

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Das neue
AOK-Portal für
Presse und Politik
ist online!

04/23

FOLGEN DES KLIMAWANDELS

Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

Mit dem Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ informiert die BAG Selbsthilfe seit zwei Jahren über Klimaschutz und Klimaanpassung für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen – ein Rückblick und Ausblick.

Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sind schon jetzt von den Folgen des Klimawandels besonders betroffen und werden dies auch in Zukunft sein. Ihre Gesundheit zu schützen und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen – das ist das Ziel des Projekts „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“, welches die BAG Selbsthilfe Anfang 2022 gestartet hat. „Durch die enge Verbindung von Klimaschutz, Klimaanpassung und Gesundheitsschutz ist das Thema für Menschen aus Risikogruppen wahnsinnig relevant“, sagt Martin Danner, Geschäftsführer der BAG Selbsthilfe. Die Relevanz des Themas unterstreicht das Projektteam mit wechselnden Schwerpunktthemen. Im ersten Projektjahr entstanden eine Arbeitshilfe zu Hitzefolgen und Hitze-



Illustration: iStockphoto | Natalija Nestorenko

Das aktuelle Gesetz

Daten sinnvoll nutzen

Der Bundestag hat am 9. November das **Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG)** in erster Lesung beraten. Es soll am 1. Januar 2024 in Kraft treten. Ziel ist es, mit dem GDNG Gesundheitsdaten für die Forschung besser als bisher nutzbar zu machen. Die systematische Auswertung von medizinischen Daten hilft unter anderem dabei, Krankheiten besser zu erkennen und zu therapieren. So soll etwa das Verknüpfen von Daten des Forschungsdatenzentrums und der klinischen Krebsregister ermöglicht und der Anschluss an den geplanten EU-Gesundheitsdatenraum gewährleistet werden. **Kranken- und Pflegekassen begrüßen**, dass sie dem Kabinettsbeschluss zufolge die Daten ihrer Versicherten auswerten dürfen, wenn dies nachweislich dem individuellen Schutz der Gesundheit der Versicherten dient. So soll es etwa möglich werden, Versicherte ganz gezielt auf sinnvolle Impfungen oder Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen hinzuweisen. Das Gesetz sieht eine zentrale Datenzugangs- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsdaten beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) vor.



» Fortsetzung auf Seite 2



Stellungnahme der AOK

Inhalt

2 Überlastung verhindern
Das Projekt „Pausentaste“ unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern.

3 Antragsformulare sind online
Im neuen Presse- und Politikportal der AOK finden Interessierte auch viele Infos rund um die Selbsthilfe
Auf einen Blick

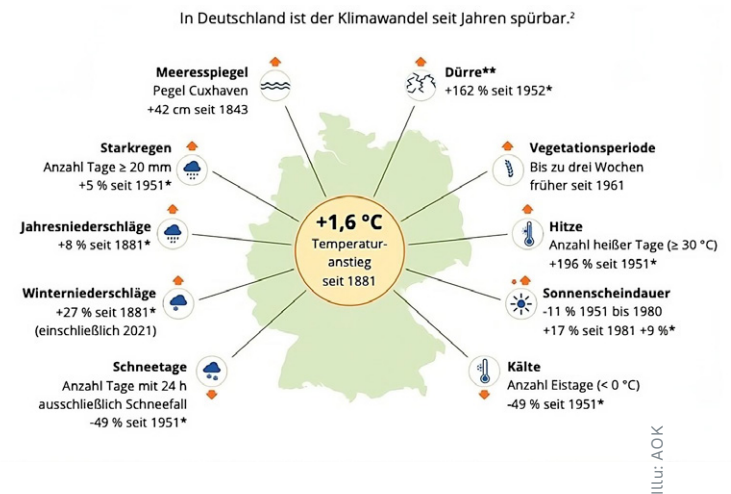
4 Hilfe für Helfende
Schwerpunktthema der diesjährigen AOK-Selbsthilfe-Fachtagung ist die „Selbsthilfe für pflegende Angehörige und Betroffene“.
Wer, Was, Wann, Wo

» Fortsetzung Seite 1

schutz sowie ein Strategiepapier zur klimafreundlichen Verbandsarbeit. Die Arbeit an den Informationsmaterialien wurde von Mitgliederbefragungen und Workshops flankiert. Zudem war die BAG Selbsthilfe Kooperationspartner der Selbsthilfetagung „**Planetary Health – braucht die Erde Selbst-Hilfe?**“, die der AOK-Bundesverband im Dezember 2022 ausrichtete. Seit 2023 konzipiert und realisiert das Projektteam eine Kampagne, die die bestehenden Inhalte pointiert aufarbeitet und weiter verbreitet. Im Zuge der Kampagne wurden Hitzeinfos über den Newsletter und den Instagram-Kanal der BAG Selbsthilfe geteilt, ein Hitzeschutz-Werbespot in öffentlichen Verkehrsmitteln ausgestrahlt und ein Podcast zum Thema Hitze und Psyche produziert. Als nächste Schritte folgen ein zweiter Spot im Fahrgastfernsehen und ein Informationspaket für die Mitgliedsverbände der BAG

Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Das Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ wird vom AOK-Bundesverband gefördert. Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (Klug) begleitet das Projekt wissenschaftlich. Weitere Informationen finden sich auf der Projektwebseite www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel und in den sozialen Medien unter dem Hashtag #KlimaSelbsthilfe.



