

AOK-KAMPAGNE

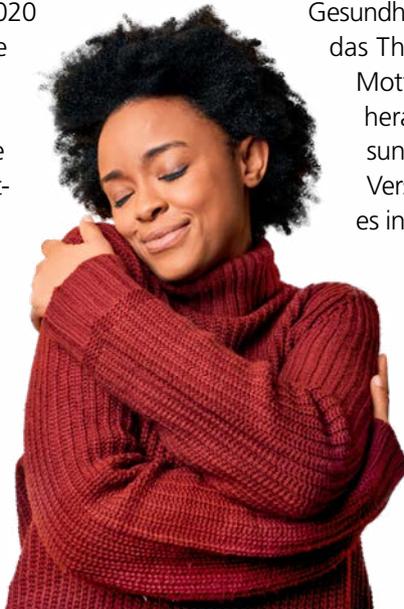
Achtsam durch den Alltag

Volle Terminkalender, Multitasking, eine entgrenzte Arbeitswelt und nicht zuletzt Corona – Gründe für Stress gibt es zuhauf. Mit ihrer Kampagne MomentMal will die AOK gegensteuern.

Höher, schneller, weiter: Stress wird in der Leistungsgesellschaft zum immer größeren Problem. 80 Prozent der Menschen in Deutschland fühlten sich im Jahr 2020 gestresst. Das hat gesundheitliche Folgen, die sowohl die Psyche als auch den Körper betreffen. Wer in seiner Freizeit nicht abschalten kann, leidet häufiger an Gesundheitsproblemen wie Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, Haut- und Herz-Kreislaufkrankungen. Diese Folgen gilt es durch Stressbewältigung zu vermeiden. Eine Lösung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt und wissenschaftlich anerkannt ist, bietet Achtsamkeit. Dabei handelt es sich um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung

im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei wahrzunehmen und zuzulassen. Mit einer bundesweiten Kampagne macht die Gesundheitskasse im vierten Quartal 2021 verstärkt auf das Thema Achtsamkeit aufmerksam. Unter dem Motto #MomentMal führt die AOK an das Thema heran und zeigt die positiven Effekte für die Gesundheit. Die Botschaft: „Es gibt eine gelassene Version von Dir – in Dir. Hol sie heraus.“ Dabei gibt es insbesondere Tipps für konkrete Achtsamkeitstechniken, die sich leicht umsetzen lassen. Hinzu kommen Angebote wie die App „Lebe Balance“ oder das Online-Coaching „Aller Anfang Bist du“. So möchte die AOK auch Menschen erreichen, für die das Konzept Achtsamkeit neu ist. ●

Foto: iStock.com/AaronAmat



Gut für Körper und Seele: Jeden Tag ein paar Minuten ganz bei sich sein.



Zum Angebot

JUBILÄUM

Aus Tradition für den Wandel

Wie wird Inklusion gelebt und wie kann man sie verbessern? Darum ging es beim Jubiläum der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe NRW.

Es wirkte fast wie vor der Pandemie: Im September fand in der Halle Münsterland die Jubiläumsfeier „50 Jahre LAG SELBSTHILFE NRW – Aus Tradition für den Wandel“ statt. Möglich war dies durch den Nachweis von 3G und ein gutes Hygienekonzept. Durch den ereignisreichen Tag führte mit Witz, Selbstironie und viel Kompetenz der Kabarettist [Rainer Schmidt](#).

