

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle Infos der AOK für die Selbsthilfe auf einen Blick

04/23

SELBSTHILFE BEI SÜCHTEN

## In der Gruppe Kraft schöpfen

Die Neuruppiner Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz unterstützt Menschen mit unterschiedlichen Süchten

Ob zusammen frühstücken, Bowlen gehen oder an Weihnachten gemeinsam lecker essen: Die Gruppenaktivitäten der Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz in Neuruppin geben Menschen mit Süchten Halt und vermitteln ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein. Dazu gehören auch

Ausflüge mit befreundeten Blaukreuz-Gruppen aus Berlin und Brandenburg, wie Dampferfahrten oder Wochenendfreizeiten. Mit Hilfe der Projektförderung durch die AOK Nordost realisiert die Selbsthilfegruppe zudem größere Veranstaltungen, wie den Tag der



Auf gemeinsamen Veranstaltungen wächst das Zusammengehörigkeitsgefühl.



Foto: Blaues Kreuz Neuruppin

Das „BlauMobil“ informiert über die Suchtarbeit der Selbsthilfegruppe.

offenen Tür mit Mitgliedern verschiedener Gruppen. Darüber hinaus zum Einsatz kommt das sogenannte „BlauMobil“. Das Infomobil ist ein Pilotprojekt aus Mecklenburg Vorpommern, das seit drei Jahren unterwegs ist. Auf dem Neuruppiner Marktplatz informiert es interessierte Bürgerinnen und Bürger über die Suchtarbeit des Blauen Kreuzes – und nimmt dabei auch Angehörige in den Blick. Denn diese denken oft, keinen Ausweg aus der Situation zu finden. Die Sucht-Selbsthilfe setzt gezielt auf Präventionsarbeit. Dafür stellt das Blaue Kreuz seine Arbeit regelmäßig in medizinischen und therapeutischen Einrichtungen vor. Außerdem berichten an Schulen junge Mitglieder über ihr Leben und zeigen damit den Schülerinnen und Schülern authentisch die Folgen von Alkohol- und Drogenmissbrauch auf. Das Blaue Kreuz in Neuruppin umfasst zwei Gruppen mit insgesamt rund 30 Mitgliedern, die einen Altersdurchschnitt von 45 Jahren haben. Die wöchentlichen Gruppenstunden für Betroffene finden immer montags um 17 und 19 Uhr statt. Darüber hinaus trifft sich einmal im Monat eine Angehörigengruppe.

### HUMOR

SELFIES - VERGESSENE INSTITUTIONEN von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

 **Blaues Kreuz Neuruppin**

## VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK

# SEKIS Berlin feiert 40-jähriges Bestehen

Mut machende Geschichten, berührende Erfahrungen, gelungene Zusammenarbeit: Am 11. September 2023 feierte eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen 40. Geburtstag.

Fotos: SEKIS/Jörg Farys



Die Jugendlichen des ukrainisch-russischen Playback-Theaters sorgten für bewegende Momente.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS Berlin beging am 11. September 2023 ein großes Fest, um ihr bereits 40 Jahre andauerndes Engagement zu feiern. Am Vormittag stellte sich dabei die Selbsthilfe der Politik und Verwaltung bei einem Sofagespräch mit verschiedenen Gästen vor. Zudem wurde das erste Mal das „SEKIS-Boot“, der Preis der Berliner Selbsthilfe verliehen. Im Anschluss feierte die Selbsthilfe sich selbst – mit Gesangseinlagen, Tanz und einem Playback-Theater.

Dass es SEKIS Berlin schon so lange gibt, ist vielen Selbsthilfeaktivisten zu verdanken, wie etwa den Mitgliedern in Selbsthilfegruppen und der Pflege-Selbsthilfe. Darüber hinaus gebührt der Dank auch den bezirklichen Selbsthilfe-Kontakt-

stellen und Kontaktstellen Pflege-Engagement, den Menschen in der Berliner Politik und Verwaltung sowie den Mitarbeitenden aus Kranken- und Pflegekassen.

Interessierte finden auf der [Webseite von SEKIS Berlin](#) weitere Fotos sowie das Grußwort von Cansel Kiziltepe, der Berliner Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung. In den nächsten Wochen werden dort weitere Inhalte veröffentlicht, zum Beispiel Videos oder Informationen über die Ausstellung zu 40 Jahren SEKIS. Außerdem stellen sich online alle [Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen](#) mit einem kurzen Video vor.

Das Team von SEKIS Berlin freut sich auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit und des gemeinsamen Einsatzes für die Selbsthilfe!



Wie finden Jugendliche Zugang zur Selbsthilfe?



Bei der Selbsthilfe finden alle Emotionen Platz.

## AUSSCHREIBUNG

## Gesucht: Beste Schülerzeitung zum Thema Gesundheit

Beim „Schülerzeitungswettbewerb der Länder“ zeichnet die Jugendpresse jährlich die besten Schülerzeitungen Deutschlands aus. Die AOK vergibt einen Sonderpreis zum Thema Gesundheit.

