

NEUE GRUPPE

Gemeinsam gesunden

Wer nach einer Coronainfektion unter Long-Covid leidet, für den kann der Corona-Selbsthilfetreff ein wichtiger Anlaufpunkt sein. Betroffene aus ganz Deutschland besuchen die virtuelle Gruppe.



Foto: iStock.com/bojanstory

Manche Menschen kämpfen noch lange gegen die Spätfolgen einer Coronainfektion.

Irene Rolfs, die eine eigene Selbsthilfegruppe leitet, und Martina Bartels von der KIBIS Stormarn begleiten den Selbsthilfetreff „Leben mit Corona – Long Covid“. Mehr als 40 Betroffene konnten dort seit Januar 2021 online begleitet werden. Ihr Alter liegt zwischen 32 und 84 Jahren.

Rasch bildete sich eine vertrauensvolle Gruppe. Einige Mitglieder waren von Beginn an und sogar während ihrer Reha dabei und brachten wichtige Erfahrungen ein. Es entstanden Kontakte zu Fachärzten, Therapeuten und Rehakliniken.

Irene Rolfs und Martina Bartels waren von den teilweise sehr starken Erkrankungen mit unterschiedlichsten Ausprägungen tief berührt und sind mittlerweile umso mehr erleichtert, dass viele Betroffene auf einem guten Weg sind, wieder vollständig zu genesen und damit anderen Mut machen. Manche brauchen selbst nach einem milden Krankheitsverlauf oft Monate, um zu genesen. Sie leiden an Long-Covid, einem bislang unterschätzten Phänomen, das sich in allen Altersstufen

zeigt. Typisch sind dabei Langzeitfolgen wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Muskelschwäche, Depressionen und Konzentrationsstörungen.

Die Teilnehmenden betonen immer wieder, dass der Austausch in der Selbsthilfegruppe einen wesentlichen Beitrag zu ihrer Genesung leistet oder leisten konnte. Gemeinsam geht eben – wie so oft – alles besser. Betroffene und Angehörige sind herzlich zum Online-Selbsthilfetreff eingeladen. Die Gruppe kommt jeden Mittwoch von 18 Uhr bis 19.30 Uhr zusammen. Die Online-Treffen finden datenschutzkonform mit GoToMeeting statt. ●



Kontakt: KIBIS Stormarn,
Tel.: 04102 995594

 info@kibis-stormarn.de
www.kibis-stormarn.de

GESUNDHEITSTIPP

Jogging fürs Gehirn

Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Kinder, die jetzt geboren werden, erreichen wahrscheinlich 90 oder mehr Lebensjahre. Dabei wünscht sich wohl jeder und jede, auch in den letzten Lebensjahren so gesund wie möglich zu sein. Gesundheit umfasst aber nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale. Herausforderungen für das Gehirn sind wichtig, damit sich ständig neue Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen (Synapsen) bilden können. Wer jetzt glaubt, mit Sudoku oder Kreuzworträtseln sei man auf dem richtigen Weg, der irrt. Denn entsteht dabei erst einmal eine gewisse Routine, stellt sich der gewünschte Trainingseffekt nicht mehr ein. Erfolgreich ist nur, wer sich regelmäßig neuen Herausforderungen stellt: Das können ein Musikinstrument, eine Sportart oder eine Sprache sein.



Foto: iStock.com/lee32

Wer auch im Alter noch neue Fähigkeiten erwirbt, hält seinen Geist fit.

Das Spannende dabei: Nicht das Erlernen des Neuen ist der entscheidende Reiz für unser Gehirn, sondern das dabei regelmäßig auftretende Scheitern. Denn erst wenn uns etwas nicht gelingt, sieht unser Gehirn den Bedarf, sich anzupassen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen Spaß macht! ●

ELTERN-SELBSTHILFE

Kein Grund, sich zu schämen!

Am Weltelterntag startete die ARWED eine NRW-weite Kampagne zum Thema Drogen. Unter dem Titel „fragEltern“ präsentierte sie sich der Öffentlichkeit.

Am 1. Juni 2021 machten die Akteure der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e. V., kurz ARWED, einen mutigen Schritt. Unter dem Motto „Die Scham ist vorbei“ stellten sie sich in den Fokus der eigenen Kampagne, um für die Selbsthilfe zu werben. Dabei hielten sie ein Schild, auf dem zu lesen war: „Mein/unser Kind nimmt Drogen!“. So wollten sie anderen Eltern oder Bezugspersonen in einer ähnlichen Situation zeigen, dass sie nicht allein sind. Drogenabhängige Kinder, so die Bot-



Nimmt das eigene Kind Drogen, wollen die Eltern helfen – und scheitern doch meistens.

schaft, sind kein Grund, sich zu verstecken oder über das Thema zu schweigen.

