

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland.

Sie besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin.

www.nakos.de

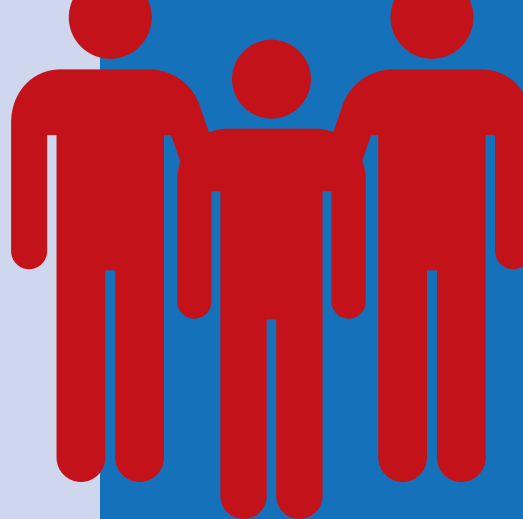
www.selbsthilfe-interaktiv.de

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

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

PROFIL UND ANGEBOTE

**SELBSTHILFEFÄHIGKEITEN
STÄRKEN**

**SELBSTORGANISATION
UNTERSTÜTZEN**

**GEMEINSCHAFTLICHE
SELBSTHILFE
ERMÖGLICHEN**

Die NAKOS – Bundeszentrale Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe

- Information und Aufklärung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe
- Kontaktvermittlung über die Selbsthilfedatenbank der NAKOS
- Beratung von Selbsthilfegruppen
- Erstellung und Verbreitung von Printmedien
- Informationsangebote im Internet
- Öffentlichkeitsarbeit
- Interessenvertretung und Mitwirkung in Gremien
- Durchführung eigener Veranstaltungen
- Mitwirkung bei fachrelevanten Veranstaltungen
- Aufbereitung von Überblickswissen und Erstellung von Studien
- Kooperation mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Gesellschaft und Politik
- Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen

Die NAKOS – Profil und Angebote



Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Träger ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), der Fachverband für Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

Die NAKOS ist seit 30 Jahren die bundesweite Informations- und Vermittlungsinstanz im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

Die NAKOS hat beste Kenntnis und Übersicht über die Vielfalt der Formen und der Themen, zu denen sich Menschen zusammengeschlossen haben. Als „Herzstück“ dieses Wissens dient die umfassende Datenbank zur Selbsthilfe in Deutschland.

Handlungsleitend für die NAKOS ist der Dreiklang „Selbsthilfefähigkeiten stärken, Selbstorganisation unterstützen – gemeinschaftliche Selbsthilfe ermöglichen“. In ihrer Arbeit folgt die NAKOS damit dem Empowerment-Ansatz, bietet Hilfe zur Selbsthilfe, ermutigt zum Selbsthilfeengagement und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima ein.

Die Angebote der NAKOS sind unentgeltlich. Sie stehen Jeder und Jedem offen.

Als Ansprechpartnerin für alle Fragen zur Selbsthilfe genießt die NAKOS breite Anerkennung in Politik und Gesellschaft und hat einen festen Platz in Öffentlichkeit und Fachwelt.

Für ihre Arbeit erhält die NAKOS als bundesweite Selbsthilfekontaktstelle Fördermittel von der öffentlichen Hand und von Sozialversicherungsträgern, vorrangig von den gesetzlichen Krankenkassen.



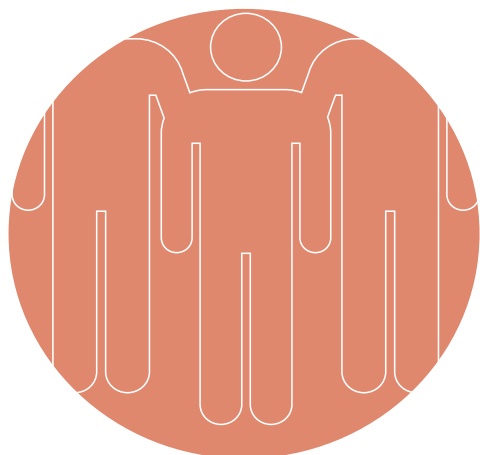
ÜBER SELBSTHILFE AUFKLÄREN UND INFORMIEREN

Ein zentrales Element der Arbeit der NAKOS ist es, über Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzuklären.

