

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Jetzt online:  
Rückblick auf  
die **Selbsthilfe-  
Fachtagung**  
des AOK-Bundes-  
verbandes.

01/23

AOK-FAMILIENSTUDIE

## Familien brauchen Unterstützung

Ob Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg oder Klimawandel: Die derzeitigen Krisen wirken sich belastend auf die Eltern- und Kindergesundheit aus, wie die aktuelle AOK-Familienstudie zeigt.



Foto: iStockphoto | Aleksei Morozov

In ihren Familienstudien untersucht die AOK seit Jahren die Eltern- und Kindergesundheit in Deutschland. Die aktuelle AOK-Familienstudie zeigt, dass es Familien schlechter geht als in den vergangenen Jahren. So hat sich laut Selbstauskunft der befragten Eltern deren allgemeiner Gesundheitszustand verschlechtert: Während 2018 noch 76 Prozent ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut bezeichneten, sind es 2022 nur noch 64 Prozent. Auch leiden mehr Eltern an seelischen Problemen. Fühlten sich 2018 noch 70 Prozent der Eltern im Alltag selten oder nie psychisch belastet, sind es im Jahr 2022 nur noch 61 Prozent.

Des Weiteren konnte die Studie auch eine Zunahme der zeitlichen, psychischen, körperlichen und partnerschaftlichen Herausforderungen in Familien feststellen. Während 2018 beispielsweise noch 27 Prozent die finanzielle Situation als belastend empfanden, waren es 2022 bereits 40 Prozent der Befragten. Gerade die gestiegene finanzielle Belastung der Eltern wirkt sich offenbar auf den Familienalltag sowie die Gesundheit der Eltern und Kinder negativ aus. Dementsprechend zeigt sich knapp ein Drittel der Kinder in seinem seelischen Wohlbefinden eingeschränkt.

### Belastung wirkt sich auf die Kinder aus

Auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf hat sich deutlich verschlechtert. So gaben 43 Prozent der Eltern an, ihre Berufstätigkeit erzeuge so viele Belastungen, dass sie ihren familiären Verpflichtungen nur schwer nachkommen können – gegenüber 28 Prozent im Jahr 2018. Unterstützende Rahmenbedingungen wie eine verlässliche Kinderbetreuung können hier für Entlastung sorgen.

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)

Das aktuelle Gesetz

## Inklusiver Arbeitsmarkt

Das Bundeskabinett hat Ende Dezember einen **Gesetzentwurf** zur Förderung eines inklusiven Arbeitsmarkts beschlossen. Mit den Maßnahmen will

das Bundesarbeitsministerium mehr Menschen mit Behinderungen in reguläre Arbeit bringen. Ziel ist zudem, mehr Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen in Arbeit zu halten und Menschen mit Schwerbehinderung gezielter zu unterstützen. Dafür sollen künftig Arbeitgeber, die trotz Beschäftigungspflicht keinen einzigen schwerbehinderten Menschen beschäftigen, eine höhere Ausgleichsabgabe zahlen. Zudem hebt das Gesetz die Begrenzung des Lohnkostenzuschusses beim Budget für Arbeit auf. Darüber hinaus wird eine sogenannte Genehmigungsfiktion für Anspruchsleistungen des Integrationsamtes eingeführt, um Bewilligungsverfahren zu beschleunigen. Demzufolge würden Anträge als genehmigt gelten, wenn das Integrationsamt über den Antrag nicht innerhalb von sechs Wochen entschieden hat.



Foto: iStockphoto | Koh Sze Kiat



Maßnahmen des Gesetzes

### Inhalt

#### 2 Apps auf Rezept

Verbesserungspotenzial bei der Integration von digitalen Gesundheitsanwendungen in die ärztliche Behandlung.

#### 3 Acht aktive Wochen

Fortschreitender Muskelverlust im Alter trägt zu einer verringerten Lebensqualität bei.

