

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

01/23

KAMPAGNE

## Mehr Bewegung im Alltag

Mit einer bundesweiten Kampagne zum Thema „Sport und Bewegung“ macht die AOK-Gemeinschaft darauf aufmerksam, wie wichtig körperliche Aktivität ist.



Foto: iStockphoto | sgradyrese

Wie kommt mehr Fitness in den Alltag? Welche Geschwindigkeit ist die richtige beim Laufen? Wie lässt sich die Körpermitte stärken? Mit Fragen wie diesen beschäftigt sich die bundesweite Kampagne der AOK-Gemeinschaft rund ums Thema „Sport und Bewegung“ im ersten Quartal 2023. Ein Highlight der Kampagne sind die sogenannten „**Mini-Workouts**“.



Foto: iStockphoto | supersizer

Gemeinsam macht Sport besonders Spaß.

NordWest Tipps und Hilfestellungen an, die wieder mehr Bewegung in den Alltag bringen, zum Beispiel auf ihrem [Instagram-Kanal](#).

Dass Sport und Bewegung der Gesundheit guttun, wissen die meisten Menschen. Doch aktuelle Zahlen der WHO zeigen: 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer in Deutschland über 18 müssten aktiver werden. Besonders alarmierend sind die Zahlen bei den Jugendlichen: 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen bewegen sich zu wenig.

Die häufigsten Gründe, die vom Sport abhalten, sind fehlende Zeit, mangelnde Motivation oder körperliche Einschränkungen.

Bei den sogenannten „**Mini-Workouts**“ können Nutzerinnen und Nutzer aus einer umfangreichen YouTube-Playlist eine Vielzahl an Übungen auswählen. Von Liegestütz bis Rückwärtslaufen: Aus den einzelnen Videos lassen sich individuelle Workouts zusammenstellen, die den ganzen Körper trainieren. Im Rahmen der Aktion bietet auch die AOK

### Benötigen mehr Bewegung

44%



Frauen

40%



Männer



Nachhaltigkeitstipp

## Ressourcen sparen

Es ist nicht immer leicht, den Alltag ressourcenschonend zu gestalten. Wir stellen Ihnen fünf Apps vor, die den Einstieg in ein nachhaltigeres und gesünderes Leben unterstützen.

**Vinted:** Jede und jeder Deutsche wirft durchschnittlich im Jahr 4,7 Kilogramm Kleidung weg. Um dies zu reduzieren, können auf „**Vinted**“ Secondhandkleidung, Accessoires und Kosmetikprodukte getauscht, verkauft oder verschenkt werden.

**Refill:** Jedes Jahr werden in Deutschland Milliarden von Plastikflaschen verkauft, die nur selten recycelt werden. Die App „**Refill**“ hilft, sogenannte „**Refill-Stationen**“ in der Nähe zu finden, an denen eigene Wasserflaschen kostenlos mit Leitungswasser aufgefüllt werden können. Das schont auch den Geldbeutel.

**ToxFox:** Viele Alltagsprodukte enthalten Schadstoffe, die mit Erkrankungen wie Krebs oder Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht werden. Die „**ToxFox**“-App gibt durch Scannen des Barcodes Auskunft über enthaltene Schadstoffe in Alltagsprodukten, wie Textilien, Körperpflegeprodukten oder Hygieneartikeln.

**CodeCheck:** Mit der „**CodeCheck**“-App können sich Verbraucherinnen und Verbraucher ebenfalls durch Scannen des Barcodes über Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten und Lebensmitteln informieren. Die App wertet die Inhaltsstoffe aus, gibt eine Einschätzung, wie gesund diese sind, und schlägt umweltfreundliche Alternativen vor.

**Too Good To Go:** Tagtäglich werfen Cafés, Bäckereien, Supermärkte und Hotels Lebensmittel weg, die eigentlich noch gut sind – nur weil sie sich nicht verkaufen ließen. Mit Hilfe der App „**Too good to go**“ können Nutzerinnen und Nutzer solche Nahrungsmittel in ihrer Nähe zu einem vergünstigten Preis kaufen und vor der Mülltonne bewahren.



[AOK-Gesundheitsmagazin](#)



[YouTube: AOK – Der Gesundheitskanal](#)



NACHGEFRAGT

## „Die Selbsthilfe braucht in der Gesellschaft mehr Gehör“

Foto: privat



**Saskia Baade** ist bei der AOK NordWest in der regionalen Selbsthilfeförderung tätig. Sie beschäftigt sich insbesondere mit der Projektförderung.

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

Das Thema Selbsthilfe ist mir bereits in meiner Studienzeit begegnet. Durch meine Arbeit bei der AOK NordWest bekomme ich aber noch viel intensivere Einblicke. Es zeigt sich immer wieder, wie vielseitig, hilfreich und wichtig Selbsthilfe ist. Dabei imponiert mir am meisten die Gemeinschaft. Selbsthilfeaktive stärken sich gegenseitig, indem sie sich austauschen und gegenseitig unterstützen – das ist ein tolles Miteinander.

