

GENERATIONENWECHSEL IN DER SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG

BKK Selbsthilfe–Tag 2018

Düsseldorf

27. September 2018

Jutta Hundertmark–Mayser, NAKOS



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

bewegt, anders, vielfältig – junge Leute gehen eigene Wege

Musikvideo Zusammen

<https://www.youtube.com/watch?v=oNMWn6focIU&feature=youtu.be>

Imagekampagne

<http://mehr-als-stuhlkreis.de/>



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfekontaktstellen

- **Anlaufstellen für Selbsthilfeinteressierte an 330 Orten in Deutschland**
- **rd. 500 Mitarbeiter/innen**
- **jährlich 250.000 Kontakte**
- **55.000 Selbsthilfegruppen**



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

BKK Selbsthilfe-Tag 2018

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

Selbsthilfeunterstützung verändert sich

- **Generationenwechsel**
- **160 neue Mitarbeiter/innen seit 2017**
- **Reaktive vs. aktive Arbeit**
- **Projekt „Die Lampe des Wissens weiterreichen“**



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

BKK Selbsthilfe-Tag 2018

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

Vermehrte Gruppengründung für Menschen 60+

- Vergesslich im Alter
- Selbsthilfe im Vor-Ruhestand e.V.
- Miteinander wohnen e.V.
- Osteoporose
- Junge Alte betreuen alte Alte mit Demenz
- Kriegskinder / Kriegsenkel
- Kreativfrauen
- Freizeitclubs f. Menschen aus dem (psychischen) Gleichgewicht



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

BKK Selbsthilfe-Tag 2018

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

Gemeinschaft suchen – Gemeinschaft finden

Einsam in Bremen

Am 15. April nachmittags, gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe, die Gelegenheit bietet, sich mit anderen Menschen über die eigene Einsamkeit und deren Ursachen auszutauschen und gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen. Neben wöchentlichen Gesprächsrunden sind auch Unternehmungen und Freizeitaktivitäten geplant.

Entweder haben sie durch den Tod oder durch Trennung Ihren Partner verloren, die Kinder sind aus dem Haus oder sie sind kontaktscheu. Die Gruppe wendet sich an ältere Menschen, die sich dauerhaft oder zeitweilig einsam fühlen.

InteressentInnen melden sich bitte beim Netzwerk Selbsthilfe,
Telefon 0421 – 70 45 81



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Neue Angebote / Methoden

- **Offene Angebote:** Stammtische / Angehörigencafes / Freizeitclubs / Kreativwerkstätten / Selbsthilfecafes
- **Gruppeninventur:** Reflexionshilfe für Selbsthilfegruppen
- **Begleitete Gruppen f. Angehörige / Pflegende / Kontaktstellen** Pflegeengagement
- „Wie geht´s? Wie steht´s? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“ (Kartenspiel)



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

BKK Selbsthilfe-Tag 2018

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

Ca. 800 junge Gruppen auf www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

... Absolute Beginner (Menschen ohne Beziehungserfahrung) – ADS Freaks – alk & co – Arbeiterkind – Buchstabenakrobaten (Legasthenie) – Die Chaoten (Jugendgruppe Behinderter und Freunde) – Die jungen Wilden (Diabetes) – Die Lebendigen (junge Schädel-Hirn-Verletzte und Angehörige) – Die MS hat's nicht leicht mit mir (Multiple Sklerose) – Don't panic (Ängste) – ENJOY YOUR LIFE (Handicaps) – Let's talk about! (Epilepsie) – FKK Frauen Kontra Krebs – Flow (Stottern) – Gemeinsam STARK (psych. Erkr.) – Happy Thinking People (Bipolarität) – Hear and fit (Hörbehinderungen) – HOPES (seelische Probleme) – Ich bin anders-ja und? (AD(H)S) – Julia without borders (bikulturelle Partnerschaften) – Junge Leber (Transplan.) – Kleiner Prinz (Halbwaisen) – Königskinder (Schwule) – Lebensmüde? Lebensmut! (Depressionen) – MS-Chamäleons (Multiple Sklerose) – Mut und Stärke (Multiple Sklerose) – Netzwerk K (Krebs) – NetzwerkSTATT Krebs – Nirwana (Sucht) – Plan B (Psychiatrie-Erfahrene) – Planet Borderline – Queerulanten (LBGT) – Rabenmütter (postpartale psychische Erkrankungen) – Soko Leipzig (Sozialkompetenz) – Sophie (Soziale Phobie) – Soulsister (postpartale Depression) – Szenenwechsel (Sucht) – Trans*parenz (Transgender) – (Un-)verantwortlich?! Geschwisterkinder Stammtisch (Geschwister von behinderten Menschen) – WIR (seelische Probleme) – Youngster (Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa) ...



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Junge Selbsthilfe gibt es

Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

Warum Selbsthilfegruppen?

Quiz

Gruppen finden

Gruppen gründen

Pinnwand

Gruppe des Monats

Film

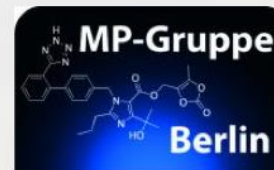
[zurück](#)

Andere Gruppen



Krebs

Gemeinsam zurück ins Leben



Borreliose

Uns verbinden ähnliche Erfahrungen



AD(H)S

Jung - Chaotisch - Kreativ



Rheuma

... kennt kein Alter



Soziale Ängste

Shame Attack!

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Jutta Hundertmark–Mayser, NAKOS
BKK Selbsthilfe–Tag 2018



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
Internet: www.nakos.de

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.