

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

04/23

VORTRAGSREIHE

## Seelische Balance durch mentale Stärke

Bei der Vortragsreihe „SELBSTHILFE erleben“ der AOK Rheinland/Hamburg lernten die Teilnehmenden Übungen für mehr Gelassenheit.

Foto: AOK Rheinland/Hamburg



Referentin Constanze Stallnig-Nierhaus zeigte Möglichkeiten zur Entspannung.

Unter dem Motto „Einmal ist besser als keinmal!“ ermutigte Workshop-Leiterin Constanze Stallnig-Nierhaus die Teilnehmenden der Vortragsreihe „SELBSTHILFE erleben“ im Rheinland und in Hamburg mit kleinen Schritten zu mehr seelischer Balance zu finden. Die Selbsthilfemitglieder und -interessierten lernten an 13 Präsenz- und zwei Onlineterminen, dass jede Übung, sei sie noch so kurz, einen Unterschied macht. Auch bei den anschließenden drei digitalen Intensivkursterminen motivierte die Referentin die mehr als 85 Teilnehmenden dazu, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen. Am besten sei es dabei, sich keinen medialen Reizen auszusetzen. So könne man besonders morgens positiv Einfluss auf den Tag nehmen, getreu dem Motto: „Wie der

Morgen, so der Tag“. Selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen, entwickelte Stallnig-Nierhaus einen Werkzeugkoffer voll mit einfachen Instrumenten, die ihr selbst geholfen haben. In ihrem interaktiven Vortrag machte sie den Teilnehmenden anhand von Geschichten, Übungen für Zuhause und Hintergrundwissen Hoffnung auf Besserung ihres Befindens. So regte sie zum Beispiel an, eine „SMMS“ in den Alltag zu integrieren, eine **stille Minute mit sich selbst**, um wieder zu mehr Gelassenheit, Energie und Selbstfürsorge zu finden. Kleine Bewegungseinheiten, sogenannte „Bewegungsnacks“, zu mitreißender Musik rundeten die einzelnen Veranstaltungen ab. Die Referentin freute sich über die rege Teilnahme der Beteiligten und besonders darüber, „so vielen Menschen Hilfe, Hoffnung und Inspiration zu geben“.

### INFOS UND KONTAKT

Team Selbsthilfe der AOK Rheinland/Hamburg, [gesundheitsfoerderung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsfoerderung@rh.aok.de)

### Feedback von Teilnehmenden:

- » Selbst meine letzte Reha bot nicht so ein umfassendes Konzept.
- » Gedanken, Sorgen und Ängste haben mein Leben über die Zeit kontrolliert. Damit ist jetzt Schluss. Es wird jeden Tag ein Stückchen besser.
- » Durch die Vortragsreihe hat sich bei mir viel verändert und verbessert. Keine Neuroleptika mehr nach 40(!) Jahren.

Illu: iStockphoto Denis Novikov

Alle Jahre wieder ...

... richten wir unsere persönlichen Worte an Sie, liebe Leserinnen und Leser.



Ein weiteres Jahr liegt hinter uns. Ein Jahr, in dem (wieder) viele bunte Veranstaltungen stattfinden konnten. Ein Jahr, in dem wir bei der AOK Rheinland/Hamburg auf lebendige Momente bei der Veranstaltungsreihe „SELBSTHILFE erleben“ in den Regionen zurückblicken. Ein Jahr, in dem neue Ideen gestartet sind, die 2024 weiterverfolgt werden. Wir haben uns an vielseitigen Kontakten erfreut, Einblicke in verschiedenste Projekte erhalten – und danken Ihnen für Ihren Einsatz für die Selbsthilfe. Danke sagen möchten wir auch all jenen, von deren Texten dieser Newsletter lebt. Sie sind die Selbsthilfe und wir sind beeindruckt davon, wie Sie Räume gestalten, in denen Menschen zusammenrücken und sich stärken – trotz oder gerade mit einer Erkrankung/Behinderung. Wir freuen uns darauf, auch im kommenden Jahr die Selbsthilfe mit Ihnen gemeinsam erfolgreich zu fördern und neue Impulse anzustoßen. Dabei stehen wir Ihnen weiterhin gerne zur Seite, weil Sie uns besonders wichtig sind.



Wir wünschen der gesamten Selbsthilfegemeinschaft eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und ein zuversichtliches neues Jahr!



Ihr Selbsthilfe-Team  
der AOK Rheinland/Hamburg  
Andrea Claßen, Angelika Greiner  
und Theresa Jacob



## VEREINSGRÜNDUNG

## Hilfe bei Skin Picking und Trichotillomanie

Der neu gegründete „Skin Picking und Trichotillomanie e.V.“ beschäftigt sich als deutschlandweit erster Verein nur mit den beiden Störungsbildern.

