

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Das neue
AOK-Portal für
Presse und Politik
ist online!

02/24

SOZIALE MEDIEN

Eine gefährliche Bereicherung

Angebote der digitalen Selbsthilfe und soziale Medien sind neben der klassischen Präsenz-Selbsthilfe für viele Betroffene eine Alternative, um sich mit anderen Menschen auszutauschen. Doch gerade bei sozialen Medien ist auch Vorsicht geboten.

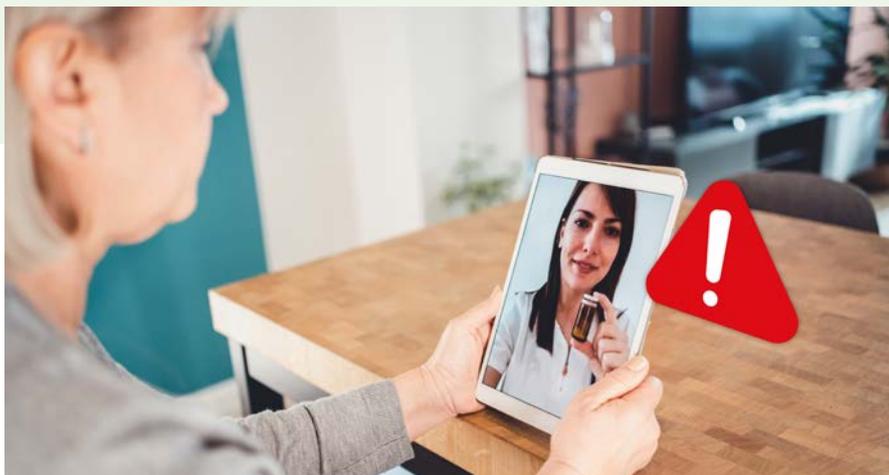


Foto: iStockphoto | Violeta Stoimenova

Genau wie in der klassischen Selbsthilfe bietet auch der Austausch im Netz mit Gleichgesinnten Unterstützung, Verständnis und neue Perspektiven. Digitale Selbsthilfegruppen sind in der Regel Online-Plattformen oder auch Foren, auf denen Menschen mit ähnlichen Herausforderungen, Problemen oder Interessen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen.

Zahlreiche Selbsthilfeorganisationen stellen hierfür entsprechende digitale Angebote zur Auswahl. Für spezifische Erkrankungsbilder wie Depressionen, Krebs,

» Fortsetzung auf Seite 2

Das aktuelle Gesetz

Mehr Transparenz



Illustration: iStockphoto | champix

Die bestehende Berichterstattung über die Qualität in deutschen Kliniken wurde mit dem **Krankenhaustransparenzgesetz** weiterentwickelt. Ein „Bundes-Klinik-Atlas“ soll Bürgerinnen und Bürgern einen besseren Überblick über das Angebot und die Qualität von Krankenhäusern geben. Patientinnen und Patienten können sich damit vor einem geplanten Eingriff noch besser darüber informieren, in welcher Klinik dieser Eingriff angeboten wird und **wo dabei besonders gute Qualitätsergebnisse erzielt werden**.

Durch die vergleichende Angabe einer Komplikationsrate lässt sich auf einen Blick sehen, welches Krankenhaus für den gesuchten Eingriff besonders gute Ergebnisse erzielt. Ergänzt werden soll diese Information noch durch Angaben zur jährlichen Fallzahl dieses Eingriffes in der jeweiligen Klinik – Studien haben gezeigt, dass mehr Routine durch mehr Fälle zu besseren Ergebnissen führt. Außerdem bietet der Klinik-Atlas auch Infos zur personellen Ausstattung in der jeweiligen Klinik.



Bundes-Klinik-Atlas

Inhalt

2 **Der Mutmacher**

Ein neues digitales Selbsthilfeprogramm der AOK unterstützt Eltern von Kindern mit Trennungs- und Leistungsangst sowie sozialer Angst.

3 **Interdisziplinäres Training**

Mit einem neuen Online-Programm hilft die AOK Betroffenen ihren Blutdruck nachhaltig zu senken.

Auf einen Blick

4 **Hitze endlich ernst nehmen**

Die BAG Selbsthilfe hat einen Erklärfilm über die Selbsthilfe in englischer Sprache veröffentlicht.

Wer, Was, Wann, Wo?

» Fortsetzung Seite 1

Sucht oder auch zahllose unterschiedliche chronische Krankheiten gibt es eigene Selbsthilfeorganisationen, die sich bundesweit vernetzt haben.

Organisationen wie der Deutsche Behindertenrat, der Sozialverband VdK Deutschland und die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke bieten zudem Unterstützung und Vertretung speziell für Menschen mit Behinderungen.

Viele dieser Organisationen haben für ihre Mitglieder Peer-Support-Gruppen, digitale Gruppen, Online-Informationsveranstaltungen und andere digitale Unterstützungsangebote – und das nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Familien. Digitale Angebote bieten den Vorteil der Flexibilität und des Zugangs von überall aus, was für Menschen, die möglicherweise nicht in der Lage sind, persönlich an Treffen teilzunehmen, besonders wertvoll ist. Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass die Plattformen sicher sind und verantwortungsbewusst moderiert werden, um ein positives und unterstützendes Umfeld zu gewährleisten.