Illustration: iStock.com/Goldfinc4ever



Eingerahmt wurde das Jubiläum durch den Chor „Sing a sign“ von Gehörlosen aus Emsdetten, bei dessen Auftritten mittels Gebärdensprache gesungen wurde. LAG-Vorsitzende Brigitte Piepenbreier und Geschäftsführerin Melanie Ahlke waren glücklich und erleichtert, dass die Veranstaltung trotz der Corona-Pandemie stattfinden konnte. Ahlke: „In Form eines Jubiläumsjahres werden wir die Zeit bis September 2022 nutzen, um

uns durch größere und kleinere Aktionen vorzustellen, öffentlich zu positionieren und gleichzeitig zum Engagement in Behindertenpolitik und Selbsthilfe zu inspirieren.“ NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann bedankte sich in seinem Grußwort für 50 Jahre tolle, erfolgreiche Arbeit. Er betonte, wie wichtig der Einsatz für Menschen mit Behinderung sei und dass die Vertretung ihrer Interessen in der Politik immer fraktionsübergreifend wahrgenommen werde.

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

Im Verlauf des Tages wurde engagiert über das Thema Inklusion diskutiert. So führte Moderator Schmidt durch eine Runde mit Expertinnen und Experten. Auf dem Podium saßen dabei Dr. Martin Danner von der [Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe](#), Peter Gabor vom Landesbehindertenrat und die Behinderten- und Patientenbeauftragte für NRW Claudia Middendorf. Ebenfalls dabei: Ulrike Lubek vom Landschaftsverband Rheinland, Matthias Löb vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe und der stellvertretende LAG-Vorsitzende Bernd Kochanek. In einer weiteren Runde ging es darum, welche Rolle die Selbsthilfe in NRW spielt. Hier kamen Vertreterinnen und Vertreter der NRW-Landtagsfraktionen von CDU, SPD, FDP und Grünen zu Wort. Sie alle betonten, wie wichtig Inklusion für sie sei. Die Vorstellungen zur Umsetzung und Herangehensweise unterschieden sich dabei aber durchaus.

Außerdem gab es Einblicke in die Selbsthilfearbeit der LAG. So stellte sich die unter dem Dach der [Deutschen Cochlear Implantat Gesellschaft NRW](#) agierende junge Selbsthilfe [Deaf Ohr Alive](#) vor. Daniel Aplas und Tobias Raulien erklärten, wie ihre Arbeit funktioniert und wie man junge Menschen für die Selbsthilfe gewin-



Fotos: Stefan Krumpholtz

Vertreter aus Selbsthilfe und Politik waren beim LAG-Jubiläum dabei.

nen und dort halten kann. Mit [JiPA](#), einer jungen Gruppe des [SeHT Münster](#), dem Verein für Selbständigkeitshilfe bei Teilleistungsschwächen und AD(H)S, betreten weitere Aktive der Jungen Selbsthilfe das Podium: Clara Schmerstätter und Lea Foitzik stellten ihre Arbeit vor, bei der Jugendliche mit und ohne Behinderung gemeinsam Politik machen.

Einen großartigen Auftritt hatte der bekannte Kabarettist [Jürgen Becker](#). Für seinen Rundumschlag zu Themen wie Inklusion, Politik und Gesundheitswesen feierte ihn das Publikum. Mehrere Verantwortliche stellten dann die unterschiedlichen Projekte der LAG Selbsthilfe NRW vor. Plastisch wurde die Arbeit in den einzelnen Projekten beschrieben und dann vom [Improvisationstheater Peng!](#) noch plastischer dargestellt. Wohl alle Gäste konnten aus der kurzweiligen Veranstaltung etwas für sich mitnehmen. Vor allem aber tat es gut, nach so langer Zeit wieder eine Veranstaltung in Präsenz zu

besuchen und „unter Leute“ zu kommen. ●



Mehr Infos zum Jubiläum

GESUNDHEITSTIPP

Die Erwartungen anderer über Bord werfen

Wer kennt das nicht: Man freut sich auf etwas, fängt damit an und währenddessen spürt man plötzlich: Hier läuft gar nichts mehr! Es fühlt sich an wie gewollt und nicht gekonnt. Von spielerischer Leichtigkeit keine Spur. Es macht einfach keinen Spaß mehr. Doch woran liegt das? Warum fühlt sich etwas, das man eigentlich gerne tut, nicht gut an? Oft liegt der Grund darin, dass wir unsere Aufmerksamkeit in erster Linie auf uns selbst beziehen. Was denken die anderen über mich? Gefällt ihnen, was ich tue? Keine Frage, das Ansehen und die

