

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/24

NACHGEFRAGT



„Die Selbsthilfe ist eine gelebte Haltung“

Janna Hansen ist Projektmitarbeiterin in der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein. Im Interview spricht sie darüber, warum die Selbsthilfe noch besser in der Gesellschaft verankert werden sollte.

Welche Rolle spielt Selbsthilfe in Ihrem Leben?

In meiner Rolle als Projektmitarbeiterin in der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein habe ich einen regen Austausch mit Aktiven aus der Selbsthilfe. Ich finde es sehr beeindruckend und inspirierend, mit welcher Kraft und mit welchem Tatendrang die Menschen für sich und stellvertretend auch für andere mit dem gleichen Krankheitsbild eintreten. Es zeigt mir immer wieder: Die Selbsthilfe ist eine gelebte Haltung – Gemeinschaft stärkt und das gemeinschaftliche Auftreten und Handeln schafft Sichtbarkeit!

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht die Aktiven, die für sie aus der Lebenswelt heraus sprechen und genauso die Politik, die ihre Wichtigkeit erkennt und transportiert. Als vierte Säule im Gesundheitswesen verstanden, ist noch viel Luft nach oben, wenn es darum geht, sie gesellschaftlich und im medizinischen Bereich noch stärker bekannt zu machen und zu verankern. Wir als Akademie wollen hierzu einen Beitrag leisten und widmen uns der Frage: Wie kann die Selbsthilfe noch besser in der medizinischen Lehre platziert werden?

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten. (Joseph Goldstein)
Ich finde das Zitat lässt sich metaphorisch wunderbar auf das Leben übertragen. Wir alle kennen die Momente, die uns schier überwältigen, wie eine Welle erfassen und mitreißen. Das kann sowohl im positiven als auch im negativen Sinne gemeint sein. Ein Perspektivwechsel ist manchmal sehr wertvoll.



In eigener Sache

News aus der Selbsthilfe in neuem Format

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wollen uns heute bei Ihnen für Ihre zehnjährige Treue ganz herzlich bedanken. Sie haben uns viele Jahre begleitet, unsere regionalen Neuigkeiten aus der Selbsthilfe gelesen und weiterverbreitet. In unserer bundesweiten Leserumfrage Anfang 2022 haben Sie uns für unseren InKONTAKT gelobt, aber auch den Wunsch geäußert, dass sie gerne zeitnaher und aktueller informiert werden möchten. News rund um die Selbsthilfe finden Sie deshalb künftig in einem modernen und interaktiven Format auf unserer Website.

Der Abschied von der regionalen PDF-Version ist uns nicht leichtgefallen, doch die Zukunft liegt im digitalen Austausch, im direkten Kontakt und im zeitgemäßen Zugriff auf Informationen. Um das neue Format zu erreichen, brauchen Sie nicht viel zu tun, außer uns auf unserem neuen **Selbsthilfeportal** zu besuchen. Bleiben Sie mit uns „InKONTAKT“ – moderner, interaktiver und aktueller denn je.

Auch wir vom Selbsthilfe-Team der AOK NordWest stehen Ihnen natürlich bei Ihren Anliegen weiterhin zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne unter: Stefan.Krumhus@nw.aok.de

Stefan Krumhus und Claudia Krüger



ERKLÄRFILM

„Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer“

Nicht nur für Fußballfans: In einem Erklärfilm erläutert der Sportmoderator Peter Großmann vor überwältigender BVB-Kulisse, wie die Selbsthilfe NRW funktioniert.



Der Film wurde von den Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros initiiert. Neben Peter Großmann sind als Inspirationsprofis Alex Popp, İlkay Gündoğan und Mats Hummels mit dabei sowie die drei Sturmspitzen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen: André Beermann (Wiese e. V. Selbsthilfeberatung, Essen), Öznur Naz (Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln) und Kendra Zwickler (Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg). Online können Sie sich den Film bequem direkt auf der Webseite anschauen. Zur weiteren Verwendung steht er

auch als Download mit Begleitmaterial zur Verfügung. Der Film wurde von den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in NRW gemeinsam aus Selbsthilfemitteln gefördert.



