

Selbsthilfe trägt

NAKOS Jahresbericht 2023



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

1. Vorwort

Selbsthilfe trägt

Liebe Lesende,

ich freue mich, Ihnen heute unseren Jahresbericht 2023 „Selbsthilfe trägt“ vorstellen zu dürfen.

Die Pandemie, der Generationenwechsel und die Digitalisierung haben unser Zusammenleben in den letzten Jahren stark geprägt. Hinzu kommen die Klimakrise und Kriege in Europa, direkt vor unserer Haustür.

Die Verunsicherung vieler Menschen ist in allen Gesellschaftsschichten zu spüren.

Dabei gerät die Möglichkeit der Selbstorganisation in Selbsthilfegruppen immer mehr in den Blick. Bundesweit berichten Selbsthilfekontaktstellen von einem deutlichen Anstieg von Vermittlungsanfragen und einem regelrechten Gründungsboom von Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe wirkt gegen Vereinsamung, eröffnet Möglichkeiten für Begegnung und Austausch und erzeugt das Erleben eigener Wirksamkeit in Gemeinschaft: Selbsthilfe trägt.

Als bundesweite Selbsthilfekontaktstelle haben wir zunehmende Nachfragen nach Selbsthilfeangeboten aufgegriffen und unser Vermittlungsangebot verbessert. Dabei haben wir digitale Techniken genutzt und mit datenbankgestützten Lösungen die Zugangsmöglichkeiten zur Selbsthilfe optimiert.

Ein Meilenstein unserer Arbeit war außerdem die Begriffsbestimmung digitaler Selbsthilfegruppen. Damit ist es möglich, die Vielzahl an Selbsthilfeaktivitäten im digitalen Raum einzuordnen und dabei Selbsthilfe im engeren Sinn zu verstehen.

Flankierend zur Jahresfachtagung unseres Trägers, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. widmeten wir die Juni-Ausgabe der Fachzeitschrift NAKOS INFO dem Schwerpunkt „Wurzeln — Werte — Weiterentwicklung“. Diese Ausgabe markiert zugleich eine Zeitenwende für das NAKOS INFO: Anlässlich unseres diesjährigen 40-jährigen Bestehens starten wir in diesem Jahr eine Neukonzeption der Publikation und werden sie in ein digitales Format überführen.

Unser 40-jähriges Jubiläum ist nicht nur Ausgangspunkt für eine äußere Modernisierung der NAKOS. Entsprechend konnten wir einen Prozess

starten, in dem wir uns mit unseren Werten und unserem Selbstverständnis als zentrale Fach- und Vermittlungsinstanz für die Selbsthilfe in Deutschland auseinandersetzen. Gerade in Zeiten demokratiefeindlicher Strömungen in unserer Gesellschaft ist es uns wichtig, die freiheitlichen Grundwerte als Basis und Ausgangspunkt für die Selbsthilfe in Gruppen aufzunehmen und zu transportieren. Selbsthilfe ist gelebte Demokratie.

Ebenso gehören Unabhängigkeit und Transparenz zu den Grundfesten unserer Arbeit. Ich freue mich daher besonders, dass wir nach sorgfältiger Entwicklung ein Kennzeichen für Selbsthilfevereinigungen aus unseren GRÜNEN ADRESSEN anbieten können. Die Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit gibt Selbsthilfeinteressierten die Möglichkeit, Selbsthilfeangebote hinsichtlich ihrer Seriosität einordnen zu können.

Rückblickend auf das vergangene Jahr 2023 bedanke ich mich ganz besonders bei unseren Förderern, die unsere Arbeit für tausende Selbsthilfeinteressierte durch umfangreiche Fördermittel ermöglichten: bei der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene, dem AOK-Bundesverband, der BARMER, der KNAPPSCHAFT sowie dem Bundesministerium für Gesundheit.

Ebenso danke ich unserem Träger, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., unseren Schwestereinrichtungen sowie vielen anderen Partner*innen für ihre Unterstützung und die erfolgreiche und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Liebe Lesende, jede Institution ist nur dann erfolgreich, wenn sie von einem engagierten Team getragen wird. Mein besonderer Dank gilt daher allen meinen Mitarbeitenden für ihren Beitrag für unsere gelungene Arbeit im vergangenen Jahr.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und stehe Ihnen gerne zur Verfügung, falls Sie weitere Fragen haben.

*Jutta Hundertmark-Mayser
Geschäftsführerin
Berlin, im Februar 2024*

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	2
2. Im Fokus	7
Befragung von Selbsthilfekontaktstellen 2023:	
Anfragen fast verdoppelt	7
Digitale Selbsthilfegruppen:	
Begriffsbestimmung und Datenbank	8
Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit	10
Neue Datenbank: Corona-Selbsthilfegruppen	12
Selbsthilfe und Einsamkeit	13
Neue Internetangebote:	
Digitale Selbsthilfe, Klimawandel und Gesundheitskompetenz	13
3. Selbsthilfe vermitteln	16
Anfragenspektrum	16
Herzstück der Selbsthilfevermittlung:	
Die Datenbanken der NAKOS	18
4. Selbsthilfe vernetzen und einbringen	23
Förderverfahren § 20h SGB V	23
Fachgruppe Junge Selbsthilfe	24
Fachgruppe Digitale Selbsthilfegruppen	25
Inklusionstage 2023	26
„Länderrat“ 2023	26
Runder Tisch Long Covid	27
5. Öffentlichkeit herstellen	28
Wissensportal nakos.de	28
Nachrichten und Termine	30
Alle Internetangebote auf einen Blick	31
Neuerscheinungen und Neuauflagen	33
NAKOS Expertise auf Fremdseiten	35

6. Veranstaltungen anbieten	37
Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung	37
Aufbauseminare für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen	37
Online-Supervision für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen	38
Online-Seminarreihe zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe für junge Menschen	39
Online-Seminar zu neuer Rechtslage für Selbsthilfegruppen	39
Virtuelles Schreibgespräch	40
Workshopbeitrag zu digitalen Selbsthilfegruppen	40
Veranstaltungsübersicht	41
7. Projekte durchführen	45
Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich. Aufbau einer Datenbank	45
Hilfe nach Covid-19. Zugänge zur gesundheitlichen Selbsthilfe fördern	46
Die Digitalisierung der Selbsthilfe begleiten und Orientierung geben	47
Ausschließlich den Betroffenen verpflichtet: Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe	48
Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe mit „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“	49
Junge Selbsthilfe finden, sichtbar machen und Zugänge eröffnen	50
8. Veröffentlichungen	51
9. Finanzierung	56
10. Impressum	57



Das NAKOS-Team 2023 während des Betriebsausfluges | Foto: NAKOS

2. Im Fokus

Der Jahresbericht gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Projekte und Programme, die wir im Jahr 2023 umgesetzt haben, um die Selbsthilfe in Deutschland zu stärken und Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen zu unterstützen. Im Folgenden stellen wir einige Besonderheiten aus unserer Arbeit vor.

Befragung von Selbsthilfekontaktstellen 2023: Anfragen fast verdoppelt

Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit spielt eine entscheidende Rolle in der Daseinsfürsorge, ergänzt professionelle Hilfesysteme und schließt Versorgungslücken. Die aktuelle Unsicherheit in der Gesellschaft entfacht und verstärkt Ängste und Überforderung bis hin zu Depressionen. Das Gefühl der Einsamkeit breitet sich in allen Gesellschaftsschichten aus. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe erlebt in der Folge einen Aufschwung, den die NAKOS in ihrer Befragung der ROTEN ADRESSEN 2023 aufzeigte.

So ist eine deutliche Zunahme an Anfragen in den Selbsthilfekontaktstellen zu verzeichnen, allerdings bei gleichbleibender Anzahl der Mitarbeitenden.

Unsere Befragung 2023 verdeutlicht, dass die Anforderungen an die professionelle Selbsthilfeunterstützung in den letzten Jahren deutlich gestiegen sind: 254 (von 289) Selbsthilfeeinrichtungen mit insgesamt 795 angestellt Beschäftigten gaben an, dass sie im Jahr 2021 318.270 Anfragen bearbeiteten. Dies entspricht fast einer Verdopplung der Anfragen seit dem Jahr 2018 (176.686).

Die Anfragen erfolgten vor allem per E-Mail (154.614) und telefonisch (123.858). 39.798 Ratsuchende kamen mit ihrem Anliegen persönlich in die örtliche Selbsthilfekontaktstelle.

318.270 Anfragen wurden **2023** von Selbsthilfekontaktstellen beantwortet. Das sind fast **doppelt** so viele Anfragen wie noch **2018**.

Hohe Belastung für Mitarbeitende

Trotz der starken Zunahme von Anfragen blieb die Personalausstattung weitgehend gleich. 254 Selbsthilfekontaktstellen machten Angaben zu ihrer Personalsituation und benannten bundesweit insgesamt 795 Beschäftigte. Von diesen waren 50 Prozent in der Fachberatung, 29 Prozent in der Sachbearbeitung und 17 Prozent in beiden Bereich mit Aufgaben betraut. Zum Vergleich: Im Jahr 2019 waren insgesamt 799 Beschäftigte in 276 Selbsthilfekontaktstellen tätig.

50.000 angeschlossene Selbsthilfegruppen

260 Einrichtungen machten Angaben zur Anzahl der durch sie unterstützten Selbsthilfegruppen. Demnach betrug die Gesamtzahl 36.077. Rechnet man diese Angabe auf die tatsächliche Anzahl der Unterstützungseinrichtungen hoch, ergibt sich eine Zahl von etwa 50.000 angeschlossenen Gruppen. Dies entspricht bundesweit durchschnittlich 140 unterstützten Selbsthilfegruppen pro Einrichtung.

Digitale Selbsthilfegruppen: Begriffsbestimmung und Datenbank

Digitale Selbsthilfe umfasst die Digitalisierung von Prozessen der Außen- und Innenkommunikation in Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und von Selbsthilfeaktiven. Digitale Angebote werden von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen auf der Basis digitaler Anwendungen vorgehalten. Dabei kann es sich zum Beispiel um die Internetseite, ein Forum, eine Video- oder Telefonkonferenz, einen Chat, eine App oder ein anderes Angebot zum Austausch handeln.

Begriffsbestimmung „Digitale Selbsthilfegruppe“

Erstmals konnte mit Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit eine Definition für digitale Selbsthilfegruppen im engeren Sinne entwickelt werden. Nach einer Bestandsaufnahme digitaler Erscheinungsformen mit anschließender Systematisierung und Beratung innerhalb einer Fachgruppe mit Expert*innen, wurde der Begriff „Digitale Selbsthilfegruppe“ definiert. Eine digitale Selbsthilfegruppe muss im Ergebnis dieselben Merkmale aufweisen wie eine analoge Gruppe, sie findet jedoch überwiegend oder

ausschließlich internetbasiert statt. Die von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) im Jahr 1987 erarbeitete Definition von Selbsthilfegruppen kann somit auch auf digitale Selbsthilfe angewandt werden.

Selbsthilfegruppen analog & digital

Merkmale	Analoge Selbsthilfegruppe	Digitale Selbsthilfegruppe
freiwillig, (selbst)betroffen, vertraulich	✓	✓
ohne professionelle Anleitung	✓	✓
regelmäßig, zeitgleich, verbal	✓	✓
überschaubare Größe, konstante Zusammensetzung	✓	✓
internetbasiert	✗	✓

© NAKOS 2023

Definition

Digitale Selbsthilfegruppen sind (wie analoge Gruppen) ebenfalls freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die selbst oder als Angehörige von Krankheit, Behinderung oder herausfordernden Lebenssituationen betroffen sind. Die regelmäßigen Gruppentreffen finden ohne professionelle Anleitung statt. Eine digitale Selbsthilfegruppe tauscht sich ausschließlich oder überwiegend internetbasiert mit Hilfe von Video- oder Telefonkonferenztools aus. Die Gruppenmitglieder kommunizieren verbal (in Ausnahmefällen schriftlich) und zeitgleich zu einem festgelegten Zeitpunkt mit vereinbarter Dauer. Wie in einer analogen Selbsthilfegruppe gewährleisten auch in einer digitalen Selbsthilfegruppe die überschaubare Gruppengröße und eine konstante Zusammensetzung den persönlichen Austausch und können ein Zusammengehörigkeitsgefühl ermöglichen.



Aufbau Datenbank für digitale Selbsthilfegruppen

Neben der begrifflichen Einordnung werden digitale Selbsthilfegruppen erstmals in einer Datenbank erfasst. Dazu arbeitete die NAKOS im Jahr 2023 intensiv am Aufbau einer nutzerfreundlichen Online-Plattform, auf der digitale Gruppen veröffentlicht werden. Hierdurch wird Transparenz über bestehende digitale Angebote bundesweit hergestellt. Damit einhergehend wurden Aufnahmekriterien entwickelt, die beschreiben, was unter digitalen Selbsthilfegruppen zu verstehen ist und wie sie gegenüber anderen digitalen Selbsthilfeangeboten abgrenzbar sind. Zu den Kriterien zählen beispielsweise die Vertraulichkeit und der Schutz personenbezogener Daten, sowie die Achtung der freiheitlich demokratischen Grundordnung.

Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

Transparentes, unabhängiges und selbstbestimmtes Arbeiten sind unabdingbar für die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe. Betroffene vertrauen darauf, dass die Selbsthilfe ausschließlich ihren Anliegen verpflichtet ist und nicht durch Interessen Dritter gelenkt wird.

Die NAKOS hat 2023 eine „Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit“ erarbeitet, um transparentes und unabhängiges Handeln bei bundesweit arbeitenden Selbsthilfeorganisationen sichtbar zu machen. In der Adressdatenbank GRÜNE ADRESSEN verzeichnete Organisationen werden auf Wunsch unter bestimmten Voraussetzungen (Erfüllung bestimmter Kriterien) durch einen optischen Marker (Kennzeichnungssymbol) und einen Texthinweis gut sichtbar hervorgehoben. Gemäß dem Vermittlungsauftrag der NAKOS erhalten Betroffene so ein Mehr an Orientierung bei der Suche nach Unterstützung.

Folgende Kriterien müssen für eine Kennzeichnung erfüllt sein:

- Transparenz bezüglich Finanzierungsquellen
- Transparenz bezüglich der Funktions- und Entscheidungstragenden
- Transparenz bezüglich Kooperationspartnerschaften
- Selbstverpflichtung zu Leitlinien für die Zusammenarbeit mit Dritten (insbesondere Wirtschaftsunternehmen)
- Verzicht auf Einnahmen aus Sponsoring
- Die Arbeit folgt dem Grundsatz „Von Betroffenen für Betroffene“. Insbesondere die Vorstandsarbeit wird überwiegend oder ausschließlich von Betroffenen geleistet.

Es wurden eine Verfahrensroutine und ein Informationsangebot zur Kennzeichnung entwickelt. Nach erfolgreicher Pilotierung des Verfahrens ist für die Jahre 2024 und 2025 die öffentlichkeitswirksame Einführung der Kennzeichnung und die vollständige Integration in das Vermittlungsangebot der NAKOS geplant.

NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit



Die NAKOS-Kennzeichnung trägt dazu bei, transparentes und unabhängiges Handeln in der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Transparenz spielt eine Schlüsselrolle für das Vertrauen in eine unabhängige, selbstbestimmte und glaubwürdige Selbsthilfe. Nur durch die Offenlegung der eigenen Verhältnisse werden Abhängigkeiten erkennbar, die dem selbstbestimmten Handeln von Selbsthilfeorganisationen entgegenstehen könnten.

Denn: Selbsthilfearbeit sollte von Betroffenen für Betroffene gemacht werden, ausschließlich ihren Anliegen verpflichtet und niemals von Interessen Dritter, etwa Wirtschaftsunternehmen, gelenkt sein.

Wer wird gekennzeichnet?

Die NAKOS möchte in ihrem Adressverzeichnis GRÜNE ADRESSEN solche bundesweite Selbsthilfeorganisationen hervorheben, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Dafür müssen sie (zusätzlich zu den Aufnahmekriterien der GRÜNEN ADRESSEN) bestimmte Kriterien nachweislich erfüllen (siehe „Die Kriterien“).

Warum eine Kennzeichnung?

Die Kennzeichnung gibt Selbsthilfeinteressierten, insbesondere Betroffenen und ihren Angehörigen mehr Orientierung und Vertrauen bei der Suche nach Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten. Gleichzeitig profitieren die Selbsthilfeorganisationen davon, indem sie gegenüber Betroffenen, aber auch gegenüber Fördermittelgebern und allen anderen Kooperationspartnern zeigen können, dass ihnen Transparenz und unabhängiges Arbeiten wichtig sind. Damit gewinnen sie an Glaubwürdigkeit und Legitimität.

Wie erfolgt die Kennzeichnung?

Und so funktioniert es: Anhand einer Selbstauskunft („Checkliste“, Download unten) bestätigt die Organisation die Erfüllung der Kriterien nachweislich gegenüber der NAKOS und gibt ihr Einverständnis zur Kennzeichnung. Der Anhang (Erläuterungen und Hinweise zu den Kriterien) der „Checkliste“ enthält ausführliche Informationen zu den Kriterien und zu den Voraussetzungen, dass diese erfüllt sind. Nach der Prüfung durch die NAKOS erfolgt die Bestätigung und Hervorhebung in den GRÜNEN ADRESSEN. Die Selbstauskunft wird alle zwei Jahre erneut eingeholt.



Die Kriterien

1. Transparenz bezüglich Finanzierungsquellen

Es muss sichtbar sein, wie Selbsthilfeorganisationen finanziert sind. Denn finanzielle Ressourcen machen Selbsthilfearbeit zwar häufig erst möglich, können aber gleichzeitig ein Einfallstor für die Einflussnahme Dritter sein.

2. Transparenz bezüglich der Funktions- und Entscheidungstragenden

Es muss nachvollziehbar sein, wer in einer Selbsthilfeorganisation die wesentlichen Entscheidungen trifft oder in beratender Funktion Einfluss auf die Inhalte und Ausrichtungen der Arbeit nimmt.

3. Transparenz bezüglich Kooperationspartnerschaften

Mit Hilfe unserer Datenbank GRÜNE ADRESSEN finden Sie Kontaktdaten und weitere Informationen zu Selbsthilfeorganisationen:



Portal: selbsthilfe-bestimmt-selbst

Bietet Aktiven aus Selbsthilfegruppen und -vereinigungen Denkanstöße und Tipps, die die Autonomie des Handelns in der Selbsthilfearbeit unterstützen.



Themenseite: Autonomie der Selbsthilfe

Mehr Informationen über die Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten finden Sie auf unserer Themenseite **Autonomie der Selbsthilfe**

Das Projekt „Transparente und unabhängige Selbsthilfe – eine Kennzeichnung für bundesweite Selbsthilfeorganisationen“ sowie das Internetportal „selbsthilfe-bestimmt-selbst.de“ werden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER, Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung des Projektes ist die NAKOS verantwortlich.



Neue Datenbank: Corona-Selbsthilfegruppen

Bereits zu Beginn des Pandemiejahrs 2021 stellte die NAKOS ad hoc eine bundesweite Übersicht im PDF-Format mit neugegründeten Corona-Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Diese stark nachgefragte Liste wurde 2023 von einer benutzerfreundlichen und leicht zugänglichen Datenbank abgelöst, die es Interessierten ermöglicht, Selbsthilfeangebote für Covid-19-Betroffene in ihrer Region zu finden.

Die Online-Datenbank wurde so konzipiert, dass sie möglichst niedrigschwellig und intuitiv nutzbar ist. Es können sowohl regionale Gruppenangebote nach Postleitzahl oder Ort gesucht werden, als auch digitale Selbsthilfegruppen. Durch eine eigens für das Themengebiet Covid-19 erstellte Themenliste können bestimmte Schwerpunkte in der Suche ausgewählt werden. Die Freitextsuche ermöglicht die Eingabe weiterer Suchbegriffe.

Inzwischen sind 230 Selbsthilfegruppen entstanden, die der NAKOS bekannt sind und in unserer Datenbank abgerufen werden können. Die Corona-Selbsthilfe besteht überwiegend aus Menschen, die an Long Covid oder Post Covid erkrankt sind und sich darüber austauschen wollen. Ebenso gibt es Zusammenschlüsse zu psychosozialen Anliegen.

Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland

Unterstützung finden – online oder vor Ort

Die Corona-Pandemie hat Spuren hinterlassen, und die Menschen in Deutschland sind auf ganz unterschiedliche Weise davon betroffen. Inzwischen haben sich zu vielen verschiedenen Themen Selbsthilfegruppen gegründet. Betroffene tauschen sich zum Beispiel über gesundheitliche Langzeitfolgen wie Long oder Post Covid oder über psychosoziale Themen wie Einsamkeit oder den Verlust von Angehörigen miteinander aus.

In unserer Datenbank finden Sie uns bekannte Corona-Selbsthilfegruppen.

Ihre Gruppe ist noch nicht dabei? Melden Sie sie gerne unter datenbank@nakos.de.

NAKOS-FALTBLATT

Selbsthilfeangebote rund um Corona



Umgang mit Long Covid, Post-Vac-Syndrom und Co.: Im NAKOS-Faltblatt erfahren Betroffene und Fachkräfte, welche Hilfsangebote es gibt und wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet.

[WEITER](#) 

NAKOS-DATENBANK

Selbsthilfekontaktstellen



ROTE ADRESSEN
Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Nicht das passende Angebot gefunden? Adressen zu Selbsthilfekontaktstellen in Ihrer Nähe finden Sie in unseren ROTEN ADRESSEN.

[WEITER](#) 

Gefördert von:



AOK
AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.

Selbsthilfe und Einsamkeit

Selbsthilfegruppen spielen eine bedeutende Rolle für die Förderung von Gesundheit und können auch Einsamkeit vorbeugen. Insbesondere in Zeiten der Corona-Pandemie, aber auch schon zuvor, haben sich gezielt Selbsthilfegruppen gebildet, die sich mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen. Diese Gruppen profitieren von bereits etablierten und gut funktionierenden Strukturen, die von Selbsthilfekontaktstellen bereitgestellt werden. Teils existieren Selbsthilfeangebote, die für alle Zielgruppen offenstehen und so einen inklusiven Zugang zu Unterstützung und gemeinschaftlichem Austausch ermöglichen. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann dazu beitragen, Kontakte zu knüpfen und sozialer Isolation entgegenzuwirken.

In einem breiten Beteiligungsprozess arbeitete das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gemeinsam mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) 2023 an einer bundesweiten Strategie gegen Einsamkeit. Die Strategie soll mehr Aufmerksamkeit auf das Thema lenken, die Bevölkerung sensibilisieren und sie enthält Maßnahmen, wie Einsamkeit begegnet werden kann.

Die NAKOS reichte 2023 eine Stellungnahme zum Entwurf des Diskussionspapiers „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ ein und forderte, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die vorhandenen Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen bei den geplanten Zielen und Maßnahmen der Strategie gegen Einsamkeit berücksichtigt werden.

Neue Internetangebote: Digitale Selbsthilfe, Klimawandel und Gesundheitskompetenz

Im Jahr 2023 sind eine Reihe neuer themenspezifischer Informationsseiten konzipiert und veröffentlicht worden. Neben einer eigenen Internetseite entstanden zwei neue Themenseiten auf [→ nakos.de](https://www.nakos.de).

Neue Internetseite: www.digitale-selbsthilfe.de

Um die Angebote, Erkenntnisse und Informationen rund um digitale Selbsthilfe zu bündeln, hat die NAKOS 2023 ein neues Internetangebot geschaffen. Unter [→ www.digitale-selbsthilfe.de](https://www.digitale-selbsthilfe.de) werden Grundlagen zum Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im digitalen Raum vermittelt und konkrete

Hilfestellungen zur Umsetzung digitaler Selbsthilfearbeit gegeben. Ebenso finden sich auf der Seite wichtige Hinweise zum Schutz sensibler personenbezogener Informationen, die es speziell im digitalen Umfeld zu beachten gilt. Darüber hinaus werden Lese- und Linktipps sowie Beispiele digitaler Angebote zum Stöbern zur Verfügung gestellt.

Klimawandel und Selbsthilfe

Die Klimakrise wirkt sich auf vielfältige Art auf unsere Gesundheit aus. Die Folgen von Hitze können im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein, eine erhöhte UV-Strahlung kann zu Hautkrebs oder Augenschäden führen, und nicht heimische Pflanzenarten wie etwa Ambrosia können Allergien hervorrufen. Außerdem verlängert sich die Pollensaison, und das Auftreten von Infektionskrankheiten wie zum Beispiel dem West-Nil-Virus wird begünstigt.

Zu den besonders vulnerablen Gruppen zählen häufig Menschen, die auch in der Selbsthilfe aktiv sind – wie zum Beispiel ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen. In unserer neuen Rubrik „Klimawandel und Selbsthilfe“ auf → [nakos.de](https://www.nakos.de) schauen wir uns daher an, welche Projekte und Empfehlungen es in der Selbsthilfelandchaft bereits gibt und wo man sich eingehender informieren kann. Darüber hinaus stellen wir Tipps zusammen, wie soziale Einrichtungen sich an den Klimawandel anpassen und selbst zum Klimaschutz beitragen können.

Klimawandel und Selbsthilfe



Die Selbsthilfe und unsere Gesundheit sind auf vielfältige Art vom Klimawandel betroffen. - Grafik: NAKOS

Welche Rolle spielen klimatische Veränderungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Die Klimakrise ist inzwischen mitten in unserem Alltag angekommen und hat auch auf unsere Gesundheit großen Einfluss. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet sie sogar als „größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit“. In Deutschland liegt der Fokus insbesondere auf der Hitze: Bereits heute ist die Zunahme von Hitzeperioden und tropischen Nächten deutlich zu spüren, und es wird erwartet, dass der Trend sich in den kommenden Jahrzehnten fortsetzt.

Hitze und weitere Bedrohungen für die Gesundheit

Die gesundheitlichen Folgen der Hitze werden jedoch häufig unterschätzt, obwohl sie lebensbedrohend sein können. Auf Überhitzung und mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann der Körper mit Kreislaufbeschwerden wie Hitzekollaps bis hin zur lebensbedrohlichen Hitzerschöpfung sowie einem Hitzschlag reagieren. Im Jahr 2022 führten beispielsweise laut Schätzungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) mehrere Hitzewellen zwischen Mai bis Oktober zu rund 4.500 Todesfällen in Deutschland.

Neben der Hitze spielen allerdings auch weitere gesundheitliche Auswirkungen der Klimakrise eine Rolle: Eine erhöhte UV-Strahlung kann zu Sonnenbrand, Hautkrebs und Augenschäden führen, und nicht heimische Pflanzenarten wie Ambrosia rufen neue Allergien hervor. Außerdem verlängert sich die Pollensaison, und das Auftreten von Infektionskrankheiten wie zum Beispiel dem West-Nil-Virus wird begünstigt.

Relevanz für die Selbsthilfe

Auf dieser Internetseite fragen wir, inwiefern die gemeinschaftliche Selbsthilfe von der Klimakrise betroffen ist und wie sie bereits jetzt darauf reagiert. Welche Schutzmaßnahmen können insbesondere bei Hitze ergriffen werden und was kann die Selbsthilfe zum Klimaschutz beitragen? Ergänzend stellen wir Möglichkeiten vor, um sich Maßnahmen zur Anpassung an die Klimaveränderungen fördern zu lassen.

Projekte und Empfehlungen zur Klimakrise aus der Selbsthilfearbeit



Video-Tipp

Wie beeinflussen Klimawandel und Hitze unsere Gesundheit? Im Video erklärt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) die Zusammenhänge.

YOUTUBE-VIDEO →



Faltblatt „Mit Hitze keine Witze“

Wie schützen wir uns und andere vor Hitze und was ist im Notfall zu tun? Im Faltblatt von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) werden die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

BESTELLEN/HERUNTERLADEN →



Sharepics, Broschüren, Erklärvideos

Bei der Bundeszentrale für

→ www.nakos.de/themen/klimawandel/

Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz

Die NAKOS hat im letzten Jahr einen Beitrag dazu geleistet, die digitale Gesundheitskompetenz in der organisierten Selbsthilfe zu fördern und zu verbessern. Im NAKOS-Projekt „Mach dich KundiG – Digitale Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe“, hat die NAKOS vier Kurse zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz im Kontext der Selbsthilfe angeboten. Zudem wurde eine Themenseite zu Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz auf dem Wissensportal → [nakos.de](https://www.nakos.de) konzipiert und aufgebaut. Das Angebot beinhaltet Praxistipps, Linksammlungen, Fachbeiträge sowie weiterführende Informationen.

→ www.nakos.de/themen/gesundheitskompetenz/

LEBENSMUTIG Podcast-Folgen

In der Jungen Selbsthilfe wurden 2023 insgesamt fünf neue Podcast-Folgen produziert. Inhaltlich handeln diese von individuellen Selbsthilfeeferfahrungen sowie Social-Media-Aktivitäten. In der dritten Folge stellt ein Kontaktstellenmitarbeiter seine vielfältigen Aktivitäten in Osnabrück im Bereich Junger Selbsthilfe dar. Die vierte Folge handelt von Gruppengründungen aus der Perspektive eines Selbsthilfeaktiven. In der fünften Folge tauschen sich Gruppenleitung und Teilnehmende im Hinblick auf Wirksamkeit und Rollenverständnis aus.