Beachtung anderer Menschen tun gut. Das Verrückte an der Sache ist nur: Je mehr wir um Anerkennung ringen, desto eher vertreiben wir sie. Was also tun? Versuchen Sie doch mal, sich von diesen Wünschen und Absichten ein wenig zu lösen. Schenken Sie stattdessen der Sache, die Sie gerade tun, mehr Aufmerksamkeit. Es lohnt sich. In der Regel verschwinden Versagensängste und Selbstzweifel. Man fühlt sich lockerer und manchmal sogar beflügelt. Ab und an hat man sogar den Eindruck, dass die ganze Sache wie von selbst geht. Und



Foto: iStock.com/AntonioGuillem

Wer innerlich loslässt, kommt besser voran.

das Lob der anderen lässt dann auch nicht lange auf sich warten. ●

NACHGEFRAGT

„Mich nicht erklären zu müssen, hat mir sehr geholfen“



Foto: privat

Michaela Pries ist die Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderung in Schleswig-Holstein.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Selbsthilfe spielt seit meiner Kindheit eine große Rolle für mich. Meine Mutter war früh durch eine Erkrankung von einer Behinderung betroffen. Damals gab es weniger

Unterstützungssysteme für Betroffene und ihre Familien. Wir mussten uns selbst um viele Angelegenheiten kümmern und haben Netzwerke mit Gleichbetroffenen gebildet. Die gegenseitige soziale und praktische Unterstützung habe ich in guter Erinnerung. Mich in den Runden nicht umständlich erklären zu müssen, hat mir sehr geholfen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Es gibt nicht DIE Selbsthilfe. Einige benötigen vorrangig die soziale Bindung an Gleichbetroffene, andere wollen Strukturen verändern und organisieren sich verbandlich. Ich möchte die Frage gerne umdrehen: Warum brauchen wir Selbsthilfe? Kurz: Teilhabe in allen Lebensbereichen braucht Partizipation und das Selbstbestimmungsrecht von Betroffenen als Expertinnen und Experten in eigener Sache. Das stärkt Betroffene und optimiert zugleich Angebote und Leistungen.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Eine starke Gesellschaft bildet sich aus der Verschiedenheit und Gemeinschaft der Menschen. Dafür benötigen wir tragfähige Netzwerke und selbstbewusste Menschen, die ihre Teilhabe selbst bestimmen und gestalten. Und es braucht Möglichkeiten und Räume der Begegnung zum gegenseitigen Kennenlernen. In der Begegnung kann es auch mal knirschen. Das ist nicht schlimm, denn so entstehen auch neue Chancen. Daher: „Mut tut gut“! ●

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Bewegung stärkt Körper und Seele

Die AOK NordWest setzt sich im Umgang mit psychischen Erkrankungen für eine offenere Kommunikation ein. Seit fünf Jahren unterstützt sie deshalb den MUT-Lauf.

Alle Beteiligten waren froh, dass der Kieler [MUT-Lauf](#) im August wie gewohnt stattfinden konnte. Die Idee dabei: Menschen mit Depressionen zu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in Kontakt zu anderen zu treten. Es geht darum, Vorurteile abzubauen und um den Spaß an der Bewegung. Denn die stärkt nicht nur Herz, Kreislauf und Muskeln, sondern verändert auch die Chemie in unserem Gehirn: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet. Gemeinsam aktiv zu sein macht noch dazu viel Spaß und fördert soziale Kontakte. Zusätzlich fördert Bewegung unsere Kreativität und kann dazu beitragen, Probleme zu lösen und Belastungen abzubauen.

