

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/22

NRW SELBSTHILFE-TOUR

Nimm dein Leben in die Hand

Mit Truck und mobiler Bühne waren auch in diesem Jahr Selbsthilfekontaktstellen und -landesorganisationen bei der NRW Selbsthilfe-Tour unterwegs.

„Nimm dein Leben in die Hand!“ – das war das Motto der NRW Selbsthilfe-Tour 2022 mit dem Ziel, die Selbsthilfe mehr in die Öffentlichkeit zu bringen. Auf 25 Tourstopps in 20 Städten präsentierten Selbsthilfekontaktstellen und -landesorganisationen ihre vielfältige Arbeit. Am 30. September fand vor dem Landtag in Düsseldorf die offizielle Abschlussveranstaltung der Tour statt. NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann empfing die Gäste mit einem Grußwort zur Wichtigkeit der Selbsthilfe. Neben Vertreterinnen und Vertretern der Sprecherorganisationen der Selbst-



Foto: Grubenglück

Teil des bunten Rahmenprogramms auf der Selbsthilfe-Veranstaltung war auch der Auftritt eines Pantomimen.

hilfe in NRW nahm auch Stefan Krumhus von der AOK NordWest als Sprecher der Gemeinschaft der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW an einer Talkrunde teil. Er betonte die zentrale Rolle der Selbsthilfe als unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens. Es folgte ein unterhaltsames Rahmenprogramm, moderiert von WDR-Sprecher Hartmut Glittenberg mit weiteren Talkrunden von Selbsthilfeaktiven, Musik, Tanz und Pantomime. Beendet wurde die Veranstaltung mit dem gemeinsamen Start zahlreicher Luftballons in den blauen Himmel über dem Landtag.



Foto: privat

Karl-Josef Laumann und Stefan Krumhus von der AOK NordWest auf der Bühne des Trucks.



Foto: Grubenglück

Am Ende des Tages stiegen Ballons in den Himmel auf – farbenfroh wie die Selbsthilfe.



[NRW Selbsthilfe-Tour](#)



Nachhaltigkeitstipp

Strom sparen im Büro

Derzeit stammen rund 50 Prozent des in Deutschland verbrauchten Stroms aus fossilen Energiequellen wie Kohle oder Erdöl. Durch ihre Verstromung entstehen CO₂-Emissionen, die sich negativ auf die Erderwärmung auswirken.

So können Sie im Büro Strom sparen und die Umwelt schonen:



Schließen Sie während der Arbeit am Computer Hintergrundprogramme, die Sie nicht benötigen. Nutzen Sie in kurzen Pausen den Stand-by-Modus. Geht Ihre Pause länger, fahren Sie die Geräte auch gerne komplett herunter.



Schalten Sie Lampen aus, wo sie nicht benötigt werden. In Bädern sollten diese am besten über Bewegungsmelder steuerbar sein.



Minimieren Sie im Sommer die Nutzung der Klimaanlage und versuchen Sie stattdessen zu lüften und Jalousien zu verwenden.



Lüften Sie im Winter stoßweise und drehen Sie währenddessen die Heizung niedriger. Die Luft wird dadurch schnell ausgetauscht, ohne dass Möbel und Wände abkühlen. Dadurch verbraucht die Heizung weniger Energie.

Der durchschnittliche Stromverbrauch sinkt erheblich, wenn nachts und am Wochenende im Büro so viele Geräte wie möglich abgeschaltet werden. Beachten Sie dabei, dass diese auch im Standby-Modus Strom benötigen.



NACHGEFRAGT

„Partizipation und Sichtbarkeit von Selbsthilfe sollten forciert werden“

Foto: privat



Katharina Petereit ist bei der AOK NordWest im Präventionsfeld „Psychosoziale Gesundheit“ tätig. Dabei ist sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Ina Schulze für die Selbsthilfeförderung in der Serviceregion Münsterland zuständig.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Mit Beginn meiner Tätigkeit bei der AOK NordWest bin ich mit dem Bereich der

Selbsthilfe erstmalig intensiver in Kontakt gekommen. Das Engagement von Selbsthilfegruppen empfinde ich als beachtenswert und die Wirkung ihrer kontinuierlichen Arbeit als sehr wertvoll – insbesondere aus Sicht der Prävention. Meine Kollegin Ina Schulze steht den Selbsthilfegruppen im Bereich der Projektförderung mit Rat und Tat zur Seite. Ebenso liegt die Federführung für die Pauschalförderung seit zwei Jahren in den Händen der Serviceregion Münsterland – hierbei sind wir insbesondere für Münster und die Kreise Steinfurt und Warendorf zuständig.

Was braucht die Selbsthilfe?

Neben engagierten Menschen benötigen die Selbsthilfegruppen mehr Räumlichkeiten, um sich zu treffen und auszutauschen. Dabei sollte der Zugang niedrigschwellig und so unbürokratisch wie möglich gestaltet werden. Zudem

würden kostengünstige oder kostenlose Möglichkeiten der Raumnutzung dazu beitragen, dass finanzielle Förderungen vorrangig für die inhaltliche Gestaltung der Selbsthilfearbeit genutzt werden könnten. Aus meiner Sicht sollten die Partizipation von Betroffenen und die Sichtbarkeit von Selbsthilfe in der Gesellschaft sowie in der Politik forciert werden.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Ein richtiges Lebensmotto habe ich zwar nicht, die letzten Jahre begleitet mich jedoch die Einstellung, dass Mut zur Entwicklung und Veränderung viel bewirken kann: „Ins kalte Wasser springen“, handlungsfähig sein und bleiben, den Blick auf das Positive und auf Lösungen zu richten, anstatt sich zu lange damit zu beschäftigen, aus welchen Gründen etwas nicht geht.

SELBSTHILFEAKADEMIE NRW

Neue Projektphase beginnt

Die Selbsthilfeakademie NRW startet in ihre aktuelle Projektphase mit einem breitgefächerten Online- und Vor-Ort-Angebot.

Seit Jahren stößt die vom Paritätischen NRW betriebene Selbsthilfeakademie mit ihrem übergreifenden Ansatz auf breite Resonanz. Während der Corona-Pandemie erweiterte sie ihr Angebot an klassischen Seminaren um virtuelle Veranstaltungen, wie digitale Selbsthilfe-Cafés. Gleichzeitig trieb sie das Ziel voran, die Selbsthilfe in Lehre und Hochschulstudium zu etablieren. Von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg initiiert und gefördert setzt sie ihre Arbeit nun in einer weiteren Projektphase fort. Dabei sollen neben Online-Formaten auch wieder verstärkt Präsenzveranstaltungen stattfinden. In der aktuellen Projektphase bietet die Akademie neben den etablierten Themen neue Veranstaltungsformate, wie praxisnahe, abendliche Onlinekurse rund um



Foto: iStockphoto

Öffentlichkeitsarbeit und digitale Tools. Darüber hinaus gibt es erstmalig die Seminarreihe „Austausch, Beratung, Übung“ mit Themen wie „Selbsthilfe berät Selbsthilfe“ oder einer Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“. Als weiterer thematischer Fokus kommt außerdem die „Junge Selbsthilfe“ hinzu. Um dem Nachhaltigkeitsgedanken Rechnung zu tragen, finden mehr regionale Seminare vor Ort statt. So entfallen lange Fahrtwege. Dieser Ausschnitt aus dem vielfältigen Angebot macht deutlich: Die Selbsthilfeakademie bleibt eine der zentralen Anlaufstellen für Wissenstransfer und Austausch in NRW.



Selbsthilfeakademie NRW

FACHTAG

Gemeinsam stark sein

Der Fachtag der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein machte deutlich: Für die Selbsthilfe braucht es Gemeinschaftlichkeit und Zusammenarbeit.

Wie kann sich die Selbsthilfe besser vertreten und wie entsteht gemeinschaftliches Handeln? Mit Fragen wie diesen beschäftigte sich der 4. Selbsthilfetag der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein. Unter dem Motto „Wir hilft! Gemeinsamkeiten machen stark – Selbsthilfe in Schleswig-Holstein“ nahmen am 3. September 2022 über 30 Aktive aus Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen an der Online-Veranstaltung teil.

Andreas Greiwe von den Paritätischen NRW sprach in seinem Impulsvortrag „Selbsthilfe als gemeinschaftliche Kraft – jetzt und in der Zukunft“ über die Herausforderungen für die Selbsthilfe im Wandel der Zeit.

In anschließenden Workshops tauschten sich die Selbsthilfeaktiven

darüber aus, wie sich Selbsthilfe gemeinschaftlich weiterentwickeln kann. Inspiration hierzu gaben Fachleute wie etwa Andreas Heitmann von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Schleswig-Holstein zum Thema Job-Coaching für MS-Erkrankte. Ministerpräsident Daniel Günther dankte als Schirmherr der Aktionswoche allen Beteiligten in einer Videobotschaft: „Die gemeinschaftliche Selbsthilfe stärkt Menschen und wirkt ins ganze Land. Ein wichtiges Engagement, das aus der Gesundheitsversorgung gar nicht mehr wegzudenken ist.“ Der Fachtag war der Auftakt in Schleswig-Holstein für die bundesweite „**Aktionswoche Selbsthilfe**“: **Wir Hilft!**

Die AOK NordWest wünscht sich, dass die Selbsthilfe-Akademie künftig eine



Foto: Frank Peter

Mit dabei war auch die Poetry-Slammerin **Michelle Boschet** mit ihrem berührenden Text über die Selbsthilfe „**Ich weiß, wie's dir geht.**“

Plattform für den Austausch zwischen Selbsthilfeaktiven und dem Gesundheitswesen wird. Für AOK-Landesdirektorin Iris Kröner spielen dabei Leitfragen wie diese eine wichtige Rolle: „Wie kann es gelingen, Patientinnen und Patienten frühzeitig auf die Möglichkeit der Selbsthilfe aufmerksam zu machen? Wie können Zugänge für Interessierte geschaffen werden, damit mehr Menschen als bisher Unterstützung in der Selbsthilfe finden?“



**Selbsthilfe-Akademie
Schleswig-Holstein**

ERNÄHRUNG

Gesund essen mit Multipler Sklerose

Ein Ernährungsprojekt in Schleswig-Holstein klärt über gesunde Mahlzeiten für Menschen mit Multipler Sklerose auf.



Foto: iStockphoto | Charday Penn

Wie kann Ernährung bei Multipler Sklerose (MS) aussehen und die Umstellung erfolgreich sein? Mit dieser Frage beschäftigt sich seit Ende 2021 ein Ernährungsprojekt der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) im Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Das Projekt startete mit einer Mitgliederbe-

fragung. Dabei zeigte sich, dass viele MS-Erkrankte nicht wissen, welche Ernährungsform geeignet ist. Probleme bestehen auch bei der Umsetzung. Auf Basis dieser Erkenntnisse entwickelte die DMSG ein Maßnahmenpaket. In Kürze werden speziell geschulte Ehrenamtliche ihre Arbeit als Ernährungsbotschafterinnen und -botschafter aufnehmen. Sie beraten DMSG-Gruppen, Mitglieder und andere Interessierte bei Fragen rund um die MS-Ernährung. Unterstützung erfährt das Projekt auch durch die Kieler Ernährungsberate-

rin Marina Wendt. Sie bietet neben ihrem Expertenwissen Kochkurse für MS-Erkrankte und Seminare für Kleingruppen an. Den Start machte eine Kieler Selbsthilfegruppe mit einem Angebot, bei dem – neben der gemeinsamen Essenszubereitung – die Beratung rund um die anti-entzündliche Ernährung im Fokus stand. Weitere Expertinnen und Experten begleiten das Projekt. So informierten Anfang des Jahres zum Beispiel die Ernährungswissenschaftlerin Dr. med. Anja Mähler von der Charité Berlin und die Neurologin PD Dr. Klarissa Stürner vom UKSH Kiel in einem Online-Seminar über Ernährungsweisen bei MS.

Derzeit entsteht eine Rezeptsammlung, die in Form eines kleinen Kochbuches mit begleitenden Tipps herausgegeben werden soll. Weitere Ideen sind eine Ernährungsbroschüre sowie ein größeres Kochevent, das zeigen soll, wie vielfältig und lecker MS-Ernährung sein kann. Das Projekt wird von der AOK NordWest gefördert.

INFOS UND KONTAKT

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.**
Beselerallee 67, 24105 Kiel
Tel.: 0431 56 0 15-15
langmann@dmsg-sh.de

GESPRÄCHSKREIS

Suchtselbsthilfe beim Deichbrand

Präventionsarbeit in Festivalatmosphäre: Der Gesprächskreis für Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven informierte auf dem „Deichbrand“ über seine Arbeit.



Unterstützt wurde der Suchtpräventionskreis auf dem Musikfestival vom Blauen Kreuz Salzuflen.

Foto: Blaues Kreuz Bad Salzuflen

In Cuxhaven an der Nordsee kamen vom 21. bis 24. Juli 2022 über 60.000 Besucherinnen und Besucher beim Deichbrand-Musikfestival zusammen. Mit dabei war auch der „Gesprächskreis für Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven – Freundeskreis des Blauen Kreuzes“. Zusammen mit dem **Blauen Kreuz** aus Bad Salzuflen und **blu:prevent** informierte die Gruppe an einem Pavillonstand über Alkohol, Drogen, Mediensucht und andere Süchte. Dabei ging es unter anderem um Suchtprobleme und deren Auswirkungen sowie die Wichtigkeit von Präventionsarbeit und Hilfsmaßnahmen. Neben ernstesten Gesprächen widmete sich der Gesprächskreis dem Thema Sucht auch auf spielerische Weise. So konnten Interessierte Aktionen wie Outdoor-Mikado, Wikingerschach oder Beachvolleyball mit und ohne Rausch- und Drogenbrillen ausprobieren. Dabei wurde ihnen unter anderem bewusst,

wie schwierig es ist, Entfernungen einzuschätzen, wenn das Umfeld verschwommen oder verzerrt wahrgenommen wird. Der „Gesprächskreis für Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven – Freundeskreis des Blauen Kreuzes“ ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die seit einiger Zeit abstinent sind und sich für die Suchtprävention einsetzen.

INFOS UND KONTAKT
Matthias Voss
Tel. 04721-5409971
voss.otterndorf@freenet.de



**Gesprächskreis für Suchtabhängige
und Angehörige Cuxhaven**

PODCAST

Kultursensible Selbsthilfe

Die AOK NordWest unterstützt gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg seit langem das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“. Dabei gelingt es den Projektmitarbeitenden der „Gesellschaft für soziale Projekte beim Paritätischen NRW“ immer wieder, Menschen mit Migrationshintergrund und die Selbsthilfe zusammenzubringen. Teil des Projekts ist der Podcast „Rassismus, Gesundheit und kultursensible Selbsthilfe“, in dem die Macherin Semra Yıldız-Can in Kooperation mit Erva Yilmaz über das Thema aufklärt.



Foto: Der Paritätische NRW



Zum Podcast auf [YouTube](#)

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