Gerade für junge Menschen sind neben den Selbsthilfeorganisationen mit ihren digitalen Angeboten auch soziale Medien interessant, mit denen sich potenziell deutlich mehr Menschen erreichen lassen. Instagram, YouTube & Co. bieten jenseits der organisierten Selbsthilfe eine Plattform für soziale Interaktion, Informationsaustausch und kreative Ausdrucksformen. Soziale Medien ermöglichen es Jugendlichen, ihre Persönlichkeit, ihre Interessen und auch ihre Kreativität auszudrücken und sich dadurch selbst positiv darzustellen. Die Plattformen ermöglichen es zudem – und das nicht nur jungen Menschen – mit Freunden, Familie und Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben und sich über gemeinsame Interessen auszutauschen.

Allerdings sind soziale Medien keine geschützten digitalen Räume. Sie werden nicht moderiert und zugangsge-

schützt und sind somit oft auch ein Ort für Hasskommentare, Cybermobbing und problematische Inhalte. Zudem werden, etwa auf Instagram, von anderen Nutzerinnen und Nutzern oft idealisierte Bilder von Schönheit, Erfolg und Lebensstil präsentiert, was bei einigen jungen Menschen zu einem Gefühl des Drucks und der Unzufriedenheit führen kann, wenn sie sich mit anderen vergleichen. Deshalb sollten sich gerade junge Menschen bewusst sein, dass nicht alle in den sozialen Medien gefundenen Informationen authentisch oder hilfreich sein müssen.



Foto: iStockphoto | B Arts Media

Für Jugendliche ist es wichtig, für sich ein gesundes Maß an Nutzung zu finden und dabei immer wieder auch kritisch zu reflektieren, welche Inhalte konsumiert werden. Sie sollten zudem darauf achten, ihre Privatsphäre zu schützen und sich – ganz bewusst – immer wieder auch Zeit zu nehmen für echte soziale Interaktionen und Offline-Aktivitäten. Eltern spielen eine wichtige Rolle dabei, Jugendliche im Umgang mit sozialen Medien zu unterstützen und zu begleiten.

KINDERÄNGSTE

Der Mutmacher

Ein neues digitales Selbsthilfeprogramm der AOK unterstützt Eltern von Kindern mit Trennungs- und Leistungsangst sowie sozialer Angst.



Foto: iStock | fizkes

Damit Erwachsene verstehen, was da in ihren Kindern, Enkeln, Nichten und Neffen vorgeht – dafür gibt es ab sofort den neuen AOK-Familiencoach Kinderängste. Das Online-Selbsthilfeprogramm richtet sich an Eltern und Angehörige von Kindern zwischen drei und zwölf Jahren.

Auch der AOK-Familiencoach Kinderängste hat alles, **was die anderen AOK-Coaches** so stark macht: Alltagsnahes Wissen, interaktive Übungen und abwechslungsreiche Arbeitsmaterialien. Und er glänzt mit

individuell abgestimmten Inhalten und einer einfachen Bedienung. Interessierte finden online 18 Filme, die typische Themen von Kindern mit Ängsten aufgreifen. Dieses kostenlose AOK-Angebot ist auch anonym nutzbar. Entwickelt wurde das psychologische Konzept des Familiencoachs Kinderängste von Expertinnen und Experten am Universitätsklinikum Köln.

 **Familiencoach Kinderängste**

Tod, Scheidung, Mobbing oder schulischer Leistungsdruck – schon die Kleinen haben manchmal große Ängste.

BLUTHOCHDRUCK

Interdisziplinäres Training

Mit einem neuen Online-Programm unterstützt die AOK Betroffene dabei, ihren Blutdruck nachhaltig zu senken.

Die Gesundheitskasse hat einen neuen Online-Coach veröffentlicht, der Betroffene dabei unterstützt, ihren Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken. Das Programm ist für alle Interessierten kostenlos und frei zugänglich. Entwickelt wurde der Coach in enger Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften. Die aufeinander aufbauenden zwölf Coaching-Module können Nutzerinnen und Nutzer in ihrem eigenen Tempo absolvieren. Alle Schulungsinhalte und Übungen richten sich nach den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften und umfassen die Bereiche Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde



Foto: iStockphoto | Viktor Cvetkovic

Gerade im Alter geht der Blutdruck oft nach oben.

Ernährung. Zudem informieren die Schulungsmodule darüber, wie man den Blutdruck korrekt misst und dokumentiert, aber auch über Risikofaktoren, Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck.



