

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/23

FRAUENSELBSTHILFE KREBS

Der Krankheit eine Stimme geben

Auf der Landestagung der Frauenselbsthilfe Krebs NRW kamen 80 Selbsthilfeaktive zu einem informativen Wochenende mit viel Austausch zusammen.

Unter dem Motto „Stimmungsvoll – Übereinstimmen – Wir haben eine Stimme“ bot die Landestagung 2023 der Frauenselbsthilfe Krebs NRW vom 27. bis 29. Oktober ein abwechslungsreiches Programm. Auf der Veranstaltung in Münster wurde einmal mehr deutlich, wie wichtig der gemeinsame Einsatz in der Frauenselbsthilfe Krebs ist, um der Erkrankung eine Stimme zu verleihen. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas kam bei der Landestagung auch der Humor nicht zu kurz, etwa beim Vortrag „Mehr Humor, weniger Tumor – Wer zuletzt lacht, lacht am längsten!“ der Medizinerinnen Prof. Dr. med. Susanne Hirmüller und Dipl.-Psych. Margit Schröer. Darin ging es um die in Studien nachgewiesene, positive Wirkung von Humor auf onkologische Erkrankungen. Ein weiterer Vortrag mit dem Titel „Fit nach Krebs“ beschäftigte sich damit, wie Bewegung bei Krebserkrankungen helfen kann. Die freiberufliche Prä-

ventionsexpertin Susanne Siebert, die selbst 2013 an Brustkrebs erkrankte, stellte darin eine spezielle Trainings- und Bewegungstherapie vor, die sie mit der Universität Köln entwickelt hat. Denn körperliche Betätigung hilft nachweislich dabei, Nebenwirkungen sowie die medizinische Therapie selbst zu reduzieren. In Bewegung kamen die Teilnehmenden der Landestagung in verschiedenen Workshops, zum Beispiel beim Tai-Chi oder der Klopfmassage. Es folgten viele weitere Programmhilights, wie ein Auftritt



Foto: privat

Die Landesvorsitzende Gisela Schwesig begrüßte die Gäste der Veranstaltung und stellte das Vorstandsteam vor.

des „Chors fürs Leben“, einer Gruppe innerhalb der Frauenselbsthilfe Krebs. Die Veranstaltung endete mit einer Mitgliederversammlung sowie mit großer Vorfreude auf die nächste Landestagung am letzten Oktoberwochenende 2024.



Nachhaltigkeitstipp

Plogging

Plogging – schon mal gehört? Dahinter verbirgt sich ein Fitnessstrend, der vor allem in Städten immer beliebter wird. Es geht um das Müllsammeln während der Joggingrunde.

Was ist Plogging? Ob Fast-Food-Tüte oder Plastikflasche: Wer durch die Straßen oder Parks seiner Stadt joggt, sieht viel Müll. Besonders gefährlich ist Plastik, da es am Ende seiner Zersetzung als Mikroplastikpartikel bis in die Meere gelangt. Plogger wollen aktiv etwas dagegen tun.

Wortbedeutung: Plogging ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus „plocka“, schwedisch für „aufsammeln“, und „Jogging“. Ins Leben gerufen hat den Trend ein schwedischer Umweltaktivist. Er tat sich mit anderen zu joggenden Müllsammeltruppen zusammen.

Welche Ausrüstung wird benötigt? Fürs Plogging brauchen Sie – neben Sportkleidung und Laufschuhen – Müllbeutel, Handschuhe sowie, bei Bedarf, Händedesinfektion. Das Smartphone ist auch ein guter Begleiter, um größere Verschmutzungen zu fotografieren und der Behörde zu melden.

Fitness- und Nachhaltigkeitstrend: Plogging hat sich mittlerweile zu einem Trend entwickelt, auch in den sozialen Netzwerken. So posten aktive Plogger etwa auf Instagram unter dem Hashtag #plogging ihre jüngsten Sammelerfolge inklusive Laufstrecke.

Der schöne Nebeneffekt beim laufenden Müllsammeln: Es steigert die Fitness! Denn Plogging trainiert nicht nur die beim Jogging eingesetzte Muskulatur, sondern zusätzlich Po, Rücken und die hinteren Oberschenkel. Die Müllsammelstopps machen aus der Joggingrunde außerdem ein Intervalltraining.



NACHGEFRAGT

„Chronisch Kranke brauchen eine gute Versorgung“

Gerd Lüttich ist bei der AOK NordWest als Spezialist für Verträge mit Ärztinnen und Ärzten in Schleswig-Holstein tätig. Er ist unter anderem verantwortlich für die Disease Management Programme. Im Interview spricht er über die besondere Rolle von Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

In meinem Berufsleben bin ich der Selbsthilfe an vielen meiner Stationen bei der AOK begegnet: Das reicht von der „Grundsteinlegung“ für eine neue Selbsthilfegruppe, der Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Suche nach Räumlichkeiten, Ausstellungsflächen oder der technischen Unterstützung bei Veranstaltungen bis hin zur Einbindung von Selbsthilfegruppen in die ein oder andere Versorgung im Rahmen eines Fallmanagements. Für mich ist die Selbsthilfe mit ihrer

nachhaltigen Arbeit ein wichtiger Bestandteil für das gesellschaftliche Miteinander. Sie gibt in ihren unterschiedlichen Facetten Betroffenen das Gefühl, nicht allein mit ihren Problemen oder ihrer Erkrankung zu sein und bietet wertvolle Informationen.

