

KIELER MUT-LAUF 2022

Laufen für die Seele

Der MUT-Lauf in Kiel bringt Menschen mit und ohne seelische Erkrankung bei einem sportlichen Event zusammen. Die Veranstaltung am 11. Juni ist offen für alle.



Foto: privat

Ob jung oder alt, ob schnell oder langsam: Beim Kieler MUT-Lauf für die psychische Gesundheit kann jeder mitmachen.

Der Kieler MUT-Lauf am 11. Juni 2022 ist ein Lauf für die seelische Gesundheit. Das sportliche Event findet bewusst ohne Leistungsdruck und Zeitmessung statt. Es wird organisiert vom Verein Kieler Fenster, dem Lauftreffverein Kiel-Ost und KIBIS, der Kontaktstelle für Information und Beratung im Selbsthilfebereich Kiel. Um auf das Thema Depression und andere seelische Erkrankungen aufmerksam zu machen, unterstützt die AOK NordWest seit sechs Jahren den MUT-Lauf. Die Idee ist, Menschen mit Depression zu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in Kontakt mit anderen zu treten. „Beim MUT-Lauf geht es nicht nur um die Krankheit, sondern um Spaß an der Bewegung und Solidarität – das ist wiederum gut für Körper und Seele“, so Claudia Krüger, Spezialistin Selbsthilfeförderung. Auch Menschen, die auf einen Rollstuhl angewie-

sen sind, sowie blinde oder sehbehinderte Menschen – alle sind herzlich willkommen, um am altersgemischten Lauf teilzunehmen. Als besonderes Highlight laufen in diesem Jahr Therapie-Lamas der Lama-Karawane mit, einem Anbieter für tiergestützte Therapie und Wanderungen. ●



Lamas sind sanftmütige und gelehrige Tiere, die sich besonders für den Einsatz in der Therapie eignen.

 **Infos zur Veranstaltung und Anmeldung**

GESUNDHEITSTIPP

Gutes Zeitmanagement

Viele Menschen sind am Ende des Tages frustriert, wenn sie weniger geschafft haben, als sie sich vorgenommen hatten. Das Thema Zeitmanagement ist deshalb von großer Bedeutung. Es gibt eine Vielzahl an Methoden, die helfen, die verfügbare Zeit möglichst effektiv zu nutzen. Eine davon ist die sogenannte „Salamitaktik“. Der Begriff beschreibt bildlich die Herangehensweise an eine Aufgabe: Statt alles auf einen Schlag in Angriff zu nehmen, wird das jeweilige Vorhaben scheinbar schrittweise erledigt. Der Vorteil ist, dass man sich leichter motivieren kann, wenn die einzelnen Teilschritte überschaubar sind. Diese können in relativ kurzer Zeit abgehakt werden und Erfolgserlebnisse stellen sich schneller ein. Dadurch wird Stress reduziert und das Durchhalten fällt leichter.



Illustration: iStock.com/Rudzhhan Nagiev

Mit folgenden Schritten können Sie die Salamitaktik für ein Projekt anwenden:

1. Formulieren Sie die Aufgabenstellung schriftlich.
2. Zerlegen Sie die Gesamtaufgabe in Teilaufgaben.
3. Priorisieren Sie die Teilaufgaben und terminieren Sie diese.
4. Werden Sie aktiv und erledigen Sie die Aufgaben.
5. Kontrollieren Sie jedes Ergebnis und optimieren Sie gegebenenfalls Ihre Planung.

Illustration: iStock.com/Rosifan19

NACHGEFRAGT

„Sich für die Organspende einsetzen, ist eine Lebensaufgabe“



Foto: privat

Wolfgang Veit ist Regionalgruppenleiter Hamburg und Schleswig-Holstein des [Bundesverbandes der Organtransplantierten](#).

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Eine sehr wichtige, denn damit kann ich meinem Organspender auf eine Weise Danke sagen.

Die Selbsthilfe hilft auch mir durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Für die Patienten auf der Warteliste und ihre Angehörigen da zu sein und sich für die Organspende einzusetzen, ist zu einer Art neuen Lebensaufgabe für mich geworden. Und ich finde die Selbsthilfe ist wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems.

Was braucht die Selbsthilfe?

Selbsthilfe braucht viel mehr Öffentlichkeit und Beachtung, sie ist nicht nur ein Kaffeekränzchen. Sie braucht außerdem die finanzielle Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen – eigentlich aller Krankenkassen, auch der privaten. Vor allem aber braucht die Selbsthilfe engagierte Menschen, die bereit sind, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

„Liebe und lebe das Leben, es ist kürzer als man denkt“, „Wer aufgibt, hat schon verloren“ und, was ich ganz wichtig finde: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ ●

NEUE WEBPRÄSENZ

Vielfalt der Selbsthilfe in NRW

Die Krankenkassen und ihre Verbände in Nordrhein-Westfalen bieten eine neue Internetseite an: Unter [selbsthilfe.nrw](#) zeigt sich die Vielfalt der dortigen Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen der Selbsthilfe und auch Selbsthilfekontaktstellen können sich und ihre Arbeit kostenfrei vorstellen, auch anhand von Videos und Podcasts. Die Homepage soll besonders Menschen erreichen, die bisher noch keinen Zugang zur gesundheitlichen Selbsthilfe hatten. Der Webauftritt präsentiert auch die gemeinsamen Selbsthilfe-Aktivitäten der Krankenkassen und ihrer Verbände in NRW, wie die „SelbsthilfeNews“, regionale Newsletter aus der Selbsthilfe für die Selbsthilfe, und die „NRW-Selbsthilfetour“, bei der ein LKW durch NRW fährt und für das Thema wirbt. Nach wie vor gibt es die Webseite [gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de](#) mit Informationen rund um die Selbsthilfeförderung. ●

Wie in der Ernährung ist Vielfalt auch in der Selbsthilfelandchaft ein wichtiges Thema.



ALTERSDEPRESSION

Hilfe für Pflegekräfte und pflegende Angehörige

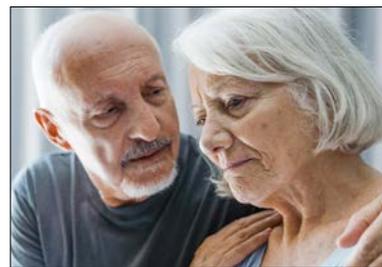


Foto: iStock.com/Portra

Depressionen belasten das Umfeld.

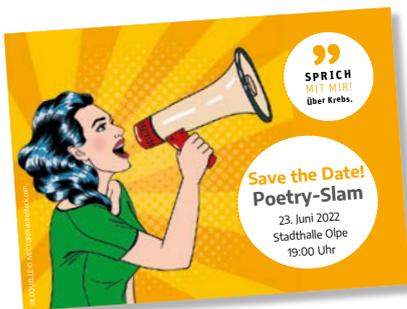
Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig. Sie können Pflegekräfte und pflegende Angehörige verunsichern und emotional belasten. Das Online-Schulungsangebot der Stiftung Deutsche Depressionshilfe reduziert diese Belastung, indem es durch Information und praxisnahe Beispiele die Handlungssicherheit erhöht. Der circa 90-minütige Workshop wurde durch eine Studie wissenschaftlich evaluiert. Er steht allen pflegenden Angehörigen und Pflegekräften kostenfrei und ohne Anmeldung auf der Webseite der Deutschen Depressionshilfe zur Verfügung. ●



POETRY-SLAM

„Sprich mit mir! Über Krebs.“

Mit offenen Worten die Angst nehmen: Das ist die besondere Herausforderung des „Poetry-Slams“ zur Überwindung der Sprachlosigkeit beim Thema Krebs.



Auf der Veranstaltung „Sprich mit mir! Über Krebs.“ treten Poetinnen und Poeten gegeneinander an, um den Dialog über die Krankheit anzuregen. Krebs ist keine seltene Erkrankung. Er trifft und betrifft viele Menschen.

Trotz dieser Allgegenwärtigkeit und positiver Entwicklungen in der Medizin ist die Krankheit immer noch viel zu oft ein Angst- und Schweigethema. So entstehen Missverständnisse, Barrieren und Hilfslosigkeit. Seit 2018 führt die Krebsgesellschaft NRW e. V. den Poetry-Slam wider diese Sprachlosigkeit durch. Im Mai 2022 hat sie darüber hinaus eine ambulante psychosoziale Krebsberatung in Olpe eröffnet. In

diesem Jahr findet der Wettstreit zusammen mit dem „Verein zur Förderung ganzheitlicher Medizin und Psychotherapie bei Brustkrebs e. V. – Kompetenz gegen Brustkrebs“ statt. Anlässlich seines 20-jährigen Jubiläums möchte der Verein gemeinsam mit der Krebsgesellschaft dabei helfen, Berührungsängste abzubauen und Wissen zu vermitteln. Das hilft nicht nur erkrankten Menschen, sondern auch allen anderen, mit Krebs im Alltag umzugehen. Die AOK NordWest unterstützt und fördert die Veranstaltung. ●

Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 23. Juni 2022, 19 Uhr (Einlass 18 Uhr)

Veranstaltungsort

Stadthalle Olpe, Pannenklöpperstraße 4, 57462 Olpe



Mehr Infos

krebsgesellschaft-nrw.de

kompetenzgegenbrustkrebs.de

KREBSSELBSTHILFE

Als Gruppenleitung die richtige Balance finden

Fürsorge versus Selbstfürsorge: Die Veranstaltungsreihe „KrebsSelbsthilfe im Dialog“ hilft Gruppenleitungen und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

„Was macht die Arbeit in der Gruppe mit dem eigenen Ich?“, „Wie geht der Umgang mit verschiedensten Erwartungen und Bedürfnissen?“ Fragen wie diesen widmet sich die „KrebsSelbsthilfe im Dialog“ unter dem Motto „Fürsorge versus Selbstfürsorge: Wie gelingt die richtige Balance?“. Dabei geht es besonders um die Rolle der Gruppenleitung in einem Balanceakt zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge. Seit 2009 wird die Veranstaltungsreihe in etwa zweijährigem Rhythmus von der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. in Kooperation



