigen „Ideenwerkstatt Junge Selbsthilfe“ in den Räumen der NAKOS im Februar 2017 starteten wir in ein Jahr, in dem wir den Austausch zwischen Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen zum Thema junge Selbsthilfe intensivieren möchten. Ziel war die kollegiale Beratung von geplanten Maßnahmen. Die Teilnehmenden aus Berlin, Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Sachsen-Anhalt konnten also ihre Pläne vorstellen und sich dazu Rückmeldungen von den anderen Anwesenden einholen. Dies war ein sinnvolles Format, das die unterschiedlichen Perspektiven (zum Beispiel Kontaktstellen in großen Städten oder im ländlichen Raum; Kontaktstellen, die schon länger am Thema dran sind oder solche, die gerade erst starten) in einen produktiven Dialog brachte.

Das Spektrum der diskutierten Themen war breit: Erfordert die Unterstützung jüngerer Menschen in der Selbsthilfe ein anderes Vorgehen in der Kontaktstelle? Wie ist die Balance angemessen auszutarieren – zwischen der gewünschten oder als notwendig erachteten Begleitung junger Menschen und dem Ziel, dass (junge) Selbsthilfegruppen längerfristig selbstorganisiert und selbstverantwortlich funktionieren? Es ging aber auch um das Miteinander zwischen den unterschiedlichen Generationen

in den Kontaktstellen selbst: Wie gelingt der Wissenstransfer? Welche Gewohnheiten oder Traditionen blockieren die neuen Mitarbeitenden in ihrem Tun?

Mailingliste für Selbsthilfekontaktstellen

Um den begonnenen kollegialen Austausch nicht abreißen zu lassen, starteten wir im April eine Mailingliste. Diese soll es Kontaktstellenmitarbeitenden ermöglichen, unkompliziert Informationen rund ums Thema per E-Mail miteinander zu teilen und zu diskutieren. Den Austausch – das Voneinanderlernen möchten wir auch noch durch eine anderen Schritt befördern: In den kommenden Monaten werden wir auf www.nakos.de eine Übersicht über diejenigen Selbsthilfekontaktstellen veröffentlichen, die aktuell Projekte zum Thema Junge Selbsthilfe haben.

Für alle, die neugierig auf das Thema Junge Selbsthilfe geworden sind: Auf www.nakos.de kann unsere neue Veröffentlichung „Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“ (Konzepte und Praxis Band 9) kostenfrei bestellt werden. Am 29. September 2017 führen wir zudem in Berlin ein Seminar zum Thema durch. |

Miriam Walther, NAKOS
E-Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de



SAVE THE DATE Veranstaltungen 2017

21.-23.6.2017 | Konstanz

Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

27.-29.7.2017 | Berlin

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung
NAKOS-Fortbildung für neue Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung
– Die Veranstaltung ist ausgebucht –

7.-9.9.2017 | Meinhard-Grebendorf

Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen
NAKOS-Fortbildung für fortgeschrittene Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung

29.9.2017 | Berlin

Junge Selbsthilfe stützen
Seminar für Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung und für Hauptamtliche und Aktive in Selbsthilfevereinigungen

3.-5.11.2017 | Bonn-Bad Godesberg

4. Bundestreffen Junge Selbsthilfe
Tagung von jungen Selbsthilfektiven und Fachkräften der Selbsthilfeunterstützung

Die nächste Fortbildung zu Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung findet voraussichtlich im 1. Quartal 2018 statt.

Weitere Hinweise auf Veranstaltungen, Tagungen und Aktionstage aus dem Feld der Selbsthilfe finden Sie unter: www.nakos.de/aktuelles/termine

Spruch des Quartals

Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
(Albert Einstein)



Herausgeber:

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Alle 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de
Telefonische Sprechzeiten:
Di, Mi, Fr 10-14, Do 14-17 Uhr

Redaktion: Ruth Pons, Ursula Helms, Jutta Hundertmark-Mayser, Gabriele Krawielitzki
Layout / Grafik: Diego Vásquez
Druck: Kössinger AG – www.koessinger.de
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Auflage: 1.900
Erscheinungsweise: halbjährlich
Versand: An Personen und Einrichtungen, die Selbsthilfegruppen unterstützen.

Namentlich gezeichnete Beiträge werden von den Autoren/innen bzw. Gruppen verantwortet. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.

Abdruck aller Fotos mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



ISSN 1615-5890

Die Zeitschrift NAKOS INFO erscheint zwei Mal im Jahr. Das INFO wendet sich an örtliche Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen sowie an Multiplikator/innen der Selbsthilfe in Versorgungseinrichtungen, Politik, Verbänden und zivilgesellschaftlichen Organisationen. Es dient der Information, dem bundesweiten Austausch und der fachpolitischen Diskussion.

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

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

www.nakos.de