

Forumspezial

Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

01/2022

Selbsthilfe im Dialog

Berichte, Interviews
und Hintergründe zur
Veranstaltung
am 24. September
in Eschborn

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie wir uns besser
motivieren können

Inhalt

In Kürze	2
Selbsthilfe im Dialog	4
Mit mentaler Stärke lässt sich viel erreichen	
Innere Kraft	6
Mit innerer Kraft Ziele leichter erreichen	
Work-Life-Balance	8
Den richtigen Takt finden	
Gesundheit und Ordnung	10
Minimalismus tut gut	
Forschung	12
Mit Realismus ans Ziel	
Resilienz	14
Die Seele stark machen	
Mentales Training	16
Die Macht der Gedanken	
Ernährung	17
Speiseplan der Zukunft	
Blitzlicht	18
Was motiviert mich?	
Aus der Selbsthilfe	20
„Selbsthilfearbeit ist extrem motivierend“	
Vor Ort	21
Aus der Seele gesprochen	
Gewohnheiten ändern	22
Gesunde Rituale	
Motivation trotz Krankheit	24
Ich will mein Leben zurück	
Antrag auf Projektförderung	25
Lese- und Webtipps	31
Impressum	31

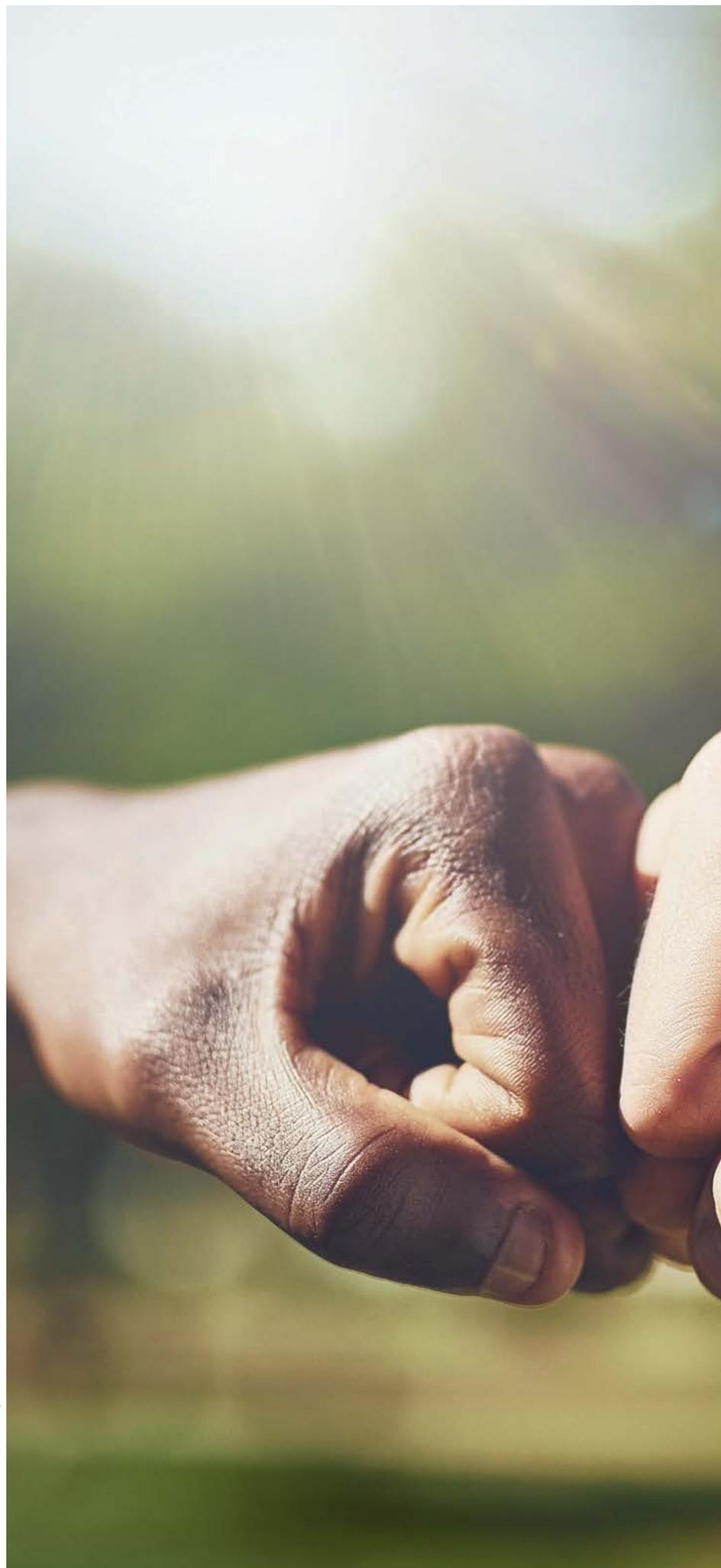


Foto: iStock.com/PeopleImages

„Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus unbeugsamem Willen.“

Mahatma Gandhi
(1869–1948)

Editorial



Foto: AOK Hessen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

„Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“ war das diesjährige Thema bei unserer Veranstaltung „Selbsthilfe

im Dialog“. Kommen Ihnen hierbei auch ein paar Alltagssituationen in den Sinn, in denen es schwer war, sich selbst zu motivieren oder in denen Sie vielleicht Ihre persönliche Komfortzone verlassen mussten?

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Das wird vor allem in den Situationen bewusst, in denen eine Erkrankung das Leben komplett verändert. Spätestens in diesen intensiven und herausfordernden Momenten braucht es auch persönliche Veränderung in physischer und psychischer Hinsicht. Zum Wiedererlangen der Gesundheit oder um dem Fortschreiten einer Erkrankung etwas entgegenzusetzen, ist oftmals Unterstützung von außen, durch Medizin, aber auch durch Angehörige und Freunde, notwendig. Zusätzlich bedarf der Genesungsprozess der Unterstützung von innen – durch eigene Motivation.

Gerade hierbei spielt die Selbsthilfe eine wichtige Rolle. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, hilft psychisch und oftmals auch in ganz praktischen Dingen. Zugleich ist die Selbsthilfe eine wichtige Informationsquelle – Stichwort „Gesundheitskompetenz“. Deshalb fördern wir als AOK Hessen die wichtige Arbeit der Selbsthilfe und wollen mit unserer Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ einen ergänzenden Beitrag zu dieser Arbeit leisten. Unser Dank gilt dabei vor allem den vielen Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe, die im Wortsinn sich selbst und dabei oft viel mehr noch anderen helfen.

Ihr

André Schönewolf

Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen



Fotos: Katrin Denkwitz

„Selbsthilfe im Dialog“ als hybride Veranstaltung – neben der Teilnahme vor Ort in Eschborn gab es diesmal auch die Möglichkeit, die Veranstaltung im Livestream zu verfolgen.

Mit mentaler Stärke lässt sich viel erreichen

Selbsthilfe im Dialog Das Leben sorgt ständig für neue Überraschungen. Daher ist es wichtig, mit Veränderungen umzugehen und sie in das eigebe Leben zu integrieren. Wie das gelingen kann, führte die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog 2022“ der AOK Hessen eindrücklich vor Augen.

Es tat gut, Begegnung wieder live zu erleben. Nach der coronabedingten Absage im Jahr 2020 und dem virtuellen Format im vergangenen Jahr konnten am 24. September über 50 Selbsthilfeaktive aus ganz Hessen in einer hybriden Veranstaltung vor Ort in der Vintage-Loft in Eschborn mit dabei sein. Weitere über 100 Zuschauerinnen und Zuschauer verfolgten die anregenden Ausführungen und spannenden Diskussionen der Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Selbsthilfe per Livestream bequem von zuhause und beteiligten sich interaktiv über die Chatfunktion.

Wie wichtig gerade in der Selbsthilfe der persönliche Kontakt zu den Betroffenen ist, schilderte das Moderatorenteam Susanne Strombach von der AOK Hessen und Dr. Wilfried Kösters zum Auftakt der Veranstaltung. „Das soziale Miteinander muss nach der Pandemie wieder in unseren Alltag zu-

rückkehren“, appellierten sie. Dazu sei es wichtig, dass auch die Aktiven der Selbsthilfegruppen wieder lernten, sich selbst zu motivieren. „Was wir wollen, ist machbar. Alle haben diese mentale Stärke in sich.“ Man müsse sich nur dazu motivieren, rief Kösters ihnen zu.

Nicht nachlassendes Engagement

Staatssekretärin Anne Janz, die die Veranstaltungsreihe der AOK Hessen schon einige Jahre als Schirmherrin begleitet, bedankte sich in ihrem Grußwort bei den Akteuren der Selbsthilfe für ihr großes Engagement, das auch in der schwierigen Zeit der Coronapandemie durch einen digitalen Austausch nicht nachgelassen habe. André Schönewolf, Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK Hessen, versprach, trotz der schwierigen Finanzlage und weiterer großen Herausforderungen in der gesetzlichen Krankenversicherung die Interessen der Versicherten stets im Blick zu behalten.



Experte für Willenskraft und Selbstdisziplin – Marc Gasert bei seinem Impulsreferat

Eine ungewöhnliche Herangehensweise an das Thema der Veranstaltung „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“ wagte Marc Gassert in seinem Impulsreferat (siehe dazu auch das Interview auf Seite 6). Der Experte für Zielerreichung, Willenskraft und Selbstdisziplin verband auf eindrucksvolle Weise die alte Philosophie Asiens mit der westlichen Welt. Mit seinen ergreifenden Erfahrungen, wie durch die Mobilisierung der eigenen Motivation Wege zur Erhaltung der eigenen Gesundheit gefunden werden können, zog der ehemalige Mönch eines Shaolin-Klosters die Teilnehmenden in seinen Bann. Der erfolgreiche Buchautor stellte die sieben Säulen der inneren Stärke vor, bei denen es unter anderem darum geht, selbst zu handeln, optimistisch zu sein und sein Leben proaktiv zu gestalten. „Wahre Kraft kommt immer von innen“, bekräftigte Gassert. Daher seien das Bauchgefühl und die inneren Werte unser wichtigster Antrieb.

Was man mit seiner Lebens- und Willenskraft alles erreichen kann und wie diese inspirierenden Erkenntnisse in der Selbsthilfe angewendet werden können, demonstrierte Marc Gassert mit einem faszinierenden Kartenexperiment und dem alten asiatischen Setzspiel Tangram. Mit seiner mentalen Stärke stellte der „blonde Shaolin“ unter Beweis, dass Dinge, die erst einmal unmöglich erscheinen, am Ende doch lösbar sind. Auch Moderator Dr. Winfried Kösters ermunterte die Teilnehmenden, den Mut zu haben, das Neue anzufangen und ihre Resilienz und Kraft auch für andere einzusetzen.

In der anschließenden Podiumsdiskussion beleuchteten Professor Dr. Gabriele Oettingen von der New York University, Marc Gassert, Birgit Bauer als Betroffene und Experte für Social Media & Digital Health sowie Alexander Walter als Vorsitzender des Epilepsie-Landesverbandes Hessen das Thema Motivation aus verschiedenen Blickwinkeln und gaben tiefe Einblicke in ihr Engagement im Rahmen der Selbsthilfe. Mit ihrer WOOP-Methode stellte Professorin Dr. Gabriele Oettingen ein praktisches und wirksames Vorgehen zur Selbstmotivation vor.

Gesundheitskompetenz stärken

Sorge bereitete den Beteiligten, dass in der Coronapandemie die Gesundheitskompetenz laut einer wissenschaftlichen Untersuchung stark nachgelassen habe. „Bestimmte Zielgruppen bleiben außen vor und

lassen sich nicht mehr erreichen“, mahnte Kösters. „Wir müssen viel mehr Kommunikationsmöglichkeiten nutzen, damit Betroffene Hilfe finden und wir ihnen Mut machen können.“ Die Teilnehmenden der Podiumsdiskussion waren sich einig darin, dass die Mitglieder von Selbsthilfegruppen für die digitale Welt geschult werden müssten, damit sie Fake News von wichtigen Informationen unterscheiden lernen. Internetnutzerinnen und -nutzer sollten zudem mehr auf die Quelle der Fakten, die Aktualität und die wissenschaftliche Expertise achten. Wünschenswert wäre auch eine vertrauenswürdige Linkliste von den Arztpraxen.

Versorgung komplett neu denken

Der Leitgedanke „Wir müssen uns für neue Wege öffnen und auf viele Veränderungen einstellen“ gelte auch für das Gesundheitssystem insgesamt, stellte Moderator Kösters im Vorgriff auf das Gespräch mit Dr. Isabella Erb-Hermann fest. „Wir müssen Versorgung komplett neu denken“, kündigte das Vorstandsmitglied der AOK Hessen mit Blick auf die finanziellen Herausforderungen in der Krankenversicherung und die dringend notwendige Krankenhausstrukturreform an. In seinem Fazit gab Kösters allen Teilnehmenden mit auf den Weg, sich von Veränderungen nicht gleich aus der Bahn werfen zu lassen. „Wir dürfen diese Neuerungen mit dem, was in uns steckt an Ressourcen, Resilienz, Fähigkeiten und innerer Stärke, gelassen, konsequent, aber klar angehen. Dann haben wir eine gute Ausgangsbasis.“



Gesundheit beginnt im Kopf – das wurde auch bei der Podiumsdiskussion deutlich.



Workshops im Nachgang:
Im Nachgang zum Veranstaltungstag werden von Oktober bis November drei jeweils zweitägige Online-Workshops angeboten.



Mehr Infos und Anmeldung:
aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2022

In welchen Lebensbereichen fällt Ihnen Selbstmotivation besonders leicht?

Vote Count: 57 (Mehrfachauswahl möglich – maximal drei Antworten)



Die Teilnehmenden der Veranstaltung konnten sowohl vor Ort als auch im Livestream an verschiedenen Votings teilnehmen.



Foto: Marc Gassert/ Rainer Spitzenberger

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in Asien und erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. In München studierte er Kommunikationswissenschaft und Interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie.

Mit innerer Kraft Ziele leichter erreichen

Innere Kraft Beim Shaolin Kung-Fu spielen Entschleunigung und Fokussierung eine zentrale Rolle. Im Interview erzählt Marc Gassert, was wir aus der asiatischen Kampfkunst für unseren Lebensalltag mitnehmen können.

„Im alltäglichen Stress verlieren wir den Überblick und schaffen es nicht mehr, uns auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren.“

Sie haben bei asiatischen Großmeistern Shaolin Kung-Fu gelernt. Was können wir von den asiatischen Kampfkünsten für unseren westlichen Alltag lernen?

Unser westlicher Lebensalltag ist instabil geworden, unberechenbar, hochgradig komplex und dazu auch immer wieder widersprüchlich. Das stresst und verunsichert uns – und es raubt uns die Kraft. Man hat das Gefühl, gehetzt durchs Leben zu ziehen und immer schneller auf die vielen Herausforderungen reagieren zu müssen. Im asiatischen Kulturkreis lassen sich verschiedene Tugenden finden, von denen wir angesichts unseres schnelllebigen und hochkomplexen westlichen Lebens viel lernen können. Beim Shaolin Kung-Fu etwa lernt man die Kunst der Entschleunigung und die Kunst des Fokussie-

rens auf den Punkt. Es geht darum, sich in Reizarmut zu üben und sich für eine gewisse Zeit bewusst aus allen Prozessen herauszuziehen, um so die Kraftakkus aufzuladen und sich dann wieder besser fokussieren zu können.

Können Sie das an einem Beispiel aus unserem Alltag verdeutlichen?

Wir müssen jeden Tag rund um die Uhr immer wieder Entscheidungen treffen. Ich frage mich etwa, welchen Mobilfunkanbieter ich auswählen soll: Lege ich Wert auf einen niedrigen Grundpreis oder nehme ich die teure Flatrate? Lohnt sich das für mich überhaupt? Und wie viel Datenvolumen soll ich dazukaufen? Entscheidungen wie diese müssen wir jeden Tag Dutzende treffen. Das stresst

und wir verlieren den Überblick, schaffen es nicht mehr, uns auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren. Hier hilft eine Übung aus dem Shaolin Kung-Fu. Ziel ist es, durch eine gedankliche Monotonie den Kopf vollkommen frei zu bekommen, sodass man sich anschließend wieder besser auf die wichtigsten Aufgaben fokussieren kann. Dafür setzt man sich hin und überlegt sich einen einzigen Gedanken, den man wie ein Mantra immer wiederholt. Gleichzeitig steuert man die Atmung so, dass man für das Ein- und das Ausatmen etwa gleich lang braucht. Es dauert natürlich eine Weile, aber wer so etwas täglich macht, wird sich nach einer Zeit deutlich besser fühlen und innere Stärke aufbauen – ganz egal, ob man daran glaubt oder nicht.

Sie bezeichnen die innere Stärke als die zentrale Kraft für ein gesundes und zufriedeneres Leben. Was genau ist denn die innere Stärke?

Innere Stärke verleiht uns Kraft, Mut und Ausdauer und macht uns krisenfest. Innere Stärke ist damit unser zentrales Werkzeug, um gesetzte Ziele zu erreichen. In meiner asiatischen Ausbildung habe ich gelernt, dass man die verschiedenen Bestandteile der inneren Stärke sehr differenziert betrachtet. Für die Shaolin ruht die innere Stärke, die sogenannte Kraft des Drachen, auf folgenden sieben Säulen: Selbstbewusstsein, Handlungskompetenz, Analysefähigkeit, innere Haltung zum Leben, Lösungskompetenz, Intrinsik und Netzwerkfähigkeit. Den Asiaten ist in diesem Konstrukt besonders wichtig, dass jeder aktiv in all diesen sieben Bereichen seine innere Kraft trainieren kann – wie einen Muskel. Indem wir unsere innere Kraft stärken, können wir also unsere Widerstandskraft, unser Durchhaltevermögen und unsere Belastbarkeit erhöhen.

Und wie genau kann man sich dieses Training vorstellen?

Das sieht natürlich in jedem der sieben Bereiche anders aus, deshalb will ich es an einem Beispiel festmachen: Um etwa das Selbstbewusstsein – und damit einhergehend auch die Handlungskompetenz – zu stärken, sollte man zunächst den Blick

gründlich auf sich selbst werfen. Dabei liegt der Fokus auf der Frage: Wie will ich sein? Welche meiner Stärken kann ich nutzen, um das zu erreichen? Und an welchen Stellen müsste ich Kompetenzen ausbauen, um dieses Ziel zu erreichen. Eine ganz wundervolle Übung dafür ist, einmal auf ein Blatt einhundert Dinge zu notieren, die man an sich selbst mag. Sie werden feststellen, wie schwer uns das fällt, weil wir groß geworden sind mit solchen Glaubenssätzen wie „Eigenlob stinkt“. Aber wenn diese Liste erst mal steht, dann erwächst daraus ein immenses Vertrauen in die eigene Stärke. Wenn wir wissen, wir haben Fähigkeiten, um auch schwierige Situationen zu meistern, dann reduzieren wir automatisch Angst, Stress und Selbstzweifel. So hat die innere Kraft zugenommen, und sich selbst gesetzte Ziele lassen sich künftig leichter erreichen.

Welche Rolle spielt der innere Wertekompass dabei, seine Ziele im Leben zu erreichen?

Wer etwas zu erreichen versucht, was eigentlich seiner inneren Überzeugung widerspricht, wird vermutlich scheitern. Etwas gegen unsere Werte zu tun, fühlt sich einfach „nicht richtig“ an und löst eher negative Gefühle aus. Umso wichtiger ist es, sich bewusst zu machen, wie unser persönlicher Wertekompass aussieht. Wenn ich es schaffe, erstens meine Kernwerte zu identifizieren und zweitens, mein Leben und meine Ziele danach auszusuchen, dass ich meine Werte hier positiv einbringe, dann kann ich damit wahnsinnig viel Kraft generieren und meine Ziele deutlich leichter erreichen.

Immer wieder diszipliniert zu sein kostet doch auch viel Kraft – gerade wenn man chronisch krank ist. Womit lassen sich die Akkus am besten wieder aufladen?

In meinen Vorträgen sage ich ja immer: Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten. Aber natürlich haben Sie recht, das Durchhalten kostet auch Kraft. Um Stress abzubauen und verbrauchte Kräfte zurückzugewinnen empfehle ich Qi Gong. Diese Kombination aus Meditation und Bewegung legt das Hauptaugenmerk auf das Atmen und die Konzentration.

„Die innere Kraft kann man aktiv trainieren – wie einen Muskel.“



Mehr Infos:
Qigong – Tiefenentspannung für Körper und Geist:
www.aok.de/pk/magazin/



Foto: iStock.com/fermate

Wer Aufgaben immer auf die lange Bank schiebt, hat möglicherweise eine Arbeitsstörung.

Den richtigen Takt finden

Work-Life-Balance Erst mal aufschieben oder besser doch gleich loslegen? Der richtige Umgang mit beruflichen und privaten Aufgaben hilft, Stress zu minimieren.

Wahrscheinlich kennt das so ziemlich jeder von sich selbst: Unangenehme Tätigkeiten wie das Erledigen der Steuererklärung, das Aufräumen des Kellers oder das Lernen für Prüfungen schiebt man gerne mal auf die lange Bank. So weit, so normal. Bei manchen Personen nimmt dieses Aufschieben allerdings ein solches Ausmaß an, dass die Betroffenen erheblich darunter leiden. Die wissenschaftliche Bezeichnung für ein solch krankhaftes Aufschiebeverhalten lautet Prokrastination. Probleme in der Prioritätensetzung, unrealistische Planung sowie die Schwierigkeit, sich von alternativen Handlungsangeboten abzugrenzen sind klassische prokrastinationsfördernde Faktoren.

Ab wann das permanente Aufschieben ein Problem darstellt, das behandelt werden sollte, lässt sich nicht grundsätzlich festlegen. Eine Schwelle dafür verläuft für jede Person dort, wo die Prokrastination zu körperlichen Symptomen oder Beeinträchtigungen in Studium, Beruf oder anderen Lebensbereichen führt. Mögliche Symptome sind andauernder Stress, innere Anspannung oder Ängste, aber auch Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen. Psychologen der Westfälischen Wilhelms-Universität (WWU) Münster schätzen, dass das bei

etwa jedem Zehnten in Deutschland der Fall ist. Von den Betroffenen und vor allem ihrem sozialen Umfeld wird ständiges Aufschieben oft für persönliche Willensschwäche gehalten oder als Faulheit angesehen. In ihrer schweren Ausprägung ist die Prokrastination allerdings eine ernst zu nehmende Arbeitsstörung – und hat mit Faulheit nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich um ein gewichtiges Problem der Selbststeuerung, für das es professionelle psychologische Hilfe gibt. So bietet etwa die WWU in Münster in ihrer psychotherapeutischen Ambulanz eine spezielle Prokrastinationsbehandlung an. Ziel dieses Angebots ist die Verbesserung der Selbststeuerung mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. In der Diagnostik werden zunächst individuelle Faktoren analysiert, die das Aufschieben auslösen und aufrechterhalten, sowie die Bereiche, in denen Defizite bestehen.

Hochtaktig abarbeiten

Aber nicht nur die Prokrastination kann zu großem Stress und Behandlungsbedarf führen, sondern auch ihr direktes Gegenteil, die Präkrastination. Präkrastinierer versuchen, eine neue Aufgabe so schnell wie möglich abzuarbeiten. Die Beschäftigung mit dieser Form der Selbststeuerung ist ein noch recht junger Forschungszeitpunkt. Das Phänomen der

Präkristation entdeckt und erstmals beschrieben hat der US-Psychologe David Rosenbaum von der Universität Pennsylvania. 2014 machte er mit Studierenden ein Experiment und fand heraus, dass viele der Studienteilnehmer bereit waren, schwere körperliche Anstrengungen in Kauf zu nehmen, wenn sie dafür nur möglichst schnell mit der ihnen gestellten Aufgabe beginnen konnten. Die Forscherinnen und Forscher hatten mit diesem Ergebnis nicht gerechnet.

Zunächst erscheint das schnelle Abarbeiten von Aufgaben ja eine positive Eigenschaft zu sein. Aber der Teufel steckt – wie so oft – im Detail. Was auf den ersten Blick nach hoher Motivation und Produktivität klingt, hat bei näherem Hinsehen oft auch eine Kehrseite. Viele Betroffene stürzen sich nämlich auf die naheliegendste Aufgabe und verlieren dabei den Überblick – sie übersehen, dass es andere Aufgaben gibt, die eigentlich eine höhere Priorität hätten. Präkristation ist ein typisches Phänomen der Neuzeit – die Digitalisierung und eine durch Smartphone und Laptop ermöglichte Ausweitung der Arbeitszeit in den klassischen Feierabend begünstigen die Störung. Angesichts einer immer weiter anwachsenden Zahl an neuen Aufgaben im immer schnelleren Takt versuchen Präkristinierer, dieser Flut Herr zu werden, indem sie jede neu hinzukommende Aufgabe möglichst unverzüglich abarbeiten.

Keine Entlastung

Doch das stete Erledigen von Aufgaben ohne Pausen oder ohne intensive Beschäfti-

gung mit einem einzigen Thema führt nicht zur gewünschten Entlastung. Während wir eine Aufgabe erledigen, sind wir in Gedanken schon bei der nächsten. Anstatt nach getaner Arbeit herunterzufahren, macht unser Kopf einfach weiter. Die Präkristation kann so weit führen, dass Menschen nicht mehr gut schlafen können. Der dauerhafte Druck kann neben einer permanenten Überbelastung auch zu Depressionen oder zum Burn-out führen.

Zeitanalyse als erster Schritt

Was also tun, um den Fallen von Pro- und Präkristation zu entgehen? Zunächst sollte jeder für sich selbst definieren, was in seiner Work-Life-Balance wichtig ist. Dafür eignet sich etwa eine Zeitanalyse. Darin lässt sich über einen Zeitraum von zwei Wochen festhalten und farblich markieren, wie viele Stunden für welche Aktivitäten aufgewendet werden. Das kann ein erster Schritt sein zu erkennen, wie viel Zeit berufliche Aufgaben wirklich fressen.

Im Job selbst bietet es sich an, E-Mails nur zu einem bestimmten Zeitpunkt zu checken und dann auf Dringlichkeit zu prüfen. Um Stress durch Multitasking zu vermeiden, ist es ratsam, Handys oder Tablets nicht mit in Meetings zu nehmen. Und nicht zuletzt – Pausen nicht vergessen. Die Schnelllebigkeit und Digitalisierung dieser Zeit lassen sich nicht ändern, aber die eigene Work-Life-Balance kann jeder in einem gesunden Maß daran anpassen – und so Prä- und Prokristation vermeiden.

Während wir eine Aufgabe erledigen, sind wir in Gedanken schon bei der nächsten.

Foto: iStock.com/Daisy-Daisy



Pausen gehören zum Job und sind wichtig für eine gesunde Work-Life-Balance.



Mehr Infos:
uni-muenster.de/Prokristationsambulanz/

Minimalismus tut gut

Gesundheit und Ordnung Ob Frühjahrsputz, ein bevorstehender Umzug oder ein übervoller Kleiderschrank – im Laufe des Lebens gibt es immer wieder Situationen, in denen es ans Ausmisten geht. Und das ist gut so.

Bedeutet weniger Besitz vielleicht mehr Glück und damit mehr Gesundheit? Das zumindest verspricht das Konzept des Minimalismus. Der Gedanke dahinter: Je weniger wir besitzen, umso mehr ist wieder Platz für das Wesentliche. Das klingt einfacher, als es ist, denn es fällt oft schwer, sich von Dingen zu trennen. Beim Aufräumen begegnen uns Gegenstände, die Erinnerungen hervorrufen können oder von denen man der Meinung ist, dass man sie irgendwann noch einmal gebrauchen kann. Laut Statistischem Bundesamt besitzt jeder deutsche Haushalt durchschnittlich 10.000 Dinge, vor 100 Jahren waren es lediglich etwa 180 Gegenstände pro Haushalt. Die Frage, wie viele Gegenstände wir wirklich brauchen, ist schwer zu beantworten, doch empfin-

den viele Menschen ihren übervollen Kleiderschrank oder den vollgestellten Keller als erdrückenden Ballast. Wissenschaftliche Untersuchungen haben festgestellt, dass Menschen mit sehr materialistischen Wertvorstellungen ein geringeres psychisches und physisches Wohlbefinden zeigen als weniger materialistische Menschen. Und eine Untersuchung der Universität DePaul Chicago zeigte, dass große Unordnung negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat – denn großes Chaos mindert das Gefühl der Geborgenheit und des Glücksempfindens. Wer also Ordnung im Außen schafft, kann auch eine Klärung im Inneren bewirken. Und die ist in unserer hektischen, chaotischen Zeit in vielen Fällen dringend notwendig.

Spätestens seit der Aufräumserie „KonMari“

„Das wahre Leben beginnt erst nach dem Aufräumen.“

Marie Kondo,
Aufräumexpertin und
Bestseller-Autorin



Wiederfinden leicht gemacht – strukturiertes Aufräumen nach der KonMari-Methode.

von Marie Kondo, der Aufräumberaterin aus Japan, ist das Thema Minimalismus und Ordnung im Haushalt in vielen Köpfen angekommen. Sie zeigt, wie strukturiertes Aufräumen aussieht und wie man sich mit wenigen Tricks leichter dazu durchringen kann, auch mal etwas in die Tonne zu werfen. Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten, sich dem Aufräumen mit System zu widmen. Sinnvoll ist es, sich etwa einen festen Aufräumtermin zu setzen. Entweder einen Tag in der Woche, um Oberflächen und Ablagen freizuräumen oder sich einer Ecke in der Wohnung etwas intensiver zu widmen. Ein anderer Ansatz: täglich 20 Minuten einplanen und loslegen – selbst in so einer kurzen Zeit kann einiges erledigt werden.

KonMari oder das Drei-Kisten-System

Nach Mari Kondo geht man nach Kategorien vor, beispielsweise Kleidung, Bücher oder Geschirr. Alle Sachen aus jeweils einer Kategorie werden auf einen Haufen gelegt. Danach wird jedes Stück mindestens einmal in die Hand genommen, wobei man sich die Frage stellt, ob man dieses Stück noch braucht und

ob es einen glücklich macht. Sinnvoll ist es, mit den emotional weniger wichtigen Dingen zu beginnen und die absoluten Lieblingsstücke zum Schluss in die Hand zu nehmen. Denn wer mit den Lieblingsstücken beginnt, findet womöglich nie zum Ziel. Zweifelt man bei einigen Gegenständen, ob man sie behalten will, kann man in der Regel getrost davon ausgehen, dass man diese nicht mehr braucht. Was man in den letzten zwei Jahren nicht vermisst hat, wird man auch in Zukunft nicht vermissen. Um die Trennung leichter zu machen, bedankt man sich noch für die gemeinsame Zeit und sortiert dann aber auch rigoros aus. Wo das besonders schwer fällt, hilft das Drei-Kisten-System: In die erste Kiste werden Gegenstände gelegt, die man auf alle Fälle behalten will. Die zweite Kiste ist die Müllkiste und in die dritte Kiste kommen Gegenstände, die noch in Ordnung sind und die man aussortieren möchte – zugleich ist es die „Ich-überlege-nochmal-Kiste“. Nach ein paar Tagen kann noch einmal ein Blick in diese Kiste geworfen werden, oder sie wird dann unbesehen zu einem Flohmarkt oder Gebrauchtwarenhaus gebracht oder die Dinge werden in einem Online-Portal verkauft.

Eine andere Herangehensweise kann eine Wegwerf- oder Ausmisten-Challenge sein. Man sucht sich einen Monat aus und trennt sich jeden Tag von Gegenständen, die nicht mehr benötigt werden. Am ersten Tag trennt man sich von einem Gegenstand, am zweiten von zwei Gegenständen und so weiter. Bis es am Ende des Monats 31 Gegenstände sind, die an einem Tag aussortiert werden müssen.

Dinge, die wir nicht erledigen, rauben Energie. Bei zu vielen unbearbeiteten Aufgaben kann ein Gefühl der Überforderung auftreten und man weiß nicht mehr, wo man anfangen soll. Es fehlt dann die Motivation, mit dem Aufräumen zu beginnen. Hier kann die Zwei-Minuten-Regel helfen. Alles, was man schnell wegräumen kann, sollte man gleich erledigen. Das kann das benutzte Geschirr sein, das nicht erst auf die Ablage gestellt wird, sondern direkt in die Spülmaschine wandert, oder die schmutzige Wäsche, die abends direkt in den Wäschekorb wandert, statt sie auf dem Stuhl im Bad oder Schlafzimmer zwischenzulagern. Das erstaunliche an dieser Regel ist, dass sich die meisten Dinge viel leichter und schneller als gedacht erledigen lassen.



Foto: iStock.com/Kostikova



Mehr Infos:
konmari.com

„Fügen wir unseren positiven Zukunftsfantasien eine Prise Realität hinzu, erkennen wir, welche Zukunftsfantasien für uns tatsächlich realisierbar sind – und welche nicht.“

Gabriele Oettingen



In positiven Fantasien schwelgen tut gut – was jetzt noch fehlt, ist der Blick auf die Hindernisse.

Mit Realismus ans Ziel

Forschung Manchmal ist der Weg zu unseren Zielen ganz schön steinig. Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an der New York University in New York, erklärt, wie wir es uns mit ihrer WOOP-Methode leichter machen.

Eine Strategie, die uns immer wieder als Lösung zur Erfüllung unserer Wünsche und Träume an die Hand gelegt wird, ist das positive Denken: Wenn du nur positiv genug denkst, dann schaffst du alles! Doch es lohnt sich, den Einfluss des positiven Denkens genauer zu betrachten. Das rein positive Fantasieren über eine erwünschte Zukunft hilft sicherlich beim Erforschen verschiedener Möglichkeiten in der Zukunft – und es hebt die Stimmung. Für die Wunscherfüllung kann es aber durchaus hinderlich sein.

In einer Studie von Gabriele Oettingen und ihrem Team wurden Studierende gebeten, positive und negative Fantasien bezüglich des erfolgreichen Übergangs vom Studium in das Arbeitsleben zu entwickeln. Der Befund überraschte das Forschungsteam: Je positiver sich die Probanden ihre berufliche Zukunft vorgestellt hatten, desto weniger erfolgreich waren sie darin, die gewünschte

Zukunft tatsächlich zu realisieren. Weitere Folgestudien, etwa mit übergewichtigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines Abnehmprogramms, bestätigten diesen Befund.

In Fantasien schwelgen

Ein Grund dafür ist, dass das Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien es den Menschen erlaubt, die erwünschte Zukunft bereits im Hier und Jetzt vorwegzunehmen und zu genießen. Es entsteht im Gehirn der Eindruck, als ob keine Energie mehr mobilisiert werden müsste, um diese positive Zukunft tatsächlich zu realisieren. Fügen wir jedoch unseren positiven Zukunftsfantasien eine Prise Realität hinzu, erkennen wir, welche Zukunftsfantasien für uns tatsächlich realisierbar sind – und welche nicht. Die Strategie, das positive Wunschdenken mit möglichen Hindernissen abzugleichen, nennt Oettingen mentales Kontrastieren. Dabei identifizieren wir zuerst einen Wunsch, der uns am Herzen liegt. Es folgt der nächste Schritt, der uns hilft, nicht in der positiven



Foto: iStock.com/fizikes

Fantasie zu verweilen: Wir identifizieren das zentrale Hindernis in uns selbst, das uns davon abhalten könnte, den Wunsch zu erfüllen.

Durch das mentale Gegenüberstellen der erwünschten Zukunft und des zentralen inneren Hindernisses in der Gegenwart wird deutlich, dass die gewünschte Zukunft noch nicht erreicht ist. Es wird auch deutlich, was wir tun können, um das Hindernis zu überwinden und uns den Wunsch zu erfüllen. Studien belegen die Wirksamkeit des mentalen Kontrastierens als erfolgreiches Werkzeug, um Ziele in diversen Lebensbereichen zu erreichen. So hilft die Methode etwa dabei, sein Gesundheitsverhalten zu verbessern. In einer Studie ging es beispielsweise um den Wunsch, sich gesünder zu ernähren oder Gewicht zu verlieren. In der Auswertung zeigte sich, dass Probanden, die ihren Wunsch mental kontrastiert hatten, erfolgreicher waren als Personen, die nur positiv fantasierten.

Die WOOP-Methode

Kombiniert man das mentale Kontrastieren nun noch mit einem Plan, wie sich die Hindernisse überwinden lassen, spricht man von der sogenannten WOOP-Methode. Das Akronym WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) gibt eine einfache, aber effektive Anleitung zur Wunscherfüllung vor: Zunächst nennt man einen Wunsch, der einem am

Herzen liegt (Wish). Dieser Wunsch sollte grundsätzlich realisierbar, aber durchaus herausfordernd sein. Ist der Wunsch einer Person zum Beispiel, nach dem Studium einen erfüllenden und gut dotierten Job zu finden, würde sich die betreffende Person nun ganz generell vorstellen, wie schön es wäre, dies zu erreichen.

Anschließend müsste sie den schönsten Aspekt identifizieren, den sie mit der Realisierung des Wunsches verbindet, und sich diesen Aspekt vor dem geistigen Auge so bildlich und lebhaft wie möglich ausmalen (Outcome). Die betreffende Person könnte sich beispielsweise vorstellen, wie sie in einem Jobinterview brilliert, in einem Team guten Anschluss findet oder eine erfüllende Aufgabe in ihrem neuen Beruf löst.

Hindernisse ins Visier nehmen

Im nächsten Schritt identifiziert man das wichtigste innere Hindernis, das der Realisierung des Wunsches im Wege steht (Obstacle). Dies kann beispielsweise ein bestimmtes Gefühl sein, eine schlechte Angelegenheit oder auch eine irrationale Überzeugung. Dieses innere Hindernis stellt sich die betreffende Person nun ebenfalls eingehend und lebhaft vor. So malt sie sich etwa in Gedanken die Situation aus, dass sie vor den Bewerbungsunterlagen sitzt und unsicher ist, wie sie eine aussagekräftige Bewerbung formulieren soll. Weitere Hindernisse könnten etwa die Nervosität sein, sich einem neuen Team zu stellen, oder die Angst, eine verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen.

Im letzten Schritt der WOOP-Methode spezifiziert man ein effektives Verhalten zur Überwindung des Hindernisses. Man formuliert also einen Wenn-dann-Plan, der das Auftreten des inneren Hindernisses an eine spezifizierte Handlung oder an den spezifizierten Gedanken knüpft (Plan). Im Beispielfall könnte das sein, sich erfolgreiche Bewerbungen von Freunden und Bekannten anzuschauen, um daraus zu lernen. Und um etwa die Nervosität gegenüber dem neuen Team zu bekämpfen, könnte man planen, am ersten Tag alle Kolleginnen und Kollegen nach Feierabend zu einem kleinen Umtrunk zu sich nach Hause einzuladen.

Viel Zeit braucht man für's Woopen übrigens nicht. Ob in der Bahn, beim Spaziergang oder am Strand – ein WOOP lässt sich bei entsprechender Konzentration überall innerhalb von fünf bis zehn Minuten realisieren.



Foto: privat

Prof. Dr. Gabriele Oettingen lehrt Psychologie am Department of Psychology der New York University in New York und hat die WOOP-Methode entwickelt.



Mehr Infos:
woopmylife.org

**„Am Ende wird
alles gut. Und
wenn es nicht gut
ist, ist es nicht
das Ende.“**

Oscar Wilde

Die Seele stark machen

Resilienz Rückschläge und Krisen gehören zum Leben dazu. Manchen Menschen gelingt es scheinbar besser, mit schwierigen Lebenslagen umzugehen und sich nicht entmutigen zu lassen. Was macht diese Menschen stark – und kann das jeder lernen?

Menschen, die trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch und physisch gesund bleiben, bezeichnet man als resilient. Der Begriff Resilienz geht auf das lateinische Verb „resilire“ zurück, was übersetzt so viel heißt wie „abprallen“ oder „von einer Tätigkeit abspringen“. In der Psychologie ist mit Resilienz die innere Widerstandsfähigkeit gemeint, also das Vermögen, auf innere Ressourcen zurückzugreifen, um belastende Situationen gut zu überstehen und im Idealfall sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Fähigkeit der psychischen Gesundheit ist keineswegs angeboren. Sie entsteht hauptsächlich aus den Erfahrungen, die ein Mensch in der Kindheit und im weiteren Lauf seines Lebens macht. Nur in einem kleinen Rahmen bauen diese auf angeborenen Eigenschaften auf, etwa einem lebensfrohen Temperament. Grundsätzlich lässt sich Resilienz also aktiv fördern – und das ein Leben lang. Forscher verstehen die Entwicklung der inneren Widerstandsfähigkeit als einen Prozess, der bis ins hohe Alter fortläuft.

Ein Beispiel: Tritt ein belastendes Ereignis ein, wie zum Beispiel eine Erkrankung eines nahen Angehörigen, versetzt dieser sogenannte Stressor den Betroffenen in ein seelisches Ungleichgewicht. In einer solchen Situation kann dieser Mensch seine Ressourcen nutzen. Mit seinem inneren Potenzial aus zum Beispiel Wissen, Erfahrungen, Fertigkeiten und Persönlichkeitsmerkmalen kann er oder sie das innere Gleichgewicht wieder herstellen. Gelingt das, sprechen Expertinnen und Experten von „positiver Anpassung“. Reichen die Ressourcen hingegen nicht aus, um das Ungleichgewicht zu beseitigen, kommt es zur sogenannten negativen Anpassung. Die Folge ist innerer Stress. Und wenn solcher Stress immer und immer wieder ausgelöst wird – sei es durch Probleme auf der Arbeit oder auch in sozialen Bindungen – kann dies zu psychischen Störungen bis hin zum Burn-out führen.

Resilienz ist nicht angeboren

Prinzipiell entwickelt sich die Fähigkeit zur Resilienz in einem Interaktionsprozess zwischen Mensch und Umwelt und ist somit nicht angeboren. Kinder lernen schon



Foto: iStock.com/PeopleImages

Stabile Beziehungen sind eine wichtige Basis, um Widerstandskräfte aufzubauen.



Resilienz ist nicht angeboren, sondern das Ergebnis eines lebenslangen Lernens.

früh, selbst aktiv auf die Umwelt einzuwirken. Wenn sie in ihrer eigenen Handlungsfähigkeit und ihrem Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen liebevoll unterstützt werden, hat das positive Auswirkungen auf ihr späteres Erwachsenenleben – sie entwickeln eine hohe Resilienz. Eine stabile, unterstützende und zugewandte Beziehung ist der wichtigste Faktor für die Entwicklung von Resilienz. Die Beziehung zu einer Fürsorgeperson aus dem engen oder erweiterten Familienkreis, die konstant bleibt und ein Gefühl von Sicherheit und Unterstützung vermittelt, zählt zu den entscheidenden Bedingungen für eine starke Resilienz – aber natürlich gibt es eine Vielzahl weiterer sogenannter Schutzfaktoren, die einen positiven Einfluss auf die Entwicklung von Resilienz haben. Ebenso lassen sich aber auch verschiedene Faktoren benennen, die in der Lage sind, Resilienz negativ zu beeinflussen.

Risikofaktoren identifizieren

Zu solchen Risikofaktoren zählen unter anderem chronische Erkrankungen, genetische Faktoren, geringe kognitive Fähigkeiten oder die psychische Erkrankung mindestens eines Elternteils. Aber auch das Bildungsniveau und das Einkommen der Eltern oder eine Entwurzelung durch häufige Umzüge sind Stressoren. Bei den Schutzfaktoren werden personale Ressourcen, familiäre und soziale Ressourcen unterschieden. Unter anderem gehören dazu ein angeborenes positives Temperament, gut ausgebildete kognitive Fähigkeiten oder eine lebendige Kreativität und Fantasie. Ebenso wichtig sind stabile Bindungen zu mindestens einer

engen Bezugsperson, ein gutes Verhältnis zu den Geschwistern oder die soziale Unterstützung durch die Eltern.

Eine Kraft aus Erfahrungen

Resilienz entsteht hauptsächlich aus den Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht. Hierbei kann man innere und äußere Einflüsse unterscheiden. Die inneren Faktoren sind die eigenen Einstellungen oder Haltungen, erlernte Glaubenssätze, die eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugung, ein positives Menschen- und Weltbild und die eigene Ausgeglichenheit. Faktoren, die von außen wirken, sind die Personen im Umfeld, Vorbilder oder auch vorgelebte Rollenbilder, stabile Beziehungen zu engen Bezugspersonen, sowie Freundschaften und eine positive Lebens- und Arbeitskultur. Alle diese Faktoren verbessern unsere persönliche Widerstandskraft, also unsere eigene Resilienz.

Um die Resilienz aktiv zu stärken, bietet die AOK Hessen im Rahmen ihrer Gesundheitskurs-Angebote auch ein spezielles Resilienz-Trainingsprogramm an. Die Seminarteilnehmer setzen sich mit verschiedenen Resilienzfaktoren auseinander, etwa Zukunftsplanung, Zielorientierung, Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme, Optimismus, Akzeptanz, Rollenverhalten und Netzwerkorientierung. Das Trainingsprogramm wird als Kompaktkurs am Wochenende angeboten. An zwei Tagen können Interessierte hier verschiedene Strategien erlernen, um die eigene Stressbelastung im Alltag zu reduzieren und die eigenen Ressourcen zu stärken – zugunsten des Lebensstils und der Gesundheit.



**Gesundheitskurse der AOK
auf einen Blick:**
aok.de/pk/gesundheitskurse/

Die Macht der Gedanken

Mentales Training Corona, Klimawandel, Krieg in der Ukraine – die Nachrichten liefern eine Krise nach der nächsten. Da kann der Pessimismus leicht überhandnehmen. Doch es gibt Wege aus den krankmachenden negativen Denkmustern.

Jeder kennt negative Gedanken, doch bei den meisten Menschen gehen diese wieder vorbei. Einige Menschen quälen sich aber tagtäglich mit kreisenden negativen Gedanken oder sogar Ängsten. Negative Gedanken können uns tatsächlich krank machen. Menschen, die ständig grübeln oder sich sorgen, laufen Gefahr, ihre Psyche und ihren Körper zu belasten. Vor allem die sogenannten negativen Glaubenssätze sind ein kritischer Faktor. Ein Glaubenssatz drückt aus, woran wir selbst glauben. Er ist tief in uns verankert und prägt unsere Wahrnehmung und Haltung zum Leben. Habe ich beispielsweise den negativen Glaubenssatz, dass Beziehungen nur verletzen und wenig nutzen, ist es entsprechend schwierig, eine gesunde Beziehung aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Aber es ist erlernbar, aus den eigenen negativen Denkmustern auszubrechen. Das gelingt allerdings nicht von heute auf morgen. Es braucht Ruhe, Zeit und etwas Übung, um mit einem Mentaltraining den eigenen Geist positiv zu stärken. Um uns belastbarer und selbstbewusster zu machen und um ins

gedankliche Gleichgewicht zu kommen, helfen die folgenden Strategien:

1. Negative Glaubenssätze in positive umformulieren: Zum Beispiel „Den Antrag kann ich nicht ausfüllen“ in „Ich habe in den letzten Jahren so vieles gemacht, da werde ich auch noch das Ausfüllen des Antrages hinbekommen“. Um diese positiven Affirmationen im Gehirn zu verankern, müssen diese positiven Glaubenssätze immer wieder ausgesprochen werden.
2. Visualisierung: Sich vor dem geistigen Auge vorzustellen, wie man in einer Situation handeln und fühlen möchte, bewirkt, dass im Gehirn die gleichen Zellen aktiviert werden, wie wenn man es tatsächlich tut. Unser Geist unterscheidet also nicht zwischen Vorstellung und Realität.
3. Positives aufschreiben: Jeden Abend kann man sich positive Erlebnisse oder was man an diesem Tag geschafft hat, aufschreiben. Auch Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, hilft, den Tag positiv abzuschließen.
4. Nein sagen: Anstatt sich allem anzupassen, hilft es in bestimmten Situationen, auch mal nein zu sagen – also die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszusprechen.
5. Meditieren: Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen richtet man den Blick nach innen und kann bestimmte Körperregionen bewusst wahrnehmen. Das hilft dabei, Alltagsorgen und Ängste auszublenden.
6. Resilienz aufbauen: Menschen, die Rückschläge als Teil des Lebens akzeptieren, sind zufriedener. Eine Übung, die für mehr Gelassenheit sorgt, ist die 1+1+1-Methode. Hierbei fragt man sich, welche Rolle ein negativer Gedanke oder ein Ärgernis in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr noch im eigenen Leben spielt. In den Gesundheitskursen der AOK Hessen kann man unter anderem Resilienz erlernen.



Weiterführende Infos:
Waldspaziergang in der
Mittagspause
[aok-erleben.de/](https://www.aok-erleben.de/)



Foto: iStock.com/m-imagephotography

Ruhe, Zeit und etwas Übung - mehr braucht es nicht, um den eigenen Geist zu stärken.



Gut gelaunt in die Zukunft – jeder kleine Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung zählt.

Speiseplan der Zukunft

Ernährung Viele Menschen wünschen sich ein gesünderes und nachhaltigeres Leben. Sie wissen aber nicht, wo und wie sie starten sollen. Oft fehlt es an der richtigen Motivation, die Vorhaben langfristig umzusetzen. Dann droht der Rückfall in alte Verhaltensweisen.

Das große Thema „Gesunde und klimafreundliche Ernährung“ mag auf den ersten Blick unübersichtlich und verwirrend erscheinen, auf den zweiten Blick ist es aber leichter als gedacht. Denn die gute Nachricht ist: Vieles, was gut für mich und meine Gesundheit ist, ist zugleich gut fürs Klima.

Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie viel Fleisch darf auf den Teller? Bio oder konventionell? Welche Ansprüche habe ich an meine Ernährung? Bisher ging es bei diesen Fragen vor allem um unser eigenes Glück und die eigenen Bedürfnisse: um Genuss, Gesundheit, Zeit und Geld. Viele Menschen möchten bei der Beantwortung dieser Fragen allerdings nicht mehr nur sich selbst in den Mittelpunkt stellen, sondern auch die Auswirkungen auf unser Klima berücksichtigen. Sicher ist: Mit der Entscheidung, was wir kaufen oder nicht, kann jede und jeder von uns einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zu mehr Tierwohl und einem guten Leben für alle Menschen auf dieser Erde leisten.

Pflanzenbetonte Ernährung

Bestes Beispiel ist eine Ernährung mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln. Das heißt nicht, dass jetzt alle Vegetarier oder gar Veganer werden müssen. Aber durch eine pflanzenbetonte Ernährung ließe sich tatsächlich die Gesundheit der Menschen und der Erde gleichermaßen schützen. Das haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen

aus 16 Ländern in einer großen Studie herausgefunden: Mit der sogenannten Planetary Health Diet könnten alle für das Jahr 2050 erwarteten zehn Milliarden Menschen auf unserem Planeten gesund satt werden, ohne diesen zu zerstören.

Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Dazu müssten wir im Schnitt doppelt so viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse essen und halb so viel Fleisch und Zucker wie bisher. Keine leichte Forderung, aber hier gilt wie so oft: Jeder noch so kleine Schritt auf dem Weg zu einem gesunden und nachhaltigen „Speiseplan der Zukunft“ zählt. Übrigens: Zwischen den verschiedenen Fleischsorten gibt es gewaltige Unterschiede. So erzeugt etwa jedes Kilo Rindfleisch, das in Deutschland verkauft wird, laut dem Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (Ifeu) im Schnitt rund zwölf Kilogramm CO₂. Bei der Erzeugung von Schweinefleisch oder Geflügel sind es nur etwa vier Kilogramm CO₂. Bei der Produktion von einem Kilo Kartoffeln entstehen dagegen nur 0,4 Kilogramm CO₂-Emissionen.

Doch Verbesserungen sind auch möglich, ohne auf liebgegewonnene Essgewohnheiten zu verzichten. Lebensmittelverschwendung ist das Stichwort. Durch gut geplantes Einkaufen, clevere Vorratshaltung und einfallsreiche Resteverwertung wird nicht nur der Geldbeutel geschont – Lebensmittel, die nicht in der Mülltonne landen, sind ebenfalls ein gewichtiger Beitrag zum Klimaschutz.

Leitideen, die auf dem Weg zu einer klimafreundlichen Ernährung weiterhelfen:

- Mit frischen Lebensmitteln selbst kochen
- Saisonales Gemüse und Obst aus der Region bevorzugen
- Fleisch und Wurst in Maßen genießen
- Mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte auf den Teller
- Öfter mal Leitungswasser trinken
- Weniger Lebensmittel verschwenden
- Verpackungsmüll reduzieren
- Getränke in Mehrweg- statt Einwegflaschen kaufen
- Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung kaufen
- Fair produzierte Lebensmittel bevorzugen



Präventionskurse der AOK Hessen auf einen Blick: aok.de/pk/gesundheitskurse/

Was motiviert mich?

Blitzlicht Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Veranstaltung in Eschborn hatten vor Ort die Gelegenheit, blitzlichtartig in wenigen Worten zu formulieren, was sie motiviert. Die Antworten waren inspirierend und sind hier eins zu eins abgebildet.