Wer von Skin Picking und Trichotillomanie betroffen ist, bearbeitet zwanghaft seine Haut und Haare – bis offene Wunden, Narben und kahle Stellen entstehen. Seit knapp zwei Jahren ist die „Skin Picking Disorder“ als eigenständige Diagnose im Manual ICD-11 zu finden. Der im September in Köln gegründete Verein „Skin Picking und Trichotillomanie e.V.“ bietet explizit Unterstützung für Menschen mit körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen. Der Verein macht verschiedene Angebote, wie eine Online-Selbsthilfegruppe, betreibt Öffentlichkeitsarbeit und vernetzt die BFRB (body focused repetitive behaviours)-Selbsthilfe innerhalb Deutschlands. Zudem stellt er Infomaterialien für Betroffene und Angehörige zur Verfügung und setzt sich für bessere Behandlungsmethoden und die Forschung ein. Der geplante erste Meilenstein ist der Onlinegang einer eigenen Website, unter anderem mit exklusiven Inhalten in einem geschützten Bereich nur für Mitglieder, zum Beispiel Videos von Fachvorträgen.



Ein starkes Team präsentierte sich bei der Gründungsversammlung des Vereins im Bürgerhaus Kalk in Köln.

## MITGLIEDSCHAFT

Sie möchten Mitglied werden oder interessieren sich für die Arbeit des Vereins? Die Mitgliedschaft kostet pro Jahr 35 Euro. Schicken Sie gerne eine E-Mail an [bfrb.koeln@gmail.com](mailto:bfrb.koeln@gmail.com).



[skin-picking.de](http://skin-picking.de)



## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

## Jetzt Antrag stellen

Die AOK Rheinland/Hamburg fördert gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen. Die Selbsthilfeförderung erfolgt als kassenartenübergreifende Pauschalförderung und als kassenindividuelle Projektförderung. Der [Leitfaden zur Selbsthilfeförderung](#) erklärt, was alles zur Selbsthilfe gehört und unter welchen Voraussetzungen eine Förderung beantragt werden kann. Anträge auf Selbsthilfeförderung für das Jahr 2024 lassen sich auf den Webseiten der GKV Selbsthilfeförderung NRW und Hamburg herunterladen. Um pauschale Fördermittel für die administrative Arbeit zu beantragen, können jedes Jahr entsprechende Anträge gestellt werden.

**Bitte beachten Sie die Fristen.**



1,28 €

### Die besondere Zahl

Mit 1,28 Euro je Versicherten werden die gesetzlichen Krankenkassen die Selbsthilfe im Jahr 2024 fördern.

### Ansprechpartner Selbsthilfe

#### Pauschalförderung

[Ansprechpartner in NRW](#)

[Ansprechpartner in Hamburg](#)

Projektanträge für Selbsthilfegruppen können Sie ganzjährig bei regionalen Ansprechpartnern der Krankenkassen einreichen.

[Ansprechpartner in NRW](#)

[Ansprechpartner in Hamburg](#)

Auf Landesebene richten Sie Ihre exklusiven Projektanträge bitte an

Rheinland: [angelika.greiner@rh.aok.de](mailto:angelika.greiner@rh.aok.de)

Hamburg: [simone.steenbook@rh.aok.de](mailto:simone.steenbook@rh.aok.de)

Hier finden Sie auch die Antragsformulare.

## KULTURSENSIBLE SELBSTHILFE

# Angebote in die Communities tragen

Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ arbeitet seit einem Jahr eng mit Migrantinnen- und Migranten-selbstorganisationen zusammen. Die Kooperation trägt maßgeblich zu dessen Erfolg bei.

Die Bedürfnisse und Herausforderungen verschiedener Zielgruppen können bei der Selbsthilfe stark variieren. Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ ist darauf ausgerichtet, kulturspezifische Barrieren abzubauen und den Zugang zur Selbsthilfe für Menschen unterschiedlicher Herkunft zu erleichtern. Der Arbeitsschwerpunkt des Projekts ist die Kooperation mit fünf Migrantinnen- und Migrantenselbstorganisationen in NRW. Ziel der engen Zusammenarbeit ist, das Selbsthilfeangebot in die Communities zu tragen. Dabei unterstützen sogenannte Vertrauenspersonen innerhalb der Organisationen. Diese verfügen über ein tiefes Verständnis der kulturellen Hintergründe und spezifischen Bedürfnisse. Zusätzlich sind sie gut vernetzt und fungieren als brückenbauende Personen zwischen den Organisationen und den gesundheitlichen sowie sozialen Netzwerken ihrer Region. In den vergangenen Monaten hat das Projekt verschiedene Themen in den Communities

aufgegriffen und passgenaue Angebote entwickelt. So ist in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Düsseldorfer Migrantenorganisationen NDMO e.V. ein Selbsthilfe-Café für Angehörige autistischer Kinder und Jugendlicher entstanden. In Ratingen wiederum wurde in den Räumen des „Kultur und Sport“ Aserbajdschan e.V. eine Gruppe für psychisch belastete Eltern ins Leben gerufen.