Die Kampagne tourte durch 16 Städte in NRW und wurde dabei unter an-

derem von lokalen Einrichtungen der Suchthilfe unterstützt. Gefördert wird „fragEltern“ von den Krankenkassen und Krankenkassenverbänden in NRW. ●

TERMINE

Schleswig-Holstein

Sichtbar werden – so gelingt wirksame Öffentlichkeitsarbeit

Kreative Methoden für lebendige Gruppenarbeit

Wann: Samstag, 18.9.2021, 9:30 – 15:30 Uhr; Wo: KISS Lübeck

Gruppenleitung in Selbsthilfegruppen – Rollenfindung und Rollenklarheit

Wann: Mittwoch, 22.9.2021, 9:30 – 15:30 Uhr; Wo: Segeberg

Ich bin für Dich da – wenn die Unterstützung nahstehender Personen zur Belastung wird

Wann: Donnerstag, 23.9.2021, 14 bis 18 Uhr; Wo: KIBIS Schleswig

Sichtbar werden – so gelingt wirksame Öffentlichkeitsarbeit

Wann: Freitag, 1.10.2021, 13:30 – 17 Uhr; Wo: online

Kommunikation – gut im Gespräch sein und bleiben

Wann: Dienstag, 19.10.2021, 9:30 – 15:30 Uhr; Wo: KIBIS Schleswig



Nordrhein-Westfalen

Selbsthilfe-Barcamp 2021 – Die Mitredezentrale für die Selbsthilfe

Wann: 18.9.2021, 9 – 14 Uhr; Wo: online

Ehrlichkeit im Umgang miteinander – schwierige Botschaften gekonnt überbringen (zweiteiliges Seminar)

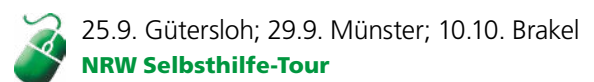
Wann: 25.9. und 6.11.2021; Wo: online

Loslassen lernen und Ballast abwerfen

Wann: 07.10.2021, 18 – 20:15 Uhr; Wo: online



Stationen der NRW Selbsthilfe-Tour 2021





Für ein sicheres Zuhause

Damit Pflegebedürftige in Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe ihr Wohnumfeld barrierefrei gestalten konnten, hat die AOK-Pflegekasse sie mit über 27 Millionen Euro unterstützt.

Wer pflegebedürftig ist, wünscht sich nichts sehnlicher, als im eigenen Zuhause zu bleiben. Veränderungen im Wohnumfeld helfen dabei. Die Betroffenen erlangen mehr Lebensqualität und Lebensfreude, denn eine selbständige Lebensführung ist dadurch eher möglich. Als größte gesetzliche Pflegekasse in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein zahlte die AOK NordWest ihren Versicherten im Jahr 2020 fast 5,2 (Schleswig-Holstein) und über 22,6 Millionen Euro (Westfalen-Lippe) für die barrierefreie Umgestaltung ihrer Wohnung. Das waren 16,7 Prozent (Schleswig-Holstein) und 10,6 Prozent (Westfalen-Lippe) mehr als 2019. Zurückzuführen ist

der Anstieg vor allem auf die individuelle Beratung der Pflegebedürftigen durch die AOK-Pflegeberater und die kontinuierlich steigende Zahl der Pflegebedürftigen.

Insgesamt zahlen die gesetzlichen Pflegekassen bis zu 4.000 Euro je Maßnahme. Voraussetzung ist, dass die Wohnraumanpassung die Pflege zu Hause ermöglicht oder erleichtert. Oft handelt es sich dabei um Umbauten wie Rollstuhlrampen, brei-

tere Türen oder Treppenlifte. Begehbare Duschen, höhenverstellbare Waschbecken und Haltegriffe helfen dabei, dass Pflegebedürftige sich im Bad besser bewegen können. Wer das Wohnumfeld mit solchen Maßnahmen verbessern möchte, sollte sich von seiner gesetzlichen Pflegekasse beraten lassen. Wichtig ist, dass ein entsprechender Antrag vor Beginn des Umbaus gestellt wird. ●

Einen Termin zur persönlichen Pflegeberatung können AOK-Versicherte oder deren pflegende Angehörige unter der kostenlosen Hotline 0800 2655-140476 oder unter aok.de/nordwest/pflegeberatung vereinbaren. Auf Wunsch kommen die Pflegeberaterinnen der AOK NordWest auch gern nach Hause, um über die Leistungen zu informieren und den Pflegebedarf zu analysieren. In Coronazeiten steht dieses persönliche Beratungsangebot allerdings nur eingeschränkt zur Verfügung.