→ www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/



3. Selbsthilfe vermitteln

Anfragenspektrum

Telefonische und schriftliche Anfragen

Auch im Jahr 2023 beantwortete die NAKOS telefonische Anfragen in einer festgelegten Telefonsprechstunde an vier Tagen in der Woche. Hinzu kam eine Vielzahl schriftlicher Anfragen, die zeitnah beantwortet wurden. Knapp zwei Drittel aller Anfragen stellten Privatpersonen, die selbst von einer Erkrankung oder von einer anderen Problemlage betroffen waren, oder deren Angehörige. Fast ein Drittel der Anfragen kam von Mitarbeitenden aus Selbsthilfekontaktstellen sowie Einrichtungen der professionellen Versorgung; rund 10 Prozent von bestehenden Selbsthilfegruppen. Wie bereits in den Vorjahren waren nahezu 70 Prozent der anfragenden Privatpersonen weiblich.

Die Anfragenden kontaktierten die NAKOS telefonisch (45 %) und schriftlich (E-Mail 55 %). Vorrangig ging es um Kontaktvermittlung in die Selbsthilfe (64,2 %) sowie allgemeine Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe (26 %). Knapp 20 Prozent der schriftlichen Anfragen widmeten sich verschiedensten sonstigen Inhalten:

- Unterstützung bei der Suche nach Online-Selbsthilfegruppen
- Durchführung von Online-Gruppentreffen und Videokonferenzen
- Allgemeine Fragen zur (finanziellen) Selbsthilfeförderung
- Aufnahmen in die NAKOS-Datenbanken BLAUE und GRÜNE ADRESSEN
- Kooperationsanfragen für Umfragen/Studien
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Suche nach Referierenden
- Aufbau einer eigenen Homepage
- Verlinkung auf Internetseiten der NAKOS
- Copyrightfragen bei Verwendung von NAKOS-Produkten (Bilder, Texte, Logo)
- Konflikte in der Selbsthilfegruppe
- Bankkonto für Selbsthilfegruppen
- Gründung einer Selbsthilfegruppe und Selbsthilfeorganisation
- Vereinsgründung

64,2 %
Kontaktvermittlung

26 %
allgemeine Informationen
über gemeinschaftliche
Selbsthilfe

Seelische Probleme und Erkrankungen

Drei Viertel aller Anfragenden benannten ein gesundheitsbezogenes Thema oder Anliegen, ein Viertel ein (psycho-)soziales Problem. Innerhalb der gesundheitsbezogenen Anfragen dominierte der Bereich Depression/Ängste mit 13,3 Prozent. An zweiter Stelle folgten mit 10,4 Prozent Anfragen zu psychischen Erkrankungen und Problemen. Weiter zählten Anfragen zu Infektionskrankheiten (insbesondere zu Covid-19), zu chronischen Schmerzen und zu Krankheiten des Nervensystems zu den „TOP 5“ der Anfragen an die NAKOS. Dass auch Corona weiterhin ein wichtiges Thema ist, zeigen allein 80 Anfragen zu Post und Long Covid sowie Post-Vac-Syndrom.

Herzstück der Selbsthilfevermittlung: Die Datenbanken der NAKOS

GRÜNE ADRESSEN:

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland — Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug

Die NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN enthält Adressen von bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie Hinweise zu Selbsthilfe-Internetforen und weiteren Institutionen mit Selbsthilfebezug. Diese bieten Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Austausch, Beratung und umfassende Informationen zu bestimmten Themen an.

Die Zahl der Einträge in den GRÜNEN ADRESSEN variiert, denn alle Neuauflagen und die uns zur Kenntnis gebrachten Änderungen werden kontinuierlich redaktionell eingepflegt und umgehend zur Verfügung gestellt.

Am Stichtag 31. Dezember 2023 enthielt die Datenbank GRÜNE ADRESSEN Kontaktdaten und Informationen zu 298 bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen, 38 Selbsthilfe-Internetforen und 58 Institutionen mit Selbsthilfebezug (davon 32, die eine Arbeitsplattform für Selbsthilfegruppen bieten). Zu jeder Adresse finden Sie auch Strukturinformationen sowie Angaben zu den Dienstleistungs- und Beratungsangeboten.

Jeder Eintrag in den GRÜNEN ADRESSEN enthält Informationen zu den jeweils bearbeiteten Themen. Bei den Stichworten, die am Wortende mit einem ^(SE) gekennzeichnet sind, handelt es sich um Themen, die mit seltenen Erkrankungen assoziiert sind. Die Zuordnung erfolgte unter Zuhilfenahme der Orphanet-Enzyklopädie für seltene Krankheiten. Die Orphanet-Datenbank umfasst derzeit über 6.000 seltene Erkrankungen. Eine Erkrankung gilt als selten, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Einwohnern in der Europäischen Union an dieser Erkrankung leiden (siehe auch Klassifikation der SE unter → www.orphadata.org).

Am Stichtag 31. Dezember 2023 arbeiteten demnach 207 von 298 in den GRÜNEN ADRESSEN aufgeführten Selbsthilfevereinigungen zu mindestens einer seltenen Erkrankung. Auch 20 der 38 gelisteten Selbsthilfe-Internetforen zählen seltene Erkrankungen zu ihren Themenschwerpunkten.

Vier Fünftel der Selbsthilfevereinigungen arbeiten zu einer (oder mehreren) chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

Als besonderes Serviceangebot veröffentlicht die NAKOS bei den bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen auch, ob eine Selbsthilfevereinigung in einem bestimmten Bundesland eine Landesuntergliederung hat, oder ob ein örtliches Gruppenangebot existiert. 2023 lagen für 234 Vereinigungen entsprechende Angaben vor.

Neu- und Wiederaufnahmen in die GRÜNEN ADRESSEN in 2023

- Angelman e.V.
- Anlaufstelle für Eltern und Angehörige an Lissenzephalie leidender Kinder – LISS e.V.
- Anonyme Insolvenzler
- Bundesverband der Asbestose Selbsthilfegruppen e.V.
- Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. – Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte
- Bundesvereinigung der Eltern blinder und sehbehinderter Kinder e.V.
- Cogan-I-Syndrom Selbsthilfe Deutschland e.V.
- CoVerSE Bundesverband e.V. – Seltene Nebenwirkungen nach einer Covid-19 Impfung
- Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e.V. – DSCM
- Deutsche Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle
- Deutscher Verband für Kavernome e.V.
- ELA Deutschland e.V. – Europäische Vereinigung gegen Leukodystrophien – Geschäftsstelle
- Elterninitiative Smith-Lemli-Opitz – SLO Deutschland e.V.
- Forum für Alkoholiker und Angehörige
- HistiozytoseHilfe e.V.
- Keratokonus Selbsthilfe Forum
- Moebius Syndrom Deutschland e.V.
- Narkolepsie Netzwerk e.V. – NaNe e.V.
- Netzwerk Goldenhar-Syndrom und Ohrmuscheldysplasie e.V.
- NF und Freunde e.V. – Betroffene von Neurofibromatose und ihre Freunde
- SCN2A Germany e.V.
- Selbsthilfegruppe Autoimmunenzephalitis

ROTE ADRESSEN: Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Aufgabe der Datenbank ROTE ADRESSEN ist es, interessierten Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen sowie Versorgungseinrichtungen und Multiplikator*innen Selbsthilfe-Unterstützungsangebote auf örtlicher und regionaler Ebene sowie Bundeslandesebene zu benennen und Kontakte zu ermöglichen.

Aktualisierungsbefragung ROTE ADRESSEN durchgeführt

Alle zwei Jahre führt die NAKOS eine Befragung durch, um die Einträge in der Datenbank ROTE ADRESSEN zu aktualisieren. Ende 2022 waren alle dort verzeichneten Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen dazu aufgerufen, ihre Kontaktdaten zu aktualisieren sowie Angaben zu ihren Strukturen und Serviceangeboten zu machen.

Neu in den ROTEN ADRESSEN ist, dass in den Adresseinträgen ab sofort auch sichtbar ist, wenn zum Vermittlungsangebot der Selbsthilfekontaktstelle auch Covid-19-Selbsthilfegruppen oder rein digitale Gruppentreffs gehören.

Selbsthilfe-Unterstützungsangebote an weit über 300 Orten

In den ROTEN ADRESSEN waren am Stichtag 31. Dezember 2023 Selbsthilfe-Unterstützungsangebote in weit über 300 Orten erfasst: 300 Einrichtungen erbringen die Selbsthilfeunterstützung als Hauptaufgabe und gelten als Selbsthilfekontaktstellen. Weitere 31 Einrichtungen erbringen die Selbsthilfeunterstützung neben anderen Aufgaben; die NAKOS nennt diese Einrichtungen Selbsthilfe-Unterstützungsstellen. Hinzu kommen 17 Landesarbeitsgemeinschaften und Arbeitskreise in den Bundesländern.

An **300** Orten in Deutschland gibt es vollumfängliche Selbsthilfe-Unterstützungsangebote. Weitere **31** Stellen haben eingeschränkte Unterstützungsangebote zur Selbsthilfe.

BLAUE ADRESSEN: Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

In dieser Datenbank sind Krankheiten beziehungsweise Probleme aufgeführt, zu denen sich Betroffene bei der NAKOS gemeldet haben, für die wir aber kein Angebot gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Deutschland vermitteln können. Die Suchanzeigen enthalten auch Angaben über spezifische Belastungen beziehungsweise den gewünschten Austausch zu bestimmten Problemen und Interessen. Insbesondere die Rubrik „Interessen und Ziele“ bietet wichtige Anhaltspunkte für die Kontaktaufnahme und -vermittlung auch in Bezug auf Selbstorganisation. Handelt es sich um betroffene Kinder, ist zusätzlich das Geburtsdatum (*) vermerkt.

Um die Adressen auf aktuellem Stand zu halten, überprüft die NAKOS regelmäßig jedes Jahr, ob die Angaben noch korrekt sind. Die Befragung 2023 ist nun abgeschlossen und die aktualisierten Daten sind seit dem 12. Januar 2024 in unserer Datenbank zu finden.

Die Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme: Betroffene suchen Betroffene“ beinhaltet zu Jahresbeginn (Stichtag 30.01.2023) über 900 Stichworte und in der Jahresmitte (Stichtag 27.07.2023) über 940 Stichworte (Themen, Synonyme, weitere Bezeichnungen) zu überwiegend seltenen Erkrankungen und Problemen aus der Datenbank BLAUE ADRESSEN – „Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen“ und der Datenbank GRÜNE ADRESSEN – „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug“.

Neuaufnahmen in die BLAUEN ADRESSEN 2023

- Astrozytom, pilozytisches ^(SE) / Astrozytom, pilozytär ^(SE) / niedriggradiges Gliom / Hirntumor
- CANVAS Syndrom ^(SE) / Zerebelläre Ataxie, Neuropathie, Vestibulopathie ^(SE) / CABV-Syndrom
- Chordom ^(SE) / Sarkom, notochordales ^(SE) / Clivuschordom
- Exploding-Head-Syndrom; Knall-im-Kopf-Syndrom
- Koronararteriendissektion, spontane ^(SE) / SCAD – Spontaneous Coronary-Artery Dissection ^(SE) / Koronardissektionen, spontan ^(SE)
- Mollaret-Meningitis ^(SE) / virale rezidivierende Meningitis ^(SE) / Hirnhautentzündung, wiederkehrend
- Pyoderma gangraenosum ^(SE) / PG ^(SE)
- Refsum-Krankheit, adult ^(SE) / Neuropathie, hereditäre motorisch-sensorische (HMSN 4 / IV) ^(SE) / Heredopathia atactica polyneuritiformis ^(SE) / Refsum-Syndrom ^(SE) / Phytansäure-Oxidase-Mangel
- Trachealstenose, idiopathisch subglottisch ^(SE) / ISGS ^(SE) / Stenose, idiopathische progrediente subglottische ^(SE) / progressive Stenose / IPSS
- Toxisches Schocksyndrom ^(SE) / TSS, bakteriell ^(SE) / Toxic Shock Syndrome ^(SE)
- Zytomegalievirus-Infektion ^(SE) / erworben

Datenbank Corona-Selbsthilfegruppen

Insgesamt sind in der Datenbank 230 Corona-Gruppen enthalten. Gruppen zu Long und Post Covid sind mit über 95 Prozent am häufigsten verzeichnet. Allerdings sind dies nicht die einzigen Folgen der Pandemie, über die sich Menschen in Selbsthilfegruppen austauschen. Auch verschiedene psychosoziale Anliegen werden thematisiert. So existieren beispielsweise Gruppen, die sich mit Einsamkeit oder Angststörungen befassen, die im Zusammenhang mit der Pandemie stehen. Ferner gibt es Zusammenschlüsse von Menschen, die während der Corona-Pandemie Angehörige verloren haben.

Datenbank für junge Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2023 wurde die Datenbank junger Selbsthilfegruppen aktualisiert. Zu Beginn wurde ein Konzept zur Weiterentwicklung der Datenbank sowie ein Anmeldeformular entwickelt und erprobt. Das Anmeldeformular ermöglicht eine stetige Aufnahme neuer Gruppen. Mittlerweile befinden sich rund 1.000 junge Gruppen in der internetbasierten und datenschutzkonformen Datenbank. Sowohl gesundheitsbezogene als auch psychosoziale Gruppenangebote für junge Menschen zwischen 18-35 Jahren sind am häufigsten verzeichnet.

Hinterlegte Schlagworte und Indikationen der einzelnen Gruppen wurden stetig angepasst und vereinheitlicht. Außerdem wurden neue Kategorien (z.B. Zielgruppe, Format der Treffen, Sprache, Status der Gruppe) angelegt, um die Auffindbarkeit der jungen Gruppen zu verbessern. Es können sowohl regionale als auch digitale Selbsthilfegruppen gesucht werden. So kann die Datenbank zusätzlich für Überblicksinformationen zum Gebiet der jungen Selbsthilfe ausgewertet werden.

4. Selbsthilfe vernetzen und einbringen

Als bundesweite Fachstelle für Fragen und Anliegen zur Selbsthilfe arbeitet die NAKOS als Netzwerkeinrichtung, fördert Kooperationen und bringt Anliegen der Selbsthilfe in Fachdiskurse ein. Eine Auswahl aus einer Vielzahl an Aktivitäten findet sich in der folgenden Zusammenstellung.

Förderverfahren § 20h SGB V

Wie in den vergangenen Jahren brachte die NAKOS ihre Expertise im Zusammenhang mit der beratenden Beteiligung im Förderverfahren für pauschale Mittel nach § 20h SGB V auf Bundesebene ein. Erstmals seit der Corona-Pandemie konnte die Vergabesitzung des Gemeinsamen Arbeitskreises Selbsthilfeförderung auf Bundesebene zur Beratung der Förderhöhen wieder in Präsenz in den Räumlichkeiten des Verbandes der Ersatzkassen in Berlin stattfinden.