[Online-Coach Bluthochdruck](#)

Auf einen Blick

NAKOS

Unabhängig bleiben

Transparenz spielt eine Schlüsselrolle für das Vertrauen in eine unabhängige, selbstbestimmte und glaubwürdige Selbsthilfe. Die Nakos möchte in ihrem Adressverzeichnis „Grüne Adressen“ deshalb bundesweite Selbsthilfeorganisationen hervorheben, die besonders transparent und unabhängig arbeiten. Dafür müssen diese beispielsweise ihre Finanzquellen, bestehende Kooperationen und Sponsoringvereinbarungen offenlegen.



Illustration: NAKOS



[Nakos-Kennzeichnung](#)

GESUNDHEITSATLAS

Daten und Fakten zu Volkserkrankungen



Illustration: WIdO

Für chronisch erkrankte Menschen und die ihre Interessen vertretenden Selbsthilfeorganisationen kann der [Gesundheitsatlas](#) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) eine hilfreiche Informationsquelle sein. Der online zur Verfügung stehende Atlas informiert über die gesundheitliche Situation aller Einwohnerinnen und Einwohner in Deutschland und schafft so zu diversen Volkserkrankungen mit evaluierten Zahlen und inhaltlichen Fakten mehr Transparenz.



[Fakten zu Volkserkrankungen](#)

KREBS

Familiencoach

Zu Krebsarten wie etwa Darm-, Brust- oder Prostatakrebs gibt es hunderte spezifische Selbsthilfeorganisationen und -gruppen in ganz Deutschland. Der „Familiencoach Krebs“ der AOK vermittelt Betroffenen und ihren Familien wissenschaftlich fundiertes Wissen zu mittlerweile sechs Krebsarten.



Foto: iStockphoto | Milena Magazin

Zu den bisher vorhandenen Infos über die Krebsarten Prostata-, Lungen-, Brust- und Darmkrebs sind nun auch noch Informationen zu Blut- und Hautkrebs hinzugekommen.



[Familiencoach Krebs](#)

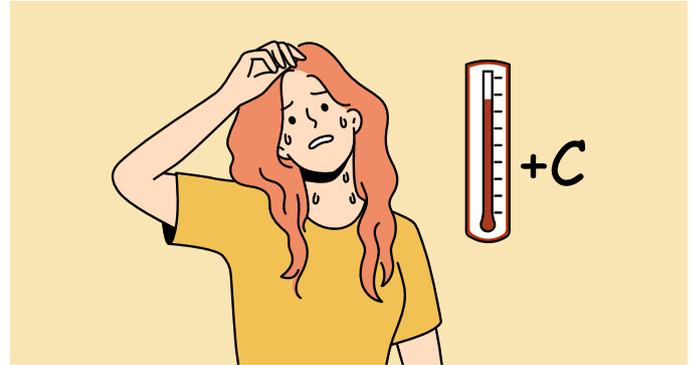
BUNDESWEITER HITZEAKTIONSTAG

Hitze endlich ernst nehmen

Hitze ist das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Darauf hat ein breites Bündnis Anfang Juni mit dem Deutschen Hitzeaktionstag aufmerksam gemacht.

Schätzungen zufolge sind in den vergangenen Hitzesommern 2018, 2019, 2022 jeweils etwa 10.000 Menschen an den Folgen der Hitze gestorben. Doch immer noch wissen weite Teile der Bevölkerung zu wenig über die mit der Hitze verbundenen Gefahren und mögliche Gegenmaßnahmen. Mit dem jährlichen Hitze-Aktionstag will die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (Klug) – gemeinsam mit vielen Partnern aus dem Gesundheitswesen – die Bevölkerung für dieses Thema weiter sensibilisieren. Zugleich fordert das Bündnis die Politik auf, gesundheitlichen Hitzeschutz auf Bundes- und Landesebene endlich gesetzlich zu verankern. Der AOK-Bundesverband hatte kürzlich eine Umfrage gestartet, **um zu erfragen, was den Bürgerinnen und Bürgern beim Thema Hitzeschutz unter den Nägeln brennt**. Demzufolge wünschten sich etwa mehr als ein Drittel der Befragten (35 Prozent) mehr Informationen zu den Auswirkungen von längeren Hitzeperioden auf die Gesundheit.

Illustration: iStockphoto | Aleksei Marazov



hitzeaktionstag.de

Wer | Was | Wann | Wo

NEUE FÖRDERRUNDE – 100xDIGITAL

Die Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt (DSEE) fördert auch 2025 wieder 100 kleine gemeinnützige Organisationen bei ihren Digitalisierungsvorhaben. Die Bewerbungsphase läuft vom 5. bis 26. Juni 2024.

[Antrag stellen](#)

AKTIV WERDEN FÜR MEHR KLIMASCHUTZ

Der Paritätische Gesamtverband gibt in der Broschüre „Klimaschutz in der Sozialen Arbeit stärken“ gute Handlungsempfehlungen für soziale Einrichtungen.

[Broschüre als Download](#)

HILFSANGEBOTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Welche Hilfsangebote rund um psychische Gesundheit gibt es in meiner Nähe? Der MUT-Atlas vereinfacht die Suche nach Unterstützung mit einer interaktiven Karte.

[MUT-Atlas](#)

CARTOON



Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de