

## AUF NEUEN WEGEN

# Die Selbsthilfe blüht auf

Vor mehr als einem Jahr begann die große Verwandlung: Aus einer kargen Brachfläche im Norden Berlins wurde ein Naschgarten.



Foto: Selbsthilfemarktstelle Berlin-Buch

Aus einer öden Fläche inmitten der Großstadt wurde ein liebevoll gestalteter Garten.

Als die Unterstützungsstelle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Pankower Norden zur Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Buch wurde, war die Freude bei Dagmar Peinzger und Julia Scholz groß. Denn damit standen finanzielle Mittel für größere Veränderungen bereit. Mit großer Vorfreude entwickelten die Mitarbeiterinnen in der Zeit verschärfter Corona-Schutzmaßnahmen ihr Konzept: gesundheitsfördernde Orte, an denen Menschen

ins Gespräch kommen, Möglichkeiten des Mitmachens und Mitbestimmens, mit vielen Pflanzen, etwas Kultur und Angeboten zum leiblichen Wohl.

Am Ende stand die Idee eines barrierefreien Gartens voller essbarer Pflanzen, mit überdachten Sitzcken, Feuerstelle und plätschernden Bachlauf. Während coronabedingt alles zum Stillstand gekommen war, geriet auf dem unbeachteten Flurstück inmitten von Hochhäusern

**Fortsetzung auf Seite 2**

## NEUES PORTAL

### Jung und krebskrank

Mit einer neuen App können sich junge Krebspatientinnen und -patienten untereinander austauschen. Die mobile Anwendung heißt „Junges Krebsportal“ und wird von der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs betrieben. Junge Menschen, die an Krebs erkrankt sind, waren oder einen Rückfall erlitten haben, können online oder telefonisch

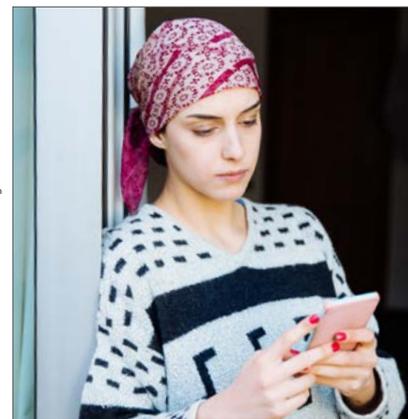


Foto: iStock.com/ProfessionalStudioImages

Digitale Angebote erleichtern jungen Menschen den Zugang zur Selbsthilfe.

Kontakt zu Experten und Expertinnen, Beratungspersonal oder anderen Betroffenen aufnehmen. Das Portal bietet eine Online-Sprechstunde, kompakte Webinare sowie Tipps und Hilfen, um sich im medizinischen Betrieb zurechtzufinden. Über 1.400 Nutzer und Nutzerinnen haben sich schon registriert. ●



Dieser QR-Code führt zur kostenlosen App



[junges-krebsportal.de](https://junges-krebsportal.de)

## HUMOR

### SELFIES – KAMINGESPRÄCHE von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

## Fortsetzung von Seite 1

viel in Bewegung. Mit großem Tempo wurden Pläne und Wünsche wahr. Die Baumeister waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Delphin-Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Mit Können, Begeisterung und eigenen Ideen legten sie den Garten Stein für Stein und Pflanze für Pflanze an. Bei Kaffee und Kuchen wurden wöchentlich die nächsten Schritte und Ideen besprochen. So entstand ein Kleinod der Gartenarchitektur, das den Selbsthilfegruppen aktive Treffen erlaubt und ohne Angst vor Ansteckung die Teilnehmerzahl beachtlich erhöht. Selbst in der kühleren Jahreszeit bietet die Feuerschale den Gruppen die Möglichkeit, sich zu treffen.