„Kultursensible Selbsthilfe“ setzt auf gegenseitiges Vertrauen und Verständnis der spezifischen Bedürfnisse.

## Termin

Der Verbund-NDMO, der Paritätische NRW und die BAG SELBSTHILFE haben projektbegleitend die kultursensible Wanderausstellung „Selbsthilfe und Migration“ entwickelt.

Die Ausstellung war 2023 bereits an vielen Orten in NRW zu Gast und kann auch für Ihre Räumlichkeiten angefragt werden.

## Infos und Buchung

### INFOS UND KONTAKT

Lioba Heuel  
[lioba.heuel@paritaet-nrw.org](mailto:lioba.heuel@paritaet-nrw.org)



„Kultursensible Pflege“  
bei Instagram



Zum „Trau dich“-Video  
des Projekts

Foto: iStockphoto | Rawpixel

## ROADMOVIE ÜBER DEPRESSION

# Interesse an Filmvorführungen groß

Die Dokumentation „Expedition Depression“ über junge Betroffene und ihre Reise durch Deutschland besetzte viele Kinosessel in Düsseldorf und Bonn.



Das Roadmovie stieß bei den Zuschauern auf großes Interesse.

Auch das Roadmovie selbst war zuletzt auf Tour. So begrüßte AOK-Regionaldirektorin Stefanie Betzer in der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Universität am 13. Oktober circa 100 Interessierte zur Filmvorführung. Unter den Gästen befanden sich auch der Filmemacher und Facharzt für Psychiatrie Axel Schmidt sowie die Professorin Dr. Eva Meisenzahl, Chefärztin am LVR-Klinikum Düsseldorf und Lehrstuhlinhaberin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Heinrich-Heine-Universität. Sie boten bei der anschließenden Podiumsdiskussion Möglichkeiten zum Austausch sowie vielfältige Informationen

Fünf junge Menschen zwischen 20 und 35 Jahren begeben sich in „Expedition Depression“ von Michaela Kirst und Axel Schmidt auf eine Entdeckungstour durch Deutschland – ihrer Erkrankung auf der Spur.

rund um die Erkrankung. Von Düsseldorf reiste das Roadmovie weiter nach Bonn zu einer Filmvorführung ins LVR-Museum. Hier empfingen AOK-Regionaldirektor Helmut Schneider und Prof. Dr. Markus Banger von der LVR-Klinik Bonn die knapp 100 Zuschauenden. Fachleute, Betroffene und Angehörige führten im Anschluss eine rege Diskussion über den mutmachenden Film und ihre Erfahrungen im Umgang mit Depression. Auch bei dieser Veranstaltung war Filmemacher Axel Schmidt mit dabei. Für Januar 2024 plant die Regionaldirektion Niederrhein in Mönchengladbach eine Filmvorführung in einer Kino- und Event-Location. Ausführliche Informationen über den Film sowie Bestellmöglichkeiten gibt es im Bundes-teil der Ausgabe **02/2023**.



### Filmvorführung 2024:

Veranstalter: AOK Rheinland/Hamburg

Zeit: Dienstag, 30.01.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Cinefactory im Haus Zoar, Kapuzineplatz 12, 41061 Mönchengladbach



Fotos: Jana Rodenbusch

Klettern schweißt zusammen und sorgt für ordentlich Adrenalin.

**Geschwister von schwerkranken Kindern stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen. Auf den Lichtblick Freizeiten erleben sie eine Auszeit und profitieren vom Austausch mit anderen.**

Eine ereignisreiche Zeit in der Fränkischen Schweiz erlebten in den Herbstferien 15 Jugendliche auf Einladung der AOK Rheinland/Hamburg in Kooperation mit der Deutschen Kinderkrebsstiftung. Bei Outdoor-Aktivitäten wie Klettern und Kanufahren konnten die Geschwister von schwerkranken Kindern bei „NaturVertrauen“ Abstand vom Alltag gewinnen, neue Kraft tanken und Spaß haben. Durch den Austausch untereinander lernten die Jugendlichen außerdem, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können, welche Bewältigungsstrategien helfen und wie wichtig es ist, auf die eigene Gesundheit zu achten. Auf das in der Freizeit geknüpfte Beziehungsnetz können die Beteiligten nach

ihrer Rückkehr bei Bedarf immer wieder zurückgreifen. Wird in einer Familie bei einem Kind eine schwere Erkrankung oder Behinderung diagnostiziert, ist dies für alle in der Familie von Bedeutung. Die Behandlung und Versorgung der Erkrankten benötigen oft viel Raum. Eine Balance zwischen den Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder zu finden, ist oft nicht leicht. Geschwister haben dabei eine besondere Rolle. Sie erleben Mitgefühl und Sorge um das erkrankte Geschwisterkind und tragen häufig zur Bewältigung des Alltags bei. Dadurch bewegen sie sich im Spannungsfeld zwischen dem Streben nach altersgerechter Normalität und Rücksichtnahme auf die familiären Erfordernisse.