### Was braucht die Selbsthilfe?

Der stetige Wandel der Gesellschaft erfordert eine Selbsthilfe, die sich immer weiterentwickelt und an die jeweiligen Bedürfnisse anpasst. Dabei ist sie vor

allem auf das Mitwirken der Selbsthilfeaktiven angewiesen. Ehrenamt und Engagement sollten daher weiter gestärkt werden. Die Selbsthilfe und insbesondere die Selbsthilfegruppen brauchen in der Gesellschaft noch mehr Gehör. Dadurch können mehr Menschen ermutigt werden, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und sich mit anderen Betroffenen über ihre Herausforderungen und Bedürfnisse auszutauschen.

### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

„Das Leben ist wie eine Achterbahn. Es gibt viele Höhen und Tiefen, aber es ist deine Entscheidung zu schreien oder die Fahrt zu genießen.“ Und wenn man Menschen hat, die mit einem fahren, ist es gleich viel leichter.

COPD-STUDIE

## Hilfe bei chronischer Lungenkrankheit

Bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist die Lunge dauerhaft geschädigt. Eine Studie untersucht nun, wie sich die Krankheit durch digitale Prävention besser behandeln lässt.

Nicht selten kommt es bei der chronischen Lungenkrankheit COPD zu einer Verschlechterung des Krankheitszustands, „Exazerbation“ genannt, und in der Folge zu wiederholten Krankenhausaufenthalten. Die Studie „Telementor COPD“ möchte das ändern. Ziel ist die Vermeidung von Klinikeinweisungen und die Verbesserung der Lebensqualität. Der Begriff „Telementor“ steht für „Telemedizinisches Monitoring“. Im Rahmen dieser neuen Versorgungsform kontrollieren Betroffene täglich ihre Beschwerden, ihre Lungenfunktion sowie andere wichtige Werte. Die Selbstüberwachung erfolgt digital. Die Studie untersucht, wie eine Krankheitsverschlechterung durch



Foto: iStockphoto | robuart

das häusliche Monitoring frühzeitig erkannt werden kann. Die AOK NordWest beteiligt sich als Partner an diesem Projekt. Sie erhofft sich von der Untersuchung neue Erkenntnisse, damit die Erkrankung in Zukunft besser behandelt werden kann.

**Aktuell werden noch Teilnehmende in Schleswig-Holstein gesucht. Weitere Informationen hierzu gibt es auf der Webseite der Studie.**



[telementor-copd.de](https://telementor-copd.de)

## PATIENTENVERANSTALTUNG

## „Aktiv gegen Kopfschmerzen und Migräne“

Wie lassen sich Kopfschmerzen besser in den Griff bekommen? Darüber informierte der MigräneLiga e. V. Deutschland auf einer Patientenveranstaltung in Rendsburg.

Unter dem Motto „Aktiv gegen Kopfschmerzen und Migräne“ lud die MigräneLiga in Kooperation mit der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) am 28. Januar in Rendsburg zu einer Patienteninformationsveranstaltung ein. Eröffnet wurde der Tag mit einem Grußwort des DMKG-Präsidenten, PD Dr. Tim Jürgens, und der MigräneLiga-Präsidentin, Veronika Bäcker. Danach konnten sich die

rund 50 Teilnehmenden über den aktuellen Stand der Wissenschaft informieren. Es referierten unter anderem Dr. med. Axel Heinze, Leitender Oberarzt der Schmerzambulanz Kiel, über andere primäre Kopfschmerzen sowie Prof. Dr. med. Henning Stolze, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Evangelisch-lutherischen Diakonissenanstalt Flensburg, zur Frage „Wann sind Kopfschmerzen gefährlich?“. Die Moderation übernahm die Selbsthilfegruppen-Koordinatorin der MigräneLiga, Lucia Baumann. Sie rief dazu auf, sich zu vernetzen und über die Gründung einer Selbsthilfegruppe nachzudenken. Mit Erfolg: Im Nachgang der Veranstaltung wurde in Itzehoe bereits eine neue Gruppe ins Leben gerufen.



Fotos: MigräneLiga e. V.

Lucia Baumann führte als Moderatorin durch die Veranstaltung.

## INFOS UND KONTAKT

Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe (vor Ort oder online) können Sie sich gerne bei Lucia Baumann melden:

Tel.: 0152 31 85 85 65  
[shg@migraeneliga.de](mailto:shg@migraeneliga.de)



[migraeneliga.de](http://migraeneliga.de)

## PEER-AKADEMIE

## Mehr Teilhabe für Taubblinde

Im Projekt „handfest – Peer-Akademie für Taubblinde“ unterstützen Betroffene andere taubblinde und hörschbehinderte Menschen sowie ihre Angehörigen und Kontaktpersonen.



