

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/24

JUBILÄUM

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund feiert „40 Jahre +“

Mit einer feierlichen Veranstaltung begibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund ihr großes Jubiläum – und blickte zurück auf vier Jahrzehnte.



Foto: privat

Gut gelaunt tauschten sich Holger Voss, Andreas Greiwe, Betty LaMinga, Claudia Middendorf und Angelika Greiner auf dem Podium aus (v. l.).

Unter dem Motto „40 Jahre +“ würdigten zahlreiche Gäste am 19. April das mehr als 40-jährige Bestehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund im Bürgersaal des Rathauses. 1983 vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW gegründet, hieß sie damals noch Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.). Seitdem hat die Kontaktstelle viel geleistet, um die Selbsthilfe in Dortmund voranzubringen.

In ihren Grußworten betonten die Dortmunder Bürgermeisterin Barbara Brunsing und Claudia Middendorf, die Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in NRW, wie wichtig die Arbeit der Kontaktstelle in all den Jahren für die Selbsthilfe war. Auch Angelika Greiner von der AOK Rheinland/Hamburg im Auftrag der Gemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in NRW sowie Andreas Greiwe als Fachgruppenleiter Selbsthilfe/-Kontaktstellen beim Paritätischen NRW unterstrichen deren wegweisende Funktion als eine der ersten Kontaktstellen ihrer Art.

Holger Voss und Betty LaMinga vom Improvisationstheater „Emscherblut“ führten durch die Veranstaltung und die bunte Geschichte der Kontaktstelle. Außerdem tauschte sich Lioba Heuel, Fachreferentin für Selbsthilfe-Kontaktstellen, in Podiumsgesprächen mit Selbsthilfe-Aktiven aus. Das Duo „Aliens of Liedermacher“ untermalte die Veranstaltung musikalisch.



Broschüre

Demenz und queer – Vielfalt leben!

Eine neue Publikation bietet Orientierung zum Thema „Demenz und Queerness“ und weist auf Unterstützungsangebote hin.

Menschen mit unterschiedlichen geschlechtlichen Identitäten und Orientierungen gehören in unsere Gesellschaft. Sie waren immer da, nur nicht immer sichtbar. Gerade dies macht das Thema in Bezug auf demenzielle Erkrankungen und die damit einhergehenden Veränderungen so wichtig. Die Broschüre



„Demenz und queer – Vielfalt leben!“, herausgegeben von der „Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V./Selbsthilfe Demenz – Landesverband“ setzt genau hier an. Unter dem Motto „Wir sind bunt! Das wollen wir stärker sichtbar machen.“ hilft sie Angehörigen sowie Personen in der Pflege und Betreuung beim Umgang mit der Erkrankung – vor dem Hintergrund der jeweiligen besonderen Lebensgeschichten. Hierzu liefert sie neben Hintergrundwissen vielfältige Informationen und benennt Unterstützungsangebote. Ein begleitendes Webangebot bietet weiterführende Materialien, zum Beispiel vertiefende Links.



NACHGEFRAGT

„Es ist wichtig, sich auf seinen eigenen Einflussbereich zu fokussieren“

Felix M. Berndt ist Arzt, Ernährungsexperte und Influencer. Mit seinem „Doc Felix“-Kanal, der mittlerweile über eine Million Follower auf den sozialen Netzwerken zählt, motiviert er Menschen zu einem gesundheitlich proaktiven Lebensstil. Im Interview spricht er über die Wirksamkeit von Selbsthilfe.

Welche Rolle spielt Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Für mich spielt Selbsthilfe eine zentrale Rolle im Leben, denn sie bedeutet für mich, dass man Verantwortung für sich selbst übernimmt. Viele Menschen konzentrieren sich so sehr auf ihre Umgebung sowie äußere Umstände, wie Politik und Inflation, oder ihre Gene und lassen den wichtigsten Punkt außen vor: sich selbst und den eigenen Einflussbereich. Dadurch wird dem Umfeld eine unglaubliche Macht zuteil, die dafür sorgen kann, dass man sich klein und schwach fühlt. Ich versuche also

immer, mich möglichst auf meinen eigenen Einflussbereich zu fokussieren.

Was braucht die Selbsthilfe?

