

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

01/24

KLIMA UND GESUNDHEIT

Zukunftsforum macht Mut

Was führt zu mehr Klimaresilienz? Darüber tauschten sich die Teilnehmenden eines Zukunftsforums aus – und entwickelten gemeinsame Visionen.



Foto: AOK/Claudia Krüger

Mareike Schulze (Psy4F), Birgitt Uhlen-Blucha (Paritätischer SH), Holger Westermann (menschenswetter.de), Iris Kröner (AOK) und Dr. Norbert Kamin (KLUG) beim Zukunftsforum.

Beim Zukunftsforum der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein am 10. November 2023 kamen Aktive aus Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen sowie Interessierte zusammen, um gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für mehr Klimaresilienz zu erarbeiten.

„Der Klimawandel hat Auswirkungen auf die Gesundheit. Deshalb müssen wir jetzt handeln“, sagte AOK-Landesdirektorin Iris Kröner zu Beginn der Veranstaltung. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen müssten in verstärktem Maße gesundheitliche Auswirkungen verkraften. Hier könne die gesundheitsbezogene Selbsthilfe mit ihren vielfältigen Angeboten unterstützen und die Gesundheitskompetenz der Betroffenen und der Angehörigen stärken.

Wie der Klimawandel Einfluss auf die Gesundheit nimmt, stellte der Internist Dr. Norbert Kamin von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) dar. Sein Fazit: „Ein gesundes Leben ist nur auf einem gesunden Planeten möglich.“ Die Häufigkeit und Intensität zunehmender Krisen erfordere eine stärkere Resilienz. Diese sei am besten erreichbar durch transformatives Handeln.

Einen Blick auf die unterschiedlichen Auswirkungen von Extremwetterlagen warf Holger Westermann von menschenswetter.de, einem Portal für wetterempfindliche Menschen. „Wissenschaftliche Studien messen die Wirkung des Klimawandels in Arztbesuchen, Krankenhauseinweisungen oder gar Todesfällen“,

» Fortsetzung auf Seite 2



Nachhaltigkeitstipp

Frühjahrsputz im Büro



Es wird Frühling! Für viele ist dies die perfekte Zeit für einen Frühjahrsputz. Warum nicht auch im Büro? Hier finden sich immer wieder Materialien, die nicht mehr benötigt werden – für andere aber noch von Nutzen sein können.

Schauen Sie doch in Ihre Schränke und Schubladen. Checken Sie dabei, ob sich dort Materialien befinden, die Sie nicht mehr brauchen, die aber wiederverwendbar sind. Dies können zum Beispiel leere Aktenordner, ein Aktenorganisator, Briefablagen, Stifte, Hefthüllen oder Schreibtischunterlagen sein.

Als Faustregel kann gelten: Materialien, die in den letzten zwei Jahren keine Verwendung gefunden haben und keiner Aufbewahrungspflicht unterliegen, werden meist nicht mehr genutzt. Wenn sie gut erhalten sind, können Kolleginnen und Kollegen davon profitieren.

Übrigens: Auch das digitale Aufräumen lohnt sich. Es sorgt für mehr Ordnung am PC und CO₂-Einsparungen. Löschen Sie daher nicht mehr benötigte E-Mails. Misten Sie auch den Download- sowie persönliche Ordner und die Desktopablage aus.

» Fortsetzung Seite 1

erläuterte der Diplombiologe. Doch selbst kleinere Symptomverschlechterungen seien für wetterempfindliche Menschen mit chronischen Erkrankungen schon eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität.