Foto: Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Regina Klein-Hitpass, Leiterin Kristin Reker und Uwe Zelle (v. l. n. r.) betreuen die Peer-Akademie.

Aktiv am Leben teilnehmen – das ist ein wichtiges Ziel von hörschbehinderten und taubblinden Menschen. Das Projekt „handfest – Peer-Akademie für Taubblinde“ in Nordrhein-Westfalen hilft ihnen und ihrem Umfeld dabei. Gestar-

tet ist es im Januar dieses Jahres mit einer Laufzeit von drei Jahren. Die Mitarbeitenden Uwe Zelle, Regina Klein-Hitpass und Leiterin Kristin Reker sind selbst betroffen. Auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen vermitteln sie als sogenannte „Peers“ (Gleichgesinnte) gemeinsam mit Fachleuten in Schulungen Wissen rund um die Behinderung und zeigen Perspektiven auf. Infoveranstaltungen, die online und vor Ort stattfinden, begleiten das Programm. Zusammen klären die Projektbeteiligten über Themen wie die Auswirkungen von Taubblindheit, Formen und Möglichkeiten der Kommunikation sowie Hilfestellungen rund um Mobilität und Orientierung auf.

Kooperationspartner von „handfest“ sind die Bundesarbeitsgemeinschaft der Taubblinden, der Landesverband der Taubblinden und die Stiftung „taubblind leben“. Die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg fördern das von der

Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH initiierte Projekt. Taubblindheit ist eine doppelte Sinnesbehinderung, bei der das Hören und Sehen entweder ganz fehlen oder deutlich eingeschränkt sind. Dabei handelt es sich jedoch nicht einfach um die Summe aus „taub“ und „blind“, sondern um eine eigenständige Behinderung. Diese ist in Deutschland seit Ende 2016 anerkannt.

## INFOS UND KONTAKT

Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH  
Projektleiterin Kristin Reker:  
[k.reker@gesellschaft-taubblindheit.de](mailto:k.reker@gesellschaft-taubblindheit.de)  
oder  
Hildegard Bruns:  
[h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de](mailto:h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de)  
Tel.: 0201 266770-47



[gesellschaft-taubblindheit.de](http://gesellschaft-taubblindheit.de)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

## Hilfe beim Ausfüllen

Zukünftig stellt die Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Selbsthilfeförderung den Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein eine **Ausfüllanleitung zum Download** zur Verfügung. Diese enthält unter anderem Erläuterungen zum Förderverfahren sowie den Förderkriterien, Informationen zu den förderfähigen Ausgaben und den Allgemeinen Nebenbestimmungen. Die Ausfüllhilfe soll die Selbsthilfegruppen dabei unterstützen, korrekte Pauschalanträge bei der ARGE Selbsthilfeförderung in Schleswig-Holstein zu stellen.



[Zu den Antragsformularen](#)

## HILFE PER VIDEO

## Selbsthilfeförderung beantragen



Eine neue Video-Ausfüllhilfe der GKV Selbsthilfeförderung Nordrhein-Westfalen unterstützt Interessierte Schritt für Schritt beim Ausfüllen des Antragsformulars auf Pauschalförderung für örtliche Gruppen der Gesundheitsselfhilfe in NRW. Darüber hinaus gibt sie ihnen Tipps, wo welche Eintragungen vorzunehmen

sind. Das Antragsformular lässt sich auf der Website als barrierefreies und interaktiv **ausfüllbares PDF-Formular** herunterladen.



[Zum Erklärvideo](#)

## Termine

## TERMINE SCHLESWIG-HOLSTEIN:

**10.6.2023, Kiel**

**Veranstaltung:** 7. Kieler MUT-LAUF für die seelische Gesundheit

[Mehr Informationen](#)

### BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFE-AKADEMIE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN:

**17.3.2023, online**

**Kurs:** Sichtbar werden – so gelingt wirksame Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

**30.3.2023, online**

**Workshop:** Wo bleibt der Nachwuchs ehrenamtlicher Selbsthilfeorganisationen und -vereine?

[Mehr Informationen](#)

**12.-19.6.2023, online**

**Kurs:** Social Media in der Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

## TERMINE WESTFALEN-LIPPE:

### BILDUNGSANGEBOTE DER SELBSTHILFE-AKADEMIE NRW:

**25.3.2023, Dortmund**

**Seminar:** Junge Menschen für die Selbsthilfe begeistern – Ideen und Wege für eine zukunftsfähige Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

**Diverse Termine, online**

Virtuelles Selbsthilfe-Café

[Mehr Informationen](#)

## Lob oder Kritik?

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

## Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter [aok-inkontakt.de/abo](https://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe