

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

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

02/23

DOKUMENTATION

EXPEDITION DEPRESSION



Ein bewegendes Roadmovie
von Michaela Krist
und Axel Schmidt

Foto: sagamedia

Fünf junge Menschen begeben sich auf eine außergewöhnliche Reise. Das Ergebnis dieses Roadtrips ist die Dokumentation „Expedition Depression“, die in Kooperation mit der Deutschen DepressionsLiga (DDL) entstanden ist.

Zwei Wochen waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph gemeinsam durch Deutschland unterwegs – auf den Spuren ihrer Depression. Das Quintett besuchte dabei eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, campierte auf Zeltplätzen, machte eine Alpenwanderung und erlebte einen Sporttherapie-Tag. Die Regisseurin Michaela Kirst und der Filmemacher und Psychiater Axel Schmidt begleiteten die jungen Menschen dabei. So ist der eindrucksvolle und ungewöhnliche Dokumentarfilm „**Expedition Depression**“ entstanden. Dank der Offenheit der fünf Protagonistinnen und Protagonisten gibt die Dokumentation der schweren Erkrankung ein Gesicht und sendet drei wichtige Botschaften: „Es kann jeden treffen“, „Depression ist behandelbar“ und „Du bist nicht allein“.

Der Film erzählt von einer Erkrankung, unter der in Deutschland mittlerweile mehr als fünf Millionen Menschen leiden, darunter auch viele junge Menschen. „Für uns war es wichtig, in unserem Film Betroffenen nicht nur eine Stimme zu geben,

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)

Das aktuelle Gesetz

Höhere Kosten, mehr Leistungen

Anfang April hat die Bundesregierung den Kabinettentwurf zum **Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)**

vorgelegt.

Demzufolge sollen das Pflegegeld für die häusliche Pflege sowie die ambulanten Sachleistungen ab 2024 jeweils um fünf Prozent steigen. 2025 und 2028 sollen die Leistungen entsprechend der Preisentwicklung weiter angepasst werden. Um Pflegebedürftige in stationären Einrichtungen zu entlasten, sollen ab 2024 die Zuschüsse zu den Eigenanteilen – je nach Aufenthaltsdauer im jeweiligen Pflegeheim – um fünf bis zehn Prozentpunkte steigen. Zur Finanzierung dieser Leistungen soll der gesetzliche Beitragssatz in der Sozialen Pflegeversicherung zum 1. Juli von derzeit 3,05 Prozent auf 3,4 Prozent steigen, der für Kinderlose von 3,4 auf 4,0 Prozent. Eltern mit mehr als einem Kind werden hingegen entlastet, sie zahlen künftig ab dem zweiten Kind je Kind 0,25 Prozentpunkte weniger.



Foto: iStockphoto | Enis Aksoy



Kabinettsentwurf PUEG

Inhalt

- | | | |
|---|--|--|
| <p>2 Neues Angebot gegen Kummer
Beratungsangebote der „Nummer gegen Kummer“ bieten auch beeinträchtigten hilfesuchenden Kindern und Jugendlichen Unterstützung in allen Lebenslagen.</p> | <p>3 Anspruch und Wirklichkeit bei Long-Covid
Warum Long-Covid das Gesundheitssystem weiterhin vor große Herausforderungen stellt.
Auf einen Blick</p> | <p>4 Ziele leichter erreichen
Mit einer kostenlosen Online-Seminarreihe gibt die AOK Einblicke in die Positive Psychologie am Arbeitsplatz.
Wer, Was, Wann, Wo</p> |
|---|--|--|

» Fortsetzung Seite 1

DVD

Die DVD mit dem 90-minütigen Film sowie zehn kurzen Videosequenzen zur psychischen Erkrankung ist ab sofort auf der Website der [Deutschen DepressionsLiga](#) erhältlich. Das Roadmovie kann von Kliniken, Selbsthilfegruppen, Vereinen oder Kinos für eigene Veranstaltungsformate mit Publikum angefordert werden. Für öffentliche Vorführungen kann der Film leihweise in verschiedenen Dateiformaten (etwa als DCP für Kinos, aber auch in unterschiedlichen QuickTime-Formaten) zur Verfügung gestellt werden. Anfragen hierzu nimmt das Büro von sagamedia in Berlin unter (030) 55512309 oder per E-Mail an expedition-depression@sagamedia.de entgegen.

sondern den Film ganz eindeutig aus der Perspektive der Betroffenen zu machen“, sagt Regisseurin Michaela Kirst. Dass mit dem unterhaltsamen Roadmovie insbesondere Jugendliche und junge Menschen erreicht werden, hält die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann, für sehr wichtig. „Uns ist es ein großes Anliegen, Menschen mit einer psychischen Erkrankung und betroffene Angehörige aus dem Schatten unserer Gesellschaft zu holen“. Der Film könne gerade jungen Menschen zeigen, wie Gleichaltrige eine Depression erleben und sich dieser stellen. „Darüber hinaus gibt es sicher viele Kinder und Jugendliche, die zwar fühlen, dass irgendetwas nicht stimmt, aber nicht wissen, was. Der Film kann ihnen Orientierung geben und Angst nehmen“, so Reimann. Auch für Nicht-Betroffene gebe der Film einen sehr guten

und tiefen Einblick in die Gefühlswelt von Menschen mit Depression.

