

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle Infos der AOK für die Selbsthilfe auf einen Blick

02/23

DEPRESSION

## Papas Seele hat Schnupfen

Auf Einladung der Sekis Trier war die Kinderbuchautorin Claudia Gliemann mit einer musikalischen Lesung aus ihrem Kinderbuch „Papas Seele hat Schnupfen“ zu Gast in Idar-Oberstein.

Die Autorin und Musikerin Claudia Gliemann schlüpfte in ihrer musikalischen Lesung gleich zu Beginn in die Rolle der kleinen Nele und ließ ihre Zuhörer auf ganz besondere Weise an den Gefühlen des Mädchens teilhaben. Denn Neles Vater – ein berühmter Artist im Zirkus – wird immer trauriger und Nele fragt sich, ob sie Schuld daran hat. Die zeitgleiche Leinwandpräsentation der Illustrationen aus dem Buch und Gliemanns sanft vorgetragene Lieder ermöglichten es nachzuempfinden, was Nele beschäftigt, während sich ihr Vater zunehmend durch die Depression verändert. Kindgerecht ging die Autorin auf diese Veränderungen ein und machte deutlich,

dass die Depression eine Krankheit ist – und dass es, wie bei einem Schnupfen, Möglichkeiten gibt, sich Hilfe zu holen.

Im Anschluss an die Lesung konnten sich Interessierte bei den Mitarbeiterinnen der **Selbsthilfekontaktstelle Sekis Trier** zu den Selbsthilfeangeboten in der Region informieren. Die Sekis vermittelt unter anderem Interessierte an Selbsthilfegruppen, vernetzt bestehende Selbsthilfegruppen vor Ort und berät auch Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten.



**Kontaktstelle Sekis Trier**



Foto: MONTEROSA Verlag, Gestaltung: Susanne Ziemis

Weitere Veranstaltungen sind geplant:

- 11.10.2023: KISS Mainz, Mainz, Pampusstr. 8, 16.30 Uhr
- 18.10.2023: KISS Westerburg, Westerburg, Marktplatz 6, 16.30 Uhr
- 19.10.2023: KISS Pfalz, Pirmasens, Details unter [www.kiss-pfalz.de](http://www.kiss-pfalz.de)
- 20.10.2023: KISS Saarland, Veranstaltung in Planung

BETREUUNGSPROGRAMM

## Unterstützung ohne Wartezeit

Psychische Erkrankungen können den Alltag erschweren. Dann tut es gut, jemanden an seiner Seite zu haben, der bei den unterschiedlichen Herausforderungen hilft.



Ob es darum geht, eigene Stärken wiederzuentdecken, Notfallpläne zu entwickeln, neue Motivation zu finden oder einfach nur jemanden zum Zuhören zu haben: Im Rahmen des AOK-Programms „proseele“ gehen medizinisch geschulte Gesundheitsberaterinnen und -berater auf die jeweilige persönliche

Situation ein und unterstützen zielgenau. Programmteilnehmende erhalten wertvolle Tipps, individuelle Hilfe und praktische Unterstützung bei vielen Anliegen: zum Beispiel bei der Suche nach therapeutischer Hilfe oder bei den kleinen oder größeren Herausforderungen, die im Alltag zu bewältigen sind. Die Gesundheitsberater geben Anregungen, um die seelische Gesundheit zu fördern und zeigen Wege auf, die eigenen Ressourcen zu stärken. Übrigens: Das individuell auf die jeweilige Lebenssituation abgestimmte Programm der Gesundheitskasse startet ohne Wartezeit direkt nach der Anmeldung und ist für AOK-Versicherte kostenlos.



[pro-seele.de](http://pro-seele.de)

Foto: AOK

KINDERTHEATER FÜR DIE SELBSTHILFE

## Henriettas Reise ins Weltall

Speziell für chronisch kranke und behinderte Kinder sowie deren Geschwister gibt es im Sommer eine eigene Theatervorstellung des AOK-Kindertheaters.