Wille. Um im Leben etwas zu verändern, sollte man damit beginnen, Verantwortung für sich selbst und seine Leiden zu übernehmen. Und da ist der erste Schritt der Wille. Natürlich gilt das nicht in jedem Fall, denn manchmal gibt es äußere Umstände, die wir nicht ändern können.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Ein persönliches Lebensmotto habe ich gar nicht, allerdings ein Zitat, das mich immer zum Thema Verantwortung und Selbsthilfe motiviert. Es stammt von Viktor Frankl, der Psychologe war und eine Zeit im Konzentrationslager verbringen musste. Seine Kraft, die er mit diesem Zitat in dieser Situation ausdrückt, gibt mir immer Stärke. „Es gibt etwas, was ihr mir nicht nehmen könnt:

Meine Freiheit, zu wählen, wie ich auf das, was ihr mir antut, reagiere.“ Und ein Tipp zum Schluss: Ich stelle mir immer einen Timer und bis der abgelaufen ist, erlaube ich mir Selbstmitleid. Anschließend aber nicht mehr!



Foto: Johannes Krahnforst

FILMPREMIERE

„Genug ist Genug“: Wege aus der Sucht

Der Film „Genug ist Genug“ zeigt, wie Betroffene aus ihrer Sucht finden und sich ein neues Leben aufbauen können. Nun feierte er in Ahlen Premiere.



Foto: privat

Salvatore Gusmano vom Freundeskreis Sternenzelt-Halver und Schauspieler Alex Liefermann (v. l.) freuten sich über die Premiere.

Nach dem Fallen wieder aufstehen: Wie dies bei einer Suchterkrankung gelingt, zeigt der Kurzfilm „Genug ist Genug“ mit dem Hauptdarsteller Alex Liefermann. Dieser feierte am 14. April Premiere im CinemAhlen im nordrhein-westfälischen Ahlen mit mehr als 60 Personen – und wurde dort im Anschluss vier Wochen lang als Vorfilm gezeigt. Darin wird unter anderem deutlich, wie wichtig Selbsthilfegruppen sind, um der Sucht zu entkommen und neue Freunde zu finden. Alles, was es dafür braucht, ist ein wenig Mut.

Im Anschluss an die Film Premiere erhielt das Projekt viel Lob für die realitätsnahe Darstellung der ersten Schritte aus der Suchtproblematik. Der Film geht zurück auf eine Initiative des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V. in NRW. Frank Schniederjürgen und Stefan Braunsman von der Filmproduktion Frank&Frei halfen bei der Umsetzung.

HANDBUCH

Selbstbestimmte Gesundheit fördern

Eine Veröffentlichung der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW stärkt Patientinnen und Patienten für eine Behandlung auf Augenhöhe.



Foto: LAG Selbsthilfe

Wie bereite ich mich auf ein Arztgespräch vor? Welche medizinischen Maßnahmen wurden bereits eingeleitet? Was ist sonst noch für die Dokumentation der Behandlung und Genesung wichtig? Antworten auf Fragen wie diese liefert das neue „Handbuch der Selbstbestimmung – Gesundheit“ der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe NRW.

Die Publikation beinhaltet nicht nur praktische Tipps für die ambulante Versorgung, den Klinikaufenthalt und die Rehabilitation, sondern auch Checklisten und Tabellen für eigene Notizen, um alle Informationen zum Behandlungsverlauf an einem Ort zu bündeln. Claudia Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in NRW, lieferte das Vorwort für das Handbuch. Sie erläuterte bei der Präsentation: „Mit dieser Orientierungshilfe können sich Betroffene in Situationen, die

für die meisten Menschen ohnehin mit Unsicherheiten und Stress verbunden sind, leichter im Dschungel des Gesundheitssystems zurechtfinden.“ LAG-Geschäftsführerin Melanie Ahlke ergänzte: „In die Veröffentlichung ist die Expertise unserer rund 130 Mitgliedsverbände eingeflossen. Auf diesem Wege möchten wir eine Behandlung auf Augenhöhe, die Kommunikation aller Beteiligten wie auch die Versorgungssicherheit in unserem Bundesland weiter stärken.“

Für Interessierte steht das kostenlose „**Handbuch der Selbstbestimmung – Gesundheit**“ als Download bereit – ab dem Frühsommer auch in Leichter Sprache.



KAMPAGNE

Gut für dich, gut für deine Haut!



