

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

AOK NORDWEST

Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit

Auf das Gesundheitswesen in Deutschland entfallen allein 5,2 Prozent aller CO₂-Emissionen. Vor diesem Hintergrund möchte die AOK NordWest ihren Beitrag zu mehr Umweltschutz leisten.

Foto: AOK-Gemeinschaft



Mit Projekten wie „Natürlich erleben“ kommen Schülerinnen und Schüler im Outdoor-Unterricht der Natur näher.

Unter dem Motto „AOK NordWest – Wir leben grün!“ macht sich die Krankenkasse seit März 2022 auf den Weg in Richtung Klimaneutralität. Vielfältige Maßnahmen wurden bereits umgesetzt oder angestoßen, wie der Einsatz von nachhaltigen „Give aways“ oder die Verwendung von Recyclingpapier und das beidseitige Drucken (Duplex) im Büro. Zukünftig möchte die AOK NordWest außerdem 100 Prozent Ökostrom nutzen. Auch für Fahrtwege gibt es neue Konzepte, etwa die Bildung von Fahrgemeinschaften, das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Dienstfahrrad. Um Dienstreisen zu vermeiden, sollen weiterhin – wenn möglich – virtuelle Besprechungen vorgezogen werden. Alternativ bieten sich Elektro- und Hybridautos an.

Im Bereich Prävention ist Nachhaltigkeit bei der AOK NordWest ebenso ein Schwerpunktthema. So informiert die Gesundheitskasse in einem [Lesemaus-Kinderbuch](#) bereits die Kleinsten über das Thema Umweltschutz. Dieses wurde zusammen mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung, dem Ecologic Institute, der Stiftung Lesen und dem Carlsen Verlag entwickelt. Projekte, wie „[Natürlich erleben](#)“ oder „[Wald erleben](#)“ in Kooperation mit dem World Wide Fund For Nature (WWF) bringen Kindern und Jugendlichen die Natur näher. Im Jahr 2023 greift zudem ein Theaterstück des [Henrietta-Kindertheaters](#) das Thema Nachhaltigkeit auf. Für Erwachsene hat die AOK NordWest unter anderem ein [Klimafood-Kochbuch](#) entwickelt, das zeigt, wie nachhaltige Ernährung funktioniert.

Weitere Informationen und Tipps zum Thema Nachhaltigkeit bietet das [AOK Gesundheitsmagazin](#).



Nachhaltigkeitstipp

Wasser sparen

Wir brauchen Wasser zum Überleben – nicht nur als Trinkwasser, sondern für viele Bereiche, wie die Gesundheitsvorsorge oder den Anbau von Nahrungsmitteln. Auch vor dem Hintergrund des Klimawandels ist der sparsame Umgang mit der lebenswichtigen Ressource wichtig.

Probieren Sie zum Wassersparen folgende Tipps aus:



Leitungswasser trinken: Laut einer aktuellen Studie ist das aktiver Klimaschutz. Pro Liter Flaschenwasser fallen nämlich über 200 g CO₂ durchschnittlich an, für Leitungswasser dagegen nur 0,35 g.



Geschirrspülmaschine nutzen: Bei modernen Geräten gilt ein Wasserverbrauch von 12 Litern pro Spülgang schon als hoch, während beim Spülen von Hand um die 50 Liter für eine Spülmaschinenladung anfallen. Achten Sie darauf, den Geschirrspüler immer komplett zu füllen. Oft reicht ein Eco-Programm ohne Vorwäsche aus.



Hände waschen: Beim Einseifen gehen bis zu zwei Liter Leitungswasser verloren, wenn dieses weiterläuft. Stellen Sie den Hahn währenddessen besser ab. Bei gleicher Hygiene reduziert sich der Wasserverbrauch dadurch um bis zu 70 Prozent.

Weitere Beispiele für einen verantwortungsvollen Umgang mit Wasser sind ein geringerer Verbrauch beim Duschen oder das Sammeln und Nutzen von Regenwasser für den Pflanzenanbau.

[Mehr Infos zum Wassersparen](#)

NACHGEFRAGT

„Wir müssen Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe schaffen“

Die Selbsthilfe leistet sehr viel – das steht für Tobias Meschke außer Frage. Im Interview spricht der Referent beim „[Landesweiten Kompetenzzentrum Engagement & Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein](#)“ über Voraussetzungen, um ihre wichtige Arbeit zu erleichtern.