Die Offenheit, der Mut und der Wille, über Depression aufzuklären, haben Filmemacher und Facharzt Axel Schmidt während des Roadtrips am meisten beeindruckt: Die Erkrankung sei leider immer noch ein Tabu und werde zudem im Jugendalter von Außenstehenden oft nicht erkannt. „Die Betroffenen selbst können in ihrer Jugend dafür kaum eine Sprache finden. Umso wichtiger ist es, dass Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph das in diesem Film tun. Stellvertretend für viele andere.“

Premiere feierte der Film Ende Februar im Kino Hackesche Höfe in Berlin. Rund 200 Gäste aus Politik, Medien und der Gesundheitsbranche folgten der Einladung und etwa 6.000 Interessierte sahen sich den Stream an. Nach der Präsentation des Roadmovies, an dessen Realisation sich die AOK auch finanziell beteiligt hat, erzählten die Protagonisten und Filmemacher in einer Gesprächsrunde dem Publikum noch einmal in eigenen Worten von ihren Erfahrungen und Erlebnissen während der Tour.



EXPEDITION DEPRESSION



[Weitere Infos zum Film](#)

JUNGE MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Neues Angebot gegen Kummer

Beratungsangebote der „Nummer gegen Kummer“ bieten hilfeschuchenden Kindern und Jugendlichen Unterstützung in allen Lebenslagen.

Um die Angebote von [Nummer gegen Kummer e.V.](#) auch bei jungen Menschen mit Beeinträchtigungen bekannter zu machen, hat der Verein die Materialien der aktuellen Schulbox weiterentwickelt. Kindern und Jugendlichen, die etwa an Blindheit oder einer Sehbehinderung leiden, soll damit gezielt vermittelt werden, dass es gut ist, sich bei Sorgen und Problemen Hilfe zu suchen. Gemeinsam mit dem Bundesfamilienministerium sowie verschiedenen Verbänden, Kompetenzzentren und Selbsthilfevereinigungen für blinde und sehbehinderte Menschen hat der Verein mit der bundesweiten Beratungsnum-

mer neben Infokarten und Flyern zu den Beratungsangeboten jetzt auch in jeder Schulbox Stickerbögen und Armbänder mit Brailleschrift. Auf der Website stehen im Bereich „Materialien“ die dazugehörige Handreichung mit zwei Unterrichtseinheiten sowie Arbeitsblätter für Lehrkräfte an Förderschulen und Schulen des Gemeinsamen Lernens zum kostenlosen Download zur Verfügung. Hier findet sich auch das Bestellformular für (Nach-)Bestellungen.



[Schulboxen bestellen](#)



LONG-COVID



Anspruch und Wirklichkeit

Long-Covid stellt das Gesundheitssystem weiterhin vor große Herausforderungen. Für Dr. Martin Roesler ist klar: Dies liegt auch daran, dass Gesundheitsdaten nicht systematisch gesammelt und ausgewertet wurden.

Foto: AOK-Bundesverband



Dr. Martin Roesler ist Arzt im Stab Medizin beim AOK-Bundesverband.

Warum ist es so schwer, Daten für die Forschung zu nutzen, damit Menschen von einer besseren medizinischen Versorgung profitieren können?

In Deutschland besteht eine große Diskrepanz zwischen Forschungsanspruch und gelebter Wirklichkeit. In der Pandemie wurden zwar wichtige

Erkenntnisse bei der Grundlagenforschung gewonnen. Gleichzeitig ist zu bemängeln, in welchem geringem Maße Gesundheitsdaten gesammelt und systematisch ausgewertet wurden.

Wie könnte der Ausweg aussehen, auch im Hinblick auf künftige Krisen oder Pandemien?

Solange es in Deutschland keine Institution gibt, die alle Gesundheitsdaten erfasst und eine systematische Auswertung vornimmt, sollte den gesetzlichen Krankenkassen ermöglicht werden, die Covid-19-Melde- und -Impfdaten ihrer Versicherten mit auszuwerten. Auf diese Weise könnten

mit geringen Kosten wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die dazu beitragen, Menschenleben zu retten.

Was lässt sich drei Jahre nach Ausbruch der Corona-Pandemie zur Häufigkeit von Long-Covid sagen?

Die Auswertungen der Arbeitsunfähigkeitszahlen des WIdO zeigen, dass etwa ein Prozent der arbeitenden Bevölkerung im Zusammenhang mit Post-Covid arbeitsunfähig geschrieben wurde.

 [Langfassung des Interviews](#)

 [AOK-Long-COVID-Coach](#)

Auf einen Blick

BGF-PREIS 2023

„Gemeinsam Vielfalt leben!“

„Gemeinsam Vielfalt leben!“ so lautet das Motto des diesjährigen Wettbewerbes zum BGF-Preis „Gesunde Pflege“. Damit prämiert die AOK im Jahr 2023 vielversprechende Ansätze zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Gesucht werden Unternehmen aus der Pflegebranche, die durch einen gezielten Umgang mit Vielfalt und eine gesunde Organisationskultur die Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig fördern.

Foto: BGF



 [Mehr Infos zum BGF Preis](#)

SELBSTHILFEARBEIT

Neue Nakos-Broschüren

Die Nakos-Broschüre „Gemeinsam aktiv – Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“ liegt in zweiter Auflage vor und beschäftigt sich unter anderem mit Fragen zur Rechtsform von Gruppen, zum Schutz persönlicher Daten oder zu Fördermöglichkeiten. Die Broschüre ist voll mit wertvollen Tipps rund um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder oder die Übernahme von Verantwortlichkeiten. Auch den Leitfaden „**Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen**“ hat die Nakos aktualisiert. Hier liegt der Fokus auf den Themen Kommunikation und Gesprächsführung.



 [Leitfaden: Gemeinsam aktiv](#)

FRITZ-SCHÖSSER-MEDIENPREIS

Ausgezeichneter Journalismus

Zum zweiten Mal hat der AOK-Bundesverband den mit 20.000 Euro dotierten Fritz-Schösser-Medienpreis verliehen. Die Preisträger wurden im Mai 2023 geehrt, gewonnen hat unter anderem auch eine berührende Reportage zum Thema Long-Covid. Der Fritz-Schösser-Medienpreis wird alle zwei Jahre an Journalistinnen und Journalisten deutschsprachiger Medien verliehen, die sich in umfassender und allgemeinverständlicher Weise mit der Gesundheitspolitik in Deutschland auseinandersetzen.

Foto: Nakos



 [Alle Infos zum Preis](#)

Foto: AOK-Bundesverband

ONLINE-SEMINARE

Ziele leichter erreichen

Mithilfe der Positiven Psychologie lässt sich der Blick auf eigene Stärken richten, um Ziele besser zu erreichen. Mit einer kostenlosen Online-Seminarreihe gibt die AOK Einblicke in die Positive Psychologie am Arbeitsplatz.

Unterstützende Beziehungen fördern, den Sinn der eigenen Arbeit entdecken, Ziele konsequent in den Blick nehmen und die Erfolge dann aber auch feiern – das sind nur einige der Aspekte, die die Positive Psychologie beleuchtet und damit wertvolle

Impulse für den Führungs- und Arbeitsalltag bereithält. Teilnehmende der Seminarreihe erfahren, wie sich das Berufsleben so gestalten lässt, dass individuelle Stärken besser zum Einsatz kommen und das Engagement steigt. Auch Fragen, wie sich das eigene Wohlbefinden stärken lässt und wie alle im Job aufblühen können, werden thematisiert. Davon profitieren alle: Führungskräfte, genauso wie Teams und Beschäftigte. Eingeladen zu den kostenlosen Online-Seminaren sind Führungskräfte und Mitarbeitende im Personalwesen, Verantwortliche für die Betriebliche Gesundheitsförderung oder einfach nur am Thema Interessierte. Das Angebot soll auch für Mitarbeitende und Führungskräfte von Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen zur Verfügung stehen. Sollte aufgrund der hohen Nachfrage kein Termin mehr buchbar sein, steht jeweils wenige Tage nach der Veranstaltung das Seminar als **Video** zur Verfügung.



Foto: iStockphoto | fizkes

Wer | Was | Wann | Wo**HAUTKREBSFRÜHERKENNUNG**

Zu viel Sonnenlicht birgt Gefahren für die Haut und fördert den Hautkrebs. Die AOK informiert umfassend zum Thema und gibt Tipps für den Selbst-Check und die Hautkrebsvorsorge. [Hautkrebsprävention](#)

GESCHICHTE DER AOK ALS GRAPHIC NOVEL

Im Jahr 2023 jährt sich zum 140. Mal die Geburtsstunde der AOK und der GKV. Zu diesem Jubiläum hat die AOK die Graphic Novel „140 Jahre AOK. Eine Geschichte der Menschen“ veröffentlicht.

[Interaktive Graphic Novel](#)**BERLINER GESUNDHEITSPREIS 2023**

Unter dem Motto „Gesundheit gerecht gestalten“ stand in diesem Jahr die Ausschreibung des Berliner Gesundheitspreises. Am 21. Juni wird die AOK die Gewinnerprojekte auszeichnen. [Berliner Gesundheitspreis](#)

 **Seminarreihe**

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

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