Um die Selbsthilfe den Bucher Bürgern nahezubringen, ist der Garten öffentlich zugänglich. Wer den geschlungenen Weg durch den Garten geht oder mit dem Rollstuhl abfährt, kann viel entdecken: Ge-



Stockbrotbacken im Selbsthilfegarten

schnitztes Gemüse aus Holz, historische Fenster und Türen, umfunktionierte alte Gartenwerkzeuge und andere Details sorgen für ein einladendes Ambiente. Obst, Gemüse, Kräuter und essbare Blumen lassen niemand hungrig aus dem Garten gehen. Bei Führungen, Workshops

und Gesprächen lernen die Gäste viel über Pflanzen und gesunde Lebensräume. Gründächer, Solaranlagen und Regenauffangtanks sorgen für die ökologische und nachhaltige Bewirtschaftung des Naschgartens.

Dagnar Peinzger und Julia Scholz hoffen, mit dem Garten noch mehr Menschen zu erreichen und etwas im sozial schwachen Bucher Kiez zu bewirken. Leider ist das Image von lahmengesprächsrunden im Stuhlkreis, in einem tristen Raum bei Kaffee aus Plastikbechern inoch immer weit verbreitet. Der Naschgarten zeigt, dass Selbsthilfe sehr viel mehr zu bieten hat. ●

Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Buch  
Albatros gGmbH



[selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatros-ggmbh.de)  
[selbsthilfe-nord.berlin](https://selbsthilfe-nord.berlin)

## DEMENZ

### Lust auf ein Ehrenamt?

Freude erleben, trotz Alzheimer – so heißt das Motto der Alzheimer Angehörigen-Initiative Berlin. Sie bietet unter anderem niedrigschwellige Angebote, um die sorgenden Angehörigen von demenziell Erkrankten zu entlasten. Die Nachfrage nach diesen Angeboten steigt, deshalb sucht der Verein Ehrenamtliche, die sich

– nach einer theoretischen und praktischen Anleitung und gegen eine Aufwandsentschädigung – dafür engagieren. Nähere Infos enthalten die [Aushänge](#) des Vereins, die gerne weiterverbreitet werden können. ●



Die ehrenamtliche Betreuung demenzkranker Menschen entlastet die pflegenden Angehörigen.



Infos und Kontakt: Tel.: 030 47378995  
[alzheimer-organisation.de](https://alzheimer-organisation.de)



## FILMTIPP

### Aktiv trotz Corona



Foto: SEKIZ Potsdam

„Herausforderung Corona: Selbsthilfe in der Pandemie“ heißt ein kurzer Film, den die SEKIZ Potsdam, unterstützt von der AOK Nordost, produziert hat. Darin schildern Selbsthilfe-Aktive aus Berlin und Brandenburg, wie das Virus und die Kontaktbeschränkungen ihre Gruppen traf und wie sie die damit verbundenen Herausforderungen gemeistert haben. ●



Zum Film

RHEUMA

## Lebendiges Miteinander

Acht Selbsthilfegruppen in Rostock machen Rheumakranken zahlreiche Angebote. Dabei geht es um die Bereiche Bewegung, Begegnung und soziale Teilhabe.

Gemeinsam sind wir stark – das ist das Motto der 600 Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft (AG) Rostock der Deutschen Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V. Sie bildet das organisatorische Dach der Selbsthilfegruppen in der Hansestadt. Im Dreiklang der Angebote der so-

zialen Beratung, der Bewegung und der Begegnung haben Betroffene hier zusätzlich zur medizinischen Therapie die Chance, sich mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen. Die Pandemie stellte die ehrenamtlichen Aktiven vor große Herausforderungen. Doch Aufgaben kam nicht in Frage. Mit der Kampagne „Re-Start 2021“ gelang im Sommer der Neubeginn. Seit Juni findet im neuen Kontakt- und Servicebüro der AG im Stadtzentrum zweimal wöchentlich die soziale Beratung statt.

