

NEUE APP

TERMINE

Digitaler Lichtblick

Die Selbsthilfekontaktstelle in Stormarn hat Anfang des Jahres die erste Selbsthilfe-App in Schleswig-Holstein gestartet.

Selbsthilfe lebt durch vertrauensvolle Kontakte, Gruppenangebote und Beratungen. Von der Corona-Pandemie ist sie daher besonders betroffen. Persönliche Begegnungen sind seit dem Frühjahr 2020 und auch auf absehbare Zeit kaum möglich. Überdies gehört mehr als die Hälfte der Selbsthilfeaktiven und Ratsuchenden zu einer Risikogruppe. So begann Martina Bartels, Leiterin der KIBIS Stormarn, schon zu Beginn der Pandemie, Selbsthilfeaktive sowie Kolleginnen und Kollegen aller Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein für datenschutzkonforme Videokonferenzen zu begeistern und zu schulen. Mehr als 50 Videotreffen organisierte sie im letzten Jahr. Bartels: „Sogar eine virtuelle Weihnachtsfeier haben wir veranstaltet. Für unsere Gäste im Alter zwischen 25 und 78 Jahren war es die erste Online-Feier ihres Lebens.“



Foto: privat

Martina Bartels von der KIBIS Stormarn präsentiert die neue App.

Selbsthilfeaktiven, Ratsuchenden, Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens sowie allen Interessierten. Als digitaler Lichtblick bringt die App wichtige Informationen immer aktuell auf das Smartphone. Sie bietet einen „Notfallkoffer der Krisenhilfe“, über 40 Themen rund um Gesundheit und Familie, mehr als 100 Selbsthilfeangebote, einen Veranstaltungskalender, Fortbildungsangebote und vieles mehr. Selbsthilfegruppen im Kreis Stormarn können über die App einen eigenen Chat einrichten, der nur über eine PIN zugänglich ist. Damit bietet die App für die sensiblen Daten der Selbsthilfe eine Alternative zu öffentlichen Messenger-Diensten.

Also: Einfach im App-Store herunterladen und Selbsthilfe neu entdecken! ●

Kontakt: KIBIS Stormarn,
Tel.: 04102 995594

 info@kibis-stormarn.de
kibis-stormarn.de



Für einen Lichtblick in trüben Pandemiezeiten sorgt die KIBIS Stormarn.

„Die KIBIS Stormarn macht Mut und lädt ein...“ – unter diesem Motto hat Martina Bartels nun eine **App** gestaltet und sich dabei an den Bedürfnissen und Wünschen der Selbsthilfeaktiven und Ratsuchenden orientiert. Mit der neuen App lassen sich vielfältige Interaktionen datenschutzkonform gestalten: zwischen

Bildungsangebote

Die Selbsthilfe-Akademien in Schleswig-Holstein und NRW konzipieren und organisieren ein breites Fort- und Weiterbildungsangebot für alle Interessierten und Aktiven aus dem Bereich der Selbsthilfe. Die Bildungsangebote sind kostenlos und stehen allen Interessierten aus Selbsthilfegruppen, -verbänden und -organisationen offen. Die Veranstaltungen im ersten Quartal finden ausschließlich online statt. Das Veranstaltungsprogramm steht online unter selbsthilfe-akademie-sh.de/bildungsangebote oder unter paritaetische-akademie-nrw.de ●



Illustration: Stock.com/Feodora Chioseva

Eine bunte Auswahl an Online-Seminaren bieten die Selbsthilfeakademien.

Einige Beispiele:

„**Gruppenleitung: Rollenfindung und -klarheit**“ am 13. März 2021

„**Neue Mitglieder braucht die Gruppe**“ am 26. März 2021

„**Schenke Dir und Anderen Vertrauen**“ am 8. Mai 2021

NACHGEFRAGT

„Gemeinsam erreichen wir mehr und Gutes“

Foto: NDR Fernsehen



Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren und Diplom-Heilpädagoge. Einem breiten Publikum ist er als einer der Ernährungs-Docs aus dem NDR-Fernsehen bekannt.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Selbsthilfe und den dort engagierten Menschen gemacht?

Während meiner 33-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt habe ich viel mit Selbsthilfegruppen zu tun gehabt. Dabei handelte es sich im Besonderen um Selbsthilfegruppen bei chronisch-entzündlichen Darmkrankheiten und zum Mamma-Karzinom. Ich bin ausschließlich auf hoch motivierte Menschen getroffen, die sich sowohl der Alltagsorgen „Wie ernähre ich mich gesund?“, als auch tiefer gehender Fragen wie „Warum bin gerade ich erkrankt?“ annahmen. Gemeinsam haben wir viele öffentliche Veranstaltungen geplant und durchgeführt.

Wie können Medizin und Selbsthilfe gemeinsam mehr erreichen?