Im Jahr 2023 erhielten insgesamt 291 bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen und Dachorganisationen der Selbsthilfe Pauschalfördermittel in Höhe von 13,1 Millionen Euro zur Sicherung ihrer Basisarbeit. Wie jedes Jahr hat die „GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene“ (Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene) die an die jeweiligen Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene ausgeschütteten Förderbeträge veröffentlicht. Die Transparenzübersicht ist unter anderem auf der Internetseite vom Verband der Ersatzkassen veröffentlicht.

Über die Beratungsbeteiligung zu den Förderhöhen hinaus setzt sich die NAKOS gemeinsam mit den anderen Selbsthilfevertretungen für eine zügige Abwicklung des Förderverfahrens ein, um den antragstellenden Organisationen eine frühzeitige Planungssicherheit ihrer Selbsthilfearbeit zu ermöglichen.

291 Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich erhielten 2023 eine Pauschalförderung in Höhe von insgesamt **13,1 Millionen** Euro.

Finanzielle Förderung von Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe

In einer außerordentlichen Sitzung des Beirats zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes wurde auf Wunsch der Selbsthilfevertretungen die Förderfähigkeit ehrenamtlich Tätiger in Strukturen der gesundheitlichen Selbsthilfe im Rahmen der Förderung nach § 20h SGB V erörtert.

Es erfolgte eine Klarstellung seitens der Krankenkassen, dass Sachkosten wie Fahrtkosten oder Büromaterialien förderfähig sind, wenn sie für Ehrenamtliche in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe anfallen. Ausgeschlossen sei die Förderung von Ehrenamtszuschüssen.

Aktuelle Informationen zu Antragstellung und Förderverfahren nach § 20h SGB V

Wie in jedem Jahr bereitete die NAKOS auch 2023 die wichtigsten aktuellen Informationen zum Förderverfahren (wie zum Beispiel aus dem Gemeinsamen Rundschreiben der Krankenkassen und ihrer Verbände auf Bundesebene) auf und stellte sie auf ihrem Wissensportal → [nakos.de](https://www.nakos.de) zur Verfügung. Ebenso wurden alle Einträge in den GRÜNEN ADRESSEN Anfang November per Serienmail auf das aktuelle Förderverfahren hingewiesen. In diesem Zusammenhang wurden Antragstellende etwa auf die Antragsfristen hingewiesen und über aktuelle Änderungen informiert. Außerdem erhielten sie Hinweise darauf, wo sie die aktuellen Antragsformulare finden oder wie sie die für sie zuständigen Ansprechpersonen kontaktieren können.

Fachgruppe Junge Selbsthilfe

Übergeordnetes Ziel der Fachgruppe „Junge Selbsthilfe“ ist es, den fachlichen Austausch zur Selbsthilfeunterstützung junger Menschen zu fördern. Die Fachgruppe bietet Vertretenden der Selbsthilfekontaktstellen aus allen Bundesländern den Rahmen, sich über die Grenzen des eigenen Bundeslandes hinaus zur Unterstützung junger Selbsthilfe fachlich auszutauschen und voneinander zu lernen.

Im Jahr 2023 fanden drei Treffen der Fachgruppe statt – zwei regulär digitale, zweistündige Treffen und als besonderes Highlight ein zweitägiges Präsenztreffen in Berlin. Thematisch orientierten sich die Treffen an den Bedarfen der Teilnehmenden. Die Themen bestimmten die Teilnehmenden, um die Treffen so konstruktiv wie möglich zu gestalten.

So ging es zum Beispiel bei dem Präsenztreffen um „Kreative Methoden in der Jungen Selbsthilfe“, ein Beitrag der Erfahrungsexpertin Nora Fieling. Einzelne Fachgruppenmitglieder hielten einen Impulsvortrag aus ihrem Alltag zum Beispiel zur Jungen Selbsthilfe im ländlichen Raum oder zogen eine Zwischenbilanz zum Einsatz und Nutzen von Social Media aus Sicht einer landesweiten Selbsthilfekontaktstelle. Zudem wurden auch Themen für künftige Treffen gesammelt. Ein Wunsch besteht beispielsweise im Austausch über Fortbildungen explizit zur Jungen Selbsthilfe.

Fachgruppe Digitale Selbsthilfegruppen

Im Rahmen des Projekts „Definition und Qualitätsmerkmale für digitale Selbsthilfegruppen“ (gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit) gründete die NAKOS Ende des Jahres 2022 eine bundesweite Fachgruppe zur digitalen Selbsthilfe. Die Fachgruppe besteht aus Vertretenden der fünf Betriebsstätten der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) sowie Expert*innen für Digitales und Recht in der Selbsthilfe. Sie wurde initiiert, um den Prozess der definitorischen Einordnung digitaler Selbsthilfegruppen zu begleiten. In den Austauschrunden informierte die NAKOS über die bisherigen Projektergebnisse, die von den Expert*innen begutachtet wurden. Durch Erfahrungsberichte der Expert*innen konnten weitere Aspekte aus der Praxis beleuchtet und in der Projektarbeit berücksichtigt werden. In 2023 fanden zwei Treffen der Fachgruppe im Rahmen des ebenfalls vom BMG-geförderten Anschlussprojekts „Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich. Aufbau einer Datenbank“ statt. Die Fachgruppe evaluierte in diesem Projektzusammenhang insbesondere die Aufnahmekriterien für die neue Datenbank und nannte ihre Bedarfe sowie Anforderungen für das neue Vermittlungsangebot der NAKOS.

Der fachliche Input sowie Anmerkungen und Diskussionen wurden jeweils im Nachgang in die weiteren Überlegungen der Projekte miteinbezogen.

Kongress Armut und Gesundheit: Gemeinsam Wandel gestalten

Strukturen gemeinschaftlicher Selbsthilfe, digitale Selbsthilfe, Gesundheitskompetenz und Junge Selbsthilfe: Beim Public-Health-Kongress Armut und Gesundheit am 21. und 22. März 2023 beteiligte sich die NAKOS mit drei Beiträgen in einer digitalen Session. Unter anderem wurden Wirkungen und Wandlungsfähigkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe thematisiert und es wurde aufgezeigt, wie Selbsthilfe die Resilienz des Einzelnen fördern kann. Unter dem Titel „Gemeinschaftliche Selbsthilfe gestaltet Zukunft“ gab

die NAKOS eine Einführung zu Strukturen der Selbsthilfe, beleuchtete die Wandlungsfähigkeit der Selbsthilfe vor dem Hintergrund aktueller Krisen und verdeutlichte, welche neuen Formen digitaler Selbsthilfe entstanden sind, zum Beispiel die Nutzung von Apps für virtuelle Gruppensitzungen. Ergänzend wurden das KundiG-Projekt zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz und Austauschformate der jungen Selbsthilfe vorgestellt.

An dem größten Public-Health-Kongress in Deutschland nahmen insgesamt mehr als 2.000 Personen teil.

Inklusionstage 2023

Am 8. und 9. Mai 2023 fanden die Inklusionstage 2023 unter dem Motto „GESUNDHEIT barrierefrei • selbstbestimmt • zeitgemäß“ statt. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hatte für den Austausch in Podiumsdiskussionen, Projektvorstellungen und Seminaren erneut zahlreiche Expert*innen aus Politik und Praxis sowie Vertreter*innen von Interessenverbänden der Menschen mit Behinderungen eingeladen. Mehr als 300 Teilnehmende aus Politik, Wissenschaft, der Sozial- und Wohlfahrtsverbände, der Zivilgesellschaft und Menschen mit Behinderungen nutzten vor Ort die Gelegenheit, sich über neue Ansätze und Verbesserungsbedarfe in der Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderungen auszutauschen. In einem kurzweiligen Sesselgespräch erläuterte die NAKOS Praxiswissen zu den Fördermöglichkeiten nach §20 h SGB V und beantwortete zahlreiche Fragen aus dem Publikum.

„Länderrat“ 2023

Klimawandel, Krieg in Europa, Nach-Corona-Zeit, Inflation, Fachkräftemangel und demokratiefeindliche Strömungen: Auch die Selbsthilfe ist von den multiplen aktuellen Krisen betroffen. Vor welchen Herausforderungen Selbsthilfekontaktstellen dabei stehen und welchen Beitrag sie dazu leisten, haben die Vertretungen aus den Bundesländern auf der Fachtagung „Veränderungen – Professionelle Selbsthilfeunterstützung in Krisenzeiten“ erörtert. Die Tagung fand vom 18. bis 19. September 2023 in Fulda statt.



Teilnehmende des Länderrats 2023 | Foto: NAKOS

Die Beteiligten bestätigten unisono die erhebliche Steigerung von Anfragen bei Selbsthilfekontaktstellen sowie einen regelrechten Gründungsboom bei den Selbsthilfegruppen. Viele Menschen, insbesondere auch die jüngere Generation, sind durch die gegenwärtigen Krisen stark verunsichert und leiden unter Ängsten, Depressionen und allgemeiner Überforderung. Das Gefühl, allein gelassen und einsam zu sein, greift in allen Gesellschaftsschichten immer mehr um sich.

In dieser Situation spielt die Selbsthilfe eine erhebliche Rolle für die Daseinsfürsorge: Sie ist wertvolle Ergänzung der professionellen Hilfesysteme und füllt erhebliche Versorgungslücken zum Beispiel zur Überbrückung von Wartezeiten auf begrenzt vorhandene Psychotherapieplätze. Auch wirkt die Selbsthilfe gegen Vereinsamung und eröffnet Möglichkeiten für Begegnung und Austausch. Das Engagement in der Selbsthilfe erzeugt das Erleben eigener Wirksamkeit und fördert Resilienz und Handlungsfähigkeit.

Gerade in Krisenzeiten sind die Fähigkeit zur Selbstorganisation und das Erleben von Gemeinschaft essentiell für Betroffene. Um den nach der Pandemie andauernden Gründungsboom von Selbsthilfegruppen bei Ängsten, Depressionen und vielen weiteren Themen fachlich und qualifiziert aufnehmen zu können, benötigen Selbsthilfekontaktstellen allerdings dringend eine bedarfsgerechte und verlässliche Finanzierung. Vorhandene Ressourcen müssen ausgebaut und Planungssicherheit gegeben sein. Wesentliche Erörterungspunkte wurden in einem Positionspapier zusammengefasst.

Sie können das Positionspapier unter folgendem Link finden:

→ www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2023/DAG_SHG_Positionspapier_Laenderrat.pdf

Runder Tisch Long Covid

Auf Einladung von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach nahm die NAKOS am 4. Dezember 2023 am Runden Tisch zum Thema Long Covid teil. Der Runde Tisch begleitet den wissenschaftlichen und gesamtgesellschaftlichen Erkenntnisprozess um das Krankheitsbild Long Covid. Bei der Sitzung diskutierten Expert*innen aus den Bereichen Medizin, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik Probleme und Lösungsansätze zur Versorgung von Long COVID-Patient*innen mit Betroffenenvertretenden. Ein besonders wichtiger Aspekt bei der thematischen Diskussion war die Perspektive der Betroffenen und ihre Erfahrungen in den unterschiedlichen Lebenswelten. Auf die Bedarfe von Kindern und Jugendlichen wurde an verschiedenen Stellen in der Diskussion ein besonderes Augenmerk gelegt, da für ihre spezifischen Bedürfnisse eine separate Betrachtung nötig ist – sei es beim Thema Arzneimittel oder auch im Bereich Rehabilitation. In einem Gastbeitrag fasste die NAKOS die Entwicklung und den Stellenwert von Selbsthilfegruppen zur Unterstützung von Long- und Post COVID-Betroffenen zusammen.

5. Öffentlichkeit herstellen

Die pauschale Förderung durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene ermöglicht neben der Entwicklung und Bereitstellung von fachlichen Informationen und Beratung zur Selbsthilfe von Interessierten und Selbsthilfeaktiven die Pflege und Aktualisierung der NAKOS-Internetangebote und -Datenbanken. Auch die Erstellung von Beiträgen und die Publikation von Zeitschriften und Informationsmaterialien werden durch diese Förderung möglich. Dies beinhaltet auch die gesundheitsbezogene Öffentlichkeitsarbeit und Facharbeit zu wichtigen Themen der Selbsthilfe

Wissensportal nakos.de

Die Internetseite der NAKOS (www.nakos.de) wurde im Jahr 2023 in vielen Bereichen aktualisiert und weiterentwickelt. Neu entstanden sind beispielsweise die beiden Rubriken „Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz“ und „Selbsthilfe und Klimawandel“. Umfassend überarbeitet haben wir die Bereiche „Digitale Selbsthilfe“ und „Junge Selbsthilfe“. Darüber hinaus wurden all unsere Themenbereiche auf Aktualität der Links und Informationen überprüft.

Die neue Themenseite „Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe“ soll Hilfestellungen geben, um sich im Bereich der Gesundheitsinformationen besser zurechtzufinden, da diese oft sehr komplex und Behandlungsoptionen für Einzelne schwer einzuschätzen sind. Studien zeigen, dass gesundheitliche Entscheidungen rund 64 Prozent der Deutschen schwerfallen. Auf unserer Themenseite erklären wir, wo verlässliche Informationen zu finden sind, und wie gemeinschaftliche Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz verbessern kann.

Nicht nur gesellschaftlich, sondern auch in der Selbsthilfe im Besonderen ist das Thema Klimawandel in den vergangenen Jahren immer weiter in den Vordergrund gerückt. Aus diesem Anlass haben wir zahlreiche Informationen zum Thema zusammengetragen und in einer eigenen Rubrik gebündelt.

Eine besonders große Veränderung wurde im Bereich „Digitale Selbsthilfe“ vorgenommen. Da Selbsthilfe immer häufiger im digitalen Raum stattfindet, ist auch der Bedarf nach verlässlichen und umfassenden Informationen zum Thema gewachsen. Aus diesem Grund haben wir die Informationen von → www.nakos.de gebündelt und die neue Internetseite → www.digitale-selbsthilfe.de erstellt. Mehr über die Inhalte erfahren Sie weiter unten.

Umfangreich umgestaltet haben wir auch den Bereich „Junge Selbsthilfe“. Die Seite wurde umstrukturiert und aktualisiert. Insbesondere haben wir das Internetportal → www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de und den „Lebensmutig“-Blog in den Mittelpunkt gestellt.

Technisch haben wir im Jahr 2023 eine Neuerung auf der Startseite: Im „Karussell“ ganz oben auf der Seite heben wir Themen vor, die uns oder unseren Leser*innen besonders wichtig sind. Dazu gehören zum Beispiel die Themenseiten zu Corona und unsere „Zahlen und Fakten“ sowie unsere neusten Publikationen.

