

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

02/23



Nachhaltigkeitstipp

KAMPAGNE

## „Dein Darm und Du“

Der Darm ist der Motor unseres Lebens. Gerät er aus dem Gleichgewicht, wirkt sich dies auf das gesamte Wohlbefinden aus. Eine Kampagne der AOK-Gemeinschaft klärt nun über Darmgesundheit auf.



Foto: iStockphoto | Aleksei Morozov

Früher eher Tabu-Thema, rückt das Verdauungsorgan zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit, denn immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Darmproblemen. Umso wichtiger ist es, diesen gesund zu halten. Der Darm liefert dem Körper durch das Verdauen von Nahrung nämlich nicht nur den nötigen Treibstoff, sondern beeinflusst auch viele weitere Prozesse.

Daher widmet sich die AOK-Gemeinschaft in den nächsten drei Monaten dem Schwerpunktthema Darmgesundheit. Unter dem Motto „Dein Darm & Du“ weckt das Projekt Interesse für die Zusammenhänge in unserem Körper, klärt über verschiedene Krankheitsbilder auf und bietet konkrete Hilfestellung zur Förderung der Darmgesundheit.

Besonders informativ ist das „Darm-ABC“: Darin klärt der Experte „Doc Felix“ in kurzweiligen Filmen über spannende Fakten, Hintergründe und Tipps rund um den Darm auf. Die Buchstaben bilden nicht nur den inhaltlichen Aufhänger, sondern dienen auch zur Bebilderung des Gesagten.

Zudem stellen im Rahmen von „Dein Darm & Du“ Ernährungsexpertinnen einen Wochenplan für eine darmfreundliche Ernährung zusammen und bieten Rezepte zum Download an.

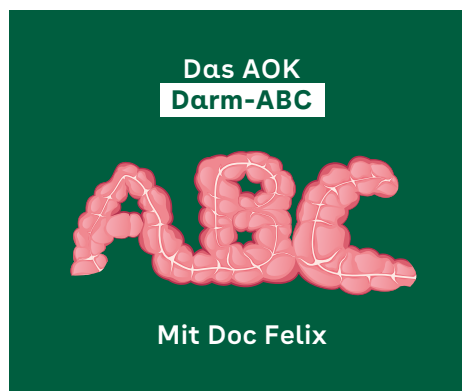


Foto: iStockphoto | Mesut Ugurlu

## Zubereitung von Tee und Kaffee

Wenn es um Nachhaltigkeit geht, steht die Kaffee- oder Teezubereitung selten im Fokus. Doch wir trinken täglich viele Liter dieser Getränke – und das geht auch ressourcenschonend.

**Kaffee:** Für Vieltrinker eignet sich der klassische Filterkaffee am besten – vielleicht sogar unter Nutzung wiederverwendbarer Kaffeefilter. Wer nur die ein oder andere Tasse trinkt, nutzt im Optimalfall eine Padmaschine. Die benutzten Kaffeepads lassen sich gut kompostieren und sind daher umweltfreundlich. Anders sieht es hingegen bei Kapselmaschinen aus. Die Kapseln schaden der Umwelt, da sie überwiegend aus Plastik und Aluminium bestehen.

**Tee:** Auch wenn lose Teesorten etwas teurer sind, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher sie bevorzugen. Herkömmliche Teebeutel enthalten zum einen stark zerkleinerten Tee, was die Qualität mindert. Außerdem ist ihre Ökobilanz häufig schlecht. Lose Teesorten hingegen lassen sich umweltschonend mit hochwertigen Dauerfiltern aus Metall oder biologisch abbaubaren Papierteefiltern aufbrühen.

**Qualitätsbewusst einkaufen:** Bestenfalls fällt die Wahl auf nachhaltig und fair produzierte Kaffee- und Teesorten. Diese sind zwar häufig etwas kostspieliger, werden dafür aber umweltfreundlicher hergestellt und unterstützen die soziale Nachhaltigkeit.

**Menge:** Um Ressourcen zu schonen, kann man sich direkt eine größere Menge Kaffee, Tee oder einfach heißes Wasser zubereiten. All diese Zubereitungen können in einer Thermoskanne warmgehalten werden. Falls doch etwas Kaffee übrigbleibt: Für einige Pflanzen dient das Getränk als hervorragender Dünger.



[AOK Gesundheitsmagazin: Darm](#)



[AOK Gesundheitskanal „Darm-ABC“](#)



NACHGEFRAGT

## „Selbsthilfe ist eine Stärkung für uns alle“

Foto: AOK



**Iris Kröner** ist AOK-Landesdirektorin für Schleswig-Holstein. Im Interview spricht sie über die zentrale Bedeutung der Selbsthilfe für die Gesellschaft.

### Welche Erfahrungen haben Sie mit der Selbsthilfe gemacht?

Auf meinem beruflichen Weg hatte und habe ich immer wieder verschiedene

Berührungspunkte mit Selbsthilfeorganisationen. Das begann während meiner juristischen Ausbildung mit Kontakten zu Opferverbänden, später dann Begegnungen im medizinischen oder pflegerischen Bereich. Beeindruckend ist immer die Kreativität und Stärke der Betroffenen, wohlwissend, dass in der Regel diesen positiven Aspekten oftmals ein langer Leidensweg gegenübersteht beziehungsweise vorausgegangen ist.

### Was braucht Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe muss mehr Anerkennung erfahren, mehr gesehen werden. Das beinhaltet die Präsenz in Öffentlichkeit und Politik. Aber auch bei den Betroffenen selbst sollte die frühzeitige Inanspruchnahme eine Selbstverständlichkeit sein. Hier besteht großes Potenzial im Sinne der Eigenverantwortung. Der Wechsel von der reinen Betroffenheit zur Annahme der eigenen Lebenssituation eröffnet oftmals neue Möglichkeiten und Wege. Die Breite der

Themen zeigt auch, dass wir alle potenzielle Betroffene sind – somit ist die Selbsthilfe eine Stärkung für uns alle. Mitspracherechte müssen gewährt werden, es braucht den Dialog auf Augenhöhe.

In den letzten Jahren zeichnet sich eine deutlich positive Entwicklung ab. So gibt es zu vielen Themen niederschwellige wie zum Beispiel digitale Angebote. Und auch in den sozialen Medien wird das Thema immer transparenter aufgegriffen.

### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Tatsächlich habe ich nicht das eine Motto. Ich lasse mich aber gerne und in unterschiedlichen Kontexten positiv inspirieren. Das können Texte, Musik, Bilder oder manchmal auch einfach nur Eindrücke, zum Beispiel in der Natur, sein. Für wichtig halte ich, die Dinge mit Mut, Offenheit und Veränderungswillen anzugehen.

FÖRDERUNG

## Geld für die Selbsthilfe

Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) haben den Selbsthilfeeinrichtungen in Schleswig-Holstein in diesem Jahr über zwei Millionen Euro pauschale Förderung zur Verfügung gestellt.

Die Pauschalförderung sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, beispielsweise für Büroausstattung, Telekommunikation und Raumkosten. In 2023 erhielten insgesamt 14 Selbsthilfekontaktstellen, 23 Selbsthilfeorganisationen und rund 379 Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung. Zusätzlich fließen weitere Fördermittel von fast einer Millionen Euro im Rahmen der kassenindividuellen Förderung für viele neue und innovative Projekte an die



Selbsthilfe. Diese individuelle Projektförderung ermöglicht es den Aktiven in der Selbsthilfe, zeitlich begrenzte Vorhaben außerhalb des normalen Selbsthilfealltags durchzuführen.



[gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de](https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de)

## FATIGUE BEI KREBS

## Wege aus der Erschöpfung

Ein Gruppenprogramm der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft hilft Menschen mit krebsbedingter Fatigue.

Krebsbedingte Fatigue ist eine starke und anhaltende Form der Erschöpfung und Müdigkeit, die auch noch Monate oder Jahre nach Abschluss der Behandlung vorhanden sein kann. Betroffene leiden unter einer verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit, einem verstärkten Erholungsbedürfnis sowie unter Schwäche und wenig erholsamem Schlaf. Um Betroffene zu unterstützen, bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft regelmäßig Workshops und Seminare zu diesem Thema an. Unter der Leitung von erfahrenen Psychoonkologinnen und -onkologen lernen die Teilnehmenden Strategien, mit Fatigue bedingten Problemen umzugehen und die Erschöpfung

so gut wie möglich zu minimieren. Das Gruppenprogramm ist konzipiert für Krebspatientinnen und -patienten mit tumorbedingter Fatigue und abgeschlossener onkologischer Behandlung. Durch Unterstützung der AOK NordWest sind die Fatigue-Kurse kostenfrei. Die Broschüre „Fatigue“ informiert Betroffene und ihre Angehörigen über den Erschöpfungszustand.

Die Entstehungsursachen werden ebenso erläutert wie die diagnostische Abklärung und mögliche Therapien.



[Broschüre „Fatigue“ als PDF](#)



Foto: iStockphoto | fizikes

## INFOS UND KONTAKT

Tel.: 0431-800 10 80 oder  
[info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)

Alle aktuellen Termine für die Fatigue-Kurse der Krebsgesellschaft finden Sie hier:

[krebsgesellschaft-sh.de](https://www.krebsgesellschaft-sh.de)

Unterstützung finden Sie auch in der Selbsthilfegruppe „Fatigue“, die jeden zweiten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr online stattfindet.

## PODCAST

## „Wir erklären Pflege“

Kommt die Pflege daheim in Frage oder wäre eine stationäre Betreuung besser? Und wie kann das Zuhause barrierefrei gestaltet werden? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Pflege beantwortet ein Podcast der AOK NordWest.

## PODCAST

### „Wir erklären Pflege“

▶ Jetzt Reinhören

Anträge stellen, die Pflege organisieren, den Alltag gestalten: Im Pflege-Podcast der AOK NordWest beantworten Expertinnen und Experten in den verschiedenen Episoden verständlich, authentisch

und empathisch die großen und kleinen Fragen rund um die Pflege. Damit holen wir das ungeliebte beziehungsweise oft verdrängte Thema aus der Tabu-Ecke und rücken es ins Licht der Öffentlichkeit. Mit der AOK NordWest an Ihrer Seite sind Sie nicht alleine. Wir unterstützen Sie mit zahlreichen Leistungen und Services, damit die Pflege leichter wird. Antworten auf die wichtigsten Pflegefragen finden Sie unter dem nachfolgenden Link.



[AOK NordWest: Pflege](#)

## KOSKON-NEWSLETTER

## Infos für die Junge Selbsthilfe

Zweimal im Jahr versendet die KOSKON NRW – Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen ihren neuen Newsletter TREFFpunkt. Dieser informiert über junge Projekte, Formate und Veranstaltungen in NRW, aber auch länderübergreifend und beleuchtet die Hintergründe der Jungen Selbsthilfe. Das inhaltlich vielseitige Format ist sowohl an Selbsthilfe-Unterstützende als auch an junge Selbsthilfe-Aktive und Interessierte gerichtet.



Foto: KOSKON



Zur Newsletter-Anmeldung einfach den QR-Code mit dem Smartphone einscannen.



KOSKON

RUNDER GEBURTSTAG

# Selbsthilfe-Kontaktstellen feiern 20-jähriges Bestehen

In diesem Jahr begehen die Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Oberhausen und Kreis Wesel ihren 20. Geburtstag.

Foto: DPWV/Frank Sonnenberg



Seit 20 Jahren sind die Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Wesel und Oberhausen unermüdlich im Einsatz.

Ehrenamtlich, kostenlos, selbst organisiert: Weit über 8.000 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in Nordrhein-Westfalen. Wohl am bekanntesten sind die Anonymen Alkoholiker. Darüber hinaus gibt es viele weitere Gruppen zu Themen wie Krebs, Rheuma, Diabetes oder seltenen Erkrankungen. Seit der Corona-Zeit besteht außerdem ein hoher Bedarf an Depressions- und Angstgruppen, auch bei jungen Menschen.

Doch wohin können sich Interessierte auf der Suche nach Selbsthilfegruppen wenden? Wer unterstützt deren Gründung und wer greift bestehenden Gruppen unter die Arme? Fragen wie diese beantworten die insgesamt 54 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt in NRW. Sie helfen auch bei der Suche nach passenden Ansprechpersonen. Vier von ihnen feiern 2023 bereits ihr 20-jähriges Bestehen: die Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Wesel und Oberhausen.

## Programm zum Jubiläum

Die Duisburger Selbsthilfe traf sich am 5. Mai, dem Protesttag für Menschen mit Behinderungen, in der Duisburger Innenstadt beim Selbsthilfetag mit Info- und Aktionsständen und einem bunten Bühnenprogramm. [selbsthilfe-du.de](https://selbsthilfe-du.de)

Die Kontaktstelle Kreis Wesel schickt eine Ausstellung auf Tour, die Selbsthilfegruppen aus dem Kreis ein Gesicht gibt. Sie wird vom 20. Juli bis 3. August im Kreishaus in Wesel gezeigt. Eine Feier gibt es in Moers am 12. September. [selbsthilfe-wesel.de](https://selbsthilfe-wesel.de)

Die Kontaktstelle Oberhausen hat für eine Party am 20. Oktober das Zentrum Altenberg und einen DJ reserviert und bietet im Laufe des Jahres diverse Fortbildungen für die Selbsthilfe-Aktiven an. [selbsthilfe-oberhausen.org](https://selbsthilfe-oberhausen.org)

Die Kontaktstelle Bochum veranstaltet im Sommer eine Selbsthilfe-Woche mit Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen für die breite Öffentlichkeit. Die Auftaktveranstaltung findet mit Musik, Information und Beratung am 7. August im Haus der Begegnung statt. [selbsthilfe-bochum.de](https://selbsthilfe-bochum.de)

Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen in NRW und deren Unterstützungseinrichtungen finden Sie unter [selbsthilfenetz.de](https://selbsthilfenetz.de).

## 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.