Gesundheit spielend lernen: Mit dem **AOK-Kindertheater „Henrietta & Co.“** beschäftigen sich Grundschul Kinder in ganz Deutschland schon in der Schule mit Gesundheitsthemen. Im Zentrum steht dabei die

Heldin Henrietta. Mit ihren Freundinnen und Freunden meistert sie schwierige Herausforderungen und geht schließlich gestärkt aus den Abenteuern hervor. Mit dem Theaterstück „Henriettas Reise ins Weltall“ wird innerhalb des Themenkomplexes „Seelisches Wohlbefinden“ unter anderem auch

auf die Bedeutung von Regeln und Ritualen für ein gesundes Zusammenleben eingegangen – ein interessantes kinderpädagogisches Angebot, das bei dieser Vorstellung besonders Kindern aus der Selbsthilfe zugutekommen soll. Kinder mit Beeinträchtigung, chronischen Erkrankungen, aber auch deren Geschwister und Freundinnen und Freunde sind herzlich eingeladen. Spieltermin dieser speziellen Vorstellung ist der **15. Juli im Bürgerhaus Finthen**, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz.



Foto: Georg Wessel, Planet Nippes



**Anmeldung zur Theatervorstellung**

OSTEOPOROSE

## Knochenbruch durch Hustenanfall

Osteoporose ist eine weitverbreitete, systemische Erkrankung, bei der die Knochen porös werden und schon bei kleinsten Belastungen brechen können.



Osteoporose ist eine unterschätzte Krankheit, bei der sich die Struktur der Knochen verändert.

Mindestens sechs Millionen Deutsche leiden unter brüchigen Knochen, vor allem ältere Menschen. Frauen haben ein nahezu doppelt so hohes Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Der Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e. V. (BfO) bietet Betroffenen flächendeckend in ganz Deutschland Hilfe an. Allein der Landesverband Rhein-

land-Pfalz betreut derzeit 16 Selbsthilfegruppen. Hier finden Betroffene Ansprechpartner und Unterstützung. Unter anderem bieten die Gruppen eine auf Osteoporose abgestimmte Trocken- und Wassergymnastik an. Die Gruppenleiterinnen und -leiter sowie alle Therapeutinnen und Therapeuten werden über den Landesverband regelmäßig über die neuesten Behandlungsmethoden und Medikamente informiert und geschult. Besonders schmerzhaft für Betroffene sind Wirbelschmerzen sowie der Oberschenkelhalsbruch. „Schon ein kleiner Sturz, eine unachtsame Bewegung oder ein plötzlicher Hustenanfall kann zum Verhängnis werden und zum Knochenbruch führen“, betont Katy Rosenkranz, Vorsitzende des BfO e. V., Landesverband Rheinland-Pfalz. Der Landesverband sehe seine Aufgabe darin, Wege zum Umgang mit der Erkrankung zu zeigen, um Brüche zu vermeiden und das Leben weiterhin lebenswert zu machen.



**bfo-lv-rlp.de**

## PFLEGE-SELBSTHILFE

# Neue Gruppen für pflegende Angehörige

**GRÜNDUNG EINER NEUEN SELBSTHILFEGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN LAHNSTEIN:**

Wenn Menschen bereits zwischen 40 und 55 Jahren an einer Demenz erkranken, stehen sie meist noch im Berufsleben und haben Kinder in der Schule und Ausbildung. Eine früh einsetzende Demenz hat in der Ehe und Partnerschaft tiefgreifende Auswirkungen auf die Beziehung und stellt eine große Belastung für die gesamte Familie dar. Ziel der Gruppe ist es, sich mit Gleichgesinnten untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren, um eigene Wege im Umgang mit der herausfordernden Situation zu finden.

**Treffen:** 1. Montag im Monat um 18 Uhr im Kloster Allerheiligenberg im „Café Pilgerstübchen“ in 56112 Lahnstein.

**GRÜNDUNG EINER PFLEGESELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE IN BAD MARIENBERG**

Die Gruppe möchte ihre Erfahrungen und die Herausforderungen in der Pflege und Betreuung eines Nahestehenden miteinander teilen. Es gibt die Gelegenheit, sich auf Augenhöhe über Probleme und mögliche Lösungen auszutauschen.

**Treffen:** 3. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Touristinfo Bad Marienberg, Wilhelmstraße 10, 56470 Bad Marienberg

**NEUE PFLEGESELBSTHILFEGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BETROFFENE IN BAD EMS:**

Die Gesprächsgruppe möchte ihre Erfahrungen und die Herausforderungen in der Pflege und Betreuung von Nahestehenden mit Demenzdiagnose teilen. Anregungen und wertvolle Tipps sollen dazu beitragen, dass sich Angehörige und Gepflegte das Leben etwas leichter machen können.

**Treffen:** 1. Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr ; Diakonie, Römerstraße 94, 56130 Bad Ems



Foto: iStockphoto | DGLimages

**KONTAKT UND NÄHERE INFOS ZU DIESEN GRUPPEN:**

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz:  
Tel.: 02663 916685  
Mail: [pflegeselbsthilfe@wekiss.de](mailto:pflegeselbsthilfe@wekiss.de)  
Homepage: [www.pflegeselbsthilfe-rlp.de](http://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

**GESPRÄCHSGRUPPE FÜR BETROFFENE, PFLEGENDE ANGEHÖRIGE, NAHESTEHENDE UND INTERESSIERTE IN HORHAUSEN/HONNEFELD**

Erfahrungen werden ausgetauscht, Strategien anderer kennengelernt, Thema der Selbstfürsorge angeregt, damit man nicht bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit kommt.

**Treffen:** 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr im Kaplan-Dasbach-Haus, 56593 Horhausen

**INFOS UND KONTAKT**

Pflegeselbsthilfe Ho-Ho für die Kirchspiele  
Horhausen-Honnefeld  
Reimund Schuster  
Tel.: 02687 7349870  
Homepage: [pflegeselbsthilfe-ho-ho.de](http://pflegeselbsthilfe-ho-ho.de)

**Gruppenneugründungen:**

**In Bewegung – Sehnsucht nach Ruhe! - Wie geht das? Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom**  
Gründungstreffen im April 2023  
Mail: [rls\\_shg\\_koblenz@gmx.de](mailto:rls_shg_koblenz@gmx.de)

**Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Westerburg**  
Gründungstreffen im April 2023  
Tel: 0151 59066308

**LOTUS Koblenz-Mittelrhein – Selbsthilfegruppe für neu an Brustkrebs erkrankte Frauen**  
Gründungstreffen im Januar 2023  
Ansprechpartnerin: Monika Fischbach  
Tel.: 0174 6793570  
Mail: [info@lotus-brustkrebs.de](mailto:info@lotus-brustkrebs.de)  
[www.lotus-brustkrebs.de](http://www.lotus-brustkrebs.de)

Foto: iStockphoto | Charaday Penn

## DIABETES BEI KINDERN

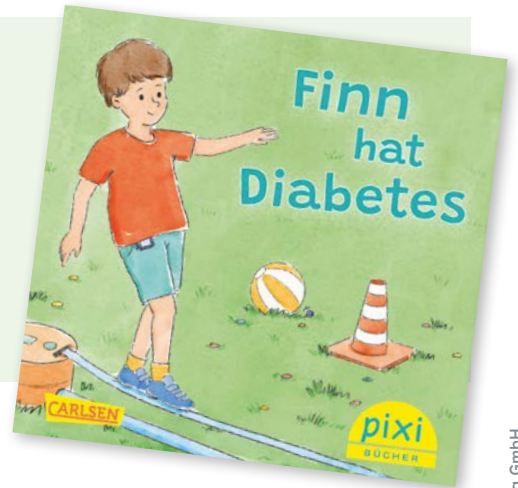
## Kinderalltag mit Diabetes

Sind an Diabetes erkrankte Kinder weniger leistungsfähig? Wie sieht der