

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/23

AKTIONSTAG

Herz trifft Hirn

Unter dem Titel „Herz trifft Hirn“ lud die Cottbuser Parkinson-Selbsthilfegruppe am 1. April 2023 zu einem großen Aktionstag, der auf die Erkrankung aufmerksam machte.

Auf dem Parkinson-Aktionstag „Herz und Hirn“ der Cottbuser Selbsthilfegruppe trafen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte zu einem bunten Vortrags-, Mitmach- und Entdeckungsprogramm. Los ging es am 1. April mit der Eröffnung durch die Selbsthilfegruppe Parkinson und den Cottbuser Ober-



Bewegungsangebote können bei Parkinson Linderung verschaffen.

Mehr als 400.000 Menschen leiden in Deutschland an der Erkrankung Parkinson, welche Nervenzellen im Gehirn schädigt, die den Botenstoff Dopamin produzieren.



Mit Spaß aktiv waren die Besucherinnen und Besucher des Aktionstages.



Bei „Drums Alive“ konnten Betroffene unter Anleitung trommeln.

bürgermeister Tobias Schick im Radisson Blu Hotel. Neben weiteren Referentinnen und Referenten informierte der Wittenberger Neurologe und Parkinsonexperte Dr. Philipp Feige über therapeutische Optionen und beantwortete Fragen. Das Mitmachprogramm umfasste mehrere Workshops, wie den Trommelkurs „Drums Alive“, Tanz und ein Tischtennisangebot. Im Rahmen einer begleitenden Fachausstellung konnten sich die Besuchenden außerdem an verschiedenen Ständen Beratungsangebote einholen.

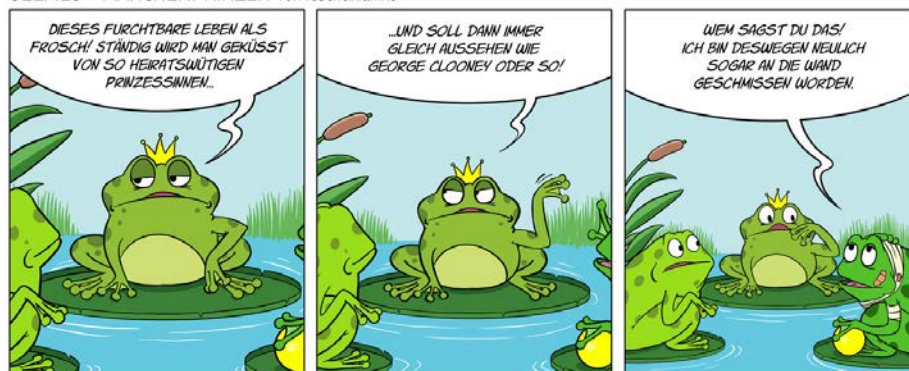
„Die Zerstörung der Zellen beeinträchtigt die Fähigkeit, Bewegungen in Gang zu setzen oder zu koordinieren und erschwert den Alltag“, sagt Michaela Johne, Regionalleiterin der 40 Mitglieder starken Parkinsongruppe. Um Betroffene und ihre Angehörigen im Umgang mit der Krankheit zu unterstützen, trifft sich die Cottbuser Gruppe jeden ersten Dienstag im Monat.



Moderator Attila Weidemann und Michaela Johne freuten sich über die gelungene Veranstaltung.

HUMOR

SELFIES - MÄRCHENPRINZEN von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

INFOS UND KONTAKT
Michaela Johne,
Regionalleiterin Selbsthilfegruppe
Parkinson
Tel.: 0162 9059602
m.johne-dpv@t-online.de

MEDIENTIPP

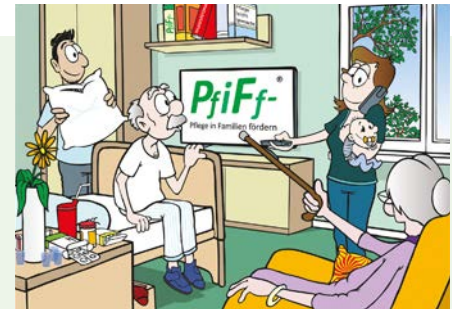
Wie Freunde in der Not helfen können

Erkrankte Freundinnen und Freunde begleiten und unterstützen: Wie das gelingt, zeigt ein Themenblatt des Programms „Pflege in Familien fördern“.

