

## SELBSTHILFE-AKADEMIE

### Erfolgsprojekt geht weiter

Die Selbsthilfe-Akademie für Schleswig-Holstein zieht eine positive Bilanz und wird für weitere drei Jahre fortgesetzt.



Foto: iStock.com/SDI Productions

Die positive Wirkung von Selbsthilfe soll Bestandteil von Ausbildung und Lehre werden.

Offen für grundsätzlich alle Selbsthilfefaktiven – mit diesem Novum in der Selbsthilfeförderung startete im Jahr 2018 die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein. Seitdem hat das Projekt mit mehr als 60 Angeboten, wie Tagesseminaren, Workshops, Dialogforen bis hin zu Zukunftswerkstätten über 700 Teilnehmende erreicht. Nach drei Jahren ziehen die Projektpartner AOK NordWest und Paritätischer Wohlfahrtsverband eine positive Bilanz des gruppen-, indikations- und organisationsübergreifenden Ansatzes. „Dass wir mit unserer Idee auf dem richtigen Weg sind, bestätigt eine aktuelle Umfrage unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern“, so Iris Kröner, AOK-Landesdirektorin. Dabei gaben zum Beispiel 84 Prozent der Befragten an, dass sie neues Wissen und neue Perspektiven für ihren Alltag hinzugewonnen hätten. 100 Prozent würden die jeweilige Veranstaltung weiterempfehlen. Die Kooperationspartner

kündigten nun eine Fortsetzung des Projekts bis 2024 an. Die [Selbsthilfe-Akademie](#) strebt künftig auch die Integration konkreter Selbsthilfe-Themen in die Lehre und Ausbildung medizinischer Studiengänge und Berufe an. „Unser gemeinsames Ziel ist es, die Akteurinnen und Akteure im schleswig-holsteinischen Gesundheitswesen für die positive Wirkung von Selbsthilfe zu sensibilisieren, insbesondere für psychische Erkrankungen“, so Kröner. Auch die [Selbsthilfe-akademie NRW](#) läuft erfolgreich weiter. Sie war die erste, die zusammen mit der Paritätischen Akademie NRW gegründet wurde und seitdem von der AOK NordWest gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg exklusiv gefördert wird. ●

#### Tipp zum Hören:

Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein im Podcast



„HörbarSelbsthilfe in Nordfriesland“

## GESUNDHEITSTIPP

### Resilient mit SOBER

Im Alltag mehr Widerstandskraft haben und gezielt Stress abbauen – das gelingt mit der SOBER-Methode. Die einzelnen Buchstaben dieser Grundtechnik für mehr Resilienz aus dem Achtsamkeitstraining stehen für: **S**topp – **O**bservieren – **B**auchatmung – **E**xpandieren – **R**eagieren. Herausfordernde Situationen lassen sich mit Hilfe der folgenden Punkte durchbrechen. Führen Sie diese in der genannten Reihenfolge aus:

1. Halten Sie inne und nehmen Sie sich Zeit, um die Situation bewusst wahrzunehmen. Verdeutlichen Sie sich, dass Sie gerade gestresst sind.
2. Beobachten Sie sich und Ihren Körper ohne zu beurteilen: „Was geschieht gerade in Ihnen?“, „Wie fühlen Sie sich?“ Nehmen Sie nur wahr und erlauben Sie sich, diese Gefühle zu haben.
3. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein und konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Atmung.
4. Erweitern Sie Ihre Wahrnehmung. Eine Technik hierfür ist zum Beispiel der Blick aus der Vogelperspektive. Blicken Sie von oben auf sich, Ihre Gedanken und Bedürfnisse. Versuchen Sie, die gesamte Situation zu erfassen.
5. Wenn Sie auf eine Situation reagieren, tun Sie dies achtsam. Versuchen Sie die Perspektive zu wechseln und sich in eine andere Person zu versetzen, durch die der Stress ausgelöst wird. Üben Sie, die Situation zu akzeptieren und nicht zu bewerten. ●

## NACHGEFRAGT

### „Verlässlicher Partner für die Beteiligten vor Ort sein“

Foto: AOK NordWest



**Sven Dietrich** ist bei der AOK NordWest im Präventionsfeld „Psychosoziale Gesundheit“ tätig. Dabei ist er auch zuständig für die Selbsthilfeförderung in der Serviceregion Südwestfalen.

#### Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Ein erster Kontakt zur regionalen Selbsthilfe ist schon mit

Beginn meiner Tätigkeit bei der AOK vor mehr als 25 Jahren entstanden. Berührungspunkte lagen dabei vorrangig in der inhaltlichen Unterstützung von einzelnen Projekten. Hier habe ich theoretische und praktische Elemente eingebracht. Dies hat mir einen ersten Einblick in die vielfältigen Felder und die Arbeit der Selbsthilfe verschafft. Nun bin ich seit circa zwei Jahren verantwortlich für die Selbsthilfe in Südwestfalen und habe die Federführung für die Pauschalförderung in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe. Ich verstehe mich dabei nicht als bürokratische Instanz und postalische Antragsstelle, sondern vielmehr als verlässlicher Partner für die Beteiligten vor Ort.