Beide Seiten sollten verstärkt aufeinander zugehen! Die Mediziner müssten akzeptieren, dass die Selbsthilfe ein unentbehrlicher Faktor in der Therapie ist, und sie in und durch die Selbsthilfegruppen ein exzellentes Forum für die „Hilfe zur Selbsthilfe“ vorfinden. So habe ich in den Sitzungen der Gruppen zahlreiche Gespräche auf Augenhöhe geführt und manchen Vortrag gehalten. Und die Menschen der Selbsthilfe sollten den Mut haben, Mediziner, aber auch Pflegende und Therapeuten einzuladen, um von deren Fachkompetenz zu profitieren.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Der Mensch ist ein soziales Wesen: „Gemeinsam erreichen wir mehr und Gutes.“ Wie bei einem ausgewogenen Menü gehören dazu einige Zutaten: Offenheit gegenüber Andersdenken, Empathie mit gegebenenfalls notwendiger Abgrenzung, Gelassenheit und eine gehörige Portion selbstkritische Weiterentwicklung. Ich könnte auch zusammenfassen: „Tue nie einem anderen Menschen etwas an, von dem Du nicht willst, dass es dir angetan wird.“ ●

GESUNDHEITSTIPP

Das 55-5-Prinzip

Fotos: iStock.com/lujrco



Klingt wie ein Scherz, ist aber keiner: Es gibt in der Wissenschaft tatsächlich das Thema „Sitzforschung“. An der Universität Leicester in Großbritannien wurden dazu 18 große Sitz-Studien mit insgesamt 800.000 Teilnehmenden ausgewertet. Die beunruhigende Erkenntnis: Menschen, die viel sitzen, sterben deutlich vor ihrer statistischen Lebenserwartung. Die erfreuliche Erkenntnis: Schon kleine Veränderungen genügen, um das zu verhindern. Dafür muss niemand zum Fitness- oder Sportfreak werden und morgens



vor oder abends nach der Arbeit Sport treiben. Wichtig ist es, über den Tag verteilt in Bewegung zu bleiben. Wer alle 55 Minuten eine fünfminütige Steh- und Streckpause einlegt, ist auf dem besten Weg zu einer schlankeren Taille, einem geringeren Body-Mass-Index und insgesamt besseren Gesundheitswerten. Strecken, Beine ausschüttern, gehen, mit kleinen Schritten in Bewegung kommen: Wer über den Tag verteilt 3.000 Schritte läuft – und nicht erst am Abend mit dem Hund – senkt das Risiko für einen Herzinfarkt laut einer [britischen Studie](#) bereits sig-

nifikant. Also, los geht's: Jeder Schritt zählt, jede Bewegungspause tut gut! ●



Alles geht besser, wenn wir mehr gehen!

PRAXISTIPP

Fördergelder jetzt beantragen

Mit Beginn des neuen Jahres können gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen bei der AOK NORDWEST wieder Fördermittel für spezielle Selbsthilfeprojekte beantragen.



Foto: iStock.com/Siadratte

Neues Projekt geplant? Dann schnell den Förderantrag einreichen.

Eine offizielle Abgabefrist für Förderanträge gibt es nicht, die Mittel sind jedoch begrenzt. Da die Pandemie im vergangenen Jahr manchem Projekt einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, sind alle Selbsthilfegruppen in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein dazu aufgerufen, neue Projekte zu planen.

Die Selbsthilfe ist ein fester Bestandteil des Gesundheits- und Sozialsystems. Sie ergänzt und unterstützt das professionelle Angebot der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Patienten und Angehörige lernen in Selbsthilfegruppen gemein-

sam mit anderen Betroffenen, wie sie mit ihrer Erkrankung besser umgehen und die damit verbundenen Probleme bewältigen können. Die engagierte Arbeit dort steigert die Lebensqualität der Betroffenen.

Der AOK NORDWEST ist die Selbsthilfeförderung deshalb ein wichtiges Anliegen. Sie unterstützt diese Arbeit und stellt den Gruppen für ihr Engagement projektbezogene Fördermittel zur Verfügung. Förderfähige Projekte sind etwa Selbsthilfetage, Jubiläen oder besondere gruppenspezifische Vorhaben.

Damit Patienten auch in Corona-Zeiten von ihren Selbsthilfegruppen profitieren können, sind nun kreative Ideen gefragt, wie sich Projekte auch ohne persönliche Präsenz durchführen lassen. Den Selbsthilfegruppen in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein empfiehlt die Gesundheitskasse deshalb, entsprechende Online-Seminare zu besuchen, in denen Kompetenzen vermittelt werden, wie digitale Gruppentreffen zu organisieren sind. Erste Erfahrungsberichte zeigen, dass das wertvolle Gruppengefühl auch via Telefon- und Videokonferenzen entstehen kann. Zudem gibt es interessante Online-Seminare, die Achtsamkeit und Resilienz fördern. ●

Informationen zu förderfähigen Projekte und den Förderanträgen:



gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de



gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de

PERSONALIE

Michaela Pries folgt auf Ulrich Hase

Michaela Pries wird die neue [Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderung in Schleswig-Holstein](#). Sie folgt Ulrich Hase nach, dessen Amtszeit nach 26 Jahren endet. Er hat das Amt in beeindruckender Weise geprägt. Der Jurist und promovierte Hörgeschädigten-Pädagoge ist seit frühester Kindheit nahezu taub.

Michaela Pries ist Erzieherin und Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen. Sie arbeitet seit 2010 in der [Stiftung Dra-](#)

[chensee](#). In der Kieler Ratsversammlung setzte sie sich von 2003 bis 2018 für die Belange von Menschen mit Behinderungen ein. Ihre Amtszeit beträgt zunächst sechs Jahre. Ihre Aufgabe wird es sein, sich für umfassende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und gleichwertige Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung einzusetzen. In Schleswig-Holstein leben rund 573.000 Menschen mit einer anerkannten Behinderung. ●



Im April scheidet Ulrich Hase aus dem Amt des Landesbeauftragten aus. Michaela Pries wird seine Nachfolgerin.



Kontakt: Tel.: 0431 988-1620

lb@landtag.ltsh.de