Ob schwerwiegende Erkrankung, chronische Krankheit oder Pflegebedürftigkeit: Herausforderungen wie diese sind für Betroffene und ihre Angehörigen ein großer Einschnitt. Die neue Lebenssituation stellt häufig auch Freundschaften auf den Kopf. So können vormals ungezwungene Kontakte plötzlich von Besorgnis und Verunsicherung geprägt sein. Freundinnen und Freunde haben auf einmal viele Fragen wie „Kann ich das Thema ansprechen?“,

„Wie kann ich meine Unterstützung anbieten?“ oder „Was tun, wenn meine Anrufe nicht beantwortet werden?“.

Das Themenblatt **„Umgang mit einem erkrankten Freund oder einer erkrankten Freundin“** des Programms „Pflege in Familien fördern – PfiFf“ bietet eine Sammlung von Tipps, die dabei helfen, in dieser besonderen Lebensphase zu unterstützen. So empfiehlt es etwa, Besuche anzukündigen, damit die betroffene Person Zeit hat, sich



Cartoon: feschk&klamke

Auf der Internetseite aok-pfiff.de finden Betroffene und ihre Angehörigen ausführliches Pflegewissen, hilfreiche Tipps und informative Filme.

vorzubereiten. Um in Kontakt zu bleiben, können auch digitale Kurznachrichten oder ein Brief sinnvoll sein. So fühlen sich Erkrankte aufgehoben, müssen aber nicht sofort reagieren.

 [Zu allen PfiFf-Themenblättern](#)

ALLTAGSBEWÄLTIGUNG

Rostocker Selbsthilfegruppen helfen bei Rheuma

Neun Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga bieten Betroffenen in Rostock ihre Hilfe an. Dabei legen sie besonders Wert auf wohnortnahe Angebote.



Foto: AG Rostock der Rheuma-Liga MV e. V.
Kerstin Zielke-Griefahn (li.) von der Selbsthilfegruppe in Lichtenhagen erobert mit Mitgliedern der Gruppe die Geräte des Bewegungsparcours.

Gemeinsam den Alltag bewältigen, Hilfe erhalten und manchmal sogar die eigene Krankheit vergessen: Für Rheuma-Betroffene sind Selbsthilfegruppen eine wichtige Stütze. Unter dem Dach der „Arbeitsgemeinschaft Rostock der Deutschen Rheuma-Liga MV e. V.“

machen mittlerweile neun Selbsthilfegruppen in der Universitäts- und Hansestadt kontinuierliche Beratungs-, Bewegungs- und Begegnungsangebote. Neben gemeinsamen Aktionen wie dem „Rheuma Café“ liegt der Fokus vor allem auf der Stadtteilebene. Denn in einer Stadt mit über 200.000 Einwohnern und über 500 Mitgliedern der Rheuma-Liga ist eine einwohnernahe Betreuung von Vorteil, zumal viele Betroffene in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Zuletzt kamen im Jahr 2021 neue Rheumagruppen in den Stadtteilen Lichtenhagen, Stadtmitte und Rostock Ost sowie 2022 im Stadtteil Reutershagen hinzu. Neben den langjährigen Gruppen und ihren Angeboten, wie Vorträgen zu „Vorsorge im Alter“ oder „Rheuma und Naturheil-

kunde“, bieten auch sie ein abwechslungsreiches Programm. So lud zum Beispiel die Gruppe Rostock Ost zu einer Exkursion nach Neubrandenburg zum Thema „Rheuma und Religion“. In Lichtenhagen wiederum entstand ein Bewegungsparcour, um nur zwei Beispiele für die Arbeit der lokalen Selbsthilfegruppen zu nennen. Alle Gruppen sind offen für die Teilnahme weiterer interessierter Betroffener.

INFOS UND KONTAKT
Dietmar Burtzlauff
ehrenamtlicher Leiter der AG Rostock der Deutschen Rheuma-Liga MV e.V.
Tel.: 0151 51817787
ag.rostock@rheumaligamv.de

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK Nordost, Gesundheitsmanagement,
14456 Potsdam oder per Mail an:
anne.steinig@nordost.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.