

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

01/23

## PRÄVENTION

### Kraft tanken im Wald

Zur Ruhe kommen und Stress abbauen: Das konnten Selbsthilfeaktive beim Bewegungsangebot „Waldbaden“ der AWO Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Potsdam Mittelmark.



Auch die Fibromyalgie-Gruppe Bad Belzig genoss das Waldbaden.

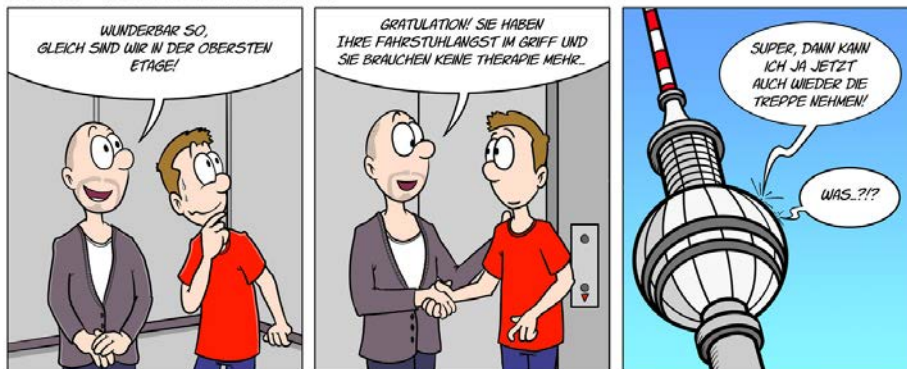
Was in Japan schon längst zur Gesundheitsvorsorge gehört, findet auch hierzulande immer mehr Anklang: Das sogenannte „Waldbaden“ hat eine positive Wirkung auf die körperliche und mentale Gesundheit. Ursächlich dafür sind die sogenannten Phytonzide. Pflanzen strömen diese flüchtigen organischen Verbindungen aus, um Bakterien, Pilze und Insekten abzuwehren. Eingeatmet lösen sie bei Menschen ein Gefühl der Ruhe aus, senken den Blutdruck und verringern das Stresshormon Cortisol. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Potsdam Mittelmark lud im letzten Jahr Mitglieder von Selbsthilfegruppen an drei Terminen dazu ein, sich von den Vorzügen des Waldbadens zu überzeugen. Begleitet von der Ernährungs- und Bewegungsexpertin Jana Gose sowie dem Wildnispädagogen Mario Gose, ging es in die Wald- und Seenlandschaft von Kloster Lehnin. Dabei sorgten angeleitete Atem- und Bewegungstechniken für Entspannung von Körper und Geist. Zudem unterstützten kleine Rituale das Team-Building der beteiligten Gruppen. Unter Anleitung des Wildnispädagogen erfuhren die Waldbadenden Wissenswertes aus der Pflanzenkunde und über das Fährtenlesen. Der Ausflug endete mit einem gemeinsamen Picknick.



Das Wandern im Wald sorgte für tiefe Entspannung.

## HUMOR

SELFIES - GESCHAFFT! von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

## COACH

### Hilfe bei Long-Covid

Mit einem Online-Coach unterstützt die AOK Nordost Menschen, die von Long- oder Post-Covid betroffen sind.

Luftnot, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme: Viele Menschen haben auch nach überstandener Corona-Erkrankung weiterhin mit Symptomen wie diesen zu kämpfen. Ab vier Wochen nach der Infektion sprechen Ärztinnen und Ärzte von Long-Covid, zwölf Wochen danach von Post-Covid. Der Long-Covid-Coach unterstützt Patientinnen und Patienten, aber auch deren Angehörige mit Informationen rund um die Erkrankung und deren Therapie. Zudem gibt er praktische Tipps zur Krankheitsbewältigung. So finden Betroffene dort zum Beispiel Atemübungen, die bei Lungenproblemen helfen.



Foto: iStockphoto | AsiaVision

Zu den Symptomen von Long- oder Post-Covid gehört oft ein Gefühl der Ermüdung.

Der Long-Covid-Coach ersetzt keinen Arztbesuch oder eine Reha, sondern unterstützt den Behandlungserfolg. Die Anwendung ist ein Gemeinschaftsprojekt des Universitätsklinikums Heidelberg und des AOK Bundesverbandes, mit Unterstützung der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl. Der kostenlose Coach kann auch von Versicherten anderer Krankenkassen genutzt werden.

