

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/23

FRAUENSELBSTHILFE KREBS

Stühle mit ganz viel Lebensgeschichte

In einer bewegenden Veranstaltung feierte die Frauenselbsthilfe Krebs Rheinland-Pfalz/Saarland ihr 44-jähriges Bestehen. 44 Frauen präsentierten dabei selbst gestaltete Stühle.



Highlight der diesjährigen Landestagung der Frauenselbsthilfe Krebs war zweifellos die Vernissage von 44 individuell gestalteten Stühlen auf dem ehemaligen Werksgelände des Rasselsteins in Neuwied. Die Holzstühle wurden von rheinland-pfälzischen Frauen aus der Gruppe „Frauenselbsthilfe Krebs“ unter der Anleitung der Künstlerinnen Dr. Ute Hartmann, Charlotte Pohle und Ingrid Wolff gestaltet, die selbst von Krebs betroffen sind. Die entstandenen Kunstwerke tragen die tiefen Lebensgeschichten der Frauen in sich und zeugen von dem Schmerz und Leid, aber auch von der Lebensintensität und dem Wachstum, die Betroffene auf ihrem Weg mit der Erkrankung erleben. Viele Besucherinnen und Besucher der Ausstellung zeigten sich beeindruckt und

berührt, denn die ausgestellten Stühle brachten sie intensiv mit dem inneren Erleben von Frauen in Berührung, die an Krebs erkrankt sind.

Ein weiteres Highlight der Vernissage war der Poetry-Slam-Text von Dr. Sylvia Brathuhn. Sie schaffte es auf einmalige Weise, die Besucherinnen und Besucher mit der **Lebensgeschichte von Lea**, einer an Krebs erkrankten Frau, in ihren Bann zu ziehen. Auf diese Weise trug sie sicher dazu bei, dass viele Frauen, die ebenfalls von Krebs betroffen sind, sich mit Lea identifizieren konnten.

Foto: Fabian Roggenfeller



Veranstaltungsbericht von TV Mittelrhein

BUNDESKONGRESS STOTTERN & SELBSTHILFE

Selbsthilfe mitgestalten

Etwa 200 Betroffene aus dem gesamten Bundesgebiet trafen sich in Mainz zum Bundeskongress „Stottern & Selbsthilfe“. Das Motto des Kongresses lautete „Gemeinsam – Stottern – Gestalten“.



Foto: AOK

Kubilay Kasirga von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland (im weißen Hemd) überreichte den symbolischen Förder-Scheck.

Gemeinsam – Stottern – Gestalten. Auch wenn diese einzelnen Begriffe des Kongressmottos jeweils für sich alleine stehen können, erfahren sie erst in Kombination miteinander ihre wahre

Wirkung. Das Motto gab somit auch gleich die Richtung der Veranstaltung vor: über Grenzen hinweg Herausforderungen anpacken und im Gespräch miteinander sowie durch neue Ideen Inspiration schaffen.

Täglich wechselnde Podiumsdiskussionen zu abwechslungsreichen Themen wie etwa „Stottern & Selbsthilfe im Wandel der Zeit“ regten zu einem interessanten Austausch an. Die Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden motiviert mitzumachen und sich selbst einzubringen, um die Zukunft der Selbsthilfe aktiv zu gestalten.

Neben den Podiumsdiskussionen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen sieben Arbeitskreisen wählen. Dabei wurden so vielfältige Themen wie Improvisationstheater, hybride Online-Treffen zur internationalen Vernetzung, Social Media und Selbsthilfe sowie verschiedene Therapieangebote zur Behandlung des Stotterns vorgestellt. An den Abenden gab es zur Auflockerung ein Konzert oder bei Feuerschalen und Stockbrot die Gelegenheit, Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, sich zu vernetzen und alte Freundschaften zu pflegen oder neue zu schließen.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Nachweis der Mittelverwendung

Selbsthilfeeinrichtungen, die Pauschal- und/oder Projektfördermittel für 2023 erhalten haben, sollten den Nachweis über die Mittelverwendung möglichst frühzeitig einreichen. Das entsprechende Formular haben die Antraggebenden bereits mit der Förderzusage erhalten. Hier finden Sie es noch einmal: www.selbsthilfe.aok-rps.de. Sie sollten zudem darauf achten, dass alle Unterlagen enthalten sind, die als erforderliche Anlagen im Formular vermerkt sind. Zu beachten sind insbesondere auch die Hinweise im Förderbescheid, etwa zur Möglichkeit der Umwidmung von Fördermitteln, falls diese nicht wie beantragt ausgegeben werden konnten. Der Mittelverwendungsnachweis muss bis zum 31. Dezember 2023 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist.

Projektförderung 2024

Mit der Projektförderung unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die nicht unter die Pauschalförderung fallen.

Dazu gehören beispielsweise das Erstellen neuer Medien sowie der Aufbau einer Homepage. Alle Projektanträge für ein Förderjahr können ganzjährig gestellt werden, solange bei der Gesundheitskasse noch Fördermittel zur Verfügung stehen.

GKV-Pauschalförderung 2024

Die Pauschalförderung wird sowohl in Rheinland-Pfalz als auch im Saarland jeweils kassenartenübergreifend durch die GKV-Gemeinschaftsförderung gewährleistet. Sie sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Darunter fallen beispielsweise Bürobedarf und -ausstattung, Kosten für Telekommunikation und digitale Anwendungen, Raummiete für Gruppentreffen sowie Tagungs-, Kongress- und Messebesuche. Dazu gehören auch regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Angebote mit engem Bezug zu selbsthilfebezogenen Aufgaben, wie etwa Gesundheits- oder Selbsthilfetage sowie Angehörigentreffen. Anträge auf Pauschalförderung sind bei der federführenden Krankenkasse eines Bundeslandes zu stellen.