Wie gewohnt reagieren wir in unserem ganzen Internetangebot auf aktuelle Entwicklungen, politische Veränderungen und passen unsere Informationen daran an. Nach wie vor enthält unser Angebot die NAKOS-Datenbanken für die Kontaktvermittlung zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen (GRÜNE ADRESSEN), örtlichen/regionalen Selbsthilfekontaktstellen (ROTE ADRESSEN) und Suchen nach seltenen Themen und Erkrankungen (BLAUE ADRESSEN; Themenliste) in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Außerdem stellen wir Basis- und Praxisinformationen zur Verfügung sowie Fachinformationen zu Selbsthilfelandchaft und Fachthemen.

Nachrichten und Termine

Neues aus Selbsthilfe

Die Nachrichten auf [→ nakos.de](https://www.nakos.de) sind unser zentraler Kanal, um Selbsthilfeaktive, Kontaktstellenmitarbeitende und Interessierte über Aktuelles aus der Selbsthilfelandchaft zu informieren. Hier gehen wir zum Beispiel auf relevante politische Entwicklungen ein, geben Empfehlungen zu neuen Veröffentlichungen oder technischen Neuheiten und informieren über Fördermöglichkeiten und interessante Termine.

Auch unsere NAKOS-Arbeit thematisieren wir hier. So geben wir Einblicke in unsere aktuellen Projekte, berichten von unseren Veranstaltungen, Studien und Veröffentlichungen und halten unsere Lesenden über die Einträge in unseren Selbsthilfe-Datenbanken auf dem Laufenden.

Thematisch waren unsere Nachrichten im Jahr 2023 breit gefächert. Neben der wichtigen Rolle von Selbsthilfe, Ehrenamt und Zivilgesellschaft haben uns weiterhin die verschiedenen Krisenthemen wie Klimawandel und Corona beschäftigt. Lichtblicke in unseren Nachrichten waren zum Beispiel die Erkenntnisse darüber, dass es nach wie vor ein hohes Interesse an Selbsthilfe gibt, und dass die Zahl der Gründungen von Selbsthilfegruppen – nach einem vorübergehenden Rückgang während der Corona-Krise – wieder gestiegen ist.

NAKOS NEWSLETTER

In 2023 haben wir jeden Monat den NAKOS NEWSLETTER an rund 2.100 Abonnent*innen verschickt. Der NEWSLETTER enthält vielfältige Themen und wichtige Informationen rund um die Selbsthilfe.

Versand von Publikationen

Im Jahr 2023 wurden gut 22.200 Printpublikationen bei der NAKOS über den Warenkorb auf [→ nakos.de](https://www.nakos.de) bestellt. Das Hauptinteresse galt sowohl den neu aufgelegten Leitfäden „Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen“ und „Gemeinsam Aktiv“ mit 2.348 respektive 1.543 Bestellungen, als auch den Faltblättern „Hilfe nach Covid-19“ (1.824) und „Selbsthilfegruppen für junge Menschen“ (1.890). Dies sind 34 Prozent aller Bestellungen.

Alle Internetangebote auf einen Blick

Das NAKOS-Wissensportal

Das NAKOS-Wissensportal spricht verschiedene Zielgruppen an. Es bildet aktuelle Entwicklungen und Bedarfe in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ab und stellt Adresdatenbanken mit mehr als 1.000 sorgfältig recherchierten und gepflegten Einträgen zur Verfügung. In seiner komplexen Struktur enthält es umfassende basisrelevante Informationen für an Selbsthilfegruppen Interessierte sowie Fachbeiträge und Themenseiten für Fachkräfte in Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen, Stakeholder aus Politik, Versorgung und Wissenschaft sowie Studierende, Journalist*innen und viele mehr.

In 2023 konnte mit 239.758 unterschiedlichen Besucher*innen (einem Zuwachs von rund 16,6 %) des Wissensportals weiterhin großes Interesse verzeichnet werden. Mit ihren Seitenzugriffen auf die verschiedenen Rubriken „knackten“ die Besucher*innen erstmals die Vierzehn-Millionen-Marke.

➔ www.nakos.de



Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

Unabhängig, selbstbestimmt und glaubwürdig in der Selbsthilfe durch Praxisbeispiele und Fachbeiträge. 11.855 unterschiedliche Besucher*innen ließen sich in punkto Transparenz und Selbstbestimmung sensibilisieren. Dabei riefen sie insgesamt 109.793 Mal Inhalte auf.

➔ www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

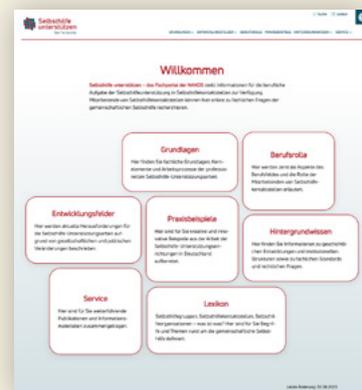


Fachportal Selbsthilfe unterstützen

Das Fachportal stellt Informationen für die berufliche Aufgabe der Selbsthilfeunterstützung zur Verfügung und bietet vielfältige Recherchemöglichkeiten zu fachlichen Fragen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

In 2023 besuchten mit 19.280 individuellen Nutzer*innen 38,7 Prozent mehr das Fachportal als 2022. Auch die akkumulierten Klicks steigerten sich von 419.396 auf 533.379.

➔ www.selbsthilfe-unterstuetzen.de



Das Portal Junge Selbsthilfe

Das Portal Junge Selbsthilfe unterstützt junge Menschen auf ihrem Weg in die Selbsthilfe: So gibt es unter anderem eine Übersicht über mehr als 1.000 Adressen junger Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichsten Themen- und Erkrankungsbereichen sowie hilfreiche Informationen zum Finden und Gründen einer Selbsthilfegruppe. In der Rubrik „Gruppe des Monats“ wird monatlich wechselnd eine in Gründung befindliche oder bereits bestehende junge Selbsthilfegruppe sowie ihre Aktivitäten, Zielsetzungen und Arbeitsmethoden vorgestellt.

Neben aktuellen Nachrichten und Terminen findet man auf dem Portal auch Podcasts und Videos, die Einblicke in das vielfältige Engagement junger Selbsthilfe geben. Die Statistik für das Jahr 2023 verzeichnet eine Besucherzahl von 39.377, die insgesamt knapp 1,5 Millionen Mal Seiten und Unterseiten anklickten.

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



LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

Unter dem Titel „LEBENSMUTIG“ bloggen 10 junge Autor*innen zu unterschiedlichen Betroffenheiten wie Depressionen, Krebs oder Muskelerkrankungen. Sie berichten über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Mit ihren Beiträgen konnten sie im Jahr 2023 insgesamt 30.389 Leser*innen gewinnen.

➔ www.junge-selbsthilfe-blog.de



Digitale Seite

„Digitale-selbsthilfe.de“ ist das neueste Internetangebot der NAKOS, das seit Dezember 2023 abrufbar ist. Es soll unter anderem dabei helfen, die digitale Kompetenz von Selbsthilfeaktiven zu fördern – von Aktiven in der Gruppe bis zu denen in Selbsthilfekontaktstellen. Darüber hinaus stellt sie mit ihrer Datenbank für digitale Selbsthilfegruppen eine Anlaufstelle für Selbsthilfesuchende dar, die sich digital austauschen wollen.

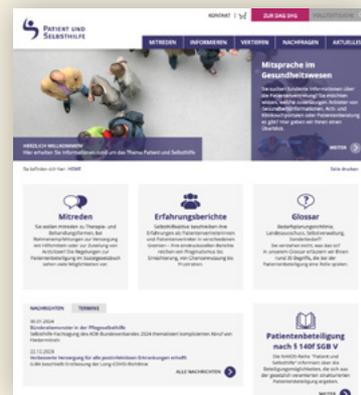
➔ www.digitale-selbsthilfe.de



Patientenbeteiligung

Das Informationsportal „Patient & Selbsthilfe“ zeigt Mitsprachemöglichkeiten im Gesundheitswesen auf, erläutert in einem Glossar Begriffe aus der Selbsthilfe- und Patientenbeteiligung, berichtet von den Erfahrungen der Patientenvertreter*innen und stellte den 10.097 unterschiedlichen Besucher*innen selbsthilferelevante Nachrichten im Kontext Patienteninteressen zur Verfügung.

➔ www.patient-und-selbsthilfe.de



Neuerscheinungen und Neuauflagen

NAKOS (Hrsg.): NAKOS NEWSLETTER

12 Ausgaben

➔ www.nakos.de/aktuelles/newsletter/

NAKOS (Hrsg.): Wurzeln, Werte, Weiterentwicklung. NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023, Berlin 2023, 72 Seiten

Wo liegen die Anfänge, wo stehen wir heute und was sind zukünftige Herausforderungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe? Das NAKOS INFO 127 wirft einen Blick zurück und setzt sich mit aktuellen Herausforderungen wie Digitalisierung und Pandemie auseinander. Ebenso wird die Frage behandelt, welche Aufgaben die Klimaveränderungen mit sich bringen.

➔ www.nakos.de/publikationen/key@9428



NAKOS (Hrsg.): NAKOS QUELLEN September 2023. Aktuelle Literaturhinweise zu Themen der Selbsthilfe, Berlin 2023, 30 Seiten

Forschung, Digitalisierung, Generationswechsel, Pandemie und mehr: Zu rund 30 Themen hat die NAKOS aktuelle Literaturhinweise rund um die Selbsthilfe veröffentlicht. In der Sammlung finden sich unter anderem Hinweise zu Broschüren, Fachartikel, Podcasts und Präsentationen. Nur als Download verfügbar.

➔ www.nakos.de/publikationen/key@9649



NAKOS (Hrsg.): Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden, 9. Überarbeitete Auflage, 4. Auflage, Berlin 2023, Broschüre

Die NAKOS-Broschüre „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen – ein Leitfaden“ enthält viele praktische Tipps für Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten. Der Gründungsboom nach den Pandemie Jahren machte sich bei den Bestellungen deutlich bemerkbar, daher wurde dieses Standardwerk für Gruppengründer*innen und neue Gruppen 2023 leicht überarbeitet neu gedruckt.

→ www.nakos.de/publikationen/key@18



NAKOS (Hrsg.): Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht? Gruppen gründen!, Berlin 2023, Faltblatt

Das 16-seitige Faltblatt will junge Menschen dazu anregen, selbst eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Es gibt Antworten auf 13 Fragen wie: „Wie fange ich an?“, „Wo finde ich Unterstützung?“ oder: „Was machen wir, wenn es Probleme in der Gruppe gibt?“ und erläutert Schritte, die zum erfolgreichen Aufbau einer Selbsthilfegruppe beitragen können. Dabei wird klar: Es ist gar nicht so schwer. Und: Jede Gruppe findet ihren eigenen Weg. Denn Selbsthilfegruppen sind das, was ihre Mitglieder daraus machen! 2023 wurde das Faltblatt leicht überarbeitet und neu gedruckt.

→ www.nakos.de/publikationen/key@4688



NAKOS (Hrsg.): Materialpaket zur Jungen Selbsthilfe

Wie können junge Menschen eine Gruppe kontaktieren, und wo finden sie Anlaufstellen vor Ort? Um junge Menschen über Selbsthilfegruppen zu informieren, haben wir verschiedene Flyer und Aufkleber zu einem Paket zusammengefasst. Die Materialien eignen sich gut, um sie zum Beispiel in Beratungsstellen oder Bildungseinrichtungen auszulegen.

→ www.nakos.de/publikationen/key@9322



NAKOS (Hrsg.): Materialpaket für Fachkräfte im Gesundheitswesen

Selbsthilfegruppen können Patient*innen und Angehörige im Umgang mit Krankheit oder bei Pflegebedürftigkeit stärken. Um Fachkräfte im Gesundheitswesen über Selbsthilfegruppen zu informieren, haben wir verschiedene Faltblätter zu einem Paket zusammengefasst. Enthalten sind die NAKOS-Faltblätter „Hilfe nach Covid-19“, „Pflegerische und sorgende Angehörige“ und „Selbsthilfegruppen – eine Möglichkeit für meine Patient*innen?“.

→ www.nakos.de/publikationen/key@9592



NAKOS Expertise auf Fremdseiten

Erneut wurden Standardinformationen der NAKOS zur Selbsthilfe auf verschiedenen Internetportalen hinterlegt. Im Folgenden haben wir einige prominente Beispiele aufgeführt.

Expertise zur Covid-19-Selbsthilfe

Um in der (Fach-) Öffentlichkeit das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Zusammenhang mit Covid-19 stärker in den Fokus zu rücken, wurden in 2023 verschiedene öffentlichkeitswirksame Maßnahmen umgesetzt. Dabei standen die Vernetzung und Kooperation mit relevanten Stakeholdern im Vordergrund (z.B. Bundesministerium für Gesundheit/BMG Initiative Long COVID, Charité Universitätsmedizin, LONG COVID Deutschland, Long Covid Ärzte- und Ärztinnenverband, DiReNa-Netzwerk). Die NAKOS konnte auf relevanten Internetseiten der Stakeholder ihre Expertise und Angebote zur Covid-19 Selbsthilfe prominent platzieren.



Gastbeitrag BMG-Initiative Long COVID
<https://www.bmg-longcovid.de/diskurs/gastbeitraege/gastbeitrag-peggy-heinz>



Post-Covid Netzwerk der Charité Universitätsmedizin
https://pcn.charite.de/informationen_fuer_patientinnen_und_patienten/weiterfuehrende_links/



Netzwerk DiReNa (Zusammenschluss von Partnern der medizinischen Diagnostik, der Rehabilitation und von nachsorgenden Einrichtungen, die Expertise in der Behandlung der Covid-19-Erkrankung haben. Dieser richtet sich einerseits an Long-Covid-Betroffene, vernetzt andererseits die medizinischen Partner)
<https://direna.de/na-nachsorge/>

Selbsthilfe-Informationen erweitert

Mit Unterstützung der NAKOS wurde das Gesundheitsportal < gesund.bund.de um Basisinformationen zur Selbsthilfe ergänzt. 2023 wurden Informationen zur Suchtselbsthilfe, Selbsthilfe für Angehörige und interkulturellen Selbsthilfe veröffentlicht



→ www.gesund.bund.de

6. Veranstaltungen anbieten

Wie jedes Jahr führte die NAKOS auch 2023 eine Reihe von Qualifizierungsangeboten sowohl in Präsenz als auch online durch. Die Angebote richteten sich an neue oder an fortgeschrittene Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen oder behandelten ganz konkrete Fragestellungen in der Selbsthilfeunterstützung.

