

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/23

KAMPAGNE

Nachhaltigkeit und Klima im Fokus

Unter dem Motto „Achte aufs Klima, achte auf dich“ klärt eine Kampagne der AOK-Gemeinschaft über die Folgen des Klimawandels und die Auswirkungen auf die Gesundheit auf.



Die dringende Notwendigkeit, unseren Planeten angesichts des Klimawandels zu schützen und zukünftigen Generationen eine lebenswerte Umwelt zu hinterlassen, ist zu einer globalen Herausforderung geworden – und der Ruf nach nachhaltigen Lösungen wird lauter.

Hier setzt die breit angelegte, bundesweite AOK-Kampagne zum Schwerpunkt „Klima und Nachhaltigkeit“ an, die am 1. Juli gestartet ist und das ganze dritte Quartal 2023 über läuft. Unter dem Motto „Achte aufs Klima, achte auf dich“ informiert die AOK-Gemeinschaft dabei über die Folgen des Klimawandels und seine Auswirkungen auf die Gesundheit. Zur Sprache kommen unter anderem Themen wie Hitze, Allergien und psychische Gesundheit. Zusätzlich gibt es konkrete Tipps und Hilfestellungen für jede und jeden Einzelnen.

Als besonderes Highlight sind gemeinsam mit der Meteorologin, Klimaforscherin und Astronautenkandidatin Insa Thiele-Eich kanalübergreifend nutzbare Video-Kurzformate entstanden, in denen sie anschaulich über die Klimakrise und deren Folgen für die Gesundheit aufklärt.

[AOK
Gesundheitsmagazin](#)

[Infos von Insa
Thiele-Eich \(mit Videos\)](#)

[Facebook-Kanal
der AOK NordWest](#)

» **Siehe auch:** Save the Date – Fachtag „Klima und Gesundheit“ [auf Seite 3](#) dieser Ausgabe.



Nachhaltigkeitstipp

Klimafreundliche Ernährung

Eine nachhaltige Ernährung schont Ressourcen und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Folgende Tipps erleichtern die Umstellung auf eine klimafreundliche Essweise – auch in der Mittagspause.

Bio? Logisch! Ökologischer Landbau bewahrt unter anderem Boden und Wasser vor Verunreinigungen und trägt zum Erhalt der Biodiversität bei. Versuchen Sie daher, bei der Auswahl von Pausensnacks auf biologisch angebautes Obst und Gemüse umzusteigen.

Saisonal & regional: Sogenannte Saisonkalender informieren darüber, welche Obst- und Gemüsesorten aus der Region derzeit erhältlich sind – das schont die Umwelt.

SelbstFAIRständig: Nicht immer lassen sich Produkte aus der Umgebung kaufen. Greifen Sie zum Beispiel bei Kaffee, Tee, Kakao oder Bananen zu fair gehandelten Alternativen.

Vegetarisch, gesund, glücklich: Versuchen Sie, ein bis zwei Mittagspausen pro Woche vegetarisch zu gestalten. Das hat Studien zufolge auch viele gesundheitliche Vorteile.

Gut verpackt: Nutzen Sie für mitgebrachte Speisen Brotdosen anstatt Alufolie oder Einwegverpackungen. Alternativ gibt es im Handel auch wiederverwendbare Snacktüten.

To Go: Versuchen Sie bei Gerichten zum Mitnehmen oder Coffee-to-go Mehrwegbehälter zu verwenden. Viele Restaurants und Kantinen füllen bereits Speisen und Getränke gegen eine kleine Gebühr in nachhaltige Behälter ab. Oft ist auch das Mitbringen eigener Gefäße möglich.



Tipp: CO₂-Rechner – Essen & Lebensmittel



NACHGEFRAGT

„Selbsthilfe lebt von den Menschen“

Anja Schmidpott ist Teamleiterin der Präventionsstrategie bei der AOK NordWest und verantwortlich für die Selbsthilfeförderung. Im Interview spricht sie über die wichtige Funktion und die aktuellen Herausforderungen der Selbsthilfe.

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Selbsthilfe gemacht?

Berührungspunkte mit der Selbsthilfe habe ich bisher vor allem durch meine Position bei der AOK NordWest. Dort erlebe ich immer wieder, wie wichtig, bunt und vielfältig die Selbsthilfe ist. Hier bringen sich zahlreiche engagierte Menschen mit hoher Kompetenz und enormer Kreativität ein – und das ehrenamtlich. Sie sind die Basis, damit die Selbsthilfe ihre Aufgabe als wichtiger Teil des Gesundheitssystems wahr-

nehmen und die professionelle Gesundheitsversorgung ergänzen kann. Dieses Engagement von Betroffenen für Betroffene hat für die AOK NordWest einen hohen Stellenwert. Daher unterstützen wir Selbsthilfegruppen und ihre Projekte seit langem.

Was braucht Selbsthilfe?

Selbsthilfe lebt in erster Linie von den Menschen, die sich immer wieder für den Austausch untereinander, gegenseitige Unterstützung und Solidarität einsetzen. Aber auch die Selbsthilfe verändert sich: Wie in vielen anderen Bereichen findet in der Selbsthilfe ein Generationenwechsel statt, und es gilt, auch junge Menschen für die Selbsthilfe zu interessieren. Dabei spielt die digitale Welt zunehmend eine Rolle, und auch die öffentliche Wahrnehmung

wird immer wichtiger. Durch unsere Förderung wollen wir als AOK NordWest dazu beitragen, dass die Selbsthilfe die Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung erhält, die sie verdient.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Mein Lebensmotto ist: Leben und leben lassen.



Foto: AOK

KULTURSENSIBLE SELBSTHILFE

Mehrsprachiges Video lädt zur Beteiligung ein

Ein mehrsprachiges Video des Arbeitskreises interkulturelle Öffnung (IKÖ) der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW bringt Menschen mit Migrationshintergrund die Selbsthilfe nah.



Foto: iStockphoto | Alessandro Biascioli

Bei einem Treffen des Arbeitskreises IKÖ der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW wurde im Mai 2023 ein mehrsprachiges Video rund ums Thema Selbsthilfe gedreht. Die Idee für das Video trugen Selbsthilfebeauftragte an das Team des

Projekts „Kultursensible Selbsthilfe“ heran. Bei den Selbsthilfebeauftragten handelt es sich um anerkannte Personen in ausgewählten Migrantenselbstorganisationen, die dort versuchen, den Selbsthilfegedanken zu verankern und bei Menschen mit Migrationsgeschichte bekannter zu machen. Von Aserbaidschanisch über Griechisch bis Türkisch: Das Video soll die Community dazu motivieren, an Selbsthilfegruppen teilzunehmen mit der mehrsprachigen Botschaft: „Trau dich und geh in eine Selbsthilfegruppe. Besprich mit anderen deine Probleme.“

Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen, Potenziale heben – Anregung und Stärkung gesundheitsbezogener Selbsthilfearbeit“ läuft von Januar 2022 bis Ende 2024. Es wird von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg gefördert. Träger ist die GSP – Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Projekte.

Zum mehrsprachigen Video auf

Facebook

Instagram

TERMIN

Fachtag klärt über Taubblindheit auf

Unter dem Motto „Taubblind – anders leben und mittendrin!“ bietet eine Veranstaltung Informationen zum Thema.

Auf dem Fachtag, der am 20. Oktober 2023 im Haus der Technik in Essen stattfindet, wartet auf die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm rund um die Themen Taubblindheit und Hörsehbehinderung. Neben Informationsständen von Hilfsmittel-Anbietern und Institutionen präsentieren sich dort auch die verschiedenen Selbsthilfegruppen in NRW. Eine moderierte Podiumsdiskussion rundet das Informationsangebot ab. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „handfest“, der Peerakademie für Taubblinde in NRW der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH statt, einem Projekt, das von der AOK



NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg gefördert wird. Der Fachtag ist barrierefrei. Gebärdensprach- und Schriftdolmetscherinnen und -dolmetscher werden vor Ort sein.

Termin

Wann: Freitag, 20. Oktober 2023, 11 bis 16 Uhr

Wo: Haus der Technik, Hollestraße 1, 45127 Essen



lvt-nrw.de

KLIMA UND GESUNDHEIT

Zukunftsforum Selbsthilfe

Safe the date: Der diesjährige Fachtag der Selbsthilfe-Akademie in Schleswig-Holstein beschäftigt sich mit dem Thema „Klimawandel und Gesundheit“ – für eine zukunftsfähige Selbsthilfe.

Zusammen mit Fachleuten und engagierten Akteurinnen und Akteuren widmet sich die Selbsthilfe Akademie am 10. November 2023 dem Zusammenhang von „Klima und Gesundheit“. Das Zukunftsforum Selbsthilfe bietet informative Vorträge, Möglichkeiten zum Austausch und die gemeinsame Erarbeitung von Handlungsstrategien. Ein inhaltlicher Schwerpunkt sind zum einen die Auswirkungen des Klimawandels auf Menschen mit gesundheitlichen



Foto: iStockphoto | v m



Beeinträchtigungen, chronischen Erkrankungen und/oder Behinderung in Schleswig-Holstein. Zudem soll es um mögliche Maßnahmen in der Selbsthilfe gehen, um die Folgen des Klimawandels abzumildern sowie gemeinschaftlich zu bewältigen.

Termin

Wann: Freitag, 10. November 2023, 9.30 bis 16 Uhr

Wo: Kiel



[Zur Anmeldung](#)

NEUER ONLINE-AUFTRITT

Mehr Durchblick bei Selbsthilfe-Themen der AOK NordWest

Für einen besseren Zugang zu den regionalen Selbsthilfe-Themen für Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe wurde der Internetauftritt der AOK NordWest auf aok.de erneuert. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe oder zur Antragstellung lassen sich dort nun die richtigen Ansprechpartnerinnen und -partner schneller finden. Auch der Zugang zu den wichtigsten Formularen der Selbsthilfeförderung wurde erleichtert. Dargestellt sind dort auch die

Förderschwerpunkte der AOK NordWest – aufgeschlüsselt nach den verschiedenen Förderarten und Unterschieden zwischen Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen.



[Zu den Selbsthilfe-Themen der AOK NordWest](#)

Termine

Veranstaltungen der Selbsthilfe-Akademie in Schleswig-Holstein:

16.09.2023, Lübeck

Seminar: Gemeinsam Kurs halten – Moderation in Selbsthilfegruppen

[Mehr Informationen](#)

24.10.2023, online

Workshop: Recht für Selbsthilfegruppen

[Mehr Informationen](#)

27.10.2023, Rendsburg

Kurs: Wie geht's? Wertschätzende Kommunikation

[Mehr Informationen](#)

14.11.202, online

Seminar: Datenschutz für Selbsthilfegruppen

[Mehr Informationen](#)

18.11.2023, Itzehoe

Seminar: Lebendige Gruppentreffen durch kreative Methoden

[Mehr Informationen](#)

Veranstaltungen der Selbsthilfeakademie in Nordrhein-Westfalen:

19.10.2023, online

Seminar: Gute Flyer – Schlechte Flyer – Öffentlichkeitsarbeit kompakt

[Mehr Informationen](#)

26.10.2023 und 09.11.2023 (2 Termine), online

Seminar: Digitale Tools in der Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

11.11.2023, Dortmund

Seminar: Das Gute im Schlechten sehen – In schwierigen Zeiten handlungsfähig bleiben

[Mehr Informationen](#)

15.11.2023, online

Seminar: Meine Daten gehören mir - Datenschutz in der Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

23.11.2023, online

Seminar: Mit Social Media neue Zielgruppen erreichen – Öffentlichkeitsarbeit kompakt

[Mehr Informationen](#)

18.11.2023, online

Seminar: Gewaltfreie Kommunikation in der Selbsthilfe – Ehrlich und offen miteinander kommunizieren

[Mehr Informationen](#)

30.11.2023, online

Seminar: Patient*innen an die Macht! – Wie die Selbsthilfe mitreden und mitgestalten

[Mehr Informationen](#)

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

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.