Fotos: Filminstils aus „Selbsthilfe NRW“



[Zum Film „Selbsthilfe NRW“](#)

NEUE KAMPAGNE DER AOK

„Wir sind alle süchtig!“

Eine Initiative der AOK-Gemeinschaft legt den Fokus auf das Schwerpunktthema „Sucht und Suchtprävention“.

Die AOK-Gemeinschaft widmet sich für insgesamt drei Monate dem Schwerpunktthema „Sucht und Suchtprävention“ mit einer breit angelegten Kampagne. Unter dem Motto „Wir sind alle süchtig!“ schafft die Krankenkasse Aufmerksamkeit für die Thematik. Dabei beleuchtet sie die Umstände und Gefahren von Suchtmitteln und -verhalten. Zudem klärt sie besonders über die Grauzone zwischen Konsum und Sucht auf.

Die Kampagne lädt dazu ein, sich selbst zu reflektieren und einen Alkohol-Selbsttest zu machen, um herauszufinden, ob der eigene Konsum zu hoch ist. Dazu gibt es passende Informationen und Hilfsangebote, wie den Online-Vortrag „Mein Weg zu weniger Alkohol“ oder ein Abstinenztagebuch, welches Betroffene unterstützt, ihre eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen. Die Initiative listet außerdem präventive AOK-Angebote auf und bietet Infos zur Selbsthilfe.

4,85 Millionen Menschen in Deutschland rauchen täglich. 1,6 Millionen gelten als alkoholabhängig, 2,3 Millionen Menschen als medikamentensüchtig. 430.000 Menschen



sind Glücksspielsüchtig. In verschiedenen Studien wird geschätzt, dass in Deutschland etwa 560.000 bis 1,5 Millionen Menschen onlineabhängig sind: Millionen von Menschen in Deutschland sind also von einer Sucht betroffen. Doch trotz der überwältigenden Zahlen nutzen immer weniger betroffene Personen suchtbezogene Hilfen wie niedrigschwellige Unterstützung, Suchtberatung und Rehabilitation. Umso wichtiger sind Aufklärungskampagnen.



[Gesünder und glücklicher ohne Alkohol](#)

Foto: iStockphoto | Nadezhda Buravleva

Termine

**BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFE-AKADEMIE
SCHLESWIG-HOLSTEIN**

Samstag, 09.11.2024, 09:30 bis 16 Uhr, Kiel
Praxisworkshop: Planung und Organisation von Veranstaltungen – Von der Idee in die Praxis

Freitag, 15.11.2024, 09:30 bis 16 Uhr, Elmshorn
Wie geht's? Wertschätzend im Kontakt sein mit mir und anderen – Für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Dienstag, 19.11.2024, 16 bis 18 Uhr, online
Grundlagen des Datenschutzes für Selbsthilfegruppen

**BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFEAKADEMIE
NORDRHEIN-WESTFALEN**

Mittwoch, 25.09.2024, 18 bis 20 Uhr, online
Social Media für die Selbsthilfe nutzen

Samstag, 28.09.2024, 10 bis 16:30 Uhr, Witten
Den eigenen Mut spielerisch entdecken

Donnerstag, 10.10.2024, 17:30 bis 19:30 Uhr, online
Verlässliche Gesundheitsinformationen finden

Mittwoch, 16.10.2024, 18 bis 20 Uhr, online
Gute Flyer, schlechte Flyer – Öffentlichkeitsarbeit kompakt

Samstag, 09.11.2024, 10 bis 16:30 Uhr, Dortmund
„Nerv mich nicht“ – Souveräner Umgang mit herausforderndem Verhalten in der Selbsthilfe

Samstag, 16.11.2024, 10 bis 16:30 Uhr, Münster
Loslassen lernen als Gruppenleitung

Samstag, 23.11.2024, 10 bis 17 Uhr, Münster
Selbstmitgefühl statt Selbstkritik – Achtsam und freundlich mit uns selbst umgehen