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung

Das Einsteiger*innen-Seminar „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ fand zwei Mal statt, vom 2. bis 4. Februar 2023 in Fulda und vom 13. bis 15. Juli 2023 in Erkner bei Berlin. Die Fortbildung richtete sich an Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen, die erst in den letzten zwei Jahren in dieses Arbeitsfeld eingestiegen sind.

In drei Tagen lernten die neuen Mitarbeiter*innen in Selbsthilfekontaktstellen die Grundlagen und vielfältigen Aufgaben dieses anspruchsvollen Arbeitsfeldes kennen und wurden für die professionelle Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit qualifiziert. Dabei ging es zum Beispiel um die Vermittlung und Beratung von Interessierten und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase.

Aufbauseminare für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen

Die Aufbauseminare richten sich an erfahrene Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen. Die Fortbildung zielt auf die Weiterqualifikation für die Begleitung von Selbsthilfegruppen.

Interventionen und Methoden in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit

In dem Methoden-Seminar, das vom 27. bis 29. April 2023 in Berlin stattfand, sollten insbesondere die Beratungskompetenz verbessert und Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Gruppensituationen erprobt werden.

Die Bedeutung der Aufgabenverteilung in Selbsthilfegruppen, der Umgang mit Generationenwechsel und Regelung der Nachfolge sowie die Ausgestaltung von Nähe und Distanz im Umgang mit Selbsthilfegruppen sowie die Klärung der eigenen Rolle im jeweiligen Unterstützungsprozess standen im Mittelpunkt.

Krisen bewältigen und Überforderung vermeiden

Das zweite Aufbauseminar für erfahrene Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen fand vom 19. bis 21. Oktober 2023 in Leipzig statt. In dem Seminar soll die Beratungskompetenz erweitert und Sicherheit im Umgang mit Konflikten und Überforderung entwickelt werden.

Die Fortbildung vermittelt ein Analyseinstrument zur Erkennung der „Schwere“ des Konfliktes, verschiedene Erklärungsmodelle für Konflikte sowie Techniken und Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Entstehung von Überforderung und entwickeln Strategien zum Umgang mit Grenzen.

Online-Supervision für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen

Im Jahr 2023 konnte NAKOS in Zusammenarbeit mit den Referierenden Helga Schneider-Schelke, Supervisorin DGSv, und Götz Liefert, Coach, Supervisor DGSv und Mediator, zwei Online-Treffen durchführen. Sowohl am 17. März als auch am 7. September 2023 hatten Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen die Möglichkeit, sich zu Fragen aus ihrem direkten Arbeitszusammenhang auszutauschen. Die Unterstützung von Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfegruppen durch Selbsthilfekontaktstellen ist ein umfassendes und herausforderndes Aufgabenfeld mit vielen Möglichkeiten. Es kann aber auch einigen Konfliktstoff im Umgang mit einzelnen Anfragenden, Gruppen, Kooperationspartner*innen und den Rahmenbedingungen vor Ort beinhalten.

Online-Seminarreihe zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe für junge Menschen

Die NAKOS hat im April und Mai 2023 erstmals zwei Online-Seminare zur Gesamtthematik „Junge Selbsthilfe“ mit dem Titel „Junge Menschen nachhaltig für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern“ für Kontaktstellenmitarbeitende angeboten.

Das erste Seminar befasste sich mit Grundlagen gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Der Fokus lag hier vorrangig auf jungen Selbsthilfegruppen, deren Struktur und zielgruppenspezifischen Aktivitäten sowie geeigneter Öffentlichkeitsarbeit. Schwerpunkt des zweiten Seminars war die Gründungsbegleitung von jungen Selbsthilfegruppen. Beide Veranstaltungen waren schnell ausgebucht und werden daher wiederholt.

Online-Seminar zu neuer Rechtslage für Selbsthilfegruppen

Am 9. November 2023 bot die NAKOS ein Online-Seminar unter Leitung von Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner an. Es befasste sich mit Änderungen im bürgerlichen Gesetzbuch, die ab 1.1.2024 zwischen rechtsfähigen und nicht rechtsfähigen Gesellschaften bürgerlichen Rechts unterscheidet. Sofern sie nicht als Verein organisiert sind, agieren Selbsthilfegruppen rechtlich gesehen schon immer als „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. In dem Online-Seminar wurde dargestellt, welche Rechtsfolgen für Selbsthilfegruppen ab dem neuen Jahr unverändert bleiben, und welche neuen Kriterien zu beachten sind. Im Jahr 2024 sind Wiederholungen des Seminars terminiert.

Virtuelles Schreibgespräch

Im Rahmen der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit (unter Federführung des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit) sowie beim bundesweiten Digitaltag wurden 2023 zwei Online-Veranstaltungen durchgeführt, um auf den Blog LEBENSMUTIG und das Schreiben als Bewältigungsmethode aufmerksam zu machen. In diesen Veranstaltungen wurde gemeinsam mit den Autor*innen von LEBENSMUTIG zunächst der Blog vorgestellt und anschließend ein virtuelles Schreibgespräch angeboten. Bei diesen „Gesprächen“ werden gleichzeitig in einem gemeinsamen Dokument verschiedene Fragestellungen (z.B. „Wofür bist du dankbar?“) schriftlich und anonym beantwortet. An den beiden Schreibgesprächen waren jeweils fünf bis sechs Personen beteiligt.

Workshopbeitrag zu digitalen Selbsthilfegruppen

Bei der 43. Jahrestagung der Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) vom 12. – 14. Juni 2023 in Weimar stellte die Projektmitarbeiterin der NAKOS Antonia Goldin die erarbeiteten Ergebnisse der NAKOS zum Thema „Digitale Selbsthilfe“ vor. Bestandteil des Workshops war es zum einen, die bereits erarbeiteten Projektergebnisse vorzustellen (u. a. die Arbeitsdefinition von digitalen Selbsthilfegruppen sowie Grundsätze und Besonderheiten dieser vorzustellen) und zum anderen Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen mit digitalen Selbsthilfegruppen zu erlangen, die Jan Siegert der KISS Stuttgart vorstellte. Er berichtete, welche Formen von digitalen Selbsthilfegruppen bei der örtlichen Kontaktstelle ansässig sind, welche technischen Lösungen für hybride Gruppentreffen genutzt werden und welche Erkenntnisse aus der Entwicklung einer eigenen App (Meeting Me) zur Erstellung von virtuellen Gruppentreffen mit Avataren gezogen werden konnte.

Veranstungsübersicht

Termin	Art der Teilnahme	Titel	Art der Veranstaltung	Veranstalter
03.01.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
26.01.23	Veranstalter	Fachgruppe „Definition und Qualitätsmerkmale digitaler Selbsthilfegruppen“	Beirat	NAKOS
12.01.23	Teilnahme	KundiG Steuerungskreis	Beirat	Med. Hochschule Hannover
03.02.23	Teilnahme	„Verständlich zu Gesundheit informieren und beraten: Digitalisierung als Chance“	Workshop	Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.
03.02.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
09.-10.02.23	Teilnahme	Begutachtungssitzung zur BMBF-Fördermaßnahme „klinische Studien mit hoher Relevanz für die Patientenversorgung“	Veranstaltung	Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Projektträger
11.02.23	Vortrag, Workshop	„Positivenuni“ in der Akademie Waldschlösschen	Veranstaltung	Akademie Waldschlösschen, Deutsche Aidhilfe e.V.
11.02.23	Teilnahme	Arbeit im Verein: Digitalisierung im Verein	Fortbildung	Stiftung Mitarbeit
16.02.23	Teilnahme	Deutsche Krebshilfe Patientenbeirat	Veranstaltung	Deutsche Krebshilfe
17.02.23	Teilnahme	Kundig Steuerungskreis	Beirat	Med. Hochschule Hannover
21.02.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
21.02.23	Teilnahme	Online-Schulung „Barrierefreie Dokumente“	Online-Seminar	BAG SELBSTHILFE
27.02.23	Teilnahme	Festveranstaltung 10 Jahre Patientenrechte	Veranstaltung	Bundesministerium für Gesundheit
01.03.23	Teilnahme	BBE-AG „Engagement junger Menschen“	Veranstaltung	Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
03.03.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
07.03.23	Vortrag	Gemeinschaftliche Selbsthilfe gestaltet Zukunft	Veranstaltung	Kongress Armut und Gesundheit
15.03.23	Teilnahme	Austauschtreffen psychologischer Beratungsstellen des Studierendenwerks Berlin	Veranstaltung	TU Berlin
16.03.23	Teilnahme	MeisterTask-Training für Mitarbeitende der NAKOS	Fortbildung	NAKOS / MeisterTask

Termin	Art der Teilnahme	Titel	Art der Veranstaltung	Veranstalter
21.03.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
28.03.23	Veranstalter	3. Treffen Fachgruppe Junge Selbsthilfe	Veranstaltung	NAKOS
29.03.23	Teilnahme	Gemeinsamer Arbeitskreis Selbsthilfeförderung	Veranstaltung	GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene
31.03.23	Teilnahme	Kundig Steuerungskreis	Beirat	Med. Hochschule Hannover
03.04.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
18.04.23	Teilnahme	Long Covid – ein vernachlässigtes Problem der Pandemie?	Veranstaltung	ZEIT FORUM Gesundheit
24.04.23	Veranstalter	Grundlagen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für junge Menschen U 35	Online-Seminar	NAKOS
24.04.23	Teilnahme	Patientenleitlinien in der Onkologie (Animpallo)	Workshop	IFOM – Institut für Forschung in der Operativen Medizin
26.04.23	Teilnahme	Klimawandel, Hitze & Gesundheit	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
27.04.23	Teilnahme	Mitgliederversammlung des Paritätischen Gesamtverbandes	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
03.05.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
05.05.23	Teilnahme	Fachgruppe Selbsthilfe U18	Veranstaltung	SEKIS Berlin
08.05.23	Teilnahme	Sitzung der Steuerungsgruppe	Beirat	Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
09.05.23	Vortrag	Gemeinsam einfach machen. Inklusionstage Gesundheit	Veranstaltung	Bundesministerium für Arbeit und Soziales
11.05.23	Teilnahme	#DEUTSCHLANDERKENNTSEPSIS	Veranstaltung	Aktionsbündnis Patientensicherheit
10.05.23	Vortrag	„Aktive Patient*innenbeteiligung in der Gesundheitsforschung“	Fortbildung	Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, BIH QUEST
15.05.23	Veranstalter	„Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen für junge Menschen U 35“	Online-Seminar	NAKOS
11.05.23	Moderation	Klausurtagung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.	Veranstaltung	SeKo Bayern
16.05.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
24.05.23	Teilnahme	Der Verwendungsnachweis: (k)ein Buch mit 7 Siegeln	Fortbildung	Stiftung Mitarbeit

Termin	Art der Teilnahme	Titel	Art der Veranstaltung	Veranstalter
12.-14. 06.23	Veranstalter	Jahrestagung DAG SHG	Veranstaltung	DAG SHG
16.06.23	Veranstalter	Virtuelles Schreibgespräch (Digitaltag 2023)	Veranstaltung	NAKOS
19.06.23	Veranstalter	Inhouse-Schulung Bundesreisekostengesetz	Veranstaltung	NAKOS
20.06.23	Vortrag	Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen	Veranstaltung	SEKIS Berlin
23.06.23	Teilnahme	1. länderübergreifender Austausch zum Thema Transparenz in der Selbsthilfe	Veranstaltung	ÖKUSS
27.06.23	Teilnahme	Gemeinsamer Arbeitskreis Selbsthilfeförderung	Veranstaltung	GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene
03.07.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
04.07.23	Veranstalter	4. Treffen Fachgruppe Junge Selbsthilfe	Veranstaltung	NAKOS
18.07.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
19.07.23	Teilnahme	Beirat Selbsthilfeförderung	Veranstaltung	GKV-Spitzenverband
24.-25. 07.23	Teilnahme	KundiG-Projekt: Präsenz-Schulung zur Kursleitung an der MHH	Fortbildung	Med. Hochschule Hannover
26.07.23	Teilnahme	Kundig Steuerungskreis	Beirat	Med. Hochschule Hannover
03.08.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Fortbildung	Paritätischer Gesamtverband
04.08.23	Teilnahme	KundiG-Projekt: Online-Schulung zur Kursleitung an der MHH	Fortbildung	Med. Hochschule Hannover
15.08.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Fortbildung	Paritätischer Gesamtverband
29.08.23	Teilnahme	Fachausschuss Krebselbsthilfe	Beirat	Deutsche Krebshilfe
31.08.23	Veranstalter	3. Treffen Fachgruppe „Definition und Qualitätsmerkmale digitaler Selbsthilfegruppen“	Veranstaltung	NAKOS
8.-9. 09.23	Teilnahme	Kompetenztraining „Social Media Basismodul: Social Media strategisch nutzen“	Fortbildung	Landesbüro Berlin der Friedrich-Ebert-Stiftung
14.09.23	Teilnahme	Präventionsforum	Veranstaltung	Nationale Präventionskonferenz
18.-19. 09.23	Veranstalter	Veränderungen – Professionelle Selbsthilfeunterstützung in Krisenzeiten	Fachtagung	NAKOS
26.-27. 09.23	Teilnahme	KundiG-Projekt: Online-Schulung zur Kursleitung an der MHH	Fortbildung	med. Hochschule Hannover

Termin	Art der Teilnahme	Titel	Art der Veranstaltung	Veranstalter
19.09.23	Teilnahme	De-Briefing zur offiziellen Anhörung zum Gesetzentwurf für die Reform des bundesweiten Lobbyregisters im Ausschuss für Wahlprüfung, Immunität und Geschäftsordnung des Deutschen Bundestags	Veranstaltung	Transparency International Deutschland e.V.
27.09.23	Teilnahme	Richtig gute Präsentationen: Mit Powerpoint kreativ überzeugen	Fortbildung	Haus des Stiftens für Unternehmen & Non-Profits gGmbH
29.09.23	Teilnahme	KundiG Steuerungskreis	Beirat	Med. Hochschule Hannover
04.10.23	Veranstalter	Session Zero: KundiG-Schulung	Fortbildung	NAKOS
06.10.23	Veranstalter	Beginn Schulungsreihe 1 KundiG	Fortbildung	NAKOS
09.10.23	Veranstalter	Beginn Schulungsreihe 2 KundiG	Fortbildung	NAKOS
11.10.23	Teilnahme	40 Jahre SEKIS Berlin. Festakt	Veranstaltung	SEKIS Berlin
17.10.23	Teilnahme	Digi-Dienstag	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
20.10.23	Veranstalter	Beginn Schulungsreihe 3 KundiG	Veranstaltung	NAKOS
07.11.23	Veranstalter	Beginn Schulungsreihe 4 KundiG	Veranstaltung	NAKOS
08.11.23	Teilnahme	Paritätischer Gesundheits- und Pflegekongress 2023	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
30.11-1.12.23	Veranstalter	1. Präsenztreffen der Fachgruppe Junge Selbsthilfe unterstützen	Veranstaltung	NAKOS
24.-25.11.23	Teilnahme	Kompetenztraining Social Media – Erweiterungsmodul: Social Media moderieren und planen	Fortbildung	Landesbüro Berlin der Friedrich-Ebert-Stiftung
29.11.23	Teilnahme	KI in der Sozialen Arbeit – Potentiale und Usecases	Veranstaltung	Paritätischer Gesamtverband
01.12.23	Teilnahme	Digitale Selbsthilfegruppen – Begriffbestimmung	Veranstaltung	Fachteam AOK-Bundesverband
04.12.23	Teilnahme	2. Runder Tisch Long Covid	Veranstaltung	Bundesministerium für Gesundheit
05.12.23	Vortrag	Online-Fortbildung „Aktive Patient*innenbeteiligung in der Gesundheitsforschung“	Fortbildung	Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, BIH QUEST

7. Projekte durchführen

Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich. Aufbau einer Datenbank

Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt der NAKOS greift die zunehmende Digitalisierung der gesundheitlichen Selbsthilfe in Deutschland auf. In den letzten Jahren sind neben den klassischen Formen der einfachen digitalen Informationsweitergabe (z.B. E-Mail, Homepage, Newsletter) zahlreiche Selbsthilfeorte im digitalen Raum entstanden, die auch Interaktion und Austausch unter Betroffenen ermöglichen. Gleichzeitig wächst die Unsicherheit, wie die Einschätzung von digitalen Selbsthilfegruppen als vertrauenswürdige Austauschformate gewährleistet werden kann.

