

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

03/24

ZUKUNFTSWERKSTATT NRW

## Kostenlose Workshops für Selbsthilfegruppen

Welche Aufgaben gibt es in Selbsthilfegruppen und wer kann sie übernehmen? Die Zukunftswerkstatt NRW unterstützt bei der Gruppenarbeit mit kostenlosen Workshops.



Foto: iStockphoto | VM

Die vielfältigen Aufgaben in einer Selbsthilfegruppe sind nicht immer leicht zu meistern – und sollten am besten auf mehrere Schultern verteilt werden. Mit der Zukunftswerkstatt wollen die Veranstalter – die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände sowie die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe in NRW – Gruppenleitungen genau dabei unterstützen. Die kostenlosen Workshops umfassen Themen wie Willkommenskultur und lebendiges Gruppenleben, Vorstandsarbeit oder ehrenamtliches Engagement im Umfeld von Selbsthilfegruppen. Teilnehmen können alle gesundheitlichen Selbsthilfegruppen in NRW mit jeweils drei bis vier Personen. Lediglich die Kosten für die Anreise sind

selbst zu übernehmen. Unter dem Motto „Alle für mich und ich für alle“ besteht auch genügend Zeit für einen ausgiebigen Erfahrungsaustausch unter den teilnehmenden Gruppen.

Die nächste Zukunftswerkstatt findet am Samstag, den 12. Oktober 2024 in Düsseldorf statt.

INFO & KONTAKT  
Theresa Jacob  
Tel.: 0211 8791-28254  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

 [Zur Anmeldung](#)

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 Rheinland/Hamburg stehen Ihnen natürlich bei Ihren Anliegen weiterhin zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne unter: [gesundheitsfoerderung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsfoerderung@rh.aok.de)



Ihre Andrea Claßen, Angelika Greiner  
und Theresa Jacob

## AUFTAKTVERANSTALTUNG

# Bündnis gegen Depression nimmt Arbeit auf

Die bundesweite Kampagne klärt über die Erkrankung, ihre Behandlung und Prävention auf – auch im Kreis Mettmann. Denn: Depression kann jede und jeden treffen.

In ganz Deutschland engagieren sich 90 Regionen und Städte im Bündnis gegen Depression. Sie zeigen Einsatz für eine bessere regionale Versorgung, setzen sich für die Suizidprävention ein und informieren die Öffentlichkeit. 2001 gegründet, befindet sich das Bündnis seit 2021 unter dem Dach der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**. Dieses möchte das Thema Depression in der Region sichtbarer machen, etwa durch Fortbildungen für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, Öffentlichkeitsarbeit sowie Angebote für Betroffene und Angehörige. Alle Aktivitäten sollen in einem aktiven Kooperationsnetzwerk realisiert werden. Im nordrhein-westfälischen Kreis Mettmann besteht es seit Dezember 2023. Der Sozialpsychiatrische Dienst im Kreisgesundheitsamt koordiniert die Kampagne vor Ort. Im Juni dieses Jahres kamen 85 Personen zur Auftaktveranstaltung ins Kreishaus. Anwesend waren neben Betroffenen unter anderem psychosoziale Träger, Wohlfahrtsverbände sowie niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Das Programm umfasste vier Vorträge zu den Themen Depression im Kindes- und Jugendalter, Depression im Erwachsenenalter, Selbsthilfe sowie allgemeine Informationen zu den Zielen des Bündnisses.



Foto: Kreis Mettmann

Referierende der Auftaktveranstaltung Bündnis gegen Depression im Kreis Mettmann.

**INFO & KONTAKT**  
Pressestelle des Kreises Mettmann  
Tel.: 02104 99-1074  
E-Mail: [presse@kreis-mettmann.de](mailto:presse@kreis-mettmann.de)

## ONLINE-VORTRAG FÜR PFLEGENDE

## Beziehungslieben stärken

Unter dem Motto „Beziehungen – die heilsame Kraft“ hilft ein Online-Vortrag der AOK Rheinland/Hamburg Pflegenden, einen Ausgleich zu finden.



Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine erfüllende Aufgabe. Sie kann auch belasten und die Gesundheit gefährden. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Im Online-Vortrag „Beziehungen – die heilsame Kraft“ aus der Vortragsreihe „Zeit für mich“ geht es deshalb

darum, Empathie und Selbstfürsorge miteinander zu verbinden. Darin lenkt Klaus Vogelsänger, Lebensberater, Kommunikationstrainer und Coach, den Blick auf das soziale Umfeld jenseits

der Familie – für ein stärkendes Beziehungslieben. Der Vortrag ist kostenfrei und eine Teilnahme unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich. Zum Vortragsthema wird im Anschluss ein mehrwöchiger Vertiefungskurs angeboten. Das Angebot wird unterstützt von den Projektpartnern „Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland“ und dem „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln“.

**INFO & KONTAKT**  
Theresa Jacob  
Tel.: 0211 8791-28254  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

 [Zur Anmeldung](#)

## IN EIGENER SACHE

## Jetzt Projektfördermittel beantragen!

Die kassenindividuellen Projektfördermittel der AOK Rheinland/Hamburg sind noch nicht ausgeschöpft. Anträge können noch auf regionaler und Landesebene gestellt werden:

**Ansprechpartnerinnen:****Rheinland:**

Angelika Greiner  
Tel.: 0211 8791-28053  
E-Mail: [angelika.greiner@rh.aok.de](mailto:angelika.greiner@rh.aok.de)

**Hamburg:**

Simone Steenbock  
Tel.: 0211 8791-28408  
E-Mail: [simone.steenbock@rh.aok.de](mailto:simone.steenbock@rh.aok.de)

 [Selbsthilfeförderung NRW](#)

 [Selbsthilfeförderung Hamburg](#)

KREUZBUND DÜSSELDORF

## Suchtselbsthilfe für junge Erwachsene

Der „Junge Kreuzbund Düsseldorf“ hilft Erwachsenen zwischen 18 und 35 Jahren bei Suchterkrankungen mit und ohne psychische Krankheit.

Die Suchtselbsthilfegruppe „Junger Kreuzbund Düsseldorf“ lädt junge Betroffene ein, sich über alltägliche Herausforderungen, Abstinenzentscheidungen und den unkontrollierten Umgang mit Suchtmitteln auszutauschen. Sie hilft zudem bei einer begleitenden psychischen Erkrankung. Auch Angehörige im Alter zwischen 18 und 35 Jahren sind willkommen, um sich auszutauschen. Neben den Gruppenleitern Sören Mindhoff und Kamil Sza-chowski finden sie Unterstützung bei Jennifer Mindhoff als Ehefrau eines Betroffenen. Die junge Gruppe gestaltet die Treffen tagesaktuell, je nach Befinden der Teilnehmenden. Ihre Arbeit ist abstinenzorientiert, nicht absti-

nenzverpflichtend. Alle Interessierten dürfen an den Sitzungen teilnehmen. Voraussetzung sind ein Tag Abstinenz sowie ein Konsumverbot in der Gruppe. Der Junge Kreuzbund bietet neben Gesprächsrunden auch Freizeitaktivitäten, wie Bowling und Wanderungen für Angehörige, an.

### Treffen:

Gruppe 1: dienstags, 18 bis 19:30 Uhr  
Gruppe 2: dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr

### Ort:

Hub 3 Treff des  
Kreuzbund KV Düsseldorf e.V.,  
Hubertusstraße 3,  
40219 Düsseldorf



Foto: privat

Auf gemeinsamen Wanderungen können sich Angehörige von jungen Suchterkrankten austauschen.

### INFO & KONTAKT

Sören Mindhoff (Gruppenleitung)  
Tel.: 0173 7475835  
E-Mail: [soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de)

SELBSTHILFEKONFERENZ

## Sucht und soziales Umfeld

Wie wirkt sich ein problematischer Suchtmittelkonsum auf das Umfeld aus? Dieser Frage ging die Selbsthilfekonferenz der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen nach.



Foto: Klaus Kühlen

Klaus Kühlen und Regina Neumann-Busies vom Kreuzbund Düsseldorf informierten über bedarfsorientierte Selbsthilfegruppen.

Der Umgang mit Süchten ist nicht nur für Betroffene schwierig, sondern auch für Angehörige und Nahestehende. Deshalb widmete sich die 14. Selbsthil-

fekonferenz der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gezielt dem Thema „Sucht und soziales Umfeld“.

Vom 19. bis 21. April 2024 legte die Veranstaltung in Berlin-Erkner unter anderem einen Fokus auf digitale Hilfsangebote, die den Zugang zur Suchtselbsthilfe erleichtern. Darüber hinaus erhielten die Teilnehmenden in Vorträgen Informationen über den Zusammenhang von Sucht- und psychischen Erkrankungen.

Außerdem stellten Regina Neumann-Busies und Klaus Kühlen vom Kreuzbund Düsseldorf bedarfsorientierte Gruppen in der Suchtselbsthilfe vor, zum Beispiel den „Jungen Kreuzbund“ (siehe oben), den „Kreuzbund queer“ sowie Gruppen speziell für die Medikamenten- und Tablettenabhän-

gigkeit oder für nicht stoffbezogene Süchte. Auf besonderes Interesse stieß die „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“. Diese spricht einen Personenkreis an, der bisher wenig Berührungspunkte mit der Suchtselbsthilfe hatte. Zur Sprache kam auf der Konferenz auch, wie wichtig eigene Gruppen für Angehörige sind.

### INFO & KONTAKT

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Klaus Kühlen (Vorsitzender)  
Büro: 0211 17939481  
Mobil: 0177 8701685  
E-Mail: [klaus.kuehlen@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:klaus.kuehlen@kreuzbund-duesseldorf.de)



[kreuzbund-duesseldorf.de](http://kreuzbund-duesseldorf.de)

## ERKLÄRFILM

## „Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer“

Wie ist die Selbsthilfe in NRW strukturiert? Darüber klärt Sportmoderator Peter Großmann in einem Erklärfilm vor BVB-Kulisse auf.

Beim Film „Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer“ ist der Name Programm. Denn der Sportmoderator Peter Großmann informiert darin anschaulich über das Selbsthilfe-System NRW, indem er es mit der Welt des Fußballs vergleicht. Vor Stadionkulisse spricht er über den „vollen Einsatz“ der Selbsthilfe-Teams im Bundesland. So gibt es allein in NRW über 8.000 Selbsthilfegruppen zu mehr als 700 verschiedenen Themen. Als Eselsbrücke, um sich diese Zahlen einzuprägen, nennt Großmann Zahlen aus dem Fußball: So habe etwa „NRW-Pflanze“ Mats Hummels bereits über 700 Profispiele absolviert. Im Verlauf des Films stellt der Moderator die Arbeit der mehr als 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in NRW vor. Dabei kommen auch drei ihrer „Sturmspitzen“ zu Wort: André Beermann (Wiese e.V. Selbsthilfeberatung, Essen), Öznur Naz (Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln) und Kendra Zwickler (Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg). Sie erklären, weshalb die Kontaktstellen eine zentrale Säule der Selbsthilfearbeit sind.



Foto: Filmmittel aus „Selbsthilfe NRW“

Der Erklärfilm wurde von den Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in NRW initiiert und gemeinsam von den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in NRW aus Selbsthilfemitteln gefördert. Selbsthilfe-Organisationen in NRW können den Film auf ihren Webseiten kostenlos einbetten:



[Zur Vorabansicht und zum Download des Films](#)

## FOTOWETTBEWERB

## Mit einer seltenen Erkrankung leben



In diesem Jahr feiert die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) ihr 20. Jubiläum – und nimmt dies zum Anlass für einen Fotowettbewerb.

Im Rahmen des Fotowettbewerbs #20JahreACHSE sucht die ACHSE die schönsten Bilder rund um das Leben mit einer chronischen Erkrankung und die „starke Gemeinschaft der Seltenen“. Unter dem Motto „Was macht

dich stark?“ fordert ACHSE dazu auf, zur Kamera zu greifen, zum Beispiel bei einem Vereinstreffen, im Alltag oder beim Treffen der Selbsthilfegruppe. Auf die Erstplatzierten warten Ruhm, Ehre und ein Überraschungspreis.

Teilnahmebedingungen: Einfach das [Mitmachformular](#) ausfüllen und Bild(er) mit diesem zusammen an [seltene@achse-online.de](mailto:seltene@achse-online.de) schicken oder Bilder auf Instagram mit @achse\_ev und #20JahreACHSE taggen.

**Einsendeschluss: 30. September 2024**



[Teilnahmebedingungen des Fotowettbewerbs](#)

## ARBEITSHILFE

## Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Die Arbeitshilfe „Essen für Gesundheit und Klima“ unterstützt Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Selbsthilfverbände. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG Selbsthilfe) stellt darin nicht nur die Planetary Health Diet als klimafreundliche und gesunde Ernährungsweise vor. Sie stellt auch fundiertes Wissen und wichtige Hinweise rund um die gesunde Ernährung bei chronischen Erkrankungen bereit. Bestandteil sind zudem einige Rezepte.

[Zum Download der Arbeitshilfe](#)

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: [gesundheitsfoerderung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsfoerderung@rh.aok.de)