Illustration: iStock.com/VICTOR/Janista

NACHGEFRAGT

„Anlaufstelle, soziales Netzwerk und Stabilisator“



Foto: privat

Franziska Düsterhöft ist bei der AOK NordWest im Präventionsfeld „Psychosoziale Gesundheit“ tätig. Sie ist auch zuständig für die Selbsthilfeförderung in der Serviceregion Münsterland für die Stadt Münster sowie für die Kreise Coesfeld, Warendorf, Steinfurt und Borken.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Das Thema Selbsthilfe begleitet mich bereits mein ganzes Berufsleben. Sowohl während meines Studiums der Psychologie als auch im Rahmen meiner jetzigen Tätigkeit bei der AOK NordWest habe ich die Selbsthilfe als wichtigen Bestandteil unseres Gesundheits- und Versorgungssystems erfahren. Sie ist Anlaufstelle, soziales Netzwerk und Stabilisator von Betroffenen und ihren Angehörigen. Sie ist eine wichtige Erweiterung anderer Hilfesysteme und kann die

Lebensqualität und Selbstwirksamkeit ihrer Gruppenmitglieder bedeutend bestärken. Gerne unterstützen wir diese Arbeit und stellen den Gruppen projektbezogene Fördermittel für ihr Engagement zur Verfügung. Ich bin von der Vielfalt und dem Engagement in der Selbsthilfe beeindruckt und empfinde die Zusammenarbeit immer wieder als Bereicherung.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht einen festen Platz in unserer Gesellschaft. Sie braucht Anerkennung und Akzeptanz – für das Engagement der vielen Ehrenamtlichen und die Offenheit und den Mut aller Beteiligten. Die Arbeit die geleistet wird, der umfassende Austausch, die gegenseitige Unterstützung und das gegenseitige Bestärken, verdient in meinen Augen Aufmerksamkeit, Beachtung und eine Stimme, um Rahmenbedingungen mitgestalten zu können.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende. ●

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Betroffene teilen ihr Wissen

Rheumapatienten lernen, wie sie ihre Erfahrung an künftige Therapeuten und Pflegekräfte weitergeben können – das ist das Konzept eines innovativen Projekts in NRW.

Mitte vergangenen Jahres startete „[Rheuma hautnah – auch in der Ausbildung](#)“, ein Projekt der Deutschen Rheuma-Liga NRW und des Departments für Pflegewissenschaft der Hochschule für Gesundheit Bochum. Ziel ist es, ehrenamtlich tätige Rheumakranke so zu schulen, dass sie ihr Wissen Studierenden der Hochschule vermitteln können. Die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg fördern das zweijährige Vorhaben.

In den Lehrplänen der Ausbildung in Gesundheitsberufen werden rheumatische Erkrankungen bisher zu wenig berücksichtigt. Dabei hängen sie oft mit vielen anderen Krankheitsbildern zusammen. Durch die Kompetenz und Expertise von Betroffenen, die ihr Wissen weitergeben, sollen die Auszubildenden dafür sensibilisiert werden. Dadurch könnte sich die Versorgung Rheumakranker auf lange Sicht nachhaltig verbessern.



Foto: iStock.com/jubaphoto

Rheuma kann mit anderen Krankheitsbildern zusammenhängen.

Im Frühjahr 2021 fanden an zwei Wochenenden erfolgreich die ersten Qualifizierungen statt – pandemiebedingt digital. Anhand der dort gewonnenen

Erkenntnisse werden nun im weiteren Verlauf des Projekts das Curriculum und die Schulungsunterlagen angepasst. Nach einem Schnuppertag im September sollen an zwei Wochenenden im Oktober die nächsten Qualifizierungen stattfinden. Dann werden, hoffentlich in Präsenzform, weitere Ehrenamtliche geschult.

Mit allen Erkenntnissen und Erfahrungen soll dann bis zum Abschluss des Projekts Mitte 2022 ein diagnoseunabhängiges Rahmenkonzept entstehen, das auch anderen Selbsthilfeverbände nutzen könnten. ●

Deutsche Rheuma-Liga NRW,
Bettina Teutenberg



teutenberg@rheuma-liga-nrw.de

Hochschule für Gesundheit Bochum,
Jens Riede



jens.riede@hs-gesundheit.de

TRANSPLANTATION

Organspender gesucht

In Deutschland warten deutlich mehr Menschen auf ein Spenderorgan, als solche verfügbar sind. Diese Tendenz setzt sich fort. Statt einer Widerspruchslösung, bei der sich ein jeder hätte festlegen müssen, ob er oder sie einer Organspende widerspricht, gilt in Deutschland weiter die Freiwilligkeit (Entscheidungslösung). Im Interview auf aok.de spricht der Urologe Prof.

Dr. Oliver Hakenberg, Leiter des Zentrum für Nierentransplantation in Mecklenburg-Vorpommern, über Möglichkeiten, Menschen davon zu überzeugen, Organspender oder Organspenderin zu werden. ●



Zum Interview mit
Prof. Dr. Oliver Hakenberg

PRÄVENTION

Neues Kursprogramm

Haben Sie gute Vorsätze in puncto Gesundheit? Dann holen Sie sich professionelle Unterstützung. Die AOK-Gesundheitskurse wurden von Experten entwickelt und werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Themen sind unter anderem Bewegung, Entspannung, Stressmanagement, Ernährung und Nichtrauchen. Auch wenn Sie sich lieber virtuell auspowern oder einfach mal entspannen wollen, ist für Sie im AOK-Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2021 sicher etwas dabei! Sie können sicher und bequem auch von zu Hause an Schulungen, Vorträgen und Trainingseinheiten teilnehmen. ●



Hier finden Sie das umfassende
und exklusive Angebot.

Foto: iStock.com/John Kevin