Rund 450 Menschen nehmen wöchentlich das therapeutische, ärztlich verordnete Funktionstraining wahr. Seit Mai gibt es mit Nordic Walking ein zusätzliches Bewegungsangebot, ab 2022 kommen Wandern und Radfahren hinzu.

Der sozialen Begegnung dienen vor allem die Treffs in den acht Selbsthilfegruppen. Zu den fünf bestehenden kamen in den Stadtteilen Lichtenhagen, Stadtmitte und Rostock-Ost in diesem Jahr drei Gruppen hinzu. Auch neue Veranstaltungsformate sind entstanden, wie das aufs eigene Mitmachen fokussierte

kleine „Rheuma-Cafe kreativ“ und das „Rheuma-Cafe“. Eine Kooperation mit dem Rheumazentrum am Südstadtklinikum Rostock begann im September. Für alle Rostocker Selbsthilfegruppen bereitet die AG im kommenden Jahr wieder ein Patienten-Seminarwochenende in einer Kurklinik vor. Denn das Miteinander unter dem Dach der AG hat sich bewährt. Best Practice-Beispiele lassen sich schnell übertragen und Organisationsfragen werden erleichtert. Unterstützung bekommen die vielen ehrenamtlich Tätigen von vielen Seiten: den Krankenkassen, der Selbsthilfekontaktstelle „Rostocker Topf“, dem Gesundheitsamt, den Ehrenamtsstiftungen des Landes Mecklenburg-Vorpommern und des Bundes in Güstrow und Neustrelitz sowie Unternehmen der Stadt und Region Rostock. ●

Kontakt- und Servicebüro der AG Rostock der Deutschen Rheuma-Liga MV, Lange Straße 2, 18055 Rostock, Tel.: 0381 128283

 [ag.rostock@rheumaligamv.de](mailto:ag.rostock@rheumaligamv.de)  
[rheumaligamv.de](http://rheumaligamv.de)



Foto: AG Rostock der Rheuma-Liga MV e. V.

Einmal pro Woche findet das therapeutische Funktionstraining statt.

FREIE STELLE

## Führungskraft gesucht

Der [Deutsche Diabetiker Bund, Landesverband Brandenburg e.V.](http://www.diabetes.de), sucht Menschen mit Empathie, die sich mit Lust und Liebe engagieren wollen, um kommunikativ und verantwortungsbewusst Aufgaben der Selbsthilfe zu übernehmen. Der Landesverband hat zurzeit 800 Mitglieder und feierte in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Sie sollten führungsstark und solidarisch in der ehrenamtlichen Arbeit als Vorsitzender sein sowie im Vorstand zukunftsorientiert und

erfolgreich mit unseren Netzwerkpartnern auf Augenhöhe agieren. Weitere Informationen über die Arbeit des Diabetiker Bundes Landesverband Brandenburg gibt es auf [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...). ●

Auf Bewerbungen und ein persönliches Kennenlernen freut sich Wilfried König. Tel.: 0331 9510588

 [w.koenig@ddb-brb.de](mailto:w.koenig@ddb-brb.de) oder [info@ddb-brb.de](mailto:info@ddb-brb.de)



## FINANZIERUNG

### Wichtige Änderungen ab dem Förderjahr 2022

Für den fristgerechten Eingang eines pauschalen Förderantrags gilt das Posteingangsdatum bei der federführenden Krankenkasse der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe. Der Poststempel ist nicht relevant.

#### Die Fristen im Einzelnen

- bestehende Gruppen: 31.1.2022
- neue Gruppen in Berlin: 1.9.2022
- neue Gruppen in Brandenburg: 30.8.2022
- neue Gruppen in Mecklenburg-Vorpommern: 1.9.2022

Bitte berücksichtigen Sie die Änderungen beim Versand Ihrer Unterlagen und kalkulieren Sie mehr Zeit bis zur Zustellung ein.

#### Land Berlin:

Sofern Ihre Selbsthilfegruppe im Förderjahr 2021 Fördermittel erhalten hat, bestätigen Sie die ordnungsgemäße Verwendung der Mittel mit den zugehörigen

Nachweisformularen. Bitte verwenden Sie für alle Förderbeträge den einheitlichen Vordruck „Nachweis über die Mittelverwendung“. Selbsthilfegruppen mit Förderbeträgen über 600 Euro reichen bitte ergänzend die „Einnahme-Ausgabe-Übersicht 2021“ und den dazugehörigen Tätigkeitsbericht ein.

Restfördermittel lassen sich ins neue Förderjahr übertragen. Bitte geben Sie diese bei einer neuen Antragstellung unter dem Punkt „Restfördermittel des Vorjahres“ an. Wird kein neuer Antrag gestellt und eine Weiterverwendung gewünscht, teilen Sie den Verwendungszweck zusammen mit den Nachweisunterlagen 2021 bis zum 31. Januar 2022 mit, sonst sind die Restmittel zurückzuzahlen.

#### Land Brandenburg:

Für den Nachweis über die Fördermittelverwendung 2021 nutzen Sie bitte für alle Förderbeträge den Vordruck „Nach-

weis über die Mittelverwendung“. Selbsthilfegruppen mit Förderbeträgen über 700 Euro reichen bitte zusätzlich eine „Einnahme-Ausgabe-Übersicht 2021“ ein. Der Umgang mit Restfördermitteln entspricht dem Berliner Verfahren.

Die Bemessung der Förderhöhe für 2022 erfolgt unter Berücksichtigung der insgesamt zur Verfügung stehenden Fördermittel, der Anzahl der eingegangenen förderfähigen Anträge und dem nachvollziehbaren Förderbedarf der Antragsteller. Die maximale Fördersumme für das Förderjahr 2022 beträgt 1.500 Euro. Werden Fördergelder in großem Umfang (mehr als 20 Prozent der Fördersumme) für andere Zwecke als beantragt verwendet, bedarf es der schriftlichen Zustimmung der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Brandenburg. ●



**Zu den Antragsunterlagen für alle drei Länder**

## SELBSTHILFE UNTERWEGS

### Informativer Ausflug an die Müritz

**Die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord hat im Oktober die Müritz Klinik besucht. Allen tat es gut, endlich wieder etwas gemeinsam zu unternehmen.**

Bei einem Ausflug zur idyllisch gelegenen Müritz Klinik stärkte die Prostata Selbsthilfegruppe Berlin-Nord ihre Zusammenhalt. Wegen der Corona-Auflagen ließen sich große Teile der Klinikführung leider nur virtuell realisieren. Frau Stoy, die Assistentin der Geschäftsführung, informierte über das umfangreiche Leistungsangebot der Klinik. Der ärztliche Direktor Dr. Frank Becker berichtete, welche Nebenwirkungen die radikale Prostatektomie im Vergleich zur Strahlenbehandlung hat. Belastend für Prostatakrebs-Patienten sind Harninkontinenz und Erektile Dysfunktion. Durch Beckenbodentraining auf einem Spezialstuhl mit Messgerät lassen sich diese Funktionseinschränkungen erfolgreich behandeln.

Zum weiteren Leistungsspektrum der Klinik gehören psychoonkologische Betreuung, Physiotherapie, Biofeedback, ein umfassendes Sportangebot sowie Ergo- und Ernährungstherapie. Am Ende seines Vortrags nahm sich Dr. Becker ausreichend Zeit, um Fragen zu beantworten. Zum Abschluss des Besuchs berichtete Verena Jackstädt vom Sozialdienst der Klinik über die Themen Schwerbehindertenrecht, Krankengeld, Rentenleistungen, Teilhabe am Arbeitsleben und Pflege. Viele Aspekte waren selbst sehr erfahrenen Gruppenmitgliedern noch nicht bekannt. Nach einem kleinen Imbiss fuhr die Gruppe dann nach Waren, wo der Ausflug mit einer historischen Stadtführung weiterging. ●



**Kontakt:** Klaus Kronewitz, Tel.: 0176 51132869

[klaus.k@prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de](mailto:klaus.k@prostatakrebs-selbsthilfegruppe-berlin.de)



## LESERUMFRAGE

# Ihre Meinung ist gefragt!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
wir wollen den Newsletter inKONTAKT für Sie noch besser machen.  
Bitte schenken Sie uns zwei Minuten und sagen Sie uns Ihre Meinung!  
Ihre Antworten können Sie selbstverständlich anonym abgeben.



### Wie gefällt Ihnen inKONTAKT im Allgemeinen?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

### Wie bewerten Sie den Newsletter inKONTAKT im Hinblick auf:

#### ...die Themenauswahl?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

#### ...den Nutzwert und die Relevanz?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

#### ...den Umfang und die Informationstiefe?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

#### ...die Verständlichkeit der Texte?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

#### ...die Gestaltung (Layout und Format)?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

#### ...die Aktualität der Terminankündigungen?

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

### Wie beurteilen Sie die Erscheinungsweise (alle drei Monate)?

erscheint zu selten      ideal      erscheint zu häufig

### Seit wann haben Sie inKONTAKT abonniert?

seit einem Jahr oder kürzer      seit mehr als zwei Jahren bis zu vier Jahren      seit mehr als vier Jahren

### Wie häufig lesen Sie inKONTAKT?

jede Ausgabe      zwei- bis dreimal im Jahr      seltener

### Welche Ausgabe lesen Sie?

(Mehrfachnennung möglich)

die Ausgabe Ihrer Region

die Ausgaben anderer/  
aller Regionen

die bundesweite Ausgabe

### Würden Sie den Newsletter inKONTAKT weiterempfehlen?

unbedingt

vielleicht

auf keinen Fall

### Welche Form der Veröffentlichung würden Sie sich in Zukunft wünschen?

weiterhin als E-Mail mit einem Link zu einem ausdrucksfähigen PDF

als E-Mail mit einem Link auf die Website [aok-inkontakt.de](http://aok-inkontakt.de), auf der alle Inhalte zugänglich sind

als E-Mail mit kurzen Texten, die jeweils auf weitere Inhalte auf der Website [aok-inkontakt.de](http://aok-inkontakt.de) verlinken

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kabaa

Fortsetzung auf Seite 6

### Wünschen Sie sich ein neues, auf der Website aok-inkontakt.de regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe?

fände ich sehr hilfreich

brauche ich nicht

### In welchem Organisationstyp sind Sie aktiv?

Regionale Selbsthilfegruppe

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfeorganisation auf Landesebene

Krankenkassen

Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene

Gesundheitswesen

Sonstiges

### In welchem Bundesland ist Ihr Sitz/Wohnort/Dienstort?

Baden-Württemberg

Niedersachsen

Bayern

Nordrhein-Westfalen

Berlin

Rheinland-Pfalz

Brandenburg

Saarland

Bremen/Bremerhaven

Sachsen

Hamburg

Sachsen-Anhalt

Hessen

Schleswig-Holstein

Mecklenburg-Vorpommern

Thüringen

### Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

(Freitext)

### Gibt es Themen, die Sie ganz besonders interessieren?

(Freitext)

### Welche Themen interessieren Sie überhaupt nicht?

(Freitext)

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kaba

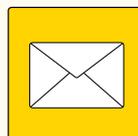
**Online, per E-Mail, Brief oder Fax,  
wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Online: [produktundmarkt.de/inKontakt](http://produktundmarkt.de/inKontakt)

Per E-Mail: [info@kompart.de](mailto:info@kompart.de), Betreff inKontakt Leserumfrage

Per Post: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Leserumfrage inKontakt, Rosenthaler Str 31, 10178 Berlin

Per Fax: 030 220 11-105



**DANKE**