Ansprechpartner



Fragen zum Mittelverwendungsnachweis 2023 können Sie richten:

in der Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz an die Ansprechpartnerin:

Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240
gisela.stichler@rps.aok.de

in der Projektförderung in Rheinland-Pfalz an die Ansprechpartnerin:

Michaela Heil, Tel.: 02631 892-255
michaela.heil@rps.aok.de

in der Pauschalförderung im Saarland an die Ansprechpartnerin:

Angelina Ankner, Tel.: 06 51 99 98-2824
selbsthilfe-gemeinschaftsfoerderung-saar@ikk-sw.de

Ihre AOK-Ansprechpartnerinnen:

Michaela Heil, Tel.: 02631 892-255
michaela.heil@rps.aok.de

Stefanie Lind, Tel.: 0261 3904-101
stefanie.lind@rps.aok.de



[Antragsformulare als Download](#)

Federführung in Rheinland-Pfalz 2024:

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Fristen in Rheinland-Pfalz

- Selbsthilfegruppen: Antragstellung bis 29. Februar 2024
- Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene und Selbsthilfekontaktstellen: Antragstellung bis 31. Januar 2024

Ansprechpartnerin:
Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240
gisela.stichler@rps.aok.de

Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz:
selbsthilfe-rlp.de



[Antragsformulare](#)

Federführung im Saarland 2024:

IKK Südwest
Frist im Saarland

- Alle Anträge sind bis zum 31. Januar 2024 einzureichen.

Kontakt:
IKK Südwest
Angelina Ankner
Tel.: 06 51/99 98-2824
selbsthilfe-gemeinschaftsfoerderung-saar@ikk-sw.de

Pauschalförderung im Saarland:
selbsthilfe-saar.de



[Antragsformulare](#)

AUS DER PRAXIS

Gut aufgehoben in der Gruppe

Herzpatientinnen und -patienten sowie ihre Angehörigen finden in der Neustädter Selbsthilfegruppe „Herz-Patienten“ viel Unterstützung, Information und kompetente Ansprechpartner.



Deutsche
Herzstiftung

Über Gespräche mit ihren Ärztinnen und Ärzten hinaus haben Patientinnen und Patienten oft das Bedürfnis, ihre Fragen und Ängste mit anderen Betroffenen auszutauschen. Für alle Herzpatienten und deren Angehörige ist in Neustadt an der Weinstraße die Selbsthilfegruppe „Herz-Patienten“ ein guter Treffpunkt. Die Gruppe firmiert unter dem Dach der Deutschen Herzstiftung, weitere Unterstützung erhält sie von verschiedenen niedergelassenen Kardiologen und dem Chefarzt der

Kardiologie im Marienhaus Klinikum Hetzelstift. Die zehn Gruppenmitglieder helfen sich zudem gegenseitig bei der Bewältigung von Krankheit und Problemen im Alltag. Auch für die Geselligkeit ist gesorgt, etwa bei kleineren Wanderungen im Pfälzer Wald oder bei Grillfesten mit integriertem Boule-Turnier. Darüber hinaus gibt es immer wieder Info-Abende mit externen Referentinnen und Referenten, etwa über Themen wie Pflegegeldversicherung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder

Organspende. Neue Mitglieder sind stets willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte müssen auch nicht Mitglied der Deutschen Herzstiftung sein. Die Gruppentreffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 17 Uhr im **Marienhaus Klinikum Hetzelstift** statt (Altbau, Zimmer 206).

INFOS UND KONTAKT
Karl-Heinz Henig
Tel.: 06321 482737
E-mail: k.h.henig@t-online.de

GUT ZU WISSEN

Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit

Herzinfarkte bei Frauen äußern sich oft mit anderen Symptomen als bei Männern. Daher werden Infarkte bei Frauen oft zu spät erkannt – die Infarktsterblichkeit liegt bei ihnen deshalb unnötig hoch.



Bewusstlosigkeit ist ein typisches Anzeichen für einen Herzinfarkt. Helfende sollten sofort Erste Hilfe leisten und den Notarzt rufen.

möglich helfen zu können. Doch nur die Wenigsten wissen, dass Infarktsymptome bei Frauen oft weniger eindeutig sind als bei Männern – und häufig von den klassischen Symptomen abweichen. So sind etwa die typischen Brust-

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Sekunde – je schneller er erkannt und behandelt wird, desto höher ist die Chance, zu überleben und schwere Folgen zu vermeiden. Im Fall des Falles gilt es zunächst, Herzinfarkt-Symptome überhaupt zu erkennen, um dann so schnell wie

schmerzen bei Frauen seltener, manche haben nur Hals- oder Kieferschmerzen, Übelkeit, Schmerzen in der Magengegend oder eine allgemeine Schwäche. Bei typischen Männersymptomen wie Brustenge oder in den linken Arm ausstrahlenden Brustschmerzen wird sofort der Notarzt gerufen. Fehlen diese Symptome bei ihnen, denken Frauen oft selbst nicht an die Möglichkeit eines Herzinfarktes und warten zunächst ab. Auch ihre Angehörigen deuten die Symptome oft falsch und rufen nicht den Notarzt. Die Folge: Frauen werden bei einem Infarkt später versorgt – unter 55-jährige Frauen haben deshalb eine höhere Sterblichkeit als gleichaltrige Männer.



[Herzinfarkt erkennen](#)

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland, Stichwort „Selbsthilfe“, Präventionsstrategie, Rizzastraße 11, 56068 Koblenz oder per Mail an: stefanie.lind@rps.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