Hierzu dienen zahlreiche Faltblätter und Broschüren wie zum Beispiel „zusammenTun. Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe“, die „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ oder die Arbeitsmappe „Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen“. Diese beschreiben die Arbeit von Selbsthilfegruppen und geben Anregungen für die Gruppengründung und das Gruppenleben.

Um auf örtliche Unterstützungsmöglichkeiten für Interessierte hinzuweisen, erstellt die NAKOS zudem unterschiedliche Informationsmaterialien, in denen die Arbeit und die Angebote von Selbsthilfekontaktstellen vorgestellt werden.

Die zweite Säule der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit der NAKOS ist das Internet. Über das Informationsportal www.nakos.de werden Grundlagen und Erfahrungen der Selbsthilfe vermittelt sowie aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise aufbereitet. Die Kommunikationsplattform www.selbsthilfe-interaktiv.de gibt Hinweise auf vertrauenswürdige Selbsthilfeforen und bietet Möglichkeiten, über Fragen rund um gemeinschaftliche Selbsthilfe zu diskutieren. Das Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de ist seit 2011 online.



WUSSTEN SIE SCHON...?

- Mit weit über 200.000 Exemplaren in acht Auflagen ist die 1985 erstmals herausgegebene „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ die am meisten verbreitete Publikation der NAKOS.
- „Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?“ und „Welche Ziele hat eine Selbsthilfegruppe? Diese und andere Fragen werden in dem Faltblatt „Selbsthilfegruppen. Reden und Handeln“ ausführlich beantwortet.
- Erstmals 1988 erscheint mit dem Faltblatt „Selbsthilfegruppen. Kontaktstellen. Informationen. Anregungen. Unterstützung“ eine komprimierte Übersicht zu den Unterstützungsangeboten von Selbsthilfekontaktstellen.
- Die seit 2009 entwickelte Materialsammlung „Junge Menschen“ umfasst mittlerweile neben Postkarten, Plakaten, Lesezeichen, Aufklebern und Faltblättern auch einen Comicfilm.
- Das 2012 veröffentlichte Faltblatt „Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?“ gibt Hinweise zur Auswahl eines geeigneten Internetforums.
- Das Selbsthilfeportal www.nakos.de umfasst mittlerweile sieben Rubriken mit mehr als 100 Unterseiten. Mehr als 100.000 Besucher rufen jährlich rund eine Million Seiten auf. Seit 2013 ist das Portal mit dem afgis-Gütesiegel für Transparenz von Internetangeboten ausgezeichnet.
- Auf dem Portal für junge Selbsthilfe können Besucher in einem Quiz ihr Wissen über Selbsthilfegruppen testen. Zudem finden sie dort viele praktische Tipps zum Gründen einer Selbsthilfegruppe.
- Das öffentliche Forum auf www.selbsthilfe-interaktiv.de hat rund 1.200 registrierte Nutzerinnen und Nutzer. Die Liste von Selbsthilfe-Internetforen nennt ausschließlich Anbieter, die den Schutz personenbezogener Daten besonders ernst nehmen.

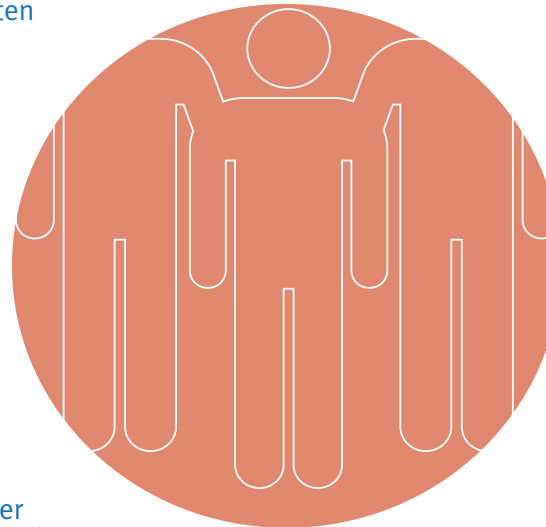


Ein Herzstück der Arbeit der NAKOS ist die Beantwortung von Anfragen und die Weitergabe von Kontaktadressen und Serviceinformationen.