Im Rahmen des Vorhabens wurde auf Grundlage der im Vorgängerprojekt entwickelten Definition für digitale Selbsthilfegruppen eine Eingrenzung vorgenommen. Demnach werden nur Gruppen in der Datenbank erfasst, die der Definition entsprechen und sich regelmäßig in einer überschaubaren und konstanten Gruppengröße ohne professionelle Anleitung internetbasiert treffen.

Darüber hinaus entwickelte das Projektteam Aufnahmekriterien, die von den digitalen Selbsthilfegruppen bei der Anmeldung bestätigt werden müssen. Zu den Aufnahmekriterien zählen beispielsweise (Selbst)Betroffenheit und die Gewährleistung von Vertraulichkeit und der Schutz personenbezogener Daten. Die Mitglieder der Gruppe dürfen keine kommerziellen Absichten verfolgen und achten die freiheitlich demokratische Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland.

Die neue Datenbank kann unter [➔ www.digitale-selbsthilfe.de/finden](https://www.digitale-selbsthilfe.de/finden) aufgerufen werden. Sie stellt bundesweit Transparenz über bestehende digitale Selbsthilfegruppenangebote her und erweitert das Vermittlungsangebot der NAKOS.

Hilfe nach Covid-19. Zugänge zur gesundheitlichen Selbsthilfe fördern



Förderung durch den AOK-Bundesverband

Während der Corona-Pandemie waren Selbsthilfegruppen eine wesentliche Stütze. Auch nach der Pandemie hilft es vielen Menschen mit Long und Post Covid, sich in der Gemeinschaft gegenseitig beizustehen, Informationen auszutauschen und Hilfsangebote zu organisieren. In den vergangenen drei Jahren hat sich die NAKOS als bundesweite Anlaufstelle für Aktive und Interessierte zur Corona-Selbsthilfe etabliert.

Im Rahmen dieses Projekts wurde ein Konzept entwickelt, um eine Datenbank für die bundesweite Suche nach Corona-Selbsthilfegruppen aufzubauen und die bisher verwendete stark nachgefragte PDF-Übersicht abzulösen. Die Datenbank wurde erfolgreich implementiert und ermöglicht es den Nutzenden unter [➔ www.nakos.de/adressen/corona-selbsthilfegruppen/](https://www.nakos.de/adressen/corona-selbsthilfegruppen/) gezielt nach Corona-Selbsthilfegruppen in ihrer Region zu suchen. Insgesamt sind inzwischen 230 solcher Gruppen enthalten. Gruppen zu Long und Post Covid sind mit über 95 Prozent am häufigsten verzeichnet. Aber auch psychosoziale Anliegen wie Einsamkeit oder Angststörungen, die im Zusammenhang mit der Pandemie stehen, finden sich in der Corona-Selbsthilfegruppendatenbank.

Im Projektzusammenhang wurde außerdem das Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen“ im Gesundheitswesen weiterverbreitet. Es informiert über Hilfsangebote, und wie man eine passende Selbsthilfegruppe findet. 2023 wurden insbesondere die niedergelassenen Hausärzt*innen und Psychotherapeut*innen über ihre jeweiligen Kammern auf Landes- und Bundesebene durch den Versand des Faltblatts für Corona-Selbsthilfegruppen sensibilisiert.

95 Prozent der Gruppen in der NAKOS-Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen befassen sich mit Auswirkungen von Long und Post Covid.

Die Digitalisierung der Selbsthilfe begleiten und Orientierung geben



Förderung durch den AOK-Bundesverband

Das Projekt zielte auf die Unterstützung von Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktiven bei Fragen rund um die Digitalisierung in der Selbsthilfe ab.

Im Mittelpunkt der Aktivitäten stand der Aufbau der neuen Internetseite → www.digitale-selbsthilfe.de, die Ende 2023 gelauncht werden konnte.

Die Internetseite hat das Ziel, Aktive aus Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen die Möglichkeiten der digitalen Selbsthilfe näherzubringen und Informationen dazu zu bündeln.

Auf der Internetseite werden Grundlagen zum Verständnis der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im digitalen Raum vermittelt und konkrete Hilfestellungen zur Umsetzung digitaler Selbsthilfearbeit gegeben. Ebenso finden sich dort wichtige Hinweise zum Schutz sensibler Informationen, die es speziell im digitalen Umfeld zu beachten gilt. Darüber hinaus stehen Lese- und Linktipps sowie Beispiele digitaler Angebote zum Stöbern zur Verfügung. Die aus einem früherem Projektkontext bereits vorhandene sogenannte „Beispiel-Homepage“ der NAKOS, die praxisnahe Hinweise zum Aufbau eines eigenen Internetauftritts bereithält, wurde überarbeitet und in das neue Angebot überführt.

Auf dem neuen Internetangebot wurde zudem die Möglichkeit für gezielte Suchabfragen in der neuen datenbankgestützten Sammlung von überregionalen digitalen Selbsthilfegruppen geschaffen. Durch die Einbindung einer Datenbank können entsprechende Angebote gebündelt und eine bundesweite Suche nach digitaler Selbsthilfe im Gesundheitsbereich ermöglicht werden.

Die im Projekt erarbeitete Expertise wurde zudem bei Vertretungen der Krankenkassen mit Blick auf die Förderung nach § 20h SGB V eingebracht. Anlässlich eines Fachteams erläuterte eine Projektmitarbeiterin das Verständnis der NAKOS zur digitalen Selbsthilfe und gab Hinweise zur Einordnung entsprechender Selbsthilfestrukturen. Hierdurch konnte ein Beitrag zur Diskussion über geeignete Förderstrategien für digitale Selbsthilfe begonnen werden, der 2024 fortgesetzt werden soll.

Ausschließlich den Betroffenen verpflichtet: Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe

BARMER

Förderung durch BARMER

Mit dem Projekt „Ausschließlich den Betroffenen verpflichtet – Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe“ greift die NAKOS die Thematik von Autonomie und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe auf. Die Aktivitäten zielen darauf, Selbsthilfeaktive zu sensibilisieren und ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf bundesweiten Selbsthilfeorganisationen.

Im Zentrum der Aktivitäten im Jahr 2023 stand die Entwicklung einer Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit für bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen. In der NAKOS-Adressdatenbank GRÜNE ADRESSEN werden künftig solche Organisationen hervorgehoben, welche bestimmte Kriterien erfüllen. Diese Kriterien wurden, nach Vorarbeiten im Jahr 2022, im Jahr 2023 weiter konkretisiert und abschließend festgelegt.

Als zentrale Informationsplattform zu den Hintergründen der Kennzeichnung und zum Prozesse wurde eine Internetseite aufgebaut und in das Internetangebot auf www.nakos.de eingebunden. Mittels einer Selbstauskunft („Checkliste“) können an einer Kennzeichnung interessierte Organisationen gegenüber der NAKOS bestätigen, dass sie die Kriterien erfüllen und sich kennzeichnen lassen. Diese erfolgt durch ein zu diesem Zweck entwickeltes, siegelähnliches Symbol und einen textlichen Hinweis.

Im Rahmen einer Pilotierungsphase gaben zehn bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen Feedback zur Kennzeichnung und durchliefen den Kennzeichnungsprozess testhalber. In einem Folgeprojekt erfolgt das Ausrollen der Kennzeichnung.

Im Rahmen der begleitenden Öffentlichkeitsarbeit wurden regelmäßig Beiträge in den NAKOS-Nachrichten und im NAKOS NEWSLETTER veröffentlicht. Außerdem wurden die Projektziele und -themen auf Veranstaltungen von Kooperationspartnern vorgestellt. So zum Beispiel im Rahmen eines Workshops bei der „Positivenuni“, organisiert von Positiv e.V., Deutscher AIDS-Hilfe e.V. und der Akademie Waldschlösschen oder beim ersten länderübergreifenden Austauschtreffen zu „Transparenz in der Selbsthilfe“ mit der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) und der Stiftung Selbsthilfe Schweiz (Koordinations- und Dienstleistungsstelle der regionalen Selbsthilfezentren).

Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe mit „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“

BARMER

Förderung durch BARMER

Mit dem NAKOS Projekt „Mach dich KundiG – Digitale Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe“, intensivierte die NAKOS 2023 ihr Engagement in der Förderung der Gesundheitskompetenz im Setting der Selbsthilfe. Acht Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen wurden zu Kursleitungen ausgebildet, und 37 Personen unter wissenschaftlicher Begleitung in vier Kursen geschult. In den Kursen können Menschen, die wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien haben, ihr Wissen mit Unterstützung der Kursleitung erweitern sowie praktische Erfahrungen mit Gesundheits-Apps, bei der Suche nach Gesundheitsinformationen im Web und zu Fragen der Datensicherheit sammeln.

Die NAKOS organisierte und koordinierte die Kurse, informierte Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen, die Fachöffentlichkeit sowie Betroffene auf unterschiedlichen Kanälen und bei Fachveranstaltungen über das Projekt sowie zu relevanten Veranstaltungen und Fortbildungen von Stakeholdern. Zudem wurde eine Themenseite zur Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz auf dem Wissensportal → nakos.de angeboten. Um das Schulungsprogramm zukünftig möglichst vielen Menschen in der Selbsthilfe zugänglich zu machen, werden die Inhalte stetig aktualisiert und weiterentwickelt. Auf der Basis der gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Projekt arbeitet die NAKOS im Jahr 2024 am Konzept zum Rollout in der Selbsthilfe und beabsichtigt weitere Kurse anzubieten.

Die NAKOS hat das Bildungsprogramm zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz seit 2021 in einem partizipativen Prozess mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), der BARMER, der BAG SELBSTHILFE und der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern erarbeitet.

Junge Selbsthilfe finden, sichtbar machen und Zugänge eröffnen



Förderung durch Knappschaft

Das Projekt zielte darauf, junge Menschen mit Erkrankungen oder in schwierigen Lebenslagen zielgruppengerecht auf die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam zu machen und konkrete Kontaktmöglichkeiten anzubieten.

Im Projektjahr 2023 wurde für die bundesweite Datenbank junger Selbsthilfegruppen auf dem Internetportal → www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de ein Anmeldeformular konzipiert und erprobt. So können sich die Gruppen selbst in die Datenbank eintragen und ihre Einträge aktualisieren.

Als ein weiterer, wichtiger Projektbaustein wurde das Internetportal umfassend strukturell und inhaltlich überarbeitet und aktualisiert. Ziel ist u.a. ein modernes und übersichtliches Design.

Auf dem Portal werden regelmäßig Veranstaltungen und Engagementmöglichkeiten im Bereich der jungen Selbsthilfe veröffentlicht.

Auch in diesem Jahr war die Förderung von Kooperationen zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Bildungseinrichtungen ein Projektbaustein. Dazu wurden 2023 verschiedene Printmaterialien (Faltblätter und Aufkleber) zu dem kostenfrei bestellbaren Materialpaket „Junge Selbsthilfe“ zusammengestellt. Mit den Materialien können junge Menschen auf Selbsthilfegruppen als Unterstützungsmöglichkeit aufmerksam gemacht werden. Das Materialpaket wurde bei verschiedenen Hochschulen und den ROTEN ADRESSEN beworben.

Ein weiterer Projektbaustein bezog sich auf die Koordinierung und Pflege des Blogs LEBENSMUTIG. Dabei ging es um die Unterstützung der Blogger*innen (u.a. mit regelmäßigen Videokonferenzen) sowie das Konzipieren und Aufnehmen von fünf Podcast-Folgen. Inhaltlich handeln diese sowohl von individuellen Selbsthilfeeferfahrungen als auch von Social-Media-Aktivitäten. Im Rahmen eines mehrtägigen Blog-Arbeitstreffens im Sommer in Osnabrück wurden u.a. drei Podcast-Folgen aufgezeichnet.

Die Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema Junge Selbsthilfe, das Internetportal und den Blog machte ein weiteres Arbeitspaket aus. Exemplarisch seien hier die Entwicklung eines Social Media Konzeptes für Instagram (seit Dezember 2023 Account mit dem Titel „junge_selbsthilfe_nakos“), zwei Online-Veranstaltungen zur Bewerbung des Blogs mit anschließenden virtuellen Schreibgesprächen und ein Vortrag beim bundesweiten Public-Health-Kongress „Armut und Gesundheit“ genannt.