Foto: privat



Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Bislang spielte Selbsthilfe lediglich in meinem beruflichen Leben eine Rolle: Gerne habe ich in der Beratung von Menschen auf die Möglichkeit zur Unterstützung durch Selbsthilfe hingewiesen. Jetzt freue ich mich, durch meine Tätigkeit in der Selbsthilfe-Akademie die Selbsthilfe noch näher kennenzulernen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Selbsthilfe-Aktive leisten sehr viel, um Menschen in herausfordernden Situationen zu unterstützen. Sie sind Expertinnen und Experten in ihrem Bereich und wissen, was Ratsuchende brauchen. Wir müssen die Rahmenbedingungen schaffen, um ihre Arbeit zu erleichtern. Dazu zähle ich eine unkomplizierte, ausreichende und rechtzeitige Finanzierung sowie Angebote zu Themen des gesellschaftlichen Wandels, wie Digitalisierung oder Diversität. Zudem benötigen sie Unterstützung in der Teilhabe, zum Beispiel durch Netzwerkbildung oder den Austausch mit Entscheiderinnen und Entscheidern aus Gesundheitssystem und Politik.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

„It is what it is!“ – Das hilft mir, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und eine gestaltende Position einzunehmen.

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

NRW Selbsthilfe-Tour 2022 auf der Zielgeraden

Selbsthilfe auf Tour: Mit Hilfe eines Trucks können sich Selbsthilfe-Landesverbände und Selbsthilfekontaktstellen landesweit präsentieren. Nun stehen die letzten Stationen an.

Unter dem Motto „Nimm dein Leben in die Hand! Selbsthilfegruppen machen stark.“ startete der Truck im Frühjahr 2022 nach einer längeren Pandemiepause endlich wieder durch. Auf der Selbsthilfe-Tour 2022 stellen Landesorganisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe ihre vielfältige Arbeit in allen Städten und Kreisen des Landes vor.

Ihren offiziellen Abschluss wird die NRW Selbsthilfe-Tour am Freitag, den 30. September 2022, vor dem NRW-Landtag in Düsseldorf im Anschluss an den dortigen, letzten Plenumstag finden. Unter anderem hat bereits

NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann sein Kommen angekündigt. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein buntes Rahmenprogramm mit weiteren Gästen, Talks, Musik und interessanten Informationen rund um die Selbsthilfe.

Der Truck wird von der Gemeinschaft der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW zur Verfügung gestellt. Die Tour fand im Jahr 2018 zum ersten Mal statt.



[Weitere Informationen zur NRW Selbsthilfe-Tour](#)



PARKINSON

Digitale Plattform verbessert Versorgung

Die digitale Plattform „JamesAKTIV“ stellt eine patientenzentrierte Versorgung für Parkinsonpatientinnen und -patienten sicher. Nun ist sie auch für den ambulanten Bereich verfügbar.



Seit einem Jahr bietet das „Parkinson-AKTIV“-Projekt im Münsterland eine koordinierte, patientenzentrierte Versorgung an. Basis hierfür ist die digitale Plattform „JamesAKTIV“, deren Name an den Entdecker der Krankheit, James Parkinson, erinnert. Über die Plattform erfolgen regelmäßig interdisziplinäre Fallkonferenzen.

Ab sofort ist es neben dem Universitätsklinikum Münster (UKM) auch niedergelassenen neurologischen Praxen, Einrichtungen für Physio- und Ergotherapie sowie Logopädinnen und Logopäden möglich, auf das Angebot zuzugreifen. Mit dessen Hilfe können sie sich in Echtzeit fachübergreifend über Therapieziele und konkrete Vorgehensweisen austauschen. Denn die



Foto: PIKSEL | iStock

Parkinson-Betroffene brauchen eine engmaschige Betreuung.

Behandlung der unheilbaren und in Deutschland häufigsten neurodegenerativen Bewegungsstörung ist komplex.

Mithilfe von Medikamenten und einer aktivierenden Therapie kann der fortschreitende Prozess jedoch positiv beeinflusst werden. „JamesAKTIV“ erleichtert die hierfür notwendige interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Die Entwicklung und Evaluation der Plattform erfolgt innerhalb des vom Innovationsfonds über dreieinhalb Jahre geförderten Projektes „Parkinson-AKTIV“. Die AOK NordWest setzt sich als Konsortialpartner der Uniklinik Münster zusammen mit den anderen Projektpartnern für dessen Fortführung ein.



GLÜCKSREZEPTE-GENERATOR

Gesund älter werden

Mit einer neuen Kampagne zeigt die AOK, warum das Thema „Gesund älter werden“ in jedem Alter wichtig und keine Frage von Glück ist.

Der „Glücksrezepte-Generator“ der AOK gibt Tipps für eine gesunde Lebensweise. Teilnehmende machen zuerst einen Onlinetest, der ihnen Fragen rund um die Themen Ernährung, Essgewohnheiten, Bewegung, Sozialleben, Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden stellt. Auf Basis der



Foto: Lordn | iStock

Gesund im Alter - das lässt sich unter anderem mit viel Bewegung erreichen.

Antworten erstellt der Generator anschließend individuelle Vorschläge, um den Gesundheitszustand und die Lebensqualität zu verbessern, getreu dem Motto der AOK-Kampagne: „Gesund älter werden – morgen kann kommen“. Außerdem erzählen drei Influencerinnen und Influencer im Alter zwischen 74 und 82 Jahren, was ihnen geholfen hat und immer noch hilft, ihre Lebensqualität zu erhalten. Denn: „Mit 66 Jahren ist lange noch nicht Schluss“, wie einst Udo Jürgens sang.

Laut Statistischem Bundesamt könnte die Lebenserwartung der Männer im Jahr 2060 bei über 86 Jahren liegen, bei Frauen sogar bei knapp 90 Jahren. Ob aber das lange Leben auch als lebenswert empfunden wird, hängt stark von der Gesundheit ab. Denn ein hohes Lebensalter erhöht das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Es geht also vor allem darum, gesund älter zu werden. Neben Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen unterstützt der Glücksrezepte-Generator dabei mit Tipps sowie vielen kostenfreien Gesundheitskursen und Programmen rund ums gesunde Altern. Er ist offen für alle – unabhängig von der Versicherung.



Jetzt persönliches Glücksrezept erstellen

KREBS

Mit Poesie gegen Tabus

„Slammen statt Schweigen“ – so lautete das Motto des Poetry-Slams der Krebsgesellschaft NRW und des Vereins „Kompetenz gegen Brustkrebs“ am 23. Juni 2022 in der Stadthalle Olpe.

„Krebs macht große Angst und ist wohl eines der schwierigsten Themen der Welt“, sagt Sandra Bothur von der Krebsgesellschaft NRW e.V. Da sei Sprachlosigkeit zwar verständlich, mache aber vielen Menschen das Leben schwer.



Foto: Krebsgesellschaft NRW

„Sprich mit mir! Über Krebs.“ Unter diesem Motto klärten die Teilnehmenden über die Erkrankung auf.

„Denn mit Schweigen wachsen Missverständnisse, Ängste und Hilfslosigkeit“, so Bothur. Mit dem Poetry-Slam „Sprich mit mir! Über Krebs.“ weisen die Landeskrebsgesellschaft und der Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ auf diese Problematik hin. Denn nur mit Offenheit und Wissen lassen sich Berührungängste abbauen. Acht Poetinnen und Poeten trugen bei dem literarischen Wettbewerb ihre selbstgeschriebenen Texte vor und beförderten das Thema Krebs aus



Foto: Krebsgesellschaft NRW

Comedian Lukas Wandke führte durch den Abend.

der Tabuzone. Am Ende entschied sich das Publikum per Applaus für einen Gesamtsieg aller Teilnehmenden. Die Botschaft dahinter war: „Du bist nicht allein!“. Die AOK NordWest unterstützte und förderte die Veranstaltung.

Neben dem Poetry-Slam gibt es seit Anfang Mai 2022 in Olpe eine ambulante Krebsberatung, die getragen wird von der Krebsgesellschaft NRW e.V. Betroffene oder Angehörige erhalten hier eine kostenfreie, vertrauliche Beratung.

INFOS UND KONTAKT
Krebsberatung Olpe
Schützenstraße 12, 57462 Olpe
Telefon: 02761 859829-0
beratung-olpe@krebbsgesellschaft-nrw.de

KREBSSELBSTHILFE IM DIALOG

Fürsorge versus Selbstfürsorge

Wie gelingt die Balance zwischen Für- und Selbstfürsorge? Bei „Krebs-selbsthilfe im Dialog“ trafen sich Aktive aus Krebs-selbsthilfegruppen, um dieser Frage nachzugehen.

Unter dem Motto „Balanceakt: Fürsorge vs. Selbstfürsorge“ bot „Krebs-selbsthilfe im Dialog“ Fachvorträge, Workshops und Gesprächsrunden. Die diesjährige Ausgabe der Veranstaltungsreihe fand am 12. Juli 2022 im Dietrich-Keuning-Haus in Dortmund statt.

Die erste Referentin war Heike Schneiderei-Mauth. Ihr Vortrag „Gut in Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge“ behandelte das Thema „Burnout im Ehrenamt“. Die Pfarrerin und Expertin für Gestalttherapie, Supervision und Coaching beschrieb Ursachen und Symptome des

Erschöpfungszustands und gab Tipps zur Prävention. Im zweiten Vortrag „Erkrankung und Selbsthilfe in besonderen Zeiten“ ging es um die Corona-Pandemie. Gudrun Bruns, Diplom-Sozialpädagogin, Psychoonkologin und Leiterin der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerkes im Münsterland (TiM) e. V., sprach über die Belastungsfaktoren der Pandemie für Krebsbetroffene. Dabei beschäftigte sie sich auch mit den Herausforderungen für Selbsthilfegruppen. Im Anschluss an die Vorträge konnten sich die Teilnehmenden mit den Referentinnen in Workshops



Foto: Stefan Krumhus / AOK NordWest

Vor Ort waren auch Referentin Heike Schneiderei-Mauth und Kathrin Schwickerath von der Krebsgesellschaft NRW (v. l.).

und Gesprächsrunden austauschen.

„Krebs-selbsthilfe im Dialog“ ist eine rund alle zwei Jahre stattfindende Veranstaltungsreihe der Krebsgesellschaft NRW in Kooperation mit der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg. Bereits im Juni 2022 gab es eine gleichartige Veranstaltung im Rheinland.

SELBSTHILFEAKTION

Mit Stand und Stelzen auf dem Wochenmarkt

Foto: ZKS Pinneberg



Unter dem Motto „Stand und Stelzen“ informierten auf dem Pinneberger Wochenmarkt verschiedene Selbsthilfegruppen im Mai 2022 an einem Gemeinschaftsstand der Selbsthilfe Pinneberg über ihre jeweilige Gruppe.

Die Informationen kamen auch von hoch oben.

Die Marktbesucherinnen und -besucher wurden zudem von einer riesigen Piratin und einem Pirat auf Stelzen angesprochen. Diese verteilten Selbsthilfegewisser. Für die Kleinen gab es einen Goldtaler, „erbeutet aus der Pinneberger Stadtkasse“, wie es aus dem Piratenmund hieß. Die Aktion ermöglichte viele Gespräche über die Selbsthilfe.



[Selbsthilfe Pinneberg](#)

BÜNDNIS KREBSPRÄVENTION NRW

Neuer Newsletter rund um die Vorsorge

500.000 Menschen erhalten in Deutschland jährlich eine Krebsdiagnose, so das Bündnis Krebsprävention NRW. Rund 40 Prozent der Erkrankungen ließen sich mit der richtigen Prävention vermeiden, sagen Expertinnen und Experten. Das Bündnis Krebsprävention NRW hat es sich deshalb zum Ziel gesetzt, über Vorsorgeangebote aufzuklären. Ein neuer Newsletter informiert regelmäßig über Themen und Veranstaltungen rund um die Krebsprävention, um zum Aktivwerden zu motivieren.



[Anmeldung zum Newsletter](#)

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

Termine



Selbsthilfeakademie NRW in Westfalen-Lippe

5. November 2022

Seminar: Meine Rolle als Gruppenleitung

Mit Klarheit, Mut & Wertschätzung Selbsthilfe mitgestalten

Ort: Jugendgästehaus Aasee, Bismarckallee 31, 48151 Münster

Anmeldeschluss: 20. September 2022

[Mehr Informationen](#)

26. November & 7. Dezember 2022 (2 Termine)

Seminar: Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen
Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe

Ort: Jugendherberge Dortmund, Silberstraße 24-26, 44137 Dortmund (26. November) sowie online (07. Dezember)

Anmeldeschluss: 22. November 2022

[Mehr Informationen](#)

3. Dezember 2022

Seminar: Geht's auch ohne Leiter*in?

Wie Selbsthilfe-Aktive das Gruppenleben gemeinsam gestalten können

Ort: Hotel Flussbett Gütersloh, Wiesenstr. 40, 33330 Gütersloh

Anmeldeschluss: 28. November 2022

[Kursinfos und Anmeldung](#)

Virtuelles Selbsthilfe-Café

Termine bis Ende 2022

20. Sept. | 18. Okt. | 15. Nov. | 13. Dez.

Austausch, Begegnung, Diskussion, Online-Treffpunkt und -Plattform für Selbsthilfe-Engagierte in NRW

Ort: online

[Themen und Termine](#)



[Weitere Termine der Selbsthilfeakademie in NRW](#)

Newsletter kostenlos abonnieren

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