Im Mittelpunkt steht dabei die NAKOS-Datenbank mit mehr als 12.000 Einträgen aus dem Feld der Selbsthilfe. Gegenwärtig sind in der Adressdatenbank Kontakte und Informationen von mehr als 7.600 Institutionen und 5.400 Personen aufbereitet. Die Adressen werden von der NAKOS stets aktuell gehalten. In der Literaturodatenbank sind knapp 7.700 Titel zu selbsthilferelevanten Publikationen erschlossen. Die NAKOS hält damit ein Wissen zur gesamten Selbsthilfelandchaft in Deutschland vor, das nirgendwo sonst derart recherchiert und gebündelt wird.

Die Mitarbeiterinnen des kostenlosen Telefonservices der NAKOS stehen Interessierten vier Mal pro Woche als Ansprechpartnerinnen zu allen Fragen rund um das Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe zur Verfügung. Neben der Weitergabe von Adressen geht es dabei häufig um Fragen zur Gründung und Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe oder zu rechtlichen Rahmenbedingungen. Ein weiterer Fokus liegt in der Vermittlung von Kontakten zwischen Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen. Dazu hat die NAKOS das spezielle Verknüpfungsangebot „Betroffene suchen Betroffene“ ins Leben gerufen.

Die wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NAKOS bieten zudem Fachberatung zum Beispiel zu Fragen der Selbsthilfeförderung, zur Autonomie von Selbsthilfegruppen, zur Kooperation mit Versorgungseinrichtungen, zur Selbsthilfe im Internet oder zur familienbezogenen Selbsthilfe.



- Jährlich bearbeitet das NAKOS-Team rund 15.000 schriftliche, telefonische und mündliche Anfragen.
- Seit 2006 im Einsatz ist eine Datenbank zur Klassifikation der „Themen der Selbsthilfe“ mit etwa 2.000 Stichworten.

Die ROTEN ADRESSEN der Selbsthilfedatenbank umfassen rund 290 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen an mehr als 340 Orten. In den GRÜNEN ADRESSEN sind etwa 360 bundesweite Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfeinternetforen gelistet. Diese Informationen sind auch auf www.nakos.de abrufbar.

Bei der 2014 gestarteten „Betroffenensuche des Monats“ stellen Menschen mit seltenen Erkrankungen oder Problemen ihr Anliegen persönlich vor. In den BLAUEN ADRESSEN sind zudem weitere 100 Suchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen veröffentlicht. Auch auf www.selbsthilfe-interaktiv.de können im Forum „Betroffene suchen Betroffene“ Kontakte geknüpft werden.

- Seit 2012 hat die NAKOS Informationen zu fast 600 Selbsthilfegruppen von jungen Menschen zusammengetragen und auf dem Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de veröffentlicht.
- Mit den virtuellen Gruppenräumen auf www.selbsthilfe-interaktiv.de bietet die NAKOS einen geschützten Rahmen, in denen sich Menschen eigenverantwortlich und anonym zu einer bestimmten Erkrankung oder Problemstellung austauschen können.

FACHLICHE GRUNDLAGEN SICHERN UND DISKURSE FÖRDERN

WUSSTEN SIE SCHON...?

Für die Arbeit und Gründung von Selbsthilfegruppen ist eine Unterstützung mit Räumen, Technik und Arbeitsmitteln sowie mit Informationen, Hilfestellungen und Beratung von zentraler Bedeutung. Selbsthilfekontaktstellen unterstützen und begleiten Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren oder engagieren wollen.

Für Selbsthilfekontaktstellen im gesamten Bundesgebiet ist die NAKOS eine wichtige Ansprechpartnerin. Für die Selbsthilfeberaterinnen und -berater organisiert sie den fachlichen Austausch über Workshops, Fortbildungsangebote und Publikationen. Dabei arbeitet sie auch mit Landeskoordinierungsstellen und Landesarbeitsgemeinschaften von Selbsthilfekontaktstellen zusammen.

Zu Beginn der Arbeit der NAKOS gab es bundesweit 39 Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen – heute unterstützen Kontaktstellen an 343 Orten die Arbeit von nahezu 40.000 Selbsthilfegruppen.

Die NAKOS formuliert bundesweit fachliche Standards für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit durch Selbsthilfekontaktstellen. Im Prozess der Deutschen Einheit in den 1990er Jahren leistete sie einen erheblichen Beitrag für die Entwicklung von Selbsthilfekontaktstellen in den neuen Bundesländern. Sie bildete damit eine Brücke für die Selbsthilfe in Ost und West.