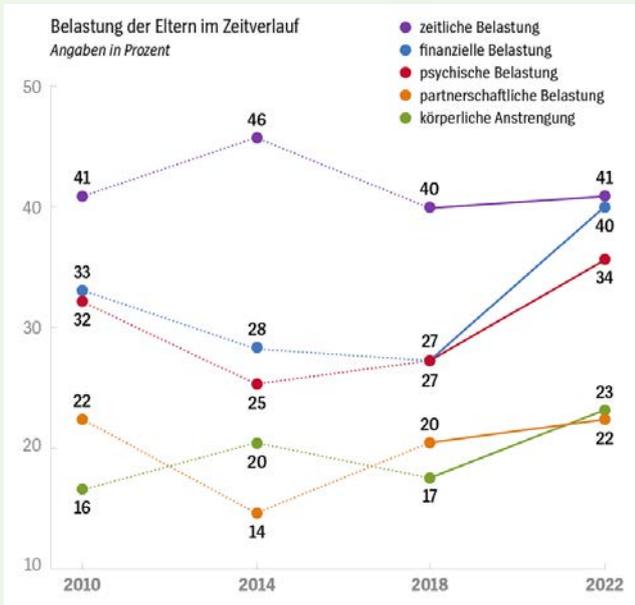
[Auf einen Blick](#)

#### 4 Selbsthilfe bleibt attraktiv

Befragung zur Entwicklung der Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland

[Wer, Was, Wann, Wo](#)

## » Fortsetzung Seite 1



Nicht nur den Eltern, sondern auch den Kindern geht es besser, wenn sie Betreuungsangebote in Anspruch nehmen. So empfinden die befragten Eltern den Gesundheitszustand ihres Kindes zu 66 Prozent als sehr gut, wenn es in der Kita ganztags betreut wird. Wenn es hingegen nachmittags nach der Schule unbetreut ist, bezeichnen nur 46 Prozent den Gesundheitszustand ihres Kindes als sehr gut. Zudem können Schutzfaktoren wie vereinbarte Regeln und Rituale dabei helfen, Belastungen innerhalb der

Familie aufzufangen. So stärken etwa gemeinsame Aktivitäten oder Mahlzeiten den familiären Zusammenhalt. Jedoch zeigt die AOK-Familienstudie, dass diese schützenden Faktoren zurückgegangen sind, wie etwa die täglich gemeinsam verbrachte Zeit, in der das Kind ungeteilte Aufmerksamkeit genießen kann. Auch bei der gemeinsamen Festlegung von Ritualen und Regeln sind Unsicherheiten zu beobachten. Dies zeigt sich etwa an der abnehmenden Begrenzung von Bildschirmzeiten. Im Vergleich zu 2018 (87 Prozent) schränken nur noch 79 Prozent der Eltern die Bildschirmzeit ein. Insgesamt zeigen diese Trends, dass die Widerstandskräfte in den Familien abnehmen.

Geht es um die Förderung der Familiengesundheit, sind Kommunen besonders wichtig für ein gutes Aufwachsen der Kinder – das ist eine zentrale Erkenntnis der AOK-Familienstudie. Besonderer Anstrengungen bedarf es vor allem dort, wo Familien aufgrund ihrer sozialen Lage unterstützende Angebote zur Alltagsbewältigung benötigen. Damit Eltern arbeiten können, brauchen sie eine gute, verlässliche Ganztagsbetreuung für ihre Kinder. Hierfür ist es unerlässlich, dass die zuständigen Politikbereiche vom Bund bis in die Länder und Kommunen hinein an einem Strang ziehen. Die gesetzlichen Krankenkassen sehen darüber hinaus das im Koalitionsvertrag geplante „Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit“ als Chance, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern.