 [Zum Long-Covid-Coach](#)

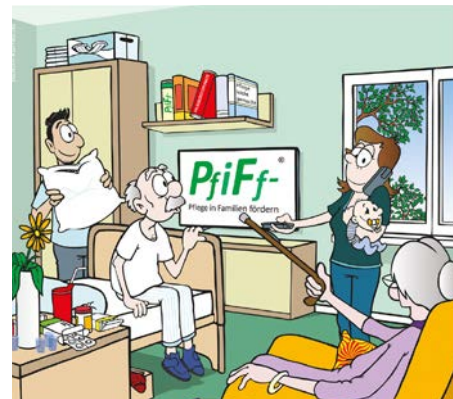
## MEDIENTIPP

## Kommunikation in der Pflege

Respektvoll miteinander sprechen: Wie dies in der Pflege gelingt, erläutert das Themenblatt „Kommunikation“ des Programms „Pflege in Familien fördern“.

Wenn Menschen auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, ist Kommunikation besonders wichtig. Das **Themenblatt „Kommunikation“** des Programms „Pflege in Familien fördern – PfiFf“ der AOK Pflege Akademie erklärt An- und Zugehörigen, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang in der Pflege gelingt. Denn Kommunikation prägt das menschliche Zusammenleben. Sie dient dem Austausch von Informationen zwischen zwei oder mehreren Personen und setzt sich aus drei Anteilen zusammen: Bei der verbalen Kommunikation erfolgt die Verständigung über das

gesprochene Wort. Die paraverbale Kommunikation verrät viel über die dabei empfundenen Gefühle. Auch Mimik, Gestik und Körpersprache sind Kommunikationsmittel. Sie finden auf nonverbaler Ebene statt und erlauben Rückschlüsse auf Wünsche und Bedürfnisse. Mit Tipps, wie „Ein Blick sagt mehr als tausend Worte“ oder „Der Ton macht die Musik“, hilft das Themenblatt dabei, die drei Facetten der Kommunikation in Einklang zu bringen. Das Programm „Pflege in Familien fördern – PfiFf“ bietet Unterstützung bei der Pflege zu Hause.



Cartoon: fesch&amp;klamke

Im Umgang mit Pflegebedürftigen ist eine liebevolle Kommunikation besonders wichtig.

Auf der Internetseite [aok-pfiFF.de](http://aok-pfiFF.de) stellt es dafür ausführliches Pflegewissen, hilfreiche Tipps und informative Filme zur Verfügung.



**Zu allen PfiFf-Themenblättern**

## JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

## Vernetzung macht Mut

Über 30 Gruppen treffen sich aktuell bei der „Jungen Selbsthilfe Berlin“ zu gemeinsamen Aktivitäten, zum Austausch und um sich gegenseitig zu helfen.



**Junge Selbsthilfe:** In der Gruppe lassen sich Probleme besser bewältigen.

Ob in Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstellen, in Parks oder Cafés: Lösungsorientiert nehmen Menschen zwischen 18 und 35 Jahren bei der „Jungen Selbsthilfe Berlin“ gemeinsam ihr Leben in die Hand. Dabei finden

sie in der Gruppe Zugehörigkeit, Austausch auf Augenhöhe, Trost, Verständnis und Vertrauen. Die Treffen bieten eine feste Konstante – und das freiwillig und selbstorganisiert, ohne Anleitung durch Fachkräfte. Von „Borderline“ bis „ungewollt

kinderlos“: Den Themen und Formaten sind in der Jungen Selbsthilfe keine Grenzen gesetzt. Aktuell gibt es in Berlin über 30 Gruppen. Dazu gehören unter anderem Formate wie ein monatliches „Come Together“ im Café oder Workshops an Hochschulen. Ende Juli 2023 ist ein Vernetzungswochenende für Junge Selbsthilfe-Aktive geplant, um einander zu inspirieren und sich auszutauschen.

Die Junge Selbsthilfe Berlin wird seit 2011 durch die AOK Nordost gefördert und ist seit Januar 2022 ein Teil von „SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin / SELKO e. V.“



[sekis-berlin.de](http://sekis-berlin.de)



[instagram.com/jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“,  
Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an:  
[selbsthilfe@nordost.aok.de](mailto:selbsthilfe@nordost.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.