Dass Ängste und Hilflosigkeit natürliche Reaktionen auf den Klimawandel sind, betonte Mareike Schulze von Psychologists/Psychotherapists for Future (Psy4F). Der Austausch mit anderen Menschen helfe, „die Verarbeitungstiefe dieses Themas zu stärken, eine emotionale Verknüpfung herzustellen und ins Handeln zu kommen.“

Für politische Einflussnahme durch die Selbsthilfe plädierte Prof. Dr. Melanie Groß, die Verbandsratsvorsitzende des Paritätischen Schleswig-Holstein. Diese sei wichtig, um eine kollektive Klimaresilienz zu erreichen und um kommunal Veränderungen zu unterstützen, zum Beispiel mit der Forderung nach Hitzeplänen. Zudem könnten Vereine und Kontaktstellen „Vorbilder für den Wandel zur klimafreundlichen Einrichtung werden“, so die Verbandsvorsitzende.



Mehr Klimaresilienz: Auf einem Schaubild sammelten die Teilnehmenden ihre Visionen.



Bildungsangebote der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

NACHGEFRAGT

„Selbsthilfe ergänzt und erweitert die medizinische Versorgung“

Dirk Pisula ist Fachbereichsleiter Marketing, Vertrieb und Prävention bei der AOK NordWest und somit auch verantwortlich für die Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein. Im Interview spricht er über die wichtige Rolle der Selbsthilfe für das Gesundheitssystem.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Oft habe ich Berührungspunkte zur Selbsthilfe. Denn in meiner bisherigen Laufbahn als Abteilungsleiter Prävention und heutiger Tätigkeit komme ich immer wieder mit der Selbsthilfeförderung in Kontakt. Dabei wird deutlich, wie wichtig die Selbsthilfe als elementarer Bestandteil der Gesundheitsversorgung ist. Im Rahmen meiner Begegnungen mit Selbsthilfeaktivisten konnte ich häufig feststellen, mit welchem Engagement und welcher Kompetenz sie bei der Sache sind. Das finde ich bewundernswert. Wir alle können in die Situation kommen, dass wir oder unsere Angehörigen aus gesundheitlichen Gründen Unterstützung benötigen. Da ist es gut zu wissen, dass es

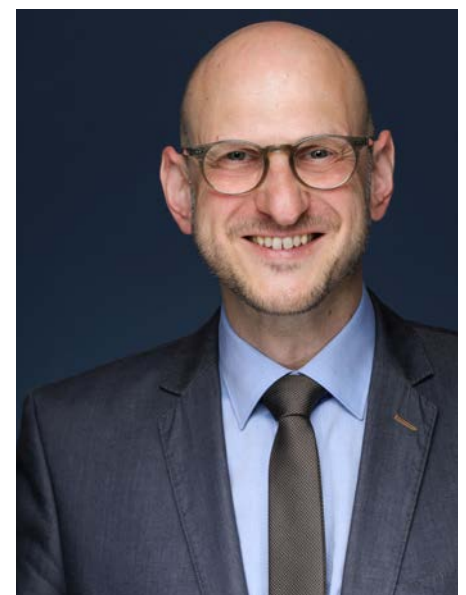
die Gemeinschaft der Selbsthilfe gibt. Denn die Selbsthilfe ergänzt und erweitert aus meiner Sicht die medizinische Versorgung immens. Aus dem Gesundheitssystem ist sie überhaupt nicht mehr wegzudenken.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht noch mehr Menschen, die sich im Ehrenamt engagieren. Es braucht Unterstützung für Leute, die sich mit all ihrer Kraft für die gute Sache einsetzen. Und es braucht Anleitungen zur Erledigung der praktischen Gruppen- sowie Verbandsarbeit, damit die Selbsthilfeaktivisten diese – neben der Bewältigung ihrer eigenen Erkrankungen oder Einschränkungen – umsetzen können. Auch braucht die Selbsthilfe noch mehr Öffentlichkeit, um zu verdeutlichen, dass es sie gibt und es sich lohnt, sich dorthin zu wenden und sich dort zu engagieren. Dabei wollen wir als AOK NordWest weiterhin helfen und unterstützen. Das machen wir mit den Mitteln der gesetzlichen Förderung für die gesundheitliche Selbsthilfe. Aber auch darüber hinaus setzen wir uns für besondere Vorhaben und Aktionen der Selbsthilfe ein.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Es gibt viele Zitate und Mottos, die mich in verschiedenen Kontexten inspirieren. Passend im beruflichen und privaten Kontext finde ich gerade das Zitat von Franz Kafka: „Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen“. Gerade in diesen bewegten Zeiten hilft es mir, mutig neue Wege und Möglichkeiten auszuprobieren.