Ziel des Schülerzeitungswettbewerbes ist es, die Leistung und das Engagement junger Journalistinnen und Journalisten öffentlich zu würdigen und zu fördern. Wie jedes Jahr unterstützt der AOK-Bundesverband seit 2013 den Wettbewerb mit einem **Sonderpreis** zum Thema Gesundheit. In den Beiträgen soll es dabei um Fragen gehen wie: „Was bedeutet gesund sein für junge Menschen? Welchen Einfluss hat der Klimawandel auf unsere Gesundheit und welche Rolle spielen Sport und Ernährung? Die beste Einsendung gewinnt ein Preisgeld von 1.000 Euro.“

Die ausgezeichneten Nachwuchsredaktionen können sich zudem auf die feierliche Preisvergabe in Zusammenarbeit mit dem Bundesrat und den Schülerzeitungskongress in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung freuen. Noch bis zum 15. Januar 2024 können sich Redaktionen über die Jugendpresse Deutschland bewerben. Ende Februar 2024 werden die Gewinnerinnen und Gewinner bestimmt.



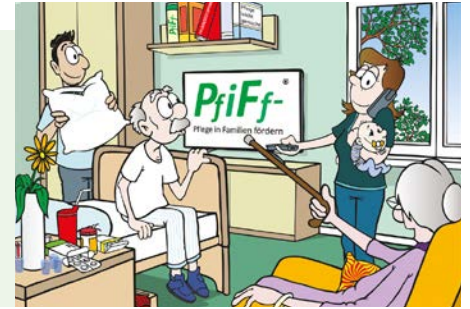
**Schülerzeitungswettbewerb**



## WISSENSWERTES ZU MEDIKAMENTEN

## Vom Beipackzettel bis zur Aufbewahrung

Wie gelingt ein verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten? Darüber informieren neue Themenblätter aus dem Programm „PfiFf – Pflege in Familien fördern“ für pflegende An- und Zugehörige.



Illustr.: SEKIS

Was steht eigentlich im Beipackzettel? Wie nehme ich Medikamente richtig ein und welche Besonderheiten gibt es im Alter? Über diese und weitere Themen, wie etwa die Gefahren von Arzneimittelsucht, geben die neuen PfiFf-Themenblätter der Serie Nr. 13 „**Wissenswertes zu Medikamenten**“ Aufschluss. Denn viele Menschen nehmen gleichzeitig über einen längeren Zeitraum mehrere Medikamente ein. Diese sogenannte „Polymedikation“ kann zu unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen führen. Umso wichtiger ist

es, die Hinweise zu deren Anwendung zu beachten. Nur so kann die Wirksamkeit der Medikamente gewährleistet werden – ohne unangenehme Folgen für die Gesundheit. Bei Fragen oder Problemen mit der Einnahme sollte darüber hinaus die zuständige Arztpraxis oder Apotheke um Rat gefragt werden. Sehr hilfreich ist dafür ein Medikamentenplan, der eine Übersicht über alle verschriebenen, aber auch rezeptfreien Medikamente geben sollte.

Dieser sowie weitere Tipps und Tricks, zum Beispiel zur Aufbewahrung

Auf der Internetseite [aok-pfiff.de](http://aok-pfiff.de) finden Betroffene und ihre Angehörigen ausführliches Pflegewissen, hilfreiche Tipps und informative Filme.

von Medikamenten, vervollständigen die Themenblätter rund um die Arzneimittelgabe. So sollten Medikamente nicht über das Verfallsdatum hinaus genommen werden. Abgelaufene Arzneimittel können über den Hausmüll entsorgt oder in der Apotheke abgegeben werden.



[aok-pfiff.de](http://aok-pfiff.de)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG 2024

## Informationen für Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern



Ab sofort können die Förderanträge zur Beantragung der Pauschal- und Projektförderung für das Jahr 2024 eingereicht werden. Die Pauschalförderung trägt als Basisfinanzierung zur Deckung der laufenden Kosten der Selbsthilfearbeit bei.

Durch die Projektförderung können zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen, die über die normale Selbsthilfearbeit hinausgehen, unterstützt werden. Hier können Sie die [aktuellen Antragsunterlagen](#) zur Pauschal- und Projektförderung für alle drei Länder abrufen.

**Bitte beachten Sie die Antragsfristen!**

Bei der Projektförderung sowie bei der Pauschalförderung in Berlin und Brandenburg bleiben die Ansprechpartner unverändert. Die dazugehörigen Kontaktdaten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Antragsunterlagen.

Die Anträge auf Pauschalförderung 2024 für Mecklenburg-Vorpommern senden Sie bitte an:

**BKK-LV NORDWEST**  
Frau Turnau (Tel. 0152 288 760 19)  
Hatzper Str. 36, 45149 Essen  
[gesundheit@bkk-nordwest.de](mailto:gesundheit@bkk-nordwest.de)

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
AOK Nordost, Gesundheitslandschaft,  
14456 Potsdam oder per Mail an:  
[aenne.steinig@nordost.aok.de](mailto:aenne.steinig@nordost.aok.de)

Newsletter **kostenlos** abonnieren

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