

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/24

WEITERBILDUNG IN DER SELBSTHILFE

Den eigenen Stärken auf der Spur

Die Selbsthilfeakademie NRW bietet Orte zum Erfahrungsaustausch. Im Jahr 2023 nahmen 900 Selbsthilfeaktive an den 66 Angeboten der Akademie teil.



Was gibt Menschen Kraft und Hoffnung in schwierigen Lebensphasen? Wie kann die Selbsthilfe dazu beitragen? Davon berichtete im Herbst 2023 eine Selbsthilfeaktive im virtuellen Selbsthilfe-Café „Lebens-Mutig sein“ der Selbsthilfeakademie NRW. Sie betonte die zentrale Rolle von Selbsthilfegruppen, die Sicherheit, Stabilität und Raum für Entwicklung geben. Auch wenn sich die Themen und Lebensgeschichten stark unterscheiden können, so geht es bei den Angeboten der Selbsthilfe oft genau darum: Erfahrungen und Kompetenzen zusammen zu bringen und Orte für

Austausch und gegenseitiges Lernen zu schaffen. Doch es gibt auch eine Reihe von praktischen Herausforderungen in der Selbsthilfearbeit, wie Konfliktlösung in der Gruppe oder die abwechslungsreiche Gestaltung von Gruppenstunden.

Das passende Handwerkszeug dafür bietet die Selbsthilfeakademie NRW, ein Förderprojekt der AOK NordWest und AOK Rheinland/Hamburg, mit Seminaren und Workshops. 2023 nahmen über 900 Selbsthilfeaktive an den 66 Angeboten der Akademie teil – vor Ort oder von zu Hause aus. Wie es sich anfühlt vor größeren Gruppen zu sprechen,

zeigte etwa das Seminar „Abenteuer Stimme“. Theaterpädagogische Entdeckungsreisen gingen zum Beispiel der Frage nach, wie wir mit Tabus umgehen.

Auch 2024 erwartet die Teilnehmenden ein bunter Strauß an Angeboten. Dabei sorgt das neue Konzept der Regio-Seminare für kurze Fahrtwege. Die Seminare finden in Kooperation mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen auch in entlegenen Gebieten statt.

 [Zu den Angeboten der Selbsthilfeakademie NRW 2024](#)

JUGENDLICHE MIT ZÖLIAKIE

Gemeinsam aktiv sein und glutenfrei essen



Beim gemeinsamen Abendessen freute sich die Jugend-Zöliakiegruppe über glutenfreies, italienisches Essen.

Die „Jugend-Zöliakiegruppe Köln/Düsseldorf“ richtet sich an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 25 Jahren. Die Idee der Gründerinnen Celina Kullmann und Nele Benölken entstand aus ihrem eigenen Bedürfnis nach Austausch mit Gleichgesinnten, da sie selbst mit dem Thema aufgewachsen sind. Ihr Ziel ist es, die Vernetzung von Betroffenen in Köln,

Düsseldorf und Umgebung zu fördern. Die Gruppe organisiert verschiedene Aktivitäten und bietet Beratung zur glutenfreien

Ernährung im Alltag an. Das erste Gruppentreffen des Jahres fand im Februar statt. Die elf Teilnehmenden gingen zusammen Eislaufen und ließen den Tag in einem Kölner Restaurant ausklingen.



INFOS & KONTAKT
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Regionalgruppe Köln/Düsseldorf (Jugend)
Kontaktpersonen:
Celina Kullmann & Nele Benölken
glutenfrei-koeln-ddorf-jugend@kp-dzg-online.de
Instagram: [jugendzoeligruppe_koeln_ddorf](#)
Facebook: [Jugend-Zöliakiegruppe Köln/Düsseldorf](#)

SELBSTHILFEHELDEN

Selbsthilfe trifft junge Leute

Ein neues Projekt ermutigt junge Menschen, ihre eigenen Heldinnen und Helden zu sein – und dem Thema Selbsthilfe mehr Raum zu geben.

Die Initiative „SelbsthilfeHelden – Selbsthilfe trifft junge Leute“ fördert und stärkt den Austausch zwischen jungen Menschen mit und ohne chronische Erkrankungen und/oder Behinderungen. Denn Betroffene stehen ständig vor neuen Herausforderungen in ihrem Alltag. Zudem erleben sie oft eine Diskrepanz zwischen dem, was sie tun müssen, und dem, was sie nicht können. In dieser Lage bieten die „SelbsthilfeHelden“ ihnen seit 2023 Support. Das zweijährige Projekt ist niedrigschwellig angelegt, legt Wert auf einen Alltagsbezug und setzt auf die Methode des Peer-Ansatzes. Bei diesem erfolgt Wissensvermittlung durch Personen in ähnlichen Lebenskontexten. Das Hauptziel ist es, jugendliche und junge Erwachsene für die Themen Behinderung und chronische Erkrankungen zu sensibilisieren und Barrieren abzubauen.

Dafür setzen die SelbsthilfeHelden auf zeitgemäße Selbsthilfe, jenseits vom verstaubten Image des Stuhlkreises. Im Mittelpunkt stehen moderne Ansätze, wie digitale Meetings, Präsenz in den sozialen Medien, Freizeit-Aktivitäten und Angebote zur Vernetzung. So begegnen sich zum Beispiel bei einem Parcours junge Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen auf Augenhöhe. Dieser umfasst Stationen zu den Themen Vielfalt, Leben mit und ohne Einschränkung, Junge Selbsthilfe und Inklusion. Als Thementag wird der Parcours an verschiedenen Bildungseinrichtungen in NRW angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden NRW unterstützt.