Gemeinschaft

Menschen ☺

Selbstwertgefühl stärken!

Natur

Ziele...
Neues

Sinn

Die
Liebe

Teilen

Kinder

Lebe, Liebe
Lache ☺

Hilfe die mir
zu Teil wurde → weiter
zu geben → und Menschen
aus den Suht → in ein
neues Leben begleiten

spielen

Neues-Lernen
Erfahrungen
machen

LOL

Kontakt
zum Sohn
zu Freundinnen

Hilfe
anbieten

Leidensdruck



Gib jedem Tag die Chance, der schönste Deines Lebens zu werden!

Spaß
Gute Laune
Erfolg

Musik

mich bewegen

gemeinsame Unternehmungen mit Freude u. Spiel "Lebensfreude"

Empathie u. Sympathie

Wann ich helfen konnte!

Charakterpotential

Mitgefühl u. Verständnis

Freude

Neues probieren
Ziele umsetzen
Mut zur Veränderung

Hilfe. ☺

HOFFNUNG
AUF
ZUKUNFT

Ein Ziel vor Augen: Urlaub, Freunde treffen, Besuch einer Freizeitveranstaltung etc.

Gute Gespräche

Gemeinschaft

Die eigene Freude am Wiederkommen Leben weitergeben.

Neuerkrankten Hoffnung schenken

Tanzen

Lob
Anerkennung
Wertschätzung

... anderen neue Wege aufzuzeigen...

Ein freundliches Lächeln

„Selbsthilfearbeit ist extrem motivierend“

Aus der Selbsthilfe Alexander Walter hat im Kampf gegen seine Krankheit eine Arztodyssee hinter sich. Trotz der Rückschläge war Aufgeben für ihn aber nie eine Option.

Herr Walter, bitte schildern Sie kurz, wann und wie man bei Ihnen die Diagnose Epilepsie gestellt hat.

Ich hatte im Alter von drei Jahren eine Leukämie, die mit Chemo- und Strahlentherapie erfolgreich behandelt wurde. Als junger Mann litt ich dann an verschiedenen Symptomen wie etwa plötzlichem Einnässen bei gleichzeitiger Orientierungslosigkeit und einem anschließend plötzlich einsetzenden, extrem hohen Schlafbedarf. Diese Symptome wurden ärztlicherseits recht lange als Migräne fehlinterpretiert, die entsprechende Medikation war nutzlos. Meine Familie und ich gaben aber nicht auf und suchten andere Neurologinnen und Neurologen auf, bis 2004 eine stille Epilepsie ohne Krampfanfälle diagnostiziert wurde. Die Erkrankung ist höchstwahrscheinlich eine Spätfolge der Strahlentherapie als Kind. Die Symptome besserten sich zumindest geringfügig unter der neuen Medikation, sodass ich Hoffnung schöpfte und weitere Neurologen aufsuchte. Erst der achte Medikamentenwechsel beim achten Arzt brachte den Erfolg. Seit 2017 bin ich nun, nach unzähligen Therapieversuchen, endlich anfallsfrei.

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Vor acht Jahren war ich immer noch auf der Suche nach dem richtigen Arzt und dem richtigen Medikament. Ich besuchte in Frankfurt eine Selbsthilfegruppe, um weitere Informationen zu bekommen. Der Besuch der Gruppe hat mich unheimlich weitergebracht und mir den Rücken gestärkt, nicht aufzugeben. Als 2015 die Epilepsie nach einem erneuten Medikamentenwechsel wieder ein bisschen besser wurde, fühlte ich mich in der Lage, in der Gruppe mehr Verantwortung zu übernehmen, und wurde zunächst Schriftführer und später dann stellver-

tretender Vorsitzender. Mit jeder weiteren Verbesserung der Erkrankung war ich bereit, weitere Aufgaben zu übernehmen. So ist das Engagement von Jahr zu Jahr gewachsen und mit jedem weiteren Ehrenamt kamen immer auch diverse Nebentätigkeiten dazu. Seit 2018 bin ich nun Vorsitzender des hessischen Landesverbandes der Deutschen Epilepsievereinigung.

Ihre Erfahrungen sind von enormem Durchhaltewillen geprägt. Wie schaffen Sie es, sich immer wieder zu motivieren?

Als die Krankheit kam, dachte ich mir: Ich hab die Leukämie überlebt, also gebe ich auch jetzt nicht auf, solange ich nicht alles versucht habe. Ich fing irgendwann an, die Fehler der Ärzte nicht mehr zu entschuldigen und die Schuld nicht mehr bei mir zu suchen. Misserfolge hakte ich einfach ab und startete einfach einen neuen Versuch. Ich bin viele Jahre durch die Hölle gegangen, aber als es anfang, mir besser zu gehen, wollte ich etwas zurückgeben. Die Arbeit in der Selbsthilfe finde ich extrem motivierend, weil man immer wieder erlebt, dass wir in der Gemeinschaft wirklich etwas bewegen können. Andererseits muss man immer am Ball bleiben, denn es gibt noch so viele ungelöste Probleme. Nennen möchte ich hier exemplarisch die Epilepsieberatung. Es gibt im ganzen Land Hessen gerade mal drei Beratungsstellen, in denen auch die rechtlichen Aspekte beraten werden dürfen. Wir als Selbsthilfeorganisation könnten das natürlich auch – das Wissen ist ja da. Wir dürfen es aber nicht und könnten es natürlich auch nicht im erforderlichen Maß finanzieren. Hier muss die Landesregierung tätig werden und sich ein Vorbild an Bayern nehmen. Dort gibt es flächendeckend Beratungsangebote und das Land übernimmt die Finanzierung.



Foto: Katrin Denkwitz

Alexander Walter ist Vorsitzender des Landesverbandes Hessen der Deutschen Epilepsievereinigung e.V., Vorstand in der Landesarbeitsgemeinschaft Hessen Selbsthilfe e.V., Social-Media-Manager, Patientenvertreter in Hessen sowie Fahrgastbeirat im Rhein-Main-Verkehrsverbund.



Mehr Infos:
epilepsie-sh-hessen.de

Aus der Seele gesprochen

Vor Ort Wie lässt sich Motivation mobilisieren, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun? Vielfältige Antworten, Tipps und Anregungen für sich und ihre ehrenamtliche Arbeit erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ zum Thema „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“.

Was hat Sie bei der Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog 2022“ besonders motiviert?

Es war eine sehr informative Veranstaltung, die mir viel gegeben hat. Ich bin seit 14 Jahren Leiterin der Selbsthilfegruppe und hatte vor vier Wochen eine sehr schwere Rücken-OP. Jetzt habe ich zum ersten Mal erfahren, dass ich vom Kopf her selbst für mich gut sorgen muss, um für die Patientinnen und Patienten in der Selbsthilfe wieder stark zu sein. Die Motivation dafür habe ich von der heutigen Veranstaltung mitgenommen – für mich persönlich und meine weitere Arbeit. Unsere Selbsthilfegruppe versucht Neu-Implantierten bei möglichen Problemen zu helfen, die sich bei Anpassung und Gebrauch der neuen Hörprothese ergeben.

Ingrid Kratz, Leiterin der CI Selbsthilfegruppe Frankfurt im Cochlea-Implantat-Verband Hessen-Rhein-Main e.V.

Was können Sie von dieser Veranstaltung für Ihre Selbsthilfe-Gruppenarbeit mitnehmen?

Unsere Suchtselbsthilfegruppen wenden sich an Menschen, die ein Suchtproblem haben oder suchtfährdet sind. Sie suchen den Austausch mit Gleichgesinnten oder wollen Wege finden, um die Hürden des Alltags zu überwinden, um wieder Spaß am Leben zu haben. Ich habe schon mehrfach an den Selbsthilfe-Veranstaltungen der AOK Hessen teilgenommen. Bei jedem Treffen lerne ich neue Menschen kennen, was mich immer wieder aufs Neue für meine Selbsthilfearbeit motiviert. Wenn man hier mit dabei ist, merkt man, dass man nicht alleine dasteht.

Uwe Ballreich, Gruppenleiter beim Kreuzbund Diözesanverband Limburg e.V. in Frankfurt

Warum hat Sie das Thema der Veranstaltung „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“ besonders angesprochen?

Seit über 20 Jahren bin ich von Depressionen betroffen und habe auch in meiner Familie schon viele Suizide erlebt. Leider gibt es zu wenig Therapeuten im Hochtaunuskreis, die die Betroffenen auffangen können. Zusammen mit einem Mitpatienten habe ich daher nach meinem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik Anfang August eine Selbsthilfegruppe gegründet. Als Betroffener braucht man jeden Tag Motivation, schon um morgens aufzustehen. Marc Gassert hat mir mit seinen buddhistischen Lehren aus der Seele gesprochen.

Sonja Raabe, Selbsthilfe Hochtaunus, Selbsthilfegruppe bei Depressionen & Angststörungen

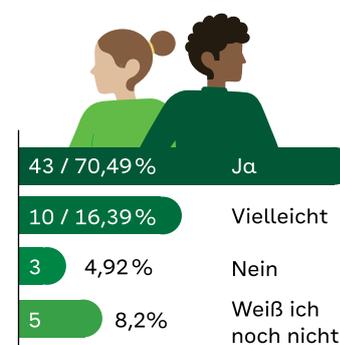
Was war Ihre Motivation, heute hier mit dabei zu sein?

Ich bin mit 92 Jahren immer noch neugierig hoch drei. Als trockener Alkoholiker engagiere ich mich seit 47 Jahren in der Selbsthilfe. Durch Erfahrungsaustausch und Gespräche wird in vertraulicher Atmosphäre gemeinsam versucht, Probleme zu lösen. Auch gemeinsame Unternehmungen stehen auf dem Programm. Diese Veranstaltung trägt dazu bei, dass mein Selbstwertgefühl gestärkt wird, damit ich positiv denken kann. Durch meine Erfahrungen und meine Vorbildfunktion, auch als Seniorensicherheitsbeauftragter, will ich Betroffene motivieren, vom Alkohol und anderen Suchtmitteln wegzukommen.

Harry Hoppe, Vorsitzender des Fechenheimer Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe e.V.

Haben Sie durch die Veranstaltung Anregungen erhalten, wie Sie sich selbst besser motivieren können?

Abstimmungen: 61



Die Teilnehmenden der Veranstaltung konnten sowohl vor Ort als auch im Livestream an verschiedenen Votings teilnehmen.

Quelle: AOK Hessen

Gesunde Rituale

Wie lange braucht ein Mensch, um seine Gewohnheiten zu ändern?

Die Forschung kommt bei dieser Frage zu unterschiedlichen Ergebnissen. In einer Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit entsteht. In einer anderen Studie mussten Neulinge im Fitnesscenter sechs Wochen (42 Tage) lang viermal wöchentlich trainieren, bevor bei ihnen die regelmäßige Sporteinheit zur Gewohnheit wurde.

Gewohnheiten ändern Gewohnheiten gehören zu unserem Leben – leider auch die schlechten. Sie zu ändern ist ein aufwendiger und langwieriger Prozess. Wir verraten Ihnen, wie Sie sich gute und gesunde Gewohnheiten antrainieren

Gewohnheiten haben einige Vorteile: Sie erleichtern uns alltägliche Abläufe, da wir über sie nicht nachdenken müssen. Dies entlastet das Gehirn, sodass es effizienter arbeiten kann. Gleichzeitig vermitteln Gewohnheiten ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität – jedoch leider auch die ungesunden, wie etwa die Schokolade als Nervennahrung bei Stress.

Wer seine Gewohnheiten ändern will, muss sie sich zunächst bewusst machen: Automatisierte Handlungsmuster entstehen als Folge eines sogenannten Reiz-Reaktions-Schemas. Eine bestimmte Situation ist dabei Auslöser für eine Gewohnheit. Ein Beispiel für eine Gewohnheit ist der Schokoriegel in der Schreibtischschublade, den Sie für den kleinen Hunger bereithalten: Zuerst greifen Sie nur danach, wenn Sie hungrig sind. Doch irgendwann genügt bereits das Aufziehen der Schublade, um automatisch nach der Schokolade zu tasten.

Gute wie schlechte Gewohnheiten speichert das Gehirn dauerhaft ab. Sie zu ändern bedarf großer Willenskraft, da wir sie unbewusst ausüben. Erschwerend kommt hinzu, dass das Gehirn bei vielen Verhaltensmustern, wie zum Beispiel dem Naschen, sogenannte Glückshormone ausschüttet, vor allem Serotonin und Dopamin. Sie lösen positive Empfindungen aus, die die meisten Men-

Es ist gar nicht so schwer, neue gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.



Illustration: AOK



Foto: iStock.com/Photodjo

schen bei Stress oder Kummer entlastend finden. Ist dieser Mechanismus einmal gelernt, kehren sie in angespannten Situationen tendenziell zu diesem Verhalten zurück, weil die nötige Aufmerksamkeit und Anstrengungsbereitschaft fehlen, sich auf neue Verhaltensweisen einzulassen.

Es ist durchaus möglich, neue und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Eine wichtige Rolle spielen dabei konkrete und realistische Ziele. So können Sie vorgehen, wenn Sie ungeliebte Rituale hinter sich lassen wollen:

1. Wählen Sie eine konkrete Gewohnheit aus, die Sie ändern möchten. Achten Sie bei der Wahl darauf, das gewählte Verhalten auch wirklich von sich aus ändern zu wollen. Versuchen Sie nicht, mehrere Angewohnheiten auf einmal zu ändern.
2. Machen Sie sich Ihr Ziel und Ihre Motivation bewusst, warum Sie Ihr Verhalten ändern möchten (zum Beispiel das Handy weniger nutzen, um Ihre innere Ruhe zu fördern).
3. Überlegen Sie sich, mit welchem neuen Verhalten Sie die Gewohnheit ersetzen möchten. Seien Sie dabei so konkret wie möglich. Sie könnten zum Beispiel jedes Mal zu einem Buch anstelle des Smartphones greifen, wenn Sie bemerken, dass sie aus Langeweile aufs Handy sehen wollen.
4. Starten Sie mit einfachen Verhaltensänderungen im Alltag. Wiederholen Sie



So hilft die AOK

<https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/>

Mit einem Trainingspartner lässt sich der innere Schweinehund leichter besiegen.

das neue Verhalten regelmäßig, damit es zur Gewohnheit werden kann.

5. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, warum Sie Ihre Gewohnheit ändern wollen.

Tipps für gesunde Handlungsmuster

Der beste Weg, eine ungewünschte Gewohnheit zu ändern, besteht darin, diese durch eine neue zu ersetzen. Hier ein paar verblüffend einfache Maßnahmen und Tipps für gesündere Verhaltensmuster:

- Sie greifen bei Heißhunger sofort zu Süßem? Trinken Sie stattdessen ein Glas Wasser – das füllt den Magen. Ein Kaugummi befriedigt das Kaubedürfnis. Haben Sie stets einen gesunden Snack dabei, etwa eine kleine Packung Studentenfutter. Sie können sich auch einen „gesunden“ Raumduft beziehungsweise ein ätherisches Öl besorgen, beispielsweise mit Erdbeer- oder Apfelaroma. Forscher haben herausgefunden, dass Düfte unsere Entscheidungen beeinflussen und uns so beispielsweise Appetit auf etwas Gesundes machen können.
- Sie starren ständig auf Ihr Handy? Legen Sie Ihr Smartphone für eine Handypause mit dem Display nach unten auf den Tisch oder schalten Sie es auf lautlos, um häufige Ablenkungen zu vermeiden. Nehmen Sie achtsam wahr, in welcher Gemütsverfassung (Ärger,

Stress) Sie zum Handy greifen. Überlegen Sie sich eine Alternative dazu, machen Sie einen Spaziergang oder genießen Sie eine heiße Tasse Tee.

- Sie können sich nicht zum Sport motivieren? Am besten stellen Sie Ihre Laufschuhe und Sportkleidung als visuellen Anker direkt neben die Eingangstür. Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder legen Sie einen konkreten Zeitpunkt fest: Das macht den Termin verbindlicher.
- Sie trinken zu viel Kaffee? Grüner und schwarzer Tee als Alternative zu Kaffee enthalten ebenfalls Koffein, allerdings ist der Wirkstoff an Gerbstoffe gebunden, sodass der Körper das Koffein langsamer aufnimmt und länger speichert.
- Sie hetzen durch den Tag? Morgendliche Hektik zieht sich oft mit Schneeballeffekt durch den Tag. Stellen Sie Ihren Wecker ein paar Minuten früher. Nutzen Sie die Zeit für eine kurze Achtsamkeitsübung oder Meditation. Einfach und wirksam gegen Stress ist die Benson-Meditation: Wählen Sie dafür ein Wort, zum Beispiel die Zahl „Eins“. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Bei jedem Ausatmen wiederholen Sie das gewählte Wort. Versuchen Sie, aufkommende Gedanken vorüberziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten.



So hilft die AOK bei Stress
Stresspegel senken und leichter abschalten: Entspannungskurse, Programme zum Stressmanagement, medizinische Informationen und mehr unter:
[aok.de/pk/gesundheitskurse/](https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/)



Birgit Bauer ist Expertin für Social Media und Digital Health und lebt mit Multipler Sklerose (MS).



„Fast normal – Mein Leben mit MS“ – der Blog über MS und Healthcare von Birgit Bauer birgit-bauer.blogspot.com



Schwimmen – auch in kälteren Gewässern – gehört zu Birgit Bauers Leidenschaften.

Ich will mein Leben zurück

Motivation trotz Krankheit Fragt man mich, was mich motiviert, gibt es eine wichtige Antwort. Eine Antwort, die allerdings provoziert: Es ist meine Multiple Sklerose. Ein Bericht aus Betroffenenperspektive von Birgit Bauer

Als mir der Neurologe 2005 in dürren fünf Minuten und in ebenso dürren Worten erklärte, was los war, verstand ich nichts. Bis das Wort „MS“ fiel – die Abkürzung für Multiple Sklerose. Da mutierte ich kurzfristig zur Dramaqueen. Als der Arzt dann sofort eine Therapieentscheidung von mir wollte, wurde ich sauer. Ich fragte mich, wie das gehen soll, etwas ohne irgendwelche Informationen zu entscheiden? Kurzerhand entschied ich, nichts zu entscheiden.

Hier kommt meine Motivation ins Spiel. Sie kommt immer dann, wenn es anstrengend wird. In dem Fall kam sie mit voller Wucht. Damit hatte ich nicht gerechnet, es war wie eine zusätzliche Superkraft, die ich nach einem Moment des Innehaltens ziemlich spannend fand. Sie hat geholfen herauszufinden was MS für mich heißen würde.

Recht auf Lebensqualität

Die Botschaft war: „Du kannst da nicht bleiben, du brauchst dein Leben zurück!“ In einem dieser ruhigen Momente des Sinnierens war klar, die MS war nicht nur Drama, sie war auch die Chance, einen Neustart zu wagen. Und ich ließ diese Chance nicht ungenutzt. Eine meiner Leidenschaften ist Schwimmen und ich komme auch mit etwas kälteren Gewässern klar. Also sprang ich ins kalte Wasser – ohne Schwimmflügel, aber hoch motiviert. Für mich ist klar: Auch Menschen mit Erkrankungen haben ein

Recht auf Lebensqualität. Das, was für Gesunde selbstverständlich ist, muss für mich auch – und sogar erst recht – gelten. Eine Diagnose wie MS verändert alles. Will man weiter gut leben, muss man etwas tun – also schwimmen, grobe Richtung vorwärts, getragen von der Motivation und den Zielen, die man sich setzt. Eine Psychologin half mir dabei, das kann ich sehr empfehlen. Sie war meine neutrale Instanz und ließ mich meinen Weg finden, war aber immer da. Es gab Konflikte, Abschiede und Untiefen. Manchmal ging ich kurzfristig unter. Tauchte aber wieder auf. Als mir gesagt wurde, dass ich mit MS nie wieder einen Job bekommen würde, weil ich ein zu hohes Risiko sei, motivierte mich das zusätzlich. Ich fühlte mich ausgeschlossen und formulierte das deutlich. Nur weil ich MS habe, bin ich nicht blöd oder unfähig, einen Job zu machen. Grund genug, mir meinen eigenen Job zu entwickeln. Ich wurde Expertin für Gesundheitskommunikation in Social Media. Etwas, das ich bis heute mache, genauso wie meinen Blog, mit dem ich 2007 startete.

Krankheit auch als Chance sehen

Ich habe meinen Weg gefunden, Ziele erreicht und bin zufrieden, wenngleich ich nicht aufhöre, vorwärtszuschwimmen. Weil da noch so viel wartet. So gesehen war und ist MS nicht das Ende, sondern eine Chance, das Leben lebenswert zu machen. Nutzen muss sie aber jeder selbst.

An

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Selbsthilfe und Patienten
ORGA 07928/07930
64520 Groß-Gerau

Antrag auf krankenkassenindividuelle Projektförderung

gemäß §20h SGB V für Selbsthilfegruppen für das Jahr

Angaben zur Organisation

(bitte gut leserlich schreiben)

Name der Selbsthilfegruppe:

Darf der Gruppenname im Briefkopf bei Schriftverkehr erscheinen? ja nein

Ansprechpartner/in:

Funktion:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

* Telefon:

* E-Mail:

* Telefax:

* Internet:

Betreute Krankheiten:

Anzahl der aktiven Gruppenmitglieder:

Durchschnittliche Besucherzahl bei den Gruppensitzungen:

Häufigkeit der Gruppentreffen (nur der Gesprächsgruppen):

Die mit * gekennzeichneten Felder sind freiwillige Angaben.
Sie erleichtern uns die Kontaktaufnahme mit Ihnen.

Antrag auf Projektförderung

Hinweis: Das Projekt soll sich an **alle** Mitglieder der Gruppe wenden. Projekte werden nur nach **vorheriger Beantragung** bewilligt.

Anträge auf Förderung der Gruppe für dieses Projekt wurden/werden außerdem gestellt bei:

anderer Krankenkasse (Name der Krankenkasse)

Sonstige Stellen

1. Start des Projektes (Datum, Beginn, Dauer)

2. Beschreibung des Projektes (u.a. Ziel, Zielgruppe, Inhalt – ggf. ein gesondertes Blatt beifügen)

3. Gesamtkosten des Projektes

Gesamtkosten:	<input type="text"/>	€
Geplante Einnahmen:	<input type="text"/>	€
Sonstige Zuschüsse:	<input type="text"/>	€
Eigenmittel:	<input type="text"/>	€
Beantragter Zuschuss nach § 20h SGB V bei der AOK Hessen:	<input type="text"/>	€

Die Fördermittel werden im Rahmen der Projektförderung grundsätzlich als Teilfinanzierung gewährt. Eine Vollfinanzierung ist nur im Ausnahmefall möglich, wenn die Selbsthilfegruppe nicht über eigene Mittel verfügt und das Projekt ansonsten nicht durchgeführt werden könnte.

Die Selbsthilfegruppe verfügt über keine ausreichenden Eigenmittel, um das Projekt durchführen zu können.

Bitte stellen Sie alle Kosten detailliert dar (z. B. getrennt nach Honorar, Miete etc.) und/oder legen Sie einen Kostenvoranschlag (z. B. für Druckkosten) bei – ggf. mit der Kostenaufstellung auf einem gesonderten Blatt.

4. Bankverbindung:

Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein für die Gruppe eingerichtetes Konto.

Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein buchhalterisches (Unter-)Konto des Gesamtvereins, bei dem wir Mitglied sind. Wir können über die volle Höhe der Fördermittel verfügen.

Hinweis: Die Überweisung der Fördermittel erfolgt ausschließlich auf ein für die Selbsthilfegruppe eingerichtetes Konto/buchhalterisches (Unter-)Konto. Siehe Kapitel B.5.3 – Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in seiner Fassung vom 27. August 2020.

Kontoinhaber/in:

Kreditinstitut:

IBAN:

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Hinweis zum Versand des Förderbescheids: Der Förderbescheid wird Ihnen über die im Antrag angegebene E-Mail-Adresse zugesandt. Sollten Sie hiermit **nicht** einverstanden sein, kreuzen Sie dies bitte hier an:

nicht einverstanden

Wollen Sie den kostenfreien Newsletter InKONTAKT für Selbsthilfe und Interessierte (E-Mail Newsletter mit Veranstaltungshinweisen der Selbsthilfe in Hessen) abonnieren? Dann kreuzen Sie dies bitte an:

ja nein

Datenschutzhinweis: Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20h SGB V zum Zwecke der Projektförderung erhoben und verarbeitet. Ihr Mitwirken ist nach § 60 SGB I erforderlich. Fehlende Mitwirkung kann zu Nachteilen bei der Förderung führen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.aok.de/hessen/datenschutzrechte.

Wir verpflichten uns, die finanziellen Zuschüsse zweckgebunden und ausschließlich für die regionale Gruppe zu verwenden.

1. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Name, Vorname in Druckbuchstaben

Ort, Datum

Unterschrift

2. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Name, Vorname in Druckbuchstaben

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte beachten: Es ist erforderlich, dass der Antrag von zwei vertretungsbefugten Mitgliedern der Gruppe unterschrieben wird.

Erläuterungen zum Förderantrag der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Kassenindividuelle Projektförderung

Gesetzliche Grundlage

Die Selbsthilfeförderung basiert auf der gesetzlichen Grundlage gemäß § 20h SGB V. Der Leitfa-
den zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes vom 10. März 2000 in seiner Fassung
vom 27. August 2020 beschreibt den Rahmen für die konkrete Ausgestaltung und Umsetzung der
Selbsthilfeförderung.

Welche Selbsthilfegruppen können Projektförderung beantragen?

Selbsthilfegruppen, die sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen
und/oder psychischen Problemen richten und mit dazu beitragen, die persönliche Lebensqualität
zu verbessern, können bei der AOK Hessen Projektförderung beantragen.

Voraussetzungen zur Förderung einer Selbsthilfegruppe sind unter anderem:

- eine verlässliche und kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit,
- eine Gruppengröße von mindestens sechs Personen/Mitgliedern,
- Offenheit für neue Mitglieder,
- ehrenamtliche Arbeit der Gruppenmitglieder und Gruppenleitung. Eine professionelle Leitung ist
ausgeschlossen. Experten dürfen gelegentlich hinzugezogen werden,
- eine neutrale Ausrichtung (z.B. keine Verfolgung kommerzieller Interessen),
- Bereitschaft zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse in
Hessen,
- ein Gruppensitz bzw. Treffpunkt der Gruppe in Hessen,
- ein für die Zwecke der Selbsthilfe benanntes gesondertes Konto der Selbsthilfegruppe.

Wann und wie können Projekte beantragt werden?

Anträge können während des ganzen Jahres eingereicht werden, müssen jedoch **spätestens vier
Wochen vor dem geplanten Projektbeginn** eingegangen sein.

Die Förderung erfolgt ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Beantragung und Genehmi-
gung durch die AOK Hessen.

Voraussetzung für die Abrechnung ist ein Verwendungsnachweis und eine Belegliste mit ange-
hängten Rechnungskopien. Diese sind **spätestens sechs Wochen nach der Durchführung bzw.
Beendigung des Projekts** bei der AOK Hessen einzureichen. Rechnungen, die nach dem 31. Januar
des Folgejahres eingereicht werden, können nicht mehr erstattet werden.

Was sind Projekte?

Projekte sollen zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten sein, die über das normale Maß der regelmäßigen Selbsthilfearbeit hinausgehen. Projekte können auch mehrjährig bzw. überjährig laufen. Das Projekt darf erst begonnen werden, wenn eine Genehmigung vorliegt. Ein vorzeitiger Projektbeginn ist ausnahmsweise nach vorheriger Absprache möglich!

Welche Projekte können von der AOK Hessen gefördert werden?

Als Projekte gefördert werden zum Beispiel:

- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für Referentinnen und Referenten in angemessener Höhe
- Jubiläumsveranstaltungen: Raummiete, Druckkosten für Einladungen, Portokosten
- Homepage – Erstellung

Sollten Sie Ideen für ein Projekt haben, sprechen Sie uns gerne an, um die Möglichkeiten einer Förderung zu klären.

Besondere Förderung im Bereich der familienorientierten Selbsthilfe

Bei der AOK Hessen steht im Rahmen der Schwerpunktförderung die familienorientierte Selbsthilfe im Mittelpunkt. Somit können alle Selbsthilfeakteure einen Antrag stellen, die sich in einem Projekt mit der Thematik der Angehörigen auseinandersetzen. Beispielsweise kann es sich hierbei um Kinder von erkrankten Eltern, kranke Kinder oder deren gesunde Geschwisterkinder oder Eltern und Partner handeln.

Im Rahmen einer solchen Schwerpunktförderung können unter anderem folgende Projekte unterstützt werden:

- Workshops für Geschwisterkinder
- angeleitete Wochenendseminare für Kinder oder Eltern
- Gesprächswochenenden für Eltern inkl. Kinderbetreuung
- Workshops für erkrankte Kinder und Jugendliche (zum Beispiel Umgang mit der Erkrankung, Selbstsicherheitsübungen)
- Workshops oder Wochenendseminare für Erkrankte mit ihren Familienangehörigen/Partnern

Im Rahmen der Projekte werden zum Beispiel gefördert:

- Honorar-, Reise- und ggf. Übernachtungskosten für Referenten in angemessener Höhe
- Honorar-, Reise- und ggf. Übernachtungskosten für die Betreuung der Kinder beziehungsweise Angehörigen während der Veranstaltung
- Zuschüsse zu Unterkunft und Verpflegung

Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorher ab, ob ein geplantes Projekt förderfähig ist.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen:

Melanie Schmidt, Tel.: 06172 272-254, melanie.schmidt@he.aok.de

Susanne Strombach, Tel.: 06172 272-178, susanne.strombach@he.aok.de



Web-Tipps

www.marcgassert.de

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in Asien. Als Vortragsredner bietet er den Wissenstransfer zwischen fernöstlicher und westlicher Kultur.

woopmylife.org

WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie, mit der Menschen ihre Wünsche finden und erfüllen, Präferenzen festlegen und ihre Gewohnheiten ändern können.

www.aok-inkontakt.de

InKONTAKT ist der Selbsthilfe-Newsletter der AOK. Der kostenlose Newsletter erscheint viermal jährlich und bietet aktuelle Nachrichten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe-Szene.

aok-erleben.de

AOK erleben! Das Magazin zu allen Themen rund um die Gesundheit

www.bzfe.de

Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung und zu einem nachhaltigen Konsum; Infos zur Planetary Health Diet

www.nachhaltiger-warenkorb.de

Informationen zum nachhaltigen Konsum

www.aok.de/pk/gesundheitskurse

Alle Gesundheitskurse der AOK auf einen Blick

Lesetipp



Marc Gassert

**Die Kraft des Drachen:
Mit der Shaolin-Methode zu Mut
und innerer Stärke**

Anregungen

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin „Forum **spezial**“? Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter forumplus@he.aok.de.

Impressum

Forumspezial – Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

Herausgeber

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.
Ralf Metzger (V. i. S. d. P.),
Hauptabteilungsleiter

Unternehmenspolitik/-kommunikation
Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg v. d. H.
Telefon: 06172 272-178
Fax: 069 66816550-178
E-Mail: forumplus@he.aok.de
Internet: www.aok.de/hessen

Redaktionsleitung

Susanne Strombach

Redaktionsschluss

10. Oktober 2022

Verlag

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co.
KG, Berlin
Texte und Redaktion:
Otmar Müller (S. 8-11; 14-17; 22; 24-25)
Creative Director: Sybilla Weidinger;
Grafik: Geertje Steglich

Titelbild

stock.adobe.com/DjelicS

ISSN: 1611-7395





Vorsorge nervt. Aber nicht so sehr wie Hautkrebs.

Hessen, wir müssen über Gesundheit reden.

Jetzt die AOK-Vorsorgeangebote nutzen:
mit Check-up-Untersuchungen Risiken frühzeitig erkennen.

Mehr Infos unter aok.de/hessen/vorsorgen/checkup

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.