Die NAKOS kooperiert mit einer Vielzahl von Organisationen, denen die Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe ein Anliegen ist. Dabei ist sie Impulsgeberin für den Diskurs zwischen der Selbsthilfe, Versorgungseinrichtungen, Kostenträgern und zivilgesellschaftlichen Akteuren.

Zu Fachaustausch, Vernetzung und Fortbildung führte die NAKOS seit 1984 mehr als 250 Veranstaltungen durch und hat dabei Tausende Fachleute, Selbsthilfeberaterinnen und -berater sowie Selbsthilfe-engagierte zusammengebracht. Aktuelle Themen sind: „Junge Selbsthilfe“, „Datenschutz im Internet“ oder „Selbsthilfe grenzenlos“.

Die von der NAKOS organisierte bundeszentrale Fachtagung für Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung der DAG SHG mit jährlich rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fand 2014 bereits zum 36. Mal statt.

1985 startete die NAKOS regelmäßige Fortbildungsangebote für Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung. Für Neulinge in dem Arbeitsfeld wird seit vielen Jahren die Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ angeboten.

Die Zeitschrift NAKOS INFO (früher INFO-Brief) hat in mittlerweile 110 Ausgaben zur Information, dem bundesweiten Austausch und der fachpolitischen Diskussion im Feld der Selbsthilfeunterstützung beigetragen.

Im Jahr 2006 erschien Band 1 der Reihe NAKOS Konzepte und Praxis. Dem Leitfaden „Selbsthilfe unterstützen. Fachliche Grundlagen für die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen“ folgten bislang weitere sieben Ausgaben zu Themen wie Transparenz und Unabhängigkeit der Selbsthilfe, Selbsthilfefreundlichkeit, Junge Menschen und Selbsthilfe oder Selbsthilfe für Migrant/innen.

Im Jahr 2009 ist die NAKOS Gründungsmitglied des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen.

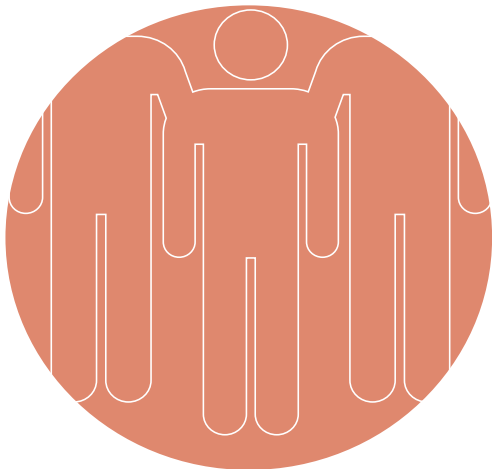
W

WISSENSCHAFTLICHE EXPERTISE BEREITSTELLEN

Als bundesweite Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe ist die NAKOS auch eine zentrale Informationsstelle für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Studierende sowie Mitarbeitende aus Verbänden, Politik und Verwaltungen.

Sie erstellt regelmäßig Fachbeiträge zu Überblickswissen und relevanten Themen der Selbsthilfe in Deutschland. Hierzu bereitet sie Angaben aus regelmäßigen Recherchen im Feld der Selbsthilfe wissenschaftlich auf, katalogisiert wissenschaftliche Studien und erstellt Expertisen. Sie führt eigene Studien durch, zuletzt 2014 mit einer Befragung junger Menschen in Ausbildung zu ihren Vorstellungen über Selbsthilfegruppen.

Die NAKOS war und ist oft auch Partnerin bei Forschungs- und Modellvorhaben. So bei der wissenschaftlichen Begleitung der beiden Bundesmodellprogramme zur Förderung der Selbsthilfe zunächst in den alten (1987 - 1991), später in den neuen Bundesländern (1992 - 1996). Aktuell wirkt sie als Kooperationspartnerin in dem Forschungsprojekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD) mit, das 2012 vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegeben wurde.



W

WUSSTEN SIE SCHON...?



Seit 1988 erschienen insgesamt 38 Themenhefte der Fachdiskussionsreihe NAKOS EXTRA mit Beiträgen zu fachlichen und institutionellen Fragen sowie zu sozial- und gesundheitspolitischen Entwicklungen der Selbsthilfeunterstützung und -förderung; zuletzt eine fachliche Erörterung zur Selbsthilfe im Internet.