Auch Gruppenleitungen brauchen Input.

mit der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg durchgeführt. Nach der pandemiebedingten Pause finden nun wieder Präsenztreffen statt. Den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern von KrebsSelbsthilfegruppen in NRW wird mit zwei Veranstaltungen ein Forum

geboten, um unter Leitung der Referentinnen Heike-Schneiderei-Mauth und Gudrun Bruns neue Kompetenzen zu erwerben und ins Gespräch zu kommen. Zwei Vorträge bilden dabei die Grundlage für anschließende Workshops. ●

Infos und Termine

Für Westfalen*: Dienstag, 12. Juli 2022, 11 bis 16:15 Uhr

Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58, 44147 Dortmund



Anmeldung

KrebsSelbsthilfe im Dialog

* Bereits am 29. Juni 2022 wird es eine Ausgabe mit gleichem Inhalt und Ablauf für das Rheinland im Bildungszentrum der AOK Rheinland/Hamburg in Grevenbroich geben.

AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE

Wieder gemeinsam aktiv

Die Aktionswoche Selbsthilfe 2022 schafft nach über zwei Jahren Corona-Pandemie Raum für Begegnungen vor Ort.

Die Corona-Krise war und ist weiterhin nicht nur für die Angebote der Selbsthilfe herausfordernd, sondern auch für diejenigen, die sie in Anspruch nehmen. Die Aktionswoche Selbsthilfe 2022 ist ein geeignetes Format, um die Selbsthilfe landesweit zu (re-)aktivieren und mit Veranstaltungen, die auch in Präsenz stattfinden dürfen, wieder sichtbarer zu machen. Unter dem Motto „Wir hilft“ findet sie vom 3. bis 11. September 2022 zum zweiten Mal statt. Aktiv beteiligen

können sich bundesweit alle Akteurinnen und Akteure der Selbsthilfe, wie Selbsthilfe-

gruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Die AOK NordWest berät mit ihnen, wie eine Finanzierung der geplanten Veranstaltungen aussehen könnte. In Schleswig-Holstein wird der jährliche Fachtag der Selbsthilfe-Akademie in diesem Jahr am 3. September 2022 als landesweiter Auftakt der Woche der Selbsthilfe geplant. Der Arbeitstitel des Fachtages ist „Gemeinsamkeiten stärken – für Unterschiede stark machen“.

Foto: iStock.com/Anna Semerchenko



Nach mehreren Lockdowns kann die Selbsthilfe langsam wieder durchstarten.

Zur Website der „Aktionswoche Selbsthilfe 2022“

PODCAST

„Rheuma hautnah – auch in der Ausbildung“

Im Projekt „Rheuma hautnah – Auch in der Ausbildung“ der Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V. engagieren sich rheumakranke Menschen ehrenamtlich in Ausbildungsstätten medizinischer Fachberufe. Dort informieren sie die Schülerinnen und Schüler über ihren Alltag und die Bedeutung von Selbsthilfe.

Zum Projekt, das die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg in Kooperation mit der

Gesundheitshochschule Bochum fördern, gibt es nun eine Folge des Podcasts

„Reinhören lohnt sich – Der Rheuma-Podcast aus NRW“ mit einem Erfahrungsbericht über das Projekt (siehe dazu auch die [InKontakt-Newsletter-Ausgabe 03/2021](#)).

Reinhören lohnt sich – besonders für angehende medizinische Fachkräfte.



Illustration: iStock.com/PeopleImages

TERMINE

Selbsthilfe-Akademie in Schleswig-Holstein

11. Juni & 10. September 2022
Zweiteiliges Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation: „Mit Worten Brücken bauen“
Ort: DRK-Begegnungsstätte, Rellingen
[Mehr Informationen](#)

14. Juni 2022
Workshop für Frauen: „Schreiben tut gut und Lesen auch!“
Ort: Tontalente e. V., Lübeck
[Mehr Informationen](#)

3. September 2022
Fachtag der Selbsthilfe-Akademie: „Gemeinsamkeiten stärken – für Unterschiede stark machen“
Ort: Der Paritätische Kiel

26. September 2022
Seminar: Gründung einer Selbsthilfegruppe; **Ort:** Der Paritätische Kiel und online
[Mehr Informationen](#)

 **Weitere Termine der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein**

Selbsthilfeakademie in NRW

11. Juni 2022
Seminar: Gemeinsam stärker – Ermutigung von Mitgliedern, Verantwortung zu tragen; **Ort:** Sozialinstitut Kommende Dortmund
[Mehr Informationen](#)

wiederkehrende Termine
Virtuelles Selbsthilfe-Café: Austausch, Begegnung, Diskussion, Online-Treffpunkt und -Plattform für Selbsthilfe-Engagierte in NRW;
Ort: online
[Mehr Informationen](#)

 **Weitere Termine der Selbsthilfeakademie in NRW**