#### Was braucht die Selbsthilfe?

Das Wichtigste sind die vielen engagierten ehrenamtlich tätigen Menschen, die für ihre Sache brennen und die Arbeit der Selbsthilfe gestalten. Dann natürlich die Koordinierungsstellen vor Ort, die unterstützen und lenken können. Ohne die Leidenschaft und das Engagement der handelnden Akteure ist die Selbsthilfearbeit nicht möglich. Für die einzelnen Gruppen sind niedrigschwellige Zugangswege und einfache Förderprozesse von Vorteil. Ebenso braucht Selbsthilfe Öffentlichkeit und Transparenz, um fortzubestehen. In der heutigen Zeit muss sich Selbsthilfe auch öffnen für die neuen Medien und viele Kommunikationswege nutzen. Letztlich verdient die Selbsthilfe große Anerkennung als eine wichtige Stütze des Gesundheitssystems.

#### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

„Wer schnell ans Ziel kommen will, muss sich Zeit lassen.“ Dies bedeutet für mich sowohl im privaten wie auch im beruflichen Zusammenhang in erster Linie, dass man sich und anderen die notwendige Zeit gibt, die gesteckten Ziele zu erreichen. Manchmal muss man auch Umwege oder Rückschläge akzeptieren. Letztlich ist es wichtig, mit Beharrlichkeit und Zuversicht seinen Weg zu gehen. ●

## CORONA-KRISE

### Online-Pflegekurs für Angehörige

**Die meisten Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Die AOK NordWest unterstützt pflegende Angehörige in der Corona-Pandemie mit einem Online-Pflegekurs.**

Der kostenlose Online-Pflegekurs vermittelt interaktiv und leicht verständlich das notwendige Grundwissen und elementare Techniken der häuslichen Pflege. Dazu gehören Themen wie Hygiene, Mobilisation, Ernährung oder Medikamentengabe. Außerdem gibt er Tipps zur Selbstfürsorge für pflegende Angehörige. Das Angebot kann generell von

allen an der Pflege interessierten Personen genutzt werden. Eine Mitgliedschaft wird nicht vorausgesetzt. Weitere Vorteile: Nutzerinnen und Nutzer können selbst entscheiden, wann und in welcher Reihenfolge sie das Programm absolvieren möchten und wie oft die Lerninhalte wiederholt werden. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses können sich Teilnehmende eine entsprechende Bescheinigung herunterladen sowie das dazugehörige E-Book, um die Inhalte jederzeit offline nachzulesen. Das E-Learning ist über Geräte wie Smartphone, Tablet oder PC nutzbar. ●

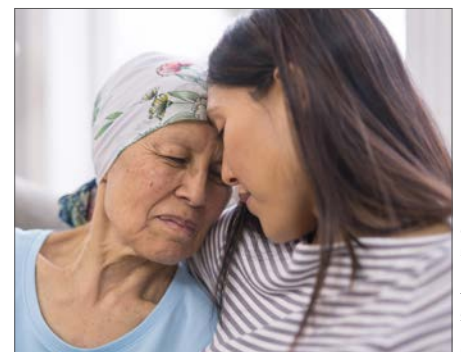


Foto: iStock.com/fatCamera

Wer andere pflegt, kommt schnell selbst zu kurz. Umso wichtiger ist es, auch eigene Bedürfnisse in den Blick zu nehmen.



Anmeldung zum **kostenfreien Kurs: online oder mit dem beigefügten QR-Code**

## KAMPAGNE

# Psychische Gesundheit

Mit einer Kampagne macht die AOK-Gemeinschaft im ersten Quartal 2022 auf das Thema „Psychische Gesundheit“ aufmerksam. Die AOK NordWest setzt besonders auf Selbsthilfe.

Foto: iStock.com/Katarzynabialasiewicz



Kein Licht am Ende des Tunnels? Bei psychischen Problemen hilft das Wissen, nicht allein zu sein und sich austauschen zu können.

Seit den 1990er Jahren hat die Anzahl der Krankentage aufgrund psychischer Erkrankungen stark zugenommen. Immer mehr Menschen geht es mental schlecht. Die häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland sind Angst-

störungen und Depressionen. Verschärft wird die Lage aktuell noch durch die Coronapandemie. Passend zur bundesweiten Kampagne veröffentlicht die AOK NordWest ergänzende Inhalte auf ihren regionalen Kanälen, die spezielle Leistun-

gen in den Bereichen Prävention, Vorsorge und Behandlung von psychischen Erkrankungen in den Fokus rücken. In einer Umfrage der AOK NordWest hat sich gezeigt: Selbsthilfe hilft – und zwar ziemlich schnell. Die Teilnehmenden in den Gruppen finden neue Wege, mit ihren Problemen umzugehen. Der Austausch auf Augenhöhe motiviert, gibt Halt und macht Mut. Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum. Deshalb sind sie ein guter Ort, um sich zu öffnen und Veränderungen anzustoßen. Sorgen und Ängste mit anderen zu besprechen, ist jedoch nicht leicht und häufig der Grund, warum Menschen Selbsthilfegruppen meiden. Dabei gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Es lohnt sich, seine Angst zu überwinden. ●



**Psychische Gesundheit**  
**Mental stark bleiben**

## PROJEKTFÖRDERUNG

### Keine Abgabefrist

Für die Anträge auf Projektförderung gibt es keine Abgabefrist, sie können ganzjährig gestellt werden. Im Jahr 2022 fördert die AOK NordWest Projekte von Selbsthilfeorganisationen sowie von regionalen Selbsthilfegruppen bis das Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist. Gefördert werden Maßnahmen, die zum Ziel haben, die Gesundheitskompetenz der betroffenen chronisch oder schwer kranken Menschen und von deren Angehörigen zu verbessern. ●

Illustration: iStock.com/AndSim

Hier finden Sie die aktuellen Antragsformulare:



Wieder fröhlich sein und lachen können – das gelingt in der Gemeinschaft besser.



Fotos: iStock.com/Rawpixel (2)/studycasper