In der Reihe NAKOS Studien werden seit 2007 Zahlen und Fakten über die Selbsthilfe in Deutschland veröffentlicht. Die 2013 erschienene 3. Ausgabe enthält eine aktualisierte Übersicht zu den Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland sowie erstmals Überblicksinformationen zur Beteiligung der Selbsthilfe nach § 140 f SGB V.

In der ersten Ausgabe der neuen Reihe NAKOS Studien „Selbsthilfe im Überblick 1.1“ wird eine Dokumentation der „Selbsthilfeförderung durch die Bundesländer in Deutschland im Jahr 2007“ vorgelegt. Diese Zusammenstellung trägt erheblich zur Transparenz über die Selbsthilfeförderung bei.

Literaturhinweise und Dokumente zu inhaltlichen Aspekten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bietet die Reihe NAKOS QUELLEN unter anderem zu den Themen „Wirkung und Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen“, „Migration“, „Internet“ und „Junge Menschen“.

Um Erkenntnisse zum Selbsthilfeengagement junger Erwachsener zu bündeln und Ansätze für eine gezielte, altersgruppenspezifische Ansprache und Unterstützung zu entwickeln, werden 2009 im Projekt „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“ vier wissenschaftliche Expertisen erstellt.

Als Heft 23 der Gesundheitsberichterstattung des Bundes erscheint 2004 der Band „Selbsthilfe im Gesundheitsbereich“. Das von der NAKOS erarbeitete Themenheft enthält eine umfassende Felddarstellung, die in Fachöffentlichkeit und Politik große Aufmerksamkeit erzielt und Anerkennung erfährt.



Die NAKOS setzt wegweisende Impulse für die Umsetzung von Praxisvorhaben der Selbsthilfeunterstützung und für die Selbsthilfeförderung in Deutschland: als Diskussionspartnerin bei Fachtagungen, als Fachberaterin in Arbeitskreisen und als Reflexionspartnerin von Entscheidungsträgern der öffentlichen Hand, von Sozialversicherungen oder Verbänden.

Die NAKOS tritt auch als Interessenvertreterin in der Sozial- und Gesundheitspolitik auf. Auf der Ebene des so genannten jährlichen Länderrats koordiniert und bündelt sie die Interessen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen Deutschlands.

Die NAKOS war erheblich an der Schaffung einer verpflichtenden gesetzlichen Regelung zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzliche Krankenversicherung sowie an der Verankerung der Patientenbeteiligung im Sozialgesetzbuch beteiligt. Kontinuierlich unterstreicht sie die Bedeutung der Selbsthilfe als Form des bürgerschaftlichen Engagements und setzt sich für die Förderung der Gruppenselbsthilfe im Kontext von Pflege ein.

Immer wieder greift die NAKOS Themen auf, die aktuelle, für die Selbsthilfe und für die Gesellschaft bedeutsame sozial- und gesundheitspolitische Entwicklungen betreffen. Sie benennt Trends für die Selbsthilfearbeit, entwickelt sie weiter und setzt sie in verschiedenen Projekten in die Praxis um.

Seit dem Jahr 2000 ist die DAG SHG ein maßgeblicher Vertreter der Selbsthilfe. Für die DAG SHG wirkt die NAKOS an der Umsetzung der Förderung nach § 20c SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen mit, zum Beispiel bei der Erarbeitung und Aktualisierung der „Gemeinsamen und einheitlichen Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe“.

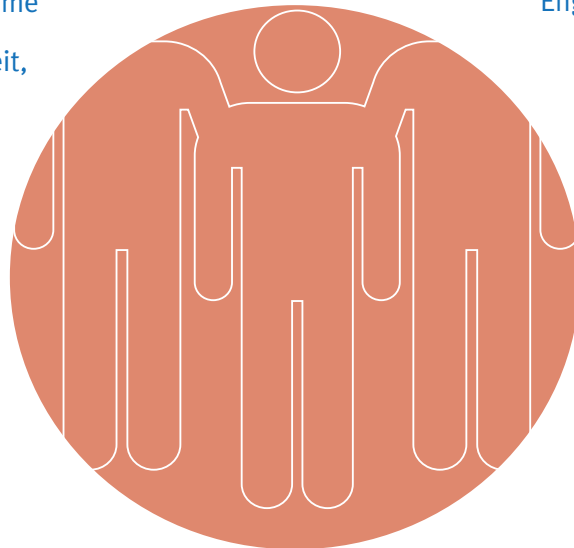
Die NAKOS organisiert seit 2004 die Mitwirkung von Patientenvertreterinnen und Patientenvertretern für die DAG SHG in den Gremien mit Patientenbeteiligung auf Bundes- und Landesebene. Dazu hat die NAKOS die Internetseite www.patient-und-selbsthilfe.de eingerichtet.

