www.nakos.de

Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ kurz NAKOS, bietet auf ihrer Internetseite viele hilfreiche und wissenswerte Informationen für Gruppen und Aktive an. Neben zahlreichen Literaturempfehlungen und Adressen finden sich in der Broschüre „NAKOS info“ interessante Aufsätze und Anregungen. Es lohnt sich, auf *www.nakos.de* zu stöbern.

Generationswechsel in der Selbsthilfe

Im Schwerpunkt der Fachzeitschrift NAKOS INFO Nr. 115 berichten 14 Autor/innen über ihre Erfahrungen mit Generationenwechsel in der Selbsthilfe. Es werden Schwierigkeiten benannt, aber auch Mut gemacht zu Veränderungen und Neuanfängen.
https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2016/NAKOS-INFO-115.pdf

Junge Selbsthilfe

Ein interessanter Aufsatz zu „Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Diskussions- und Handlungsempfehlungen“ findet sich in der Broschüre „NAKOS info“. Diesen Aufsatz von Wolfgang Thiel können Sie im Netz nachlesen unter:
https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-INFO-109-Thiel-Handlungsempfehlungen.pdf

Junges Ehrenamt

Wie lassen sich junge Menschen zwischen 13 und 26 Jahren für ein Ehrenamt ansprechen? Welche Wünsche und Erwartungen haben sie? An welchen Stellen möchten sie sich gern einbringen? Und wie erreicht man sie überhaupt? Dieser Frage ist das Projekt „youngcaritas“ nachgegangen. Auf der gleichnamigen Website lassen sich unterschiedlichste Ideen, sortiert nach Bundesländern finden. *http://www.youngcaritas.de*

Aktiv werden!

Die Broschüre „Kampagnen für alle. Leitfaden für inklusives Campaigning“ ist eine praxisorientierte Handreichung und gibt interessante Tipps und Anregungen, wie man Aktionen öffentlichkeitswirksam planen und durchführen kann. Von der Wahl des richtigen Themas, über die geeignete Kommunikation und Ansprache, hin zur Planung und Durchführung der Aktion.
https://www.campaignboostcamp.de/kampagnen-fuer-alle-leitfaden-fuer-inklusives-campaigning/

www.in-gang-setzer.de

In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen
An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen anfangs oft die Erfahrungen, um die sensible Gruppengründung und besondere Gruppenphasen konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende Idee der In-Gang-Setzer an. In-Gang-Setzer sind freiwillig Engagierte der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neue und aktive Selbsthilfegruppen beim Start und in späteren Phasen unterstützend begleiten. Die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen schulen und begleiten die In-Gang-Setzer.

Gemeinsam aktiv Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen

Die 160-Seiten umfassende Publikation von NAKOS greift zahlreiche Fragen auf, die von interessierten Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen immer wieder gestellt werden. Es sind Fragen zur Rechtsform, zur Haftung, zu Urheber- und Verbreitungsrechten, zum Schutz persönlicher Daten und zu Fördermöglichkeiten. Auch geht es um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder, die Ansprache bestimmter Adressatengruppen und die Übernahme von Verantwortlichkeiten. In Ergänzung zur „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ gibt die Arbeitshilfe damit einen Überblick über Themen, die für die Gruppenarbeit und deren Rahmenbedingungen relevant sein können. Die Hinweise dienen der Orientierung und geben Hilfestellung zur Klärung organisatorischer Fragen und zur Gestaltung von Gruppenaktivitäten.
Bestellung unter: *https://www.nakos.de/publikationen/key@4486*

Verbandserneuerung

„Selbsthilfe BEWEGEN. Ein Programm zur Verbandserneuerung. Neue Konzepte zur Organisationsentwicklung speziell für Selbsthilfeorganisationen“. Die BAG Selbsthilfe hat ein Beratungsprogramm zum Thema Verbandserneuerung entwickelt. Interessierte Organisationen finden auf der Website Informationen und Material zu diesem Thema. Persönliche Beratungen für Organisationen sind ebenfalls möglich. Infos und Material unter: *http://www.bag-selbsthilfe.de/selbsthilfe-bewegen.html*

Studie

„Familien im Fokus. Die Lebens- und Versorgungssituation von Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern in Deutschland“. Die Ergebnisse der Kindernetzwerk-Studie verdeutlichen u. a., auf welchem Weg Eltern Informationen und Beratung erhalten, was sie sich von Elterngruppen versprechen und warum sie vom Austausch mit anderen betroffenen Familien profitieren können.
http://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/selbsthilfe/33selbsthilfestudie_web.pdf

Wissenschaftlicher Blick

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl vom Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema „Selbsthilfegruppen und –organisationen“. Unter *https://www.uke.de/kliniken-institute/institute/medizinische-soziologie/team/profil_christopher_kofahl.html* finden Interessierte eine ausführliche Literaturliste mit Fachliteratur und Studien zum Thema.

Materialien zum Thema „Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“

Selbsthilfe bedeutet gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Handeln und auch die Bestätigung, anderen helfen zu können und gebraucht zu werden. Die Aktiven fühlen sich dadurch gestärkt und schöpfen neue Lebenskraft. Jedoch ist Ehrenamt oft auch Arbeit, die neben der persönlichen Erfüllung auch Herausforderungen mit sich bringt und mitunter zur Belastung werden kann. Hierzu hat die BAG Selbsthilfe informative Unterlagen und Materialien erstellt. Thematisiert werden u. a. die Aspekte „Spannungsfelder / Möglichkeiten/ Grenzen“, „Überforderung/ Stress/ Burnout“, „Präventionsmöglichkeiten“, „Sensibilisierung für Überforderung“. Ein Handbuch (incl. Methodenkoffer), Flyer und weitere Unterlagen sind zu finden unter: *http://www.bag-selbsthilfe.de/materialien-downloads.html*