Foto: Selbsthülse / Borken

Die Teilnehmenden verbrachten zusammen mit ihren Betreuerinnen einen Projekttag in Borken.

Hinter den SelbsthilfeHelden steht die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen Nordrhein-Westfalen (LAG SELBSTHILFE NRW) in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Junge Selbsthilfe NRW.

INFOS & KONTAKT

SelbsthilfeHelden – Selbsthilfe trifft junge Leute

Faowzia Möwes (Projektleiterin)

Tel.: 0176 40 53 91 01

E-Mail: selbsthilfehelden@lag-selbsthilfe-nrw.de

junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de

Instagram: [@jungeselbsthilfenrw](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfenrw)

MEDIENTIPP

in.kontakt – die App für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige fühlen sich in der Pflege oft allein gelassen und isoliert. Aus diesem Grund hat der Bundesverband „wir pflegen e.V.“ die App in.kontakt entwickelt.



Die App ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage – und das datengeschützt.

In der App können pflegende Angehörige sich in Chat-Kanälen mit anderen Angehörigen und Betroffenen austauschen. Dazu stehen offene Kanäle zur Verfügung, wie „Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“, „Pflegende Eltern“ oder „Pflegen auf Distanz – Distance Caregivers“. Auf Wunsch können auch weitere Kanäle eingerichtet werden.

Die Nutzung der App sowie des Chats ist kostenfrei und kann durch Angabe eines Nicknames sogar anonymisiert erfolgen. Auch der private Austausch mit anderen ist im 1:1-Chat möglich.

Darüber hinaus informiert die App über die Arbeit des Vereins, digitale Selbsthilfveranstaltungen und aktuelle Entwicklungen in der Pflegepolitik.

Die App in.kontakt kann kostenlos im [App Store](https://www.apple.com/app-store) oder im [Google Play Store](https://www.google.com/play-store) heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

 [wir-pflegen.net](https://www.wir-pflegen.net)

JUNGE EPILEPSIE-HILFE

Gemeinsam klettern und Stuhlkreise leiten

Die Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln bringt junge Epilepsie Kranke beim Klettern zusammen und bildet sie zu „Stuhlkreisvisionär:innen“ aus.

Bei betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist Epilepsie oft mit Scham und dem Gefühl von Stigmatisierung verbunden. Um dem entgegenzutreten, hat die Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln die Idee entwickelt, gemeinsam zu klettern. Das von der Aktion Mensch mit über 38.000 Euro geförderte Projekt „Young Spike Waves Köln“ setzt auf mehrere Säulen: Gemeinsam mit anderen Epilepsieerkrankten und eingeschränkten Jugendlichen geht es in Kletterhallen. Das inklusive Angebot ist zugeschnitten auf die Altersgruppe und wird betreut durch ausgebildete Klettertrainerinnen und -trainer sowie Epilepsieerfahrene.



„Damit soll der Teamspirit gefördert werden“, sagt Michael Müller, der Vorsitzende der Interessenvereinigung. Ein weiteres Anliegen ist es, mit den Kletteraktionen auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. „Jugendlichen Betroffenen eine Perspektive aus ihrer Isolation aufzuzeigen, ist ein großer Wert“, so Müller.

Eine dritte Säule ist die Ausbildung zu „Stuhlkreisvisionär:innen“. Das Konzept sieht vor, dass sich junge Betroffene vernetzen und – angeleitet von einer Kommunikationstrainerin – ein Verständnis für Selbsthilfe, aber auch für Gruppendynamik und -organisation erwerben. „Ziel der Ausbildung ist es, dass die Teilnehmenden später eigene Workshops und Selbsthilfeangebote organisieren“, so Müller. „Und dabei natürlich von der Vernetzung untereinander und dem begleitenden Coaching profitieren.“

INFOS

Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e. V.
Michael Müller (Vorsitzender)
Postfach 10 18 53, 50458 Köln
Tel.: 0179 2440555
E-Mail: info@ifa-koeln.org
ifa-koeln.org

LRS & DYSKALKULIE

Im Fokus der didacta: LRS und Rechenschwäche



Foto: privat

Der Stand des Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e. V. bot vielfältige Infos zu Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche an.

Auf der Bildungsmesse „didacta“ stellte der Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e. V. seine Arbeit vor und erlebte großen Zulauf am Stand.

In jeder Klasse sind im Durchschnitt fünf bis sieben Kinder von einer Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) betroffen und circa ein bis zwei Kinder von einer Rechenschwäche (Dyskalkulie). Trotz dieser hohen Zahlen gibt es weiterhin große Probleme beim Umgang der Schulen mit diesen Lernschwierigkeiten. So sind die Themen unter anderem nicht Teil der Lehramtsausbildung. Aus diesem Grund setzt sich der Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e. V. seit 2015 für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene in NRW ein. Das Ziel: Aufklärung und Vernetzung, um Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.

Auf der didacta in Köln klärte der Arbeitskreis über schulrechtliche Vorgaben, Förderung in der Schule und zu Hause, über den Weg in die außerschulische Förderung und vieles mehr auf. Der Stand stieß auf reges Interesse von Fachbesucherinnen und -besuchern wie Lehrkräften, Erziehern, Verbänden, Therapeuten, aber auch von Eltern.

INFOS UND KONTAKT

Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e. V.
Tanja Budke (Gründerin)
Tel.: 0221 56 08 18 55
E-Mail: info@lrs-koeln.lrs-koeln

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: gesundheitsfoerderung@rh.aok.de