Obwohl psychische Erkrankungen wie Depressionen zu den häufigsten Volkskrankheiten zählen, sind sie noch immer sehr negativ behaftet. Wer sich ein Bein bricht, geht ganz selbstverständlich zum Arzt. Doch wenn die Seele erkrankt, fällt es vielen schwer, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Aus Gesprächen in



Foto: Claudia Krüger

Strahlender Sonnenschein beim MUT-Lauf

Selbsthilfegruppen ist bekannt, dass viele Betroffene die Krankheit verbergen. Dahinter steckt oft die Angst, als nicht belastbar oder als Simulanten angesehen zu werden. Wem sie sich anvertrauen, müssen Betroffene selber entscheiden – wichtig ist jedoch, sich Hilfe zu holen. Die AOK NordWest unterstützt mit [unterschiedlichen Angeboten](#) wie Yoga, Pilates und weiteren Bewegungskursen dabei, die Gesundheit zu erhalten. ●

KREATIVE SELBSTHILFE

Schreiben macht Mut

Corona hat allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, viel abverlangt. Mit einer Schreibwerkstatt will die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein den Zusammenhalt stärken.

Die Corona-Pandemie prägt den Alltag nach wie vor und wird dies auch noch einige Zeit tun. Zahlreiche engagierte Menschen in den Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen haben die Selbsthilfe mit viel Kreativität, Geduld und Hartnäckigkeit wachgehalten. Das war nicht immer leicht und mancher erlebt spürbar den Verlust des persönlichen Kontaktes. Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein wollte wissen: „Wie haben Sie das nur geschafft, den Kopf oben zu behalten?“ Unter dem Motto „Schreiben tut gut – Schreiben macht Mut“ hat sie deshalb eine Schreibwerkstatt auf die Beine gestellt.

Jede und jeder ist aufgerufen zu schreiben, was den Tag schöner macht. Das kann eine Geschichte sein, ein Gedicht, ein Bild oder ein Foto mit einem Satz dazu, mit Stift und Papier oder digital: Alles ist möglich. Denn nicht nur schreiben, auch lesen tut gut – vor allem, wenn man voneinander liest. Ziel der Initiative ist es, in dieser immer noch von der Corona-Pandemie geprägten Zeit möglichst alle in der Selbsthilfe zu erreichen, um einander Mut zu machen.

Sympathiefigur der Initiative ist ein Stift, der die Idee verkörpert. In einem Animationsvideo erklärt der Stift das Projekt



Bei der Schreibwerkstatt ist jeder Beitrag willkommen.

und wie die Teilnahme funktioniert. Die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein freut sich über jeden Beitrag! ●

Schicken Sie Ihre Beiträge an:
Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein,
„Schreiben tut gut“, Zum Brook 4, 24143 Kiel

 schreiben-tut-gut@selbsthilfe-akademie-sh.de
Mehr zur Initiative „Schreiben tut gut“

NEUE PODCASTS

Einfach mal Reinhören

Die **Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein** bietet ein umfangreiches Bildungsangebot zur Podcast-Produktion. Das hat die Selbsthilfekontaktstellen in Lübeck und Nordfriesland motiviert, eigene Beiträge zu erstellen.



Jederzeit abrufbar:
Die Selbsthilfe-Podcasts aus dem Norden.

Selbsthilfe-Podcast der KISS Lübeck

Jeden ersten Freitag im Monat gehen Kirstin Hartung und Annegret Schmalfeld von der KISS Lübeck mit einer neuen Folge online. Mit ihren Gästen sprechen sie über Themen wie Junge Selbsthilfe, Sucht oder Selbsthilfegruppen zu psychischen und chronischen Erkrankungen. Sie informieren über aktuelle Veranstaltungen und greifen wiederkehrende Fragen auf. Wer sich für Selbsthilfe interessiert, ist herzlich zum Zuhören eingeladen. Hin und wieder wird es eine Sonderausgabe geben. ●