UNTERSTÜTZTE KOMMUNIKATION

Teilhabe – überall und jederzeit

Viele hilfreiche Informationen über die Unterstützte Kommunikation bot ein Fachtag des Landesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V. (lvkm-sh).



Foto: lvkm-sh/Eisenkrätzer

Jeder soll teilhaben: Der Fachtag Unterstützte Kommunikation zeigte, wie dies gelingen kann.

Die Unterstützte Kommunikation fördert Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich verständlich zu machen. Wie das funktioniert, erfuhren die rund 120 Teilnehmenden am 30. September 2023 auf dem Fachtag für Unterstützte Kommunikation (UK). Unter dem Titel „Teilhabe – überall und jederzeit“ lud der lvkm-sh 12 Referentinnen und Referenten aus Schleswig-Holstein und darüber hinaus ins Veranstaltungszentrum Faluner Weg in Kiel. Der ausgebuchte Fachtag umfasste ein vielfältiges Programm, das zusammen mit Angela Hallbauer, der Landeskoordinatorin für UK entwickelt wurde.

Einen ersten Vortrag hielt Andrea Schäfer, die Mutter einer erwachsenen Tochter mit Angelman-Syndrom. Die genetisch bedingte Erkrankung geht mit einer eingeschränkten Entwicklung der Lautsprache einher. Sie sprach über UK im Erwachsenenalter. Im Anschluss referierte Dr. Ursula Braun, Förderschullehrerin und Konrektorin an der Carl-Preisung-

Schule in Bad Arolsen, über das niederländische COCP-Modell (auf Deutsch: „Kommunikative Entwicklung von nicht-sprechenden Kindern und ihren Kommunikationspartnern“). Hendrik Dangschat vom Institut für Gelingende Kommunikation (HHO gGmbH) in Osnabrück sprach über die sogenannte „SIGNbox“ zum Lernen von und mit Gebärden.

Neben vielen weiteren Vorträgen und Angeboten rund um die UK ging es auch um die Frage, wie der Übergang von der Schulzeit ins Arbeitsleben gelingt. Hierüber informierte unter anderem Thomas Hallbauer, Förderschullehrer an der Schule an den Eichen in Nortorf. Er sprach zusammen mit seinem ehemaligen Schüler Sascha über die Erstellung eines sogenannten „Ich-Buchs“. Dieses Hilfsmittel aus der UK beschreibt neben Angaben zur Person deren kommunikative Fähigkeiten.

Am Ende der rund sechsstündigen Veranstaltung nahmen die Anwesenden viele nützliche Informationen mit.

SAVE THE DATE

Krebsselfhilfe im Dialog 2024

Die Veranstaltung „Krebsselfhilfe im Dialog“ geht in eine neue Runde. Unter dem Motto „Selfhilfe im Rampenlicht. Mit den richtigen PR-Maßnahmen“ steht im Mittelpunkt, wie Selfhilfegruppen mehr Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit erlangen können, wie das Image der Selfhilfe verändert werden kann und wie Selfhilfegruppen mehr Mitglieder und Teilnehmende gewinnen können. Dabei geben Expertinnen und Experten Einblicke in die Öffentlichkeitsarbeit und zeigen praktische Hilfsmittel auf. „Krebsselfhilfe im Dialog“ ist erneut eine Veranstaltung der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. in Kooperation mit der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg.

INFOS

Am 08. Oktober 2024 von 11 bis 16.15 Uhr findet die Veranstaltung in Westfalen-Lippe im Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstr. 50-58, 44147 Dortmund statt.

Eine Veranstaltung mit gleichem Inhalt und gleicher Uhrzeit ist im Rheinland für den 06. November 2024 im AOK-Bildungszentrum, Schwarzer Weg 5-7, 41515 Grevenbroich geplant.

 [Zur Anmeldung](#)

KAMPAGNE

Das Klima isst mit!

Im Frühjahr 2024 widmet sich die AOK-Gemeinschaft drei Monate lang dem Schwerpunktthema „Ernährung 2.0“.

Eine breit angelegte AOK-Kampagne informiert unter dem Motto „Das Klima isst mit“ über die Ernährung der Zukunft. Sie ermutigt Interessierte dazu, neue Ernährungsperspektiven im Einklang mit dem Klima zu erkunden. Dabei geht es auch um zukünftige Ernährungstrends und -technologien.

Viele Menschen sind sich bereits der Bedeutung einer gesunden Ernährung für das eigene Wohlbefinden bewusst. Doch nicht jedem ist klar, dass unsere Ernährungsweise auch einen erheblichen Einfluss auf das Klima hat. So kann eine pflanzenbetonte Ernährung maßgeblich zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen beitragen und gleichzeitig das Risiko vieler Volkskrankheiten mindern.



Foto: iStockphoto | Aamulya

Mit dem neuen Kursprogramm für das erste Halbjahr 2024 möchte die AOK-Gemeinschaft ihre Versicherten mit Anregungen für einen gesunden Lebensstil unterstützen. Hierfür haben die Präventionsteams der Gesundheitskasse zusammen mit den Kooperationspartnern und Kursleitenden Angebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Nichtrauchen zusammengestellt. **Passend zum Schwerpunktthema gibt es eine neue Kochwerkstatt.**



[Ernährungs- und Kochkurse](#)



[Klimafreundliche Ernährung](#)

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

LESEREISE DER ARWED

Eltern informieren über Drogensucht

Eine Lesereise der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen in NRW (ARWED) informierte über die gefährliche Sucht.

Auf der Lesereise durch NRW gab ein Team der ARWED-Initiative „fragEltern“ Auskunft über den Weg durch die Drogensucht ihrer Kinder. Neben Lesungen aus dem **Erfahrungswertegeber** stellten die Eltern am Infostand auch die Initiative selbst vor. Diese bietet Informationen und Orientierung für Eltern und Angehörige, die sich den Herausforderungen von Drogenkonsum und -sucht stellen müssen. In den Kommunen kooperierte die ARWED mit Selbsthilfepartnern, Selbsthilfekontaktstellen und Kooperationspartnern der Suchthilfe. Im Anschluss an die Lesungen tauschten sich in Podiumsdiskussionen jeweils Suchterkrankte, Eltern und Hauptamtliche aus der Suchthilfe über den Weg durch die Drogensucht aus – und gingen mit dem Publikum ins Gespräch. Für den Erfolg der Aktion spricht, dass sich an den Orten der Lesereise in Westfalen, Soest und Arnsberg neue Elternkreise gegründet haben oder dazugewonnen werden konnten. Die Lesereise verdeutlichte, was die ARWED immer wieder bei ihren Aktionen erlebt: ein großes Interesse und Offenheit für das Thema Drogenabhängigkeit. Die Bürgerinnen und Bürger vor Ort schilderten, wie drängend das Problem des Drogenkonsums ist und dass die Jugend präventiv geschützt werden muss. Dafür brauche es „das ganze Dorf“. Die Lesereise wurde von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg gefördert.



Cover: #Erfahrungswertegeber

INFOS

Die Informationsplattform fragEltern.de ist seit dem 5. Dezember 2023 online – mit Fachinformationen, Standpunkten aus der Elternperspektive und Aktionen.



[Zum Video mit Impressionen der Lesereise](#)

Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.