8. Veröffentlichungen

Publikationen, Referate und Vorträge unter Beteiligung von Mitarbeitenden der NAKOS

NAKOS (Hrsg.): Ansprechpartner*innen für die Unterstützung der Jungen Selbsthilfe in den Bundesländern. Aktualisierte Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2023/NAKOS-Junge-Selbsthilfe-Ansprechpersonen.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Aus dem Gleichgewicht? Selbsthilfegruppen helfen bei seelischen Problemen und Erkrankungen. Faltblatt. 2. unveränderte Auflage. Berlin 2023, Link: https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/flyer_seelische_gesundheit_230309.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Eine Übersicht. Ausgaben 01-05. Aktualisierte Ausgaben. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Fact Sheet Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland. Datenbasis: Befragung 2023. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Texte/2023/NAKOS-FactSheet-RA-2023.pdf> (abgerufen am: 05.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Hilfe nach Covid-19. Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen. Faltblatt. Nachdruck. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2022/NAKOS-Faltblatt-Hilfe-nach-Covid-19.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Hilfe nach Covid-19. Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen. Faltblatt. 2. überarbeitete Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/NAKOS-Faltblatt-Hilfe-nach-Covid-19.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): NAKOS QUELLEN, September 2023. Aktuelle Literaturhinweise zu Themen der Selbsthilfe. Berlin 2023, Link: https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-QUELLEN_September-2023.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): NAKOS Veröffentlichungen 2022. Publikationen, Referate und Vorträge unter Beteiligung von Mitarbeitenden der NAKOS. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2023/2022-NAKOS-Publikationen-Mitarbeitende.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht? Gruppen gründen! 13 Antworten auf häufige Fragen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Faltblatt. 3. Auflage. 2023, Link: <https://www.nakos.de/publikationen/key@4688> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfegruppe? Ja, danke! Denn MONSTER besiegt man nicht alleine. Faltblatt. Aktualisierte Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/NAKOS-Faltblatt-SMASG.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfegruppen – eine Möglichkeit für meine Patient*innen? Antworten für Fachkräfte im Gesundheitswesen. Faltblatt. 2. unveränderte Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/publikationen/key@7192> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfegruppen für junge Menschen. Faltblatt. 2. Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/NAKOS-Faltblatt-JSH-Kooperation.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfelandchaft in Deutschland. Schaubild. Aktualisierte Auflage. Berlin 2023, Link: https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS_Schaubild_Selbsthilfelandchaft_2023-05.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Seltene Erkrankungen und Probleme. Betroffene suchen Betroffene – Themenliste (Stand 30.01.2023, 27.07.2023). Aktualisierte Ausgaben. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/betroffene-suchen-betroffene-gemeinsame-themenliste.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden. 9., vollständig neu bearbeitete Ausgabe, 4., aktualisierte Auflage. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/publikationen/key@18> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Stellungnahme der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zum Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Berlin 2023, Link: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2023/04/NAKOS.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.): Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung. NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023. Berlin Juni 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-INFO-127.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Arenz-Greiving, Ingrid: Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen. 4. bearbeitete Auflage. Berlin 2023, Link: https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/NAKOS_GroupenLeitfaden_2023.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Heinrich, Gesine / Blankemeyer, Eike (Redaktion): Selbsthilfe im Blick. NAKOS Jahresbericht 2022. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2023/NAKOS-Jahresbericht-2022.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Brinkmann, David: Selbsthilfeförderung. In: NAKOS Zahlen und Fakten, 05.05.2023, Link: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Selbsthilfefoerderung/ (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Brinkmann, David: Selbsthilfegruppen. In: NAKOS Zahlen und Fakten, 23.06.2023, Link: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Selbsthilfegruppen/ (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Brinkmann, David: Transparenz und Unabhängigkeit bei bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen. In: NAKOS Zahlen und Fakten, 07.07.2023, Link: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Transparenz/ (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Heinz, Peggy: Corona-Selbsthilfe. In: NAKOS Zahlen und Fakten, 07.03.2023, Link: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Corona-Selbsthilfe/ (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Hundertmark-Mayser, Jutta / Pretscher, Katharina: Junge Selbsthilfe. In: NAKOS Zahlen und Fakten, 25.04.2023, Link: https://www.nakos.de/informationen/Zahlen_und_Fakten/Junge_Selbsthilfe/ (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Husemann, Julia (Moderation): Ein Raum, wo man sein kann wie man ist. [Audio-Podcast]. In: LEBENSMUTIG Podcast, Folge 1 vom 09.03.2023 [41:19 Minuten], Link: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Husemann, Julia (Moderation): Gruppengründung? Einfach machen! [Audio-Podcast]. In: LEBENSMUTIG Podcast, Folge 4 vom 28.11.2023 [30:11 Minuten], Link: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Mutsammlerin / Dickdarmlos (Moderation): Auf Instagram erzähle ich von meinen Mutmomenten. [Audio-Podcast]. In: LEBENSMUTIG Podcast, Folge 2 vom 12.09.2023 [45:50 Minuten], Link: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Opitz, Friederike: NAKOS Newsletter. Ausgaben 01-12. Berlin 2023, Link: <https://www.nakos.de/aktuelles/newsletter/> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Pretscher, Katharina (Moderation): Oft bin ich mit einem Lachen rausgegangen... [Audio-Podcast]. In: LEBENSMUTIG Podcast, Folge 3 vom 30.10.2023 [29:12 Minuten], Link: <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/> (abgerufen am: 06.02.2024)

NAKOS (Hrsg.); Thiel, Wolfgang: Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen. 2. aktualisierte Auflage. Berlin 2023, Link: https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/NAKOS_Arbeitshilfe_Gemeinsam_Aktiv_2023.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

Brinkmann, David: Bundesweites Lobbyregister schafft Transparenz bei Interessenvertretung. In: Schnecke, Nr. 119, 34. Jg., März 2023. 2023, S. 12-13

Brinkmann, David: Die Selbsthilfelandchaft in Deutschland – Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Vortrag. Online-Fortbildung „Aktive Patient*innen-Beteiligung in der Gesundheitsforschung“ des DLR – Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt. 05.12.2023 [Foliensatz]

Brinkmann, David: Glaubwürdig und unbestechlich? Transparenz, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in der Selbsthilfe. „Positiven-Uni“ veranstaltet von Positiv e.V., der Akademie Waldschlösschen und der Deutschen AIDS-Hilfe, Vortrag und Workshop. Göttingen 11.02.2023 [Foliensatz]

Brinkmann, David: Transparenz ist nicht gleich Glaubwürdigkeit. In: ÖKUSS (Hrsg.): Transparenz in der Selbsthilfe. Wie Unabhängigkeit, Glaubwürdigkeit und Selbstbestimmung zusammenhängen. Themenheft. Wien 2023, S. 26-27, Link: <https://oekuss.at/sites/oekuss.at/files/OeKUSS-Themenheft-Transparenz%20bf.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

Brinkmann, David / Hundertmark-Mayser, Jutta: Anforderungen an eine unabhängige und glaubwürdige Selbsthilfe. In: Contraste – Zeitung für Selbstorganisation, 40. Jg., Ausgabe 462. 2023, S. 12

Firnges, Christiane / Thabaut, Katarzyna / Pretscher, Katharina: Gemeinschaftliche Selbsthilfe gestaltet Zukunft. Strukturen und Entwicklung gemeinschaftlicher Selbsthilfe vor dem Hintergrund aktueller Krisen. Digitale Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz. Junge Selbsthilfe. Kongress Armut und Gesundheit 2023, Vortrag. Berlin 07.03.2023 [Foliensatz]

Goldin, Antonia: Neue digitale Möglichkeiten für Vereine in der Selbsthilfe. Gesetz zur Ermöglichung hybrider und virtueller Mitgliederversammlungen im Vereinsrecht. In: NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023. Berlin 2023, S. 48-50, Link: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-INFO-127.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

Goldin, Antonia / Siegert, Jan: Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich: verstehen – einordnen – vermitteln. 43. Jahrestagung DAG SHG 2023, Workshop. Weimar 13.06.2023 [Foliensatz], Link: https://www.dag-shg.de/data/Veranstaltungen/2023/DAGSHG_JT_Tag_2_WS_5_Doku.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

Heinrich, Gesine: Formen der Selbsthilfe in der DDR. In: NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023. Berlin 2023, S. 10-14, Link: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-INFO-127.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

Heinz, Peggy: Selbsthilfe als unverzichtbare Stütze im Gesundheitswesen. In: BMG-Initiative LONG COVID, Gastbeitrag, 08.01.2024, Link: <https://www.bmg-longcovid.de/diskurs/gastbeitraege/gastbeitrag-peggy-heinz> (abgerufen am: 06.02.2024)

Heinz, Peggy: Selbsthilfe wird digitaler. In: AOK Forum plus, Jahrgang 2023, Heft 2. Bad Homburg 2023, S. 13

Heinz, Peggy / Firnges, Christiane / Goldin, Antonia: Auf neuen Wegen: Digitale Selbsthilfegruppen einordnen. In: NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023. Berlin 2023, S. 40-47, Link: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-INFO-127.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

Hundertmark-Mayser, Jutta / Brinkmann, David: Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen und -organisationen. Praxistipps von Fachleuten. Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Inklusionstage 2023 Gesundheit, Vortrag. Berlin 09.05.2023 [Foliensatz]

Hundertmark-Mayser, Jutta / Heinz, Peggy: Digitale Selbsthilfegruppen. Begriffsbestimmung. Online-Fachteam Selbsthilfe beim AOK-Bundesverband am 1.12.2023, Impulsvortrag. 2023 [Foliensatz]

Hundertmark-Mayser, Jutta / Heinz, Peggy: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Entwicklung und Perspektiven. 43. Jahrestagung DAG SHG 2023, Vortrag. Weimar 14.06.2023 [Foliensatz], Link: https://www.dag-shg.de/data/Veranstaltungen/2023/DAG_JT_Tag_3_JHM_PH_Vortrag_2023.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

Opitz, Friederike: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung. Gesamtbericht zur 43. DAG SHG-Jahrestagung. In: DAG-SHG – Jahrestagung 2023, 2023, Link: https://www.dag-shg.de/data/Veranstaltungen/2023/DAGSHG_JT_Gesamtbericht.pdf (abgerufen am: 06.02.2024)

Pretscher, Katharina: Junge Selbsthilfe Online. Das Internetportal www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de und der Blog LEBENSMUTIG. In: Tinnitus-Forum, 1-2023. 2023, S. 16-18

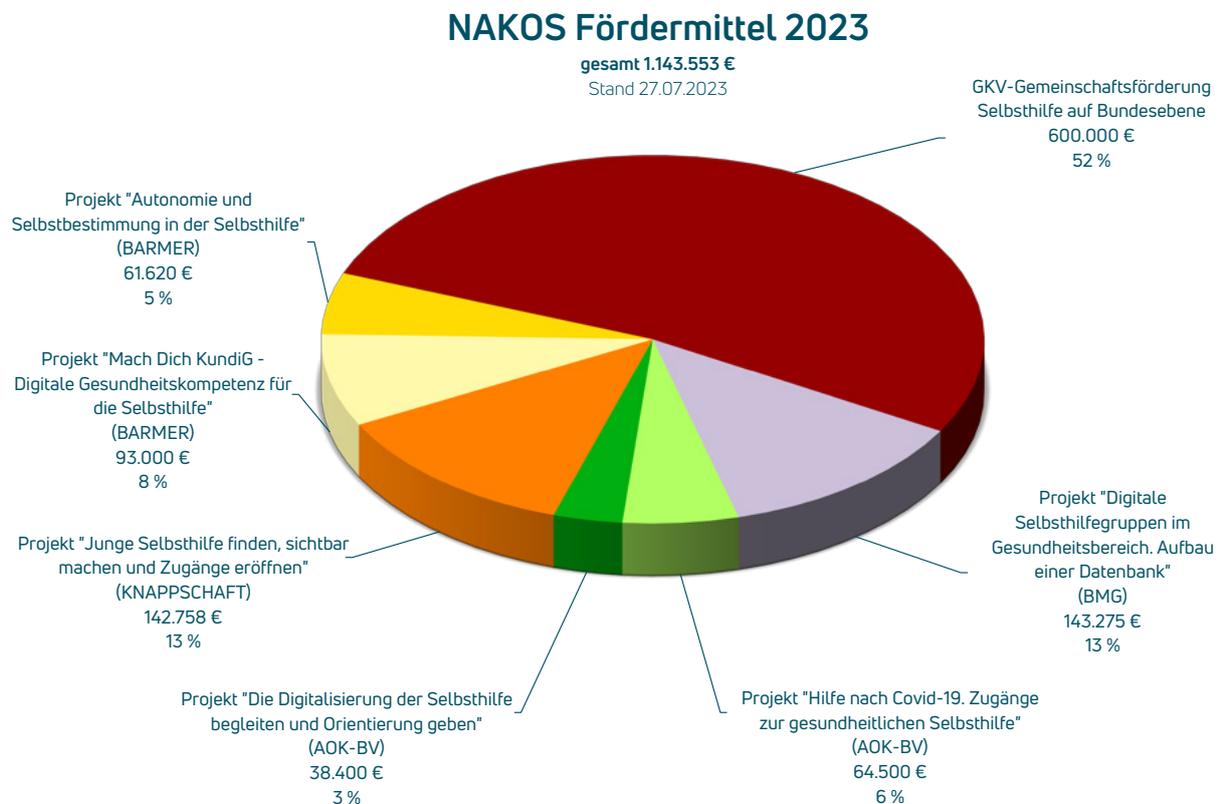
Thabaut, Katarzyna: Von anfänglicher Skepsis zur Kooperation. In: Contraste – Zeitung für Selbstorganisation, 40. Jg., Ausgabe 462. 2023, S. 9

Thabaut, Katarzyna / Firnges, Christiane / Pretscher, Katharina: Gemeinschaftliche Selbsthilfe gestaltet Zukunft. Inputs der NAKOS beim Kongress Armut und Gesundheit zu den Strukturen gemeinschaftlicher, digitaler und junger Selbsthilfe sowie Gesundheitskompetenz. In: NAKOS INFO, Nr. 127, Juni 2023. Berlin 2023, S. 70, Link: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2023/NAKOS-INFO-127.pdf> (abgerufen am: 06.02.2024)

9. Finanzierung

Die Arbeit der NAKOS in 2023 wurde aus Fördermitteln der öffentlichen Hand sowie von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert. Als bundesweite Selbsthilfekontaktstelle erhielt die NAKOS pauschale Mittel von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene sowie Mittel für mehrere Projekte aus kassenindividuellen Mitteln der Bundesverbände der gesetzlichen Krankenkassen nach Paragraph 20h Fünftes Sozialgesetzbuch (§ 20h SGB V). Darüber hinaus förderte das Bundesministerium für Gesundheit ein Projekt zur Entwicklung einer Datenbank für digitale Selbsthilfegruppen.

Wie in den Vorjahren erzielte die NAKOS keine Werbeeinnahmen und nahm kein Sponsoring von Wirtschaftsunternehmen entgegen. Als Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist die NAKOS zudem den Leitlinien zur Wahrung von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ihres Trägers verpflichtet und wahrt stets ihre Unabhängigkeit.



10. Impressum

Selbsthilfe trägt

NAKOS Jahresbericht 2023

Herausgeber:



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

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

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

© NAKOS 2024

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Wir stärken die Selbsthilfe.
Unterstützung durch die NAKOS

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



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Wir danken unseren Förderern für die Unterstützung unserer Arbeit:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