Selbsthilfe. Zum Schwerpunktthema 2023, der Planetary Health Diet, sind außerdem ein Kochabend, Aushänge in Supermärkten, ein Erklärvideo und Posts für einen Instagram-Adventskalender geplant. Zu der gesunden und klimafreundlichen Ernährungsweise, ihren Potenzialen, aber auch Grenzen für Menschen mit chronischen Erkrankungen, entsteht aktuell die dritte Arbeitshilfe des Projekts.

Martin Danner möchte die Arbeit an den Schwerpunkten im nächsten Jahr vertiefen und neue Impulse setzen: „Wir wollen Klimaschutz leicht und zugänglich machen, noch mehr Menschen erreichen und den Blick auf das Thema verändern. Klimaschutzschutz ist Gesundheitsschutz. Diese Botschaft werden wir immer wieder betonen und teilen.“

PFLEGENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Überlastung verhindern

Das Projekt „Pausentaste“ unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern.



In Deutschland kümmern sich rund 500.000 Kinder und Jugendliche um kranke oder pflegebedürftige Angehörige. Dabei übernehmen sie unterschiedliche Aufgaben: Sie putzen, kochen oder betreuen jüngere Geschwister. Oft sind sie auch in die Körper- und Intimpflege ihrer Eltern oder Großeltern eingebunden. Diese Pflegeverantwortung führt oft zu Überlastungen und Überforderungserscheinungen. Doch viele Kinder und Jugendliche betrachten sich selbst gar nicht als Pflegende und wissen auch gar nicht, mit wem sie über ihre Sorgen und Belastungen sprechen könnten. Das Projekt „Pausentaste“ will diese jungen Menschen bundesweit durch ein niedrigschwelliges Beratungsangebot unterstützen. Das Angebot umfasst

neben vielen Infos auf der Website auch eine Beratung per Telefon oder E-Mail. Pflegende Kinder und Jugendliche erreichen das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ unter der kostenlosen Nummer 116 111. Die Beratung ist anonym und wird von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr angeboten. Seit Juli können Kinder und Jugendliche zudem montags bis donnerstags von 14 bis 18 Uhr live mit einem Berater oder einer Beraterin chatten. Das Projekt „Pausentaste“ hat auch ein Netzwerk ins Leben gerufen, dem mittlerweile 130 Initiativen angehören.

 www.pausentaste.de

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Antragsformulare sind online

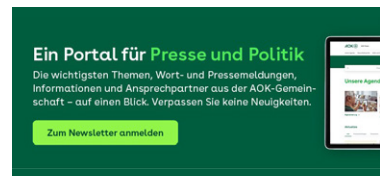
Im neuen Presse- und Politikportal der AOK finden Interessierte auch viele Infos rund um die Selbsthilfe – so stehen hier etwa die Antragsformulare für die Förderung auf Bundesebene zum Download bereit.



Im Jahr 2024 stellt die AOK-Gemeinschaft rund 33,5 Millionen Euro für die Unterstützung der Selbsthilfe zur Verfügung. Dabei setzt die Gesundheitskasse traditionell verschiedene **Förderschwerpunkte**. Vorrangig gefördert werden beispielsweise Projekte, die der Digitalisierung der Selbsthilfe dienen. Auch die Selbsthilfeaktivitäten von Long-Covid-Erkrankten fördert die Gesundheitskasse mit Vorrang. Da die negativen Auswirkungen der Klimakrise auf die Gesundheit chronisch Kranker immer deutlicher werden und das Thema Nachhaltigkeit auch in der Selbsthilfe eine immer größere Rolle spielt, liegt auch in diesem Bereich ein Förderschwerpunkt. Mit online zur Verfügung gestellten Antragsformularen kann auf Bundesebene noch bis zum 31. Dezember die **Pauschalförderung** für das nächste Jahr beantragt werden. Für die **kassenindividuelle Projektförderung**

auf Bundesebene gilt der 31. Dezember ebenfalls als Abgabefrist.

Alle Formulare und viele Hintergrundinfos rund um die Selbsthilfeförderung finden Interessierte jetzt im neuen **Presse- und Politikportal** der AOK.



 **Agenda Selbsthilfe**

Auf einen Blick

INKLUSION

Europäischer Behindertenausweis kommt

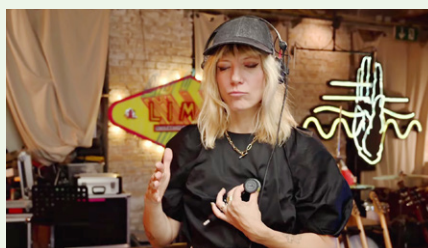


Um sicherzustellen, dass sich Menschen mit Behinderungen in der EU frei bewegen können, hat die Kommission einen neuen europäischen Behindertenausweis und einen verbesserten europäischen Parkausweis für Menschen mit Behinderungen vorgeschlagen. Der europaweit anerkannte Behindertenausweis soll nicht nur das Reisen erleichtern, sondern auch den Zugang zu Sonderkonditionen in allen Mitgliedstaaten sichern. Beide Ausweise sollen sowohl in physischer als auch in digitaler Form erhältlich sein.

ONLINETIPP

Musik im Herzschlagrhythmus

Ob durch Vorsorgeuntersuchungen, kostenfreie Gesundheitskurse oder wissenschaftliche **Fakten und Informationen**: Der Gesundheitskasse ist die Herzgesundheit ihrer Versicherten ein wichtiges Anliegen. Dabei geht sie auch neue Wege: Im Projekt „Heartbeats“ präsentieren namhafte Musikerinnen und Musiker ihre ganz persönlichen Herzschlag-Songs. In den Händen der Musikprofis wurden echte Herztöne zu akustischen Meisterwerken, die unter die Haut gehen und dabei auch noch für die Herzgesundheit sensibilisieren.



WETTBEWERB

Beste Schülerzeitung gesucht

Auch 2024 werden wieder die besten Schülerzeitungen Deutschlands ausgezeichnet. Bis zum 15. Januar 2024 können sich die Nachwuchs-Redaktionen über die **Jugendpresse** Deutschland dafür bewerben. Die AOK unterstützt den Wettbewerb mit auch in diesem Jahr wieder mit einem **Sonderpreis**. Was bedeutet „gesund sein“ für junge Menschen? Welchen Einfluss hat der Klimawandel auf unsere Gesundheit? Welche Rolle spielen Sport und Ernährung? Mit diesen Fragen sollen sich die Schüler und Schülerinnen in ihren Beiträgen auseinandersetzen. Die beste Einsendung gewinnt ein Preisgeld von 1.000 Euro.



SELBSTHILFE-FACHTAGUNG

Hilfe für Helfende

Auch in diesem Winter richtet der AOK-Bundesverband wieder seine jährliche Selbsthilfe-Fachtagung aus. Schwerpunktthema der diesjährigen Veranstaltung wird die „Selbsthilfe für pflegende Angehörige und Betroffene“ sein.



Foto: AOK

Der für die Selbsthilfe-Fachtagung ursprünglich hier im Newsletter avisierte Termin vom 1. Dezember musste auf den 12. Januar verschoben werden. Im Rahmen der Veranstaltung will der AOK-Bundesverband mit Expertinnen und Experten aus Selbsthilfe, Wissenschaft und Pflegenetzwerken darüber

diskutieren, warum Selbsthilfe-Angebote für pflegende Angehörige so enorm wichtig sind – und ob die bisherigen Regelungen zur Förderung dieser Angebote ausreichend sind. Vertreterinnen verschiedener Selbsthilfegruppen werden über ihre jeweiligen ganz besonderen Herausforderungen bei der Pflege referieren, beispielsweise bei Kindern, Menschen mit Demenz oder mit Migrationshintergrund. Die Veranstaltung soll zudem über den aktuellen Status Quo der Angebote für pflegende Angehörige und die Selbsthilfeförderung durch die Pflegeversicherung informieren. Nicht zuletzt wird der Frage nachgegangen, warum die zur Verfügung stehenden Selbsthilfe-Fördermittel je nach Bundesland nicht abgerufen werden (können) und wie sich hier Abhilfe schaffen ließe.



Programm und Anmeldung

Wer | Was | Wann | Wo

FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Wird Krebs frühzeitig entdeckt, lässt er sich besser behandeln. Der Vorsorg-O-Mat der AOK erstellt Ihnen einen individuellen Vorsorgeplan und sorgt dafür, dass Sie keine Untersuchung verpassen.

[Vorsorg-O-Mat](#)

ALLTAGSSÜCHTE IM VISIER

Mit einer Jugendkampagne will die AOK junge Menschen für die Gefahren von Alltagssüchten sensibilisieren. Im Fokus stehen Online-Shopping, Handy und Gaming.

[Jugendkampagne](#)

WENIGER FLEISCH

Die Deutschen greifen zunehmend zu pflanzlichen Lebensmitteln. Das zeigt der aktuelle Ernährungsreport, den Bundesernährungsminister Minister Cem Özdemir in Berlin vorgestellt hat.

[Ernährungsreport](#)

CARTOON



Lob oder Kritik?

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

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