 **Ergebnisse der Familienstudie**

## APPS AUF REZEPT

## Für viele Nutzer verzichtbar

Eine Befragung der AOK zu digitalen Gesundheitsanwendungen zeigt Verbesserungspotenzial bei der Integration von digitalen Gesundheitsanwendungen in die ärztliche Behandlung.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) werden insgesamt positiv bewertet, aber ungefähr die Hälfte der Nutzerinnen und Nutzer hält sie für verzichtbar. Das sind zentrale Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung von mehr als 2.600 AOK-Versicherten, die eine „App auf Rezept“ erhalten hatten. Ziel der Befragung war es, zwei Jahre nach der Aufnahme der DiGA in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung die Akzeptanz und das tatsächliche Nutzungsverhalten zu erfahren. 58 Prozent der Befragten bewerteten die Nutzung der DiGA als sinnvolle Ergänzung zu ihrer Therapie. Immerhin 40

Prozent der Befragten gaben an, dass ihnen die Anwendung geholfen habe, ihre Erkrankung besser in den Griff zu bekommen. In Bezug auf die Weiterempfehlung reagierten die Nutzerinnen und Nutzer durchaus reserviert: Nur 38 Prozent der Befragten würden Freunden oder Bekannten mit vergleichbarer Diagnose die genutzte DiGA sehr wahrscheinlich weiterempfehlen. „Bei der Integration der DiGA in die ärztliche Behandlung zeigen die Befragungsergebnisse noch Verbesserungspotenzial“, betont AOK-Vorständin Carola Reimann: So wurde mehr als ein Drittel der Befragten (37 Prozent) nicht über die Funktionen der genutzten DiGA



informiert. Und obwohl mit 94 Prozent die überwiegende Mehrheit angab, die Anwendung durch ein Rezept des Arztes oder Therapeuten erhalten zu haben, haben nur 38 Prozent ihr Nutzungsverhalten und die Resultate der DiGA-Anwendung mit ihrem Arzt oder Therapeuten besprochen.

 **Kurzbericht zur Umfrage**

## ALTERSMEDIZIN

# Acht aktive Wochen

Fortschreitender Muskelverlust im Alter trägt zu einer verringerten Lebensqualität bei. Doch ältere Menschen können diesen Prozessen aktiv entgegenwirken, wie eine neue Studie vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung zeigt.

Es ist bekannt, dass die Muskelfunktion mit zunehmendem Alter abnimmt. Ein Faktor, der dazu beiträgt, ist das sogenannte Inflammaging, auf Deutsch Entzündungsaltern. Studien zeigen, dass chronisch entzündliche Prozesse mit einer verringerten Muskelkraft und Muskelleistung bei älteren Erwachsenen einhergehen. Der Rückgang der Muskelleistung sorgt wiederum für eine erhöhte Sturzanfälligkeit und schließlich für eine gesteigerte Morbidität und Mortalität. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, haben Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) untersucht, welchen Einfluss eine protein- und omega-3-reiche Ernährung in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Muskelleistung und das Inflammaging bei 65- bis 85-Jährigen hat. Um das Vibrationstraining zu absolvieren, kamen die Teilnehmenden



Foto: iStockphoto | piotr\_malczyk

Gesunde Ernährung hilft, den Muskelabbau im Alter zu stoppen.

einmal pro Woche ins Studienzentrum. Zusätzlich machten sie zuhause drei Mal pro Woche je 45-minütige Übungen, wie etwa Kniebeugen, wiederholtes Aufstehen von einem Stuhl und Bauchmuskeltraining. Die Studienergebnisse zeigen, dass Sport und Ernährungsstrategien auch im höheren Lebensalter noch relevant, umsetzbar und effektiv sind.



## Ergebnisse der Studie

### Auf einen Blick

## GEBÄRMUTTERHALSKREBS

## Aktualisierte Leitlinie

Wie wird Gebärmutterhalskrebs festgestellt und behandelt? Welche Folgen haben Erkrankung und Therapie? Die aktualisierte Patientinnenleitlinie „Gebärmutterhalskrebs“ informiert umfassend und in allgemein verständlicher Sprache über die Erkrankung. Patientinnen werden dabei unterstützt, die Erkrankung besser zu verstehen und sich gut informiert an der Therapieentscheidung zu beteiligen.



Foto: AWMF, DKG, Deutsche Krebshilfe



[Leitlinie als Download](#)

## PRISCUS-LISTE

## Medikamente im Alter

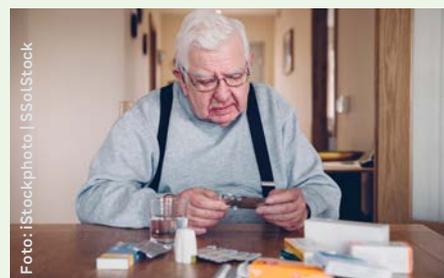


Foto: iStockphoto | SSaIStock

Ältere Menschen leiden oft an mehreren chronischen Erkrankungen und nehmen daher eine Vielzahl von Medikamenten ein. Dadurch steigt das Risiko einer „potentiell inadäquaten Medikation im Alter“ (PIM). Um das zu vermeiden, haben Forschende der Universität Witten die seit 2010 existierende Priscus-Liste **überarbeitet** und 83 Arzneimittel identifiziert, die für Menschen ab 65 Jahren potenziell ungeeignet sind.



[Priscus-Liste als Download](#)

## PFLEGESELBSTHILFE

## Unterstützung finden

Bundesweit gibt es über 1.500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige. Die Zielgruppe ist äußerst vielfältig und jedes Alter ist vertreten: Hochaltrige Pflegepersonen engagieren sich ebenso wie Young Carers, pflegende Männer oder aus der Ferne unterstützende Angehörige. Ein Flyer der **Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.** informiert kurz und verständlich über die Angebote der Pflegeselbsthilfe.



Foto: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2022



[Flyer als Download](#)

## BEFRAGUNG

# Selbsthilfe bleibt attraktiv

Mit ihrer Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ hat die Nakos interessante Erkenntnisse gewonnen, wie sich die Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland aktuell entwickelt.

Foto: iStockphoto | Vladimir Vladimirov



Entgegen immer wieder geäußelter Vermutungen, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen gehe zurück, zeigt die Befragung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) ein anderes Bild. Der Befragung zufolge lag der

Zuwachs in den Selbsthilfegruppen 2020 bei 32,4 Prozent und im darauffolgenden Jahr nochmal bei 12,4 Prozent. Die befragten Selbsthilfekontaktstellen gaben an, dass sie insgesamt 28.619 Selbsthilfegruppen unterstützen. Das entspricht einem Durchschnitt von rund 141 Gruppen pro Selbsthilfekontaktstelle. Bereits vor der Pandemie spielte die Digitalisierung in der Selbsthilfe eine wichtige Rolle. Lock-downs und Kontaktsperren sorgten notgedrungen für einen weiteren Digitalisierungsschub. Die NAKOS wollte mit der aktuellen Befragung die Ergebnisse dieser Entwicklung skizzieren. Tatsächlich treffen sich der Umfrage zufolge weiterhin 92 Prozent der Gruppen ausschließlich vor Ort. Fünf Prozent der Gruppen nutzen hybride Formate und drei Prozent halten ihre Gruppentreffen ausschließlich digital ab.



## Befragungsergebnisse

### Wer | Was | Wann | Wo

#### LONG-COVID-VERNETZUNGSSTELLE

Die BAG-Selbsthilfe bietet Interessierten Informationen zur Krankheit, zu wichtigen Informationsstellen in der Long-COVID-Versorgung sowie eine Datenbank mit Suchfunktion nach über 150 aktiven Long-COVID-Selbsthilfegruppen bzw. -kontaktstellen.

[long-covid-plattform.de](https://long-covid-plattform.de)

#### ROADMOVIE „EXPEDITION DEPRESSION“

Fünf junge Erwachsene machen einen Roadtrip quer durch Deutschland. Der **Dokumentarfilm „Expedition Depression“** erzählt von dieser spannenden Reise. Das vom AOK-Bundesverband geförderte Filmprojekt der **Deutschen Depressionsliga** ist eine ungewöhnliche Dokumentation, die über die schwere Erkrankung aufklärt, an der auch viele junge Menschen leiden.

[Expedition Depression](#)

### 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](mailto:inkontakt@bv.aok.de)

## Newsletter kostenlos abonnieren

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