Welche Art von Selbsthilfe brauchen chronisch kranke Menschen?

Wenn jemand chronisch erkrankt ist, ist es wichtig, viel über ihre oder seine Erkrankung und den Umgang mit ihr zu erfahren sowie medizinisch gut versorgt zu sein. Beide Punkte beinhalten zum Beispiel Disease Management Programme (DMP). Neben regelmäßigen Untersuchungen nach den neuesten ärztlichen Leitlinien bei der Ärztin oder dem Arzt bietet jedes DMP die Möglichkeit einer Patientenschulung, bei der zusätzliche Informationen und Hilfen rund um die Erkrankung gegeben werden können.

Eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Versorgung sind das Vernetzen und der Austausch unter Mitbetroffenen, wie es die Selbsthilfe bietet. Es freut mich übrigens sehr, dass sich seit dem ersten Oktober 2023 Betroffene in Schleswig-Holstein in das neue DMP Osteoporose einschreiben können.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Bleib neugierig!



Foto: AOK NordWest

DISEASE MANAGEMENT PROGRAMM

Hilfe bei Osteoporose

Das Disease Management Programm „AOK-Curaplan Osteoporose“ unterstützt Versicherte in Schleswig-Holstein beim Umgang mit ihrer Erkrankung.

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, bei der die Knochenmasse abnimmt. Die Knochen werden dadurch dünner und poröser. Die Gefahr für Brüche steigt. Umso wichtiger ist eine angemessene Versorgung.

Seit Oktober 2023 können sich Betroffene, die an einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose leiden, von einer teilnehmenden Arztpraxis in Schleswig-Holstein in das strukturierte Behandlungsprogramm „AOK-Curaplan Osteoporose“ einschreiben lassen. Da Frauen häufiger betroffen sind als Männer, können sie im Krankheitsfall bereits ab 50 Jahren teilnehmen, Männer ab 60. Die wichtigsten Therapieziele sind, das Fortschreiten der Osteoporose zu stoppen, Sturzgefahren zu reduzieren sowie das Risiko für Knochenbrüche, Krankenhausaufenthalte und Operationen zu senken. Darüber hinaus soll das Programm krankheitsbedingte Schmerzen verhindern und eine gute Lebensqualität sowie Selbstständigkeit erhalten. Voraussichtlich wird es im Laufe des Jahres 2024 auch den Versicherten in Westfalen-Lippe angeboten.

Disease Management Programme, kurz DMP, sind strukturierte Behandlungsprogramme. Sie sollen Menschen mit chronischen Erkrankungen helfen, ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Bei der AOK heißen die Chronikerprogramme „AOK-Curaplan“. Sie umfassen regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Beratungsgespräche sowie wichtige Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Erkrankungen.



[Zur Anmeldung](#)



[Broschüre „Knochen wirksam schützen“](#)

FACHTAG

„Taubblind – Anders leben und mittendrin!“

Über 150 Besucherinnen und Besucher kamen zum Fachtag: „Taubblind – Anders leben und mittendrin!“ ins Haus der Technik in Essen.



Fotos: privat

Stefan Krumhus (AOK NordWest) und Claudia Middendorf, die Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderung in NRW, freuten sich über die Veranstaltung.

Zum dritten Fachtag für taubblinde und höresehbehinderte Menschen am 20. Oktober hatten der Landesverband der Taubblinden NRW und die Peerakademie „handfest“ der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit geladen. Vor Ort erhielten die Anwesenden viele Informationen sowie tiefe Einblicke in die taubblinde Welt.

So hielt nach der offiziellen Begrüßung und einem Podiumsgespräch mit verschiedenen Selbsthilfeaktivitäten der Hörschbeeinträchtigte Christian Enk einen Vortrag zum Thema „Wie reisen Taubblinde?“. Er schilderte darin mit zahlreichen Fotos, wie er es als Taub-

blinder geschafft hat, fast die ganze Welt zu bereisen, unter anderem die Antarktis, Karibik und Südafrika. Ohne seine Assistenzen wäre ihm dies nicht möglich gewesen.

Auf dem Fachtag zugegen waren außerdem zahlreiche Infostände der Selbsthilfe und Hilfsmittelanbieter. Die Besuchenden konnten vor Ort einen Parcours mit simulierter Hör- und Seinschränkung begehen, sich über das Gebärdensalphabet informieren oder die handwerklichen Fähigkeiten der Selbsthilfeaktivitäten, wie Korbflechten oder Nähen, bestaunen. Mit von der Partie war auch die Tanzgruppe der Selbsthil-

fegruppe für Taubblinde aus Dortmund mit einer Aufführung, die zeigte, wie aktiv und vielfältig der Alltag auch für taubblinde Menschen sein kann.

Bei der barrierefreien Veranstaltung erleichterten Dolmetschende, Schriftdolmetschende sowie Taubblindenassistentinnen und -assistenten den Austausch untereinander. Die Veranstaltung wurde über die Pauschalförderung der Gemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in NRW finanziert. Das Projekt „handfest“ wird von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg gemeinsam gefördert.



Die Tanzgruppe der Selbsthilfegruppe für Taubblinde aus Dortmund führte drei Tänze auf.

WEITERE INFOS RUND UM DEN FACHTAG
[Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit](#)
[Landesverband der Taubblinden NRW](#)
[Video in Deutscher Gebärdensprache \(DGS\)](#)
[BR-Video: „Taubblind – und mitten im Leben“](#)

DIGITALES PFLEGEBISTRO

Selbsthilfe für pflegende Angehörige

Das digitale Pflegebistro lädt pflegende Angehörige dazu ein, sich online auszutauschen und über Angebote der Selbsthilfe zu informieren.

Ins Leben gerufen wurde das digitale Pflegebistro, um die Selbsthilfestrukturen für pflegende Angehörige in Schleswig-Holstein weiter auszubauen. Denn sie leisten als größter Pflegedienst Deutschlands unentgeltlich wertvolle Pflegearbeit. Dafür brauchen sie dringend mehr Aufmerksamkeit und Hilfsangebote. Dabei sind Vor-Ort-Selbsthilfegruppen wichtig. Deren Besuch ist jedoch organisatorisch häufig schwierig in den Pflegealltag zu integrieren. Das digitale Pflegebüro dagegen ist leicht zugänglich und bietet eine gute Gelegenheit, sich bequem von zuhause aus mit anderen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich zu vernetzen. Ob Leistungen der Sozialhilfeträger, Selbstfürsorge oder Vereinbarkeit von

Pflege und Beruf: Mit dem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm spricht das digitale Pflegebistro pflegende Angehörige in verschiedenen Situationen an – auch pflegende Eltern, pflegende Kinder und Angehörige von Menschen in der stationären Versorgung.

INFOS UND KONTAKT
 Veranstaltungen 2023
 Tel.: 04848 2139833
 Mail: kontakt@pflegebistro.de
pflegebistro.de

 digitales
Pflegebistro

Kurzmeldungen

MEDIENTIPP

Eindrücke vom Mut-Lauf Kiel 2023

Foto: iStockphoto | Halfpoint



Der Kieler Mut-Lauf ist ein Lauf für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Im Jahr 2023 fand das Sport-Event bereits zum siebten Mal statt. Über den diesjährigen Lauf können sich Interessierte nun in einem Film informieren. Dieser zeigt Eindrücke von der Veranstaltung, unter anderem vom Markt der Möglichkeiten, auf dem regionale Verbände, Kliniken, Vereine und Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit informieren, sowie vom bunten Rahmenprogramm. Gefördert wurde der Film vom Kieler Spendenparlament.

Termin

Am 15. Juni 2024 findet der 8. MUT-Lauf in Kiel statt.



[Mut-Lauf Kiel 2023: Der Film](#)

SONG

Werbung für die Grüne Schleife

Mehr Akzeptanz für Menschen mit psychischen Erkrankungen – dafür steht die Grüne Schleife als Symbol. Es gibt sie als Nadel zum Anstecken, Anhänger für Taschen und in anderen Varianten. Zu beziehen ist sie unter anderem über das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit.



Foto: iStockphoto | shnell_c4

Mit Freude für die Sache zeigen der Liedermacher David Floyd und die Filmemacherin Andrea Rothenburg ihr Engagement in einem Musikvideo.

» **Psychische Krisen gehören zum Leben wie die Wolken im Himmel**

Andrea Rothenburg



[Song „Es ist was in Bewegung“](#)

20. JUBILÄUM

Einsatz für Alzheimer



Foto: iStockphoto | VPanteon

Der Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW engagiert sich für eine bessere Versorgung der circa 350.000 an Demenz erkrankten Menschen im Bundesland. Im Jahr 2023 beging der Verband sein 20. Jubiläum. In diesem Rahmen ist ein Film entstanden, der nicht nur Betroffene und pflegende Angehörige, sondern auch die Alzheimer Gesellschaften aus NRW, Aktive aus der Landespolitik, Förderpartner sowie Vertreterinnen und Vertreter der Medizin, Pflege und Sozialarbeit zu Wort kommen lässt. Der Fokus liegt dabei auf 20 Jahren Alzheimer-Selbsthilfe und dem Blick in die Zukunft.



[Zum Jubiläumsvideo](#)

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

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.