 **Zum Selbsthilfe-Podcast der KISS Lübeck**

Podcast „HÖRBAR – Selbsthilfe in Nordfriesland“

Mit diesem Angebot möchte die Kontaktstelle KIBIS Nordfriesland Einblick in die Welt der Selbsthilfe geben. In den Episoden kommen Selbsthilfeakteurinnen und -akteure zu Wort. Sie berichten darüber, was in ihren Selbsthilfegruppen passiert, welchen gesellschaftlichen Wert Selbsthilfegruppen haben und aus welchen Gründen Menschen sich dort engagieren. Bisher sind sechs Folgen erschienen. ●

 **Zum Selbsthilfe-Podcast der KISS Nordfriesland**

Foto: iStock.com/jeffbergen



LESERUMFRAGE

Ihre Meinung ist gefragt!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
wir wollen den Newsletter inKONTAKT für Sie noch besser machen.
Bitte schenken Sie uns zwei Minuten und sagen Sie uns Ihre Meinung!
Ihre Antworten können Sie selbstverständlich anonym abgeben.



Wie gefällt Ihnen inKONTAKT im Allgemeinen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie bewerten Sie den Newsletter inKONTAKT im Hinblick auf:

...die Themenauswahl?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Nutzwert und die Relevanz?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Umfang und die Informationstiefe?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Verständlichkeit der Texte?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Gestaltung (Layout und Format)?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Aktualität der Terminankündigungen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie beurteilen Sie die Erscheinungsweise (alle drei Monate)?

erscheint zu selten ideal erscheint zu häufig

Seit wann haben Sie inKONTAKT abonniert?

seit einem Jahr oder kürzer seit mehr als zwei Jahren bis zu vier Jahren seit mehr als vier Jahren

Wie häufig lesen Sie inKONTAKT?

jede Ausgabe zwei- bis dreimal im Jahr seltener

Welche Ausgabe lesen Sie?

(Mehrfachnennung möglich)

- die Ausgabe Ihrer Region
- die Ausgaben anderer/ aller Regionen
- die bundesweite Ausgabe

Würden Sie den Newsletter inKONTAKT weiterempfehlen?

- unbedingt
- vielleicht
- auf keinen Fall

Welche Form der Veröffentlichung würden Sie sich in Zukunft wünschen?

- weiterhin als E-Mail mit einem Link zu einem ausdruckbaren PDF
- als E-Mail mit einem Link auf die Website aok-inkontakt.de, auf der alle Inhalte zugänglich sind
- als E-Mail mit kurzen Texten, die jeweils auf weitere Inhalte auf der Website aok-inkontakt.de verlinken

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kabla

Fortsetzung auf Seite 6

Wünschen Sie sich ein neues, auf der Website aok-inkontakt.de regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe?

fände ich sehr hilfreich

brauche ich nicht

In welchem Organisationstyp sind Sie aktiv?

Regionale Selbsthilfegruppe

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfeorganisation auf Landesebene

Krankenkassen

Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene

Gesundheitswesen

Sonstiges

In welchem Bundesland ist Ihr Sitz/Wohnort/Dienstort?

Baden-Württemberg

Niedersachsen

Bayern

Nordrhein-Westfalen

Berlin

Rheinland-Pfalz

Brandenburg

Saarland

Bremen/Bremerhaven

Sachsen

Hamburg

Sachsen-Anhalt

Hessen

Schleswig-Holstein

Mecklenburg-Vorpommern

Thüringen

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

(Freitext)

Gibt es Themen, die Sie ganz besonders interessieren?

(Freitext)

Welche Themen interessieren Sie überhaupt nicht?

(Freitext)

**Online, per E-Mail, Brief oder Fax,
wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Online: produktundmarkt.de/inKontakt

Per E-Mail: info@kompart.de, Betreff inKontakt Leserumfrage

Per Post: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Leserumfrage inKontakt, Rosenthaler Str 31, 10178 Berlin

Per Fax: 030 220 11-105



DANKE