Auch im Jahr 2024 geht Lichtblick wieder auf Tour. Beim „WaldEntdecken“ in den Osterferien ziehen die Kinder mit einem Förster durch den Wald und lernen die Natur als Lebensraum und Versorger kennen. Außerdem probieren sie neue Fertigkeiten aus, wie Feuermachen ohne Streichhölzer oder den Umgang mit der Säge.

Die Aktion „Cents für kranke Pänz“ macht Lichtblick möglich. Dabei spenden Mitarbeitende der AOK Rheinland/Hamburg monatlich die Cents ihres Gehaltes. Für die Teilnehmenden entsteht nur ein kleiner Eigenanteil. Sie müssen nicht unbedingt Mitglied der AOK sein.

#### INFOS UND KONTAKT:

Lichtblick begleitet Familien mit schwer und chronisch erkrankten Kindern. Das Team beantwortet Fragen rund um das Leistungs- und Vertragsgeschehen aus den Bereichen Sozialversicherung und Sozialarbeit.

Tel.: 0800 3737374 (kostenfrei im deutschen Festnetz)

E-Mail: [lichtblick@rh.aok.de](mailto:lichtblick@rh.aok.de)

**Ohne Streichholz Feuer machen?  
Der Förster zeigt, wie's geht.**



## Kurzmeldungen

## WORKSHOP-REIHE

Comics zur  
Selbsthilfe

Foto: BAG Selbsthilfe



Im Rahmen des Projekts „Visual Storytelling der jungen Selbsthilfe“ hat die BAG SELBSTHILFE 2023 die Workshop-Reihe „Comics zur Selbsthilfe – von der Idee zur Geschichte“ gestartet. In monatlichen Workshops lernen die Teilnehmenden, wie sie Ereignisse und Erfahrungen aus ihrem Alltag in Form von Comics erzählen können. Fachlich angeleitet von Zeichner Jörg Lassahn und der Autorin Jessika Knauer entwickeln sie ihre Kurzgeschichte. Bis März 2024 sind sechs weitere Termine geplant, darunter eine Q&A-Session (Questions & Answers) mit den Comicautor:innen Mikael Ross und Josephine Mark. Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen unter 35 Jahren, die in der Selbsthilfe aktiv sind. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 [Zur Anmeldung](#)

## FRÜHSTART

Hilfe für Kinder  
mit Übergewicht

Zu viele Kilos auf der Waage? Das betrifft oft bereits sehr junge Kinder. Dem entgegenwirken möchte die AOK Rheinland/Hamburg mit dem Innovationsfondsprojekt „frühstArt“ in Zusammenarbeit mit der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Uniklinik Köln, der UniReha, dem Zentrum für Prävention und Rehabilitation sowie der Deutschen Sporthochschule. Das Angebot richtet sich an Familien mit drei- bis sechsjährigen Kindern, die an Übergewicht oder Adipositas leiden.



Sie werden zwölf Monate lang neben der kinderärztlichen Versorgung von speziell ausgebildeten frühstArt-Coaches betreut. In der Erprobungsphase ist eine Teilnahme nur in den Einzugsgebieten der acht Adipositas-Zentren im Bereich Nordrhein möglich. Dazu zählen die Gebiete rund um Bonn, Düren, Köln, Mönchengladbach, Neuss, Oberhausen und Sankt Augustin.

**INFOS UND KONTAKT**  
Tel.: 0221 478 309-19 /-22  
[fruehstart@uk-koeln.de](mailto:fruehstart@uk-koeln.de)

Foto: iStockphoto | kwanchaichaiudom

## GUTE-LAUNE-KICK

Bei Anruf  
lachen

Foto: iStockphoto | jacoblund

Gerade in der dunklen Jahreszeit tut es gut zu lachen. Das geht jetzt per Anruf: Mehr als 80 ehrenamtliche Lachprofis helfen Menschen beim Lachtelefon dabei, ihr Lachen wiederzufinden und ihre Stimmung aufzuhellen. Am Telefon lachen die Telefonistinnen und Telefonisten drei Minuten lang mit den Anrufern. In Deutschland ist das Lachtelefon zu Festnetzgebühren täglich von neun bis 21 Uhr unter der Nummer 05031 519 43 80 zu erreichen.

 [lachtelefon.de](http://lachtelefon.de)

## Lob oder Kritik?

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