

KAMPAGNE

## Let's talk about Krebs

Mit einer großen Kommunikationsoffensive will die AOK das tabuisierte Thema Krebs in der Öffentlichkeit sichtbar machen.



Foto: iStock.com/KatarzynaBialaiewicz

Über Krebs offen zu reden kann Betroffenen helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen.

Rund eine halbe Millionen Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland neu an Krebs. Die Erkrankung ist somit zu den großen Gesundheitsthemen unserer Gesellschaft geworden. Daher wird die AOK-Gemeinschaft in den nächsten Wochen mit einer breit angelegten Kampagne das Thema Krebs verstärkt in die Öffentlichkeit tragen.

Ganz nach dem Motto „Lasst uns über Krebs sprechen“ will die AOK mit ihrer Kommunikation die Menschen sensibilisieren und das tabuisierte Thema Krebs sichtbar machen, darüber informieren und ermutigen, offen über Krebs zu sprechen. Dafür wird die Krankheit in all ihren Formen beleuchtet und die Wichtigkeit der Vorsorge herausgestellt. Außerdem werden die Betroffenen bei ihrem Kampf gegen die Krankheit durch konkrete Angebote unterstützt.

Die AOK wird dafür alle Kanäle der Versichertenkommunikation einbeziehen und dort umfangreiche, aufeinander abgestimmte Informationen und kreative Formate zielgruppengerecht darbieten. Zu finden ist das Ganze auf [aok.de/nw/krebs](http://aok.de/nw/krebs), unter [facebook/AOKNordWest](https://www.facebook.com/AOKNordWest) sowie im aktuellen Kundenmagazin.

Egal ob Betroffene, Angehörige oder medizinische Fachleute – sie alle können Erfahrungen und Wissen an Menschen weitergeben, die sich bisher (noch) nicht mit dem Thema auseinandergesetzt haben. ●

### Bundesweite online-Kanäle der AOK

**Instagram Kanal „Wahnsinn Familie“**  
**Instagram Kanal „Talk it real“**

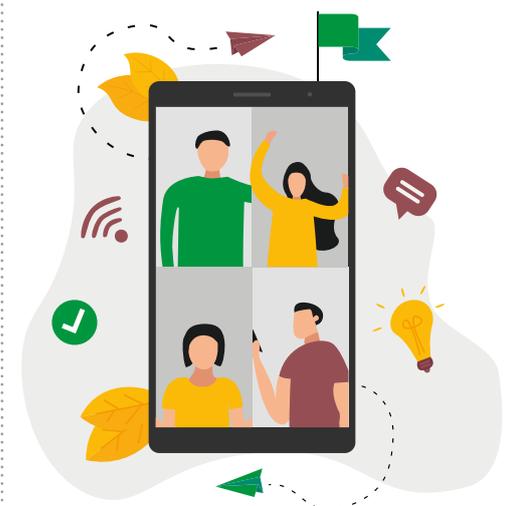
**YouTube Kanal der AOK-Gemeinschaft**  
**AOK-Gesundheitsmagazin**



BARCAMP

## Virtuelles Event

Nachdem das Selbsthilfe-Barcamp im vergangenen Jahr wegen der Corona-Pandemie ausgefallen ist, soll es in diesem Jahr nachgeholt werden. Die Selbsthilfeakademie NRW als Veranstalter sieht dafür den 18. September von circa 9 bis 14 Uhr vor. Das **Event** findet virtuell statt. Die analoge und sehr erfolgreiche Erstaufgabe im Mai 2019 hatte bei vielen Teilnehmenden den Wunsch nach einer Wiederholung geweckt. Das Besondere am Barcamp ist, dass es keine festgelegte Tagesordnung oder Vorgaben bei der Themenwahl gibt. Alle Teilnehmenden können ihre Vorschläge einbringen. Gemeinsam wird entschieden, worum es im Laufe des Tages (voraussichtlich zwei Sessions mit bis zu zehn parallelen Sessionräumen) gehen soll. Einen Unterschied zwischen Teilnehmenden und Referenten gibt es nicht. ●



Das erfolgreiche Selbsthilfe-Barcamp wird im September virtuell fortgesetzt.



**Mehr Informationen**

## GESUNDHEITSTIPP

# Richtig ackern für das Gartenglück

Gartenarbeit ist gesund. Doch abrupte Bewegungen, einseitige Belastungen, falsches Bücken oder schlechte Gerätschaften können auf die Knochen gehen. Darauf sollten Sie achten.

Die Gartenarbeit ist aus ergonomischer Sicht eine echte Herausforderung. Denn sie belastet Rücken, Gelenke und Muskeln stark. Damit die Freude am Gärtnern währt, sollten Sie Ihre Tätigkeit in kürzere Intervalle einteilen. Gehen Sie also lieber dreimal in der Woche zwanzig Minuten ins Beet als einmal

eine ganze Stunde! Gönnen Sie sich kurze Pausen und genießen Sie ein leckeres Kaltgetränk, frische Snacks wie Kräuter oder Beeren aus dem Beet – oder eine Unterhaltung mit ihren Blumen. Die richtige Haltung, Lockern der Muskulatur, ein angepasster Arbeitsrhythmus und die richtigen Gartengeräte können Verspannungen vermeiden.

Und danach? Ausruhen und mit geschlossenen Augen der Natur lauschen. Das ist gelebte Achtsamkeit. Mit diesem Entspannungsgefühl können Sie den alltäglichen Herausforderungen wieder gelassen begegnen, denn Gartenarbeit „erdet“! ●

Mit der richtigen Haltung bleibt der Spaß am Gärtnern.



### So gießen und jäten Sie rückschonend:

#### Blumen gießen:

- In Schrittstellung die Blumen gießen.
- Mit beiden Händen die Gießkanne bewegen.
- Lieber zwei Gießkannen halb füllen.
- Beim Anheben der Kannen in die Knie gehen und mit geradem Rücken heben.

#### Unkraut jäten:

- Im Kniestand arbeiten.
- Den Körper auf dem aufgestellten Bein abstützen (Rücken gerade halten).
- Ein Schaumstoffkissen kann das Knie entlasten.



Illustration: iStock.com/LuetaSatichob, Foto: iStock.com/sscreative

## NACHGEFRAGT

# Junge Selbsthilfe und Digitalisierung fördern



Foto: privat

Engagement, Nachwuchs, Digitalisierung – Selbsthilfe ist vielfältig, weiß **Martina Ries** (Spezialistin psychosoziale Gesundheit, Serviceregion Ruhrgebiet/AOK NORDWEST und Verantwortliche für die regionale Selbsthilfeförderung im Ruhrgebiet). Was sie persönlich bewegt – wir haben nachgefragt.

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

Eine große. Ich betreue federführend die Pauschalförderung für den Kreis Unna und die Stadt Gelsenkirchen und konnte dadurch viele engagierte Menschen in der Selbsthilfe kennenlernen: die Ehrenamtlichen, die Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstellen und KISS sowie Vertreter anderer Organisationen. Hier habe ich als relativer „Neuling“ sehr viel Kompetenzen und auch „Herzblut“ erfahren.

### Was braucht die Selbsthilfe?

Förderung der jungen Selbsthilfe, um auch engagierten Nachwuchs für die bestehenden Gruppen nachhaltig zu gewinnen. Außerdem Unterstützung bei der Digitalisierung der Selbsthilfegruppenarbeit, die wegen der Pandemiebewältigung nötig ist. Das können niederschwellige Bildungsangebote sein, aber auch die Vernetzung von Selbsthilfegruppen, etwa um Good-practice-Beispiele auszutauschen.

### Ihr persönliches Lebensmotto?

Einfach mal machen! Überall wo ich Chancen sehe, etwas für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu bewegen, denke ich, es ist gut, es einfach auszuprobieren. Nutze den Tag! Nutze die Idee! Wenn es nicht das Richtige für einen ist, dann probiert man eben etwas Anderes aus. Hauptsache man hat es versucht. Hilfe zur Selbsthilfe eben! ●

## SELBTHILFEFÖRDERUNG

# Kassen würdigen Engagement

Die Selbsthilfe ist ein fester Bestandteil des Gesundheits- und Sozialsystems. Die Krankenkassen fördern sie finanziell.



Foto: AOK NordWest

Mit rund 3,4 Millionen Euro unterstützt die AOK NordWest in diesem Jahr die Selbsthilfe.

Für die AOK NordWest ist die Selbsthilfe im Gesundheitswesen unverzichtbar, da sie die gesundheitliche Versorgung von chronisch und schwer erkrankten Menschen stetig verbessert. Wichtig ist ihr daher, exklusive Projekte, besonders aber die Junge Selbsthilfe, interkulturelle Selbsthilfe und die beiden Selbsthilfeakademien in Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen zu fördern. Die AOK NordWest unterstützt deshalb in 2021 die Selbsthilfeförderung mit rund 3,4 Millionen Euro. Davon gehen mehr als 760.000 Euro nach Schleswig-Holstein und knapp 2.700.000 Euro nach Nordrhein-Westfalen (NRW).

Insgesamt fördern die gesetzlichen Krankenkassen in Schleswig-Holstein die gesundheitsbezogene Selbsthilfe 2021 mit über drei Millionen Euro, in NRW mit über 10,5 Millionen Euro. Mehr als die Hälfte der Mittel kommt den Selbsthilfegruppen, den Landesorganisationen der Selbsthilfe sowie den Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung zugute. Mit ihrer finanziellen Unterstützung würdigen die Kassen das große Engagement

der Akteure in der Selbsthilfearbeit zum Wohle der Betroffenen und deren Angehörigen.

Mehr als 638.000 Euro in Schleswig-Holstein beziehungsweise mehr als drei Millionen Euro in NRW gehen direkt an Selbsthilfegruppen. Für die vielfältigen Aufgaben der Landesorganisationen der Selbsthilfe werden in Schleswig-Holstein weitere 898.000 Euro und in NRW gut drei Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein erhalten 2021 rund 792.000 Euro und in NRW etwa 4,2 Millionen Euro für ihre wichtige Arbeit.

Darüber hinaus fördern die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen viele neue und innovative Selbsthilfeprojekte. Diese individuelle Projektförderung ermöglicht es der Selbsthilfe, zeitlich begrenzte Vorhaben außerhalb des Selbsthilfealltags durchzuführen und gemeinsam mit den Krankenkassen zu realisieren. ●



**Selbsthilfeförderung in SH  
Selbsthilfeförderung in NRW**

## TERMINE

### SCHLESWIG-HOLSTEIN

**Sichtbar werden – so gelingt wirksame Öffentlichkeitsarbeit**

Wann: Freitag, 11. Juni

**Kommunikation – gut im Gespräch sein und bleiben**

Wann: Dienstag, 15. Juni



**Infos zu den Angeboten der Selbsthilfe-Akademie**

**MUT-Lauf**

Wann: 21. August



**Infos zum Lauf**



### WESTFALEN-LIPPE

**Social Media für Anfänger – Soziale Netzwerke als Kommunikationsmedium**

Wann: 12. bis 28. Juni, drei Online-Termine

**Patienten-Arzt-Gespräche selbstbewusst führen – Impulse für die Arbeit in Selbsthilfegruppen**

Wann: Samstag, 19. Juni, 10 bis 17 Uhr

**Ehrlichkeit im Umgang miteinander – schwierige Botschaften gekonnt überbringen**

Wann: 19. Juni bis 3. Juli, zwei Online-Termine

**Selbsthilfe-Barcamp**

Wann: Samstag, 18. September, 9 bis 14 Uhr



**Infos zu den Angeboten der Selbsthilfe-Akademie**