

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/24

SUCHTBELASTETE FAMILIEN

Raus aus der Tabuzone

Das Projekt „selbstbestimmt“ veranstaltete einen Fachtag, um Netzwerke für Kinder aus psychisch und suchtbelasteten Familien zu unterstützen.



Foto: iStockphoto | PeopleImages

Laut Schätzungen der Suchthilfestatistik Brandenburg aus dem Jahr 2019 lebt jedes sechste Kind im Land Brandenburg in einem suchtbelasteten Haushalt. Betroffene Kinder wachsen häufig damit auf, Stillschweigen über die Erkrankung der Mutter oder des Vaters zu bewahren. Dabei müssen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse oft zurückstellen. Durch die ambivalenten Verhaltensweisen und die mangelnde Zuverlässigkeit des süchtigen Elternteils lernen sie außerdem,

niemandem zu vertrauen. Das macht es umso schwieriger, ihnen angemessenen zu helfen. Aufklärung und Enttabuisierung sind daher essenzielle Maßnahmen sowie die Zusammenarbeit verschiedener Hilfesysteme. Um diese Kooperation zu fördern, veranstaltete das Projekt „selbstbestimmt“ der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) am 20. März 2024 den Fachtag „Netzwerke stärken – Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien unterstützen.“ Die

Teilnehmenden konnten Vorträge zur Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien sowie Workshops besuchen, unter anderem zur Umsetzung kommunaler Gesamtkonzepte. „Um Kindern aus suchtbelasteten Familien zu helfen und die Problematik aus der Tabuzone zu holen, braucht es verbindliche Kooperationen und eine gute Abstimmung der kommunalen Akteurinnen und Akteure untereinander“, sagte dazu Andrea Hardeling, Geschäftsführerin der BLS.

HUMOR

SELFIES - SCHWELLENANGST... von fesch&klamke



Faktenblätter zum Thema:

[selbstbestimmt-Faktenblatt: Kinder aus suchtbelasteten Familien](#)

[selbstbestimmt-Faktenblatt: Fetale Alkoholspektrumstörungen \(FASD\)](#)

INFO UND KONTAKT
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Andrea Hardeling, Geschäftsführerin
Tel.: 0331 581 380 – 20
E-Mail: presse@blsev.de
selbstbestimmt-brandenburg.de

JUBILÄUM

30 Jahre Suchtprävention und Suchthilfe im Land Brandenburg

Das Team der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. hat sich in drei Jahrzehnten stark vergrößert. Gewachsen ist auch das Aufgabenspektrum – bei ähnlichen Herausforderungen.

Grafik: BLS



In den letzten drei Jahrzehnten ist das Team der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) stetig gewachsen und das Aufgabenspektrum hat sich vervielfacht. So koordiniert der Verein mittlerweile in

Brandenburg die Fachbereiche Suchthilfe, Selbsthilfe, Suchtprävention, Glücksspielsucht sowie die Online-Beratung **DigiSucht** und das Projekt **Klartext Cannabis**. Zudem führt die Landesstelle das Projekt „selbstbestimmt – Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen im Land Brandenburg“ durch.

Nach der Wiedervereinigung entstand 1993 die „Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren“, um der erwarteten Drogenwelle aus dem Westen entgegen zu wirken. Sie koordinierte ab dem Folgejahr mit zunächst minimaler personeller Besetzung landesweit den fachlichen Austausch der Beteiligten, qualifizierte Fachkräfte und unterstützte Akteurinnen und Akteure bei Projekten und Initiativen. Nun, 30 Jahre später, steht die BLS weiterhin vor Herausforderungen wie Alkoholsucht oder der Teillegalisierung von Cannabis – und verzeichnet immer noch einen hohen Bedarf an Präventions- und Suchthilfemaßnahmen.



MEDIENTIPP

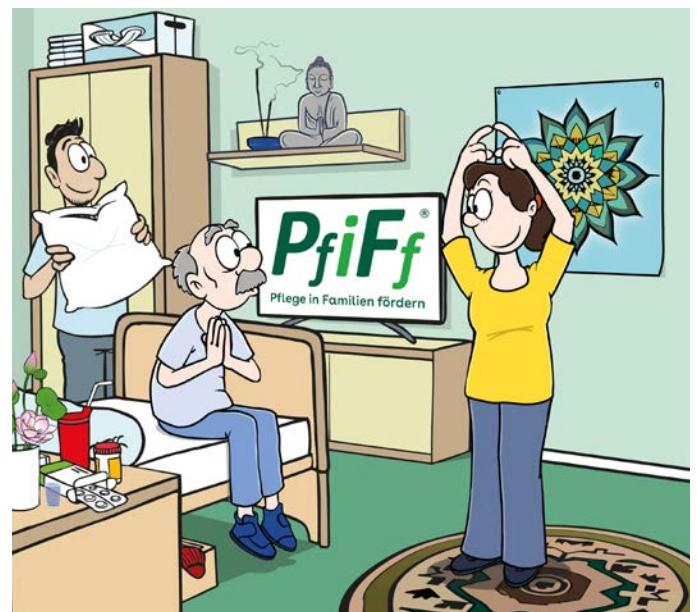
Mit Yoga der häuslichen Pflege gelassen begegnen

Drei neue Themenblätter aus dem Programm „PfiFf – Pflege in Familien fördern“ zeigen auf, wie entspannend Yoga wirkt und geben Tipps für die tägliche Übungspraxis.

Die dreiteilige PfiFf-Serie erläutert, wie es mithilfe von Yoga gelingen kann, gelassener mit den täglichen Herausforderungen der häuslichen Pflege umzugehen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den grundlegenden Achtsamkeits- und Atemübungen auf dem Themenblatt Nr. 15, beschreiben die Blätter Nr. 15a und b leicht ausführbare Yogaübungen.

Die einzelnen Sequenzen widmen sich den speziellen Bedürfnissen von Pflegebedürftigen und deren An- und Zugehörigen. Sie können ohne Vorkenntnisse alleine oder gemeinsam ausgeführt werden – im Stehen, Gehen oder bequem auf einem Stuhl beziehungsweise im Rollstuhl. Die tägliche Übungspraxis fördert die Beweglichkeit und Koordination und trägt zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

Sabine Förster, Mitarbeiterin der AOK Pflege Akademie, Yogalehrerin und Expertin für niederschwellige Inklusionskurse, hat die Entstehung der Themenblätter maßgeblich fachlich begleitet. Sie ist davon überzeugt, dass Pflegebedürftigkeit kein Hindernis ist, Yoga auszuprobieren und zitiert gerne den Yoga-Meister Sri Patthabi Jois: „Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet.“ Für Fragen zum Programm PfiFf oder bei Interesse an einem Pflegekurs wenden Sie sich gerne an die **AOK Pflege Akademie**.



Cartoon: fesch&klamke

Das Programm „PfiFf – Pflege in Familien fördern“ der AOK Nordost mit der Internetseite aok-pfiff.de bietet vielseitiges Pflegewissen und nützliche Informationen für pflegende An- und Zugehörige.

Zu den Themenblättern:

Nr. 15: Yoga in der häuslichen Pflege

Nr. 15a: Yoga auf dem Stuhl

Nr. 15b: Yoga auf dem Stuhl oder im Rollstuhl

Zu den weiteren PfiFf-Themenblättern

PARKINSON

Lebenshilfe im Alltag

Die Parkinsonselbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen bei der Bewältigung des täglichen Lebens.

Ob Infoveranstaltungen zum Krankheitsbild, Hilfe bei der Antragsstellung oder Erfahrungsaustausch: Die Parkinsonselbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern gibt praktische Tipps zur Verbesserung der Lebenssituation und fördert in den Gruppen soziale Kontakte. Großer Beliebtheit erfreuen sich dabei die Parkinsonsontage, die an drei unterschiedlichen Orten zu denselben Themen in Zusammenarbeit mit ansässigen Kliniken veranstaltet werden. In diesem Jahr geht es dabei unter anderem um die Themen „Haut und Parkinson“ sowie „Schmerzen bei Parkinson“. Dabei erlernen die Teilnehmenden auch Übungen für zu Hause. Ein weiterer Höhepunkt ist ein Workshop vom 12. bis 14. Juli 2024 in Rostock für ganz Mecklenburg-Vorpommern, der Haltungskorrekturübungen, Muskelbalancetraining und Gangsicherheitsschulung beinhaltet.



Foto: iStockphoto | Davor Lovinčić

Bewegung ist das A und O bei Parkinson – das geht auch zu Hause.

Von den derzeit 16 Parkinsonselbsthilfegruppen in Mecklenburg-Vorpommern gehören drei der Deutschen Parkinson-Vereinigung an. Die anderen Gruppen sind zum Teil bei den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen angegliedert oder arbeiten selbstständig.

PARKINSONTAGE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN:

06.07.2024: Mediclin-Rehazentrum Plau am See

10.08.2024: Rehaklinik am Haussee in Feldberg

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: AOK Nordost, Gesundheitslandschaft, 14456 Potsdam oder per Mail an: aenne.steinig@nordost.aok.de

SELBSTHILFE FÜR AMPUTIERTE

Pflegeberatung im Fokus



Foto: SHG für Amputierte Berlin Spandau

Geselliges Zusammensein und Information – das macht die Selbsthilfegruppe für Amputierte in Berlin Spandau aus.

Die „Selbsthilfegruppe für Amputierte Berlin Spandau“ trifft sich regelmäßig zum Erfahrung- und Informationsaustausch, wie etwa zum Thema Pflegestützpunkte.

In der Selbsthilfegruppe für Amputierte kommen Menschen mit verschiedenartigen Amputationen zusammen, um ihre Sorgen zu teilen, über Probleme zu sprechen und sich gemeinsam beraten zu lassen. Im Januar 2024 erhielt die Gruppe Besuch von einer Pflegeberaterin des **Pflegestützpunkts Spandau Heerstraße**. Frau Heinzel gab einen Einblick in die Arbeit der Pflegestützpunkte in Berlin. Diese umfasst Informations- und Beratungsangebote zu allen Fragen rund um die Pflege. Die Beraterinnen und Berater erstellen zum Beispiel gemeinsam mit den Betroffenen und ihren Angehörigen einen Hilfeplan oder vermitteln und koordinieren notwendige Unterstützungsangebote. Zudem klären sie finanzielle Fragen und helfen bei der Antragsstellung. Die Selbsthilfegruppe freute sich über das kostenfreie Beratungsangebot und vereinbarte bereits einen Folgetermin.



shg-amputierte-berlin-spandau.de