Mittwoch, 27.11.2024, 18 bis 20 Uhr, online
Klarer Standpunkt und kluger Kompass: Selbstdarstellung für Selbsthilfegruppen

Montag, 09.12.2024, 18 bis 20 Uhr, online
Emotionssteuerung: Negative Gefühlsspiralen begrenzen

KREBSSELBSTHILFE IM DIALOG 2024

Eine Veranstaltung der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. in Kooperation mit der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg

Dienstag, 08.10.2024,
11 bis 16:15 Uhr
Dietrich-Keuning-Haus,
Leopoldstraße 50-58,
44147 Dortmund

Selbsthilfe im Rampenlicht. Mit den richtigen PR-Maßnahmen.
Zur Anmeldung (bis 30.09.2024)



SAVE THE DATE

**Fünf Jahre Selbsthilfe-
Akademie Schleswig-Holstein**

Wir laden Sie herzlich zu unserem Jubiläumsfest am 11. Oktober 2024 in Kiel ein, um mit Ihnen gemeinsam fünf Jahre Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein zu feiern! Neben leckerem Essen und guten Gesprächen erwartet Sie ein buntes Unterhaltungs- und Bildungsprogramm. Eingeladen sind alle Aktiven aus der Selbsthilfe und Interessierte.

Illustration: iStockphoto | cienpies

SCHULUNGSPROGRAMM

**Kursangebote für pflegende
Angehörige**

Einen Menschen zu pflegen, für ihn da zu sein, ihn gut zu versorgen – das ist nicht immer einfach, denn es kostet viel Kraft und Energie. Im Alltag stoßen Pflegende deshalb oft an ihre körperlichen und seelischen Belastungsgrenzen. Die Pflegekurse der AOK NordWest helfen Angehörigen online und vor Ort, mit der herausfordernden Situation besser umzugehen. Neben Informationen rund um die sichere Pflege und die Kommunikation mit den Pflegebedürftigen geht es dabei auch um die Pflegenden selbst. So können Angehörige in speziellen Seminaren Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und aktive Entspannungstechniken erlernen.



NACHHALTIGKEITSTIPP

Abfälle trennen und Verpackungsmüll vermeiden

Der nachhaltigste Weg für weniger Müll im (Büro)-Alltag ist, erst gar keinen zu produzieren. Wenn das nicht geht, können Recycling und Mehrfachnutzung die Abfallmenge reduzieren.

Büroartikel wiederverwenden: Anstatt Materialien wie alte Büroklammern oder Klarsichthüllen wegzwerfen, kann zuerst immer eine Abfrage im Büro erfolgen, ob jemand anderes diese Artikel noch verwenden kann.

Plastikflaschen ade: Nutzen Sie Glas- anstatt Plastikflaschen sowie die Mehrweg- anstatt die Einwegvariante. Auch große Wasserspender sind eine Option, um Plastikmüll zu vermeiden. Ein Wassersprudler mit Festwasseranschluss am Arbeitsplatz peppt das Getränk auf.

Abfallfreie Mittagspause: Wenn es keine Kantine gibt, führt der Weg in der Mittagspause oft zum Imbiss oder in den Supermarkt. Beim Kauf von Snacks oder To-go-Gerichten fällt viel Verpackungsmüll an. Dieser lässt sich vermeiden, wenn Sie bei Gerichten zum Abholen eigene Thermobehälter verwenden. Zudem können Sie Einwegbesteck durch ein handliches Zero-Waste-Besteckset ersetzen. Noch weniger Müll entsteht, wenn Sie Ihr Mittagessen gleich selbst von zu Hause mitbringen, etwa einen Salat im Glas.

Papierloses Arbeiten: Ein großer Teil der Müllmenge entsteht durch Papierabfälle. Diese können jedoch oft durch digitales Arbeiten vermieden werden.

Sie möchten den Müll richtig trennen, wissen aber nicht genau, was in welche Tonne gehört? Infos dazu liefern praktische Trenntabellen, die es online zum Download gibt.

[Download Trenntabelle](#)

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