Die NAKOS war Fachberaterin für die vom Deutschen Bundestag eingesetzte Enquêtekommision zur Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements und Gründungsmitglied des Bundesnetzwerks Bürger-schaftliches Engagement für die DAG SHG.

Als Unterausschuss-Drucksache 16/030 erscheint 2006 das von der NAKOS erstellte Arbeitspapier „Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe“.

Seit 2013 besteht eine gesetzliche Verpflichtung zur Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen, die Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement im Bereich Pflege unterstützen und fördern. Die NAKOS ist an der Umsetzung von § 45 d SGB XI beteiligt.

Seit 2007 haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NAKOS mehr als 25 Projekte durchgeführt. Dabei ging es unter anderem um verbesserte Zugänge für Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe, um eine neue Kultur der Selbsthilfe im Internet, um Selbsthilfefreundlichkeit in Versorgungseinrichtungen oder um Patientenorientierung in der Selbsthilfe.



SELBSTHILFEFREUNDLICHES KLIMA SCHAFFEN, ENTWICKLUNGSHERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Die NAKOS hat sich von Anfang an für die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in Gesellschaft und Versorgung, für die Verbesserung von Rahmenbedingungen der Arbeit von Selbsthilfegruppen und für deren Unterstützung und Förderung eingesetzt. Dabei hat sie sich stets auch als gesellschaftliche, fachliche und fachpolitische Impulsgeberin begriffen. Immer wieder werden aktuelle Themen und Herausforderungen aufgegriffen und erfolgversprechende Handlungsperspektiven gesucht. Wesentliche gegenwärtige und zukünftige Aufgabenbereiche dabei sind:

die Unterstützung von Selbsthilfegruppen insbesondere durch den speziellen Einrichtungstyp „Selbsthilfekontaktstelle“ angesichts gewandelter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen.

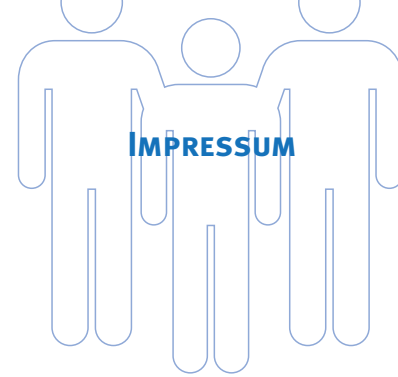
die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung, und zwar als Gemeinschaftsaufgabe von öffentlicher Hand und Sozialversicherungen.

die Profilierung von Entwicklungsfeldern der Selbsthilfeunterstützung, zum Beispiel Brückenschlag zwischen gesundheitsbezogener und sozialer Selbsthilfe, Professionalisierung und Generationenwechsel in der Selbsthilfe, Selbsthilfe und Familie, Selbsthilfe und Pflege, Selbsthilfe im Alter, Selbsthilfe junger Menschen, Selbsthilfe im Internet und Social Media, Selbsthilfe von Menschen mit Migrationshintergrund, Selbsthilfefreundlichkeit von Versorgungseinrichtungen, Unabhängigkeit der Selbsthilfe von Wirtschaftsunternehmen, Patientenorientierung im Gesundheitswesen.



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen



NAKOS | Profil und Angebote

Selbsthilfefähigkeiten stärken | Selbstorganisation unterstützen
Gemeinschaftliche Selbsthilfe ermöglichen

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: +49 | (0)30 | 31 01 89 60
Fax: +49 | (0)30 | 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de
www.selbsthilfe-interaktiv.de
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Text und Redaktion: Ursula Helms, Dr. Jutta Hundertmark-Mayser,
Ruth Pons, Wolfgang Thiel

Grafik: Marc Enderle
Druck: Pinguindruck
Auflage: 3.000

© NAKOS, Berlin 2014

30 JAHRE  NAKOS