Foto: iStockphoto | Yaroslav Astakhov

Eine Kampagne der AOK-Gemeinschaft informiert über die zentrale Rolle der Haut für Körper und Seele – mit praktischen Tipps für den Alltag.

Vom Schutzwahl bis zur Klimaanlage: Unsere Haut hat einen großen Einfluss auf viele Bereiche unserer Gesundheit. Daher widmet sich die AOK-Gemeinschaft diesem größten Organ in einer breit angelegten Kampagne. Unter dem Motto „Gut für dich, gut für deine Haut“ – #hautsache – informiert sie über den großen Einfluss einer gesun-

den Lebensweise auf die Hautgesundheit und das Hautbild.

Neben Hintergrundwissen erhalten Interessierte Informationen zu Themen wie Hauttypen, Sommersprossen, Pigmentflecken und Muttermalen. Ein weiterer Fokus liegt auf Hauterkrankungen, wie Ringelflechte, Akne und Mundrose. Zudem wird der richtige

Umgang mit Verletzungen sowie der Zusammenhang zwischen Haut und Psyche thematisiert. Darüber hinaus gibt es zahlreiche praktische Tipps zur Hautpflege im Alltag.





GESUNDHEITSTIPP

Arbeiten bei Hitze

Fotos: JStockphoto | Fizkes | elenaleonova

Ab einer Temperatur von 30 Grad sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Umso wichtiger sind Maßnahmen zur Abkühlung im Arbeitsalltag.

Wie kommen Beschäftigte gut durch die heiße Jahreszeit? Wir haben Tipps für sommerliche Bürotage für Sie zusammengestellt.

Fürs Raumklima am Arbeitsplatz liegt die Grenze der Behaglichkeit Experten zufolge bei 18 bis 24 Grad Celsius und 40 bis 70 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit. Daran angelehnt empfiehlt die Arbeitsstättenrichtlinie, dass die Raumtemperatur maximal 26 Grad betragen sollte – mit einer Zumutbarkeitsgrenze für leichte Arbeiten von 31 bis 35 Grad. Jedoch sinkt die Leistungsfähigkeit mit zunehmender Temperatur. So liegt sie etwa bei 30 Grad im Schnitt nur mehr bei 60 bis 70 Prozent. Was also tun an heißen Tagen?

Lockere und luftige Kleidung tragen: Leichte Kleidungsstücke aus Naturfasern beugen Wärmestau vor, vermindern das Schwitzen und führen zu einer besseren Schweißverdunstung.

Viel trinken: Nehmen Sie täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich – am besten schluckweise. Geeignet sind kühles Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte sowie warme Kräuter- oder Früchtetees. Vermeiden Sie jedoch eiskalte Getränke. Verzichten Sie zudem möglichst auf Kaffee und Schwarztee oder trinken Sie für jede Tasse ein Glas Wasser zusätzlich.

Wasserreiches Obst und Gemüse essen: Erfrischend wirken zum Beispiel Gurke, Paprika, Melone, Pfirsiche oder Kirschen.

Zwischendurch abkühlen: Halten Sie zwischendurch Ihre Handgelenke unter kaltes Wasser. Für Kühlung sorgt auch ein feucht-kaltes Tuch im Nacken.

Gesund bleiben: Wenn Sie zu geschwollenen Beinen neigen, lagern Sie diese immer wieder hoch. Bleiben Sie zudem in Bewegung. Vermeiden Sie aber starke körperliche Anstrengungen wegen der Gefahr von Kreislaufproblemen oder Atembeschwerden bei erhöhten Ozonwerten.

Richtig lüften: Morgens strömt im Sommer noch relativ kühle Luft herein. Am besten ist eine Querlüftung der Räume. Vorhandene Ventilatoren erhöhen die



Geschwindigkeit der Frischluftzufuhr, wenn sie am geöffneten Fenster stehen. Öffnen Sie die Fenster danach erst wieder bei Abkühlung der Außentemperaturen.

Jalousien und Rolläden schließen: Schließen Sie bereits früh am Morgen Jalousien oder Rolläden. Diese schützen auch vor Blendung am Bildschirm. Achten Sie aber andererseits bei Verdunklungsmaßnahmen auf eine ausreichende Beleuchtung.



PODCASTREIHE

Kultursensible Selbsthilfe

Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen, Potenziale heben“ hat in Kooperation mit der Podcast-Reihe „Gedankensalat“ von Ervanur Yilmaz sieben neue Folgen veröffentlicht. In diesen werden die Zuhörenden in die Welt der Migrant*innenselbstorganisationen geführt und erfahren mehr über deren Verbindung zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Die Themen der Folgen umfassen unter anderem das Verständnis von Autismus und die Stärkung durch Selbsthilfe, Teilhabe und Selbsthilfe, mentale Gesundheit sowie Rassismus. Die Reihe kann überall dort gehört werden, wo Podcasts verfügbar sind sowie auf dem YouTube-Kanal „Selbsthilfe im Paritätischen NRW“.

Abbildung: Gedankensalat

[Zum Podcast](#)paritaet-nrw.org

Termine

BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFE-AKADEMIE SCHLESWIG-HOLSTEIN

Thema: Wie geht's? Wertschätzend im Kontakt sein mit mir und anderen

Wann: Samstag, 15.06.2024, 09:30 bis 16 Uhr

Thema: Ich werde mir meiner Aussagekraft bewusst – Gespräche kompetent gestalten

Wann: Freitag, 28.06.2024, 09:30 bis 16:30 Uhr

BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFEAKADEMIE NORDRHEIN-WESTFALEN

Thema: Verlässliche Gesundheitsinformationen finden – Die digitale Gesundheitskompetenz stärken

Wann: Donnerstag, 20.06.2024, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Thema: Virtuelles Selbsthilfe-Café – Online-Treffen
Wann: 18.06., 17.09., 22.10., 19.11. und 10.12.2024, jeweils 18 Uhr bis 19:30 Uhr

MUT-LAUF 2024

Auf die Plätze, fertig, los!



Der achte Kieler Mut-Lauf steht vor der Tür! Am 15. Juni sind unter dem Motto „jung & verrückt“ sowohl Kinder als auch Erwachsene dazu eingeladen, für die seelische Gesundheit zu laufen. Abends gibt es

Live-Musik und zum Ende hin eine große Tombola unter allen Laufenden. Veranstaltungsende ist um 19:30 Uhr.

Anmeldung für den Markt der Möglichkeiten (13:30 bis 19:30 Uhr) als Einrichtung, Verein oder Gruppe via E-Mail: mutlauf2024@kieler-fenster.de

AUF EINEN BLICK

Wann & Wo: Samstag 15.06.2024, Kieler Moorteichwiesen in der Johann-Meyer-Straße 20

Startzeiten:

15 Uhr: Start des Kids Mut-Lauf: 830 Meter für 3-7-Jährige

16 Uhr: Startschuss Mut-Lauf: 1,55 km-Runnen bis 18 Uhr

[Anmeldung](#)[Weitere Infos zum Lauf](#)

VIDEO

„I love Selbsthilfe, weil ...“

Unter dem Motto „I love Selbsthilfe, weil...“ ist anknüpfend an eine Kampagne der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ein mehrsprachiges Video entstanden, das die kultursensible Selbsthilfe feiert. Mit-Initiatoren sind das Projektteam „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen, Potenziale heben“ sowie die Selbsthilfe-Beauftragten der Migrant*innenselbstorganisationen.



Abbildung: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen

[Zum Video](#)paritaet-nrw.org

Foto: Kieler Mut Lauf

MUTMACHER

Digitales Selbsthilfeprogramm bei Kinderängsten

Foto: iStockphoto | MStudioImages



Ob Tod, Scheidung, Mobbing oder schulischer Leistungsdruck: Schon die Kleinen können große Ängste haben. Denn Angststörungen entwickeln sich meist vor dem zwölften Lebensjahr. Wenn diese zu stark werden, belasten sie die ganze Familie. Was in Kindern vorgeht und wie Ängste abgebaut werden können, erklärt der neue AOK-Familiencoach Kinderängste – mit alltagsnahem Wissen, interaktiven Übungen und abwechslungsreichen Arbeitsmaterialien. Das Online-Selbsthilfeprogramm richtet sich an Eltern und Angehörige

mit Kindern von drei bis zwölf Jahren. Es bietet 18 Filme, die typische Themen von Kindern mit Ängsten aufgreifen. Der Familiencoach Kinderängste ist anonym und kostenfrei für alle im Netz zugänglich. Er lässt sich in freier Zeiteinteilung individuell nutzen. Das Programm ersetzt jedoch keine Angstdiagnostik oder Psychotherapie.



Foto: iStockphoto | Georgijevic



Familiencoach Kinderängste

APP

Kontakt für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige fühlen sich in der Pflege oft allein gelassen. Aus diesem Grund hat der Bundesverband „wir pflegen e.V.“ die App in.kontakt entwickelt. Sie ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk. Dazu stehen offene Chat-Kanäle zur Verfügung wie „Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“ oder „Pflegende Eltern“. Auf Wunsch können weitere Kanäle eingerichtet werden, auch zum privaten Austausch. Die Nutzung der App ist kostenfrei und kann anonymisiert erfolgen. Darüber hinaus informiert die App über die Arbeit des Vereins „wir pflegen e.V.“, digitale Selbsthilfeveranstaltungen und aktuelle Entwicklungen in der Pflegepolitik.

Die App in.kontakt kann kostenlos im [App Store](#) oder im [Google Play Store](#) heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

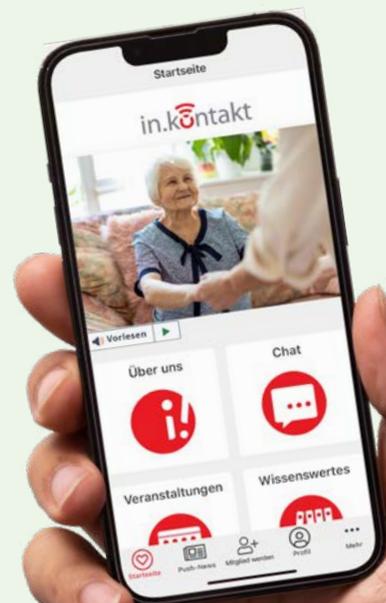


Foto: iStockphoto | Hand-robot | wir pflegen e.V.



wir-pflegen.net

Kurzmeldungen

AOK NORDWEST

Ihr persönliches Gesundheitsbudget

Foto: iStockphoto | Milan Markovic



Nutzen Sie bis zu 500 Euro aus dem AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen nach Wahl: Osteopathie, professionelle Zahnreinigung und weitere Leistungen zur Zahngesundheit, sportmedizinische Untersuchung, Extras in der Schwangerschaft, Impfungen oder Alternative Arzneimittel? Sie entscheiden!

 [AOK Gesundheitsbudget](#)

SELBSTHILFERADIO

Ideen und Impulse von und für Selbsthilfegruppen

Von peinlichen Schweigemomenten bis hin zu schwierigen Diskussionen: In Selbsthilfegruppen erleben Teilnehmende so einiges. Bei manchen Hindernissen braucht es Hilfe, um sie aus dem Weg zu räumen. In diesem Podcast gibt es Impulse aus anderen Gruppen und Unterstützung von Profis. Das Selbsthilferadio kommt von der „Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK-Kreisverband Pinneberg“. Es ist Teil der Selbsthilfe-App Schleswig-Holstein. Am Mikrofon sind die Radiofrau Christiane Zwick und Gäste aus verschiedenen Selbsthilfegruppen.



 [Zum Selbsthilferadio](#)

HINWEIS

Selbsthilfepreis NRW 2024



Foto: Selbsthilfe NRW

Am 28. September wird im Alten Wartesaal zu Köln zum vierten Mal der Selbsthilfepreis NRW vergeben – nach 2014, 2017 und 2020. Dabei handelt es sich um eine Auszeichnung für kreative Projekte in der Selbsthilfe, die innovative Wege gehen, um Betroffenen im Umgang mit ihren Erkrankungen zu helfen. Verliehen wird er von den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in Nordrhein-Westfalen.

 [Infos](#)

Foto: DRK Kreisverband Pinneberg

PODCAST

„Hörbar – Selbsthilfe in Nordfriesland“

Foto: KIBIS



Der Podcast „Hörbar – Selbsthilfe in Nordfriesland“ gibt einen Einblick in die Selbsthilfeworld. In der 29. Episode ist das Mitglied einer Long Covid-/Post Vac-Selbsthilfegruppe aus Husum zu Gast, das anonym

bleiben möchte. Das Interview gibt einen Einblick, wie belastend die Langzeitfolgen durch eine Coronainfektion oder auch die Folgeerkrankungen einer Impfung für Betroffene sein können.

 [Zur 29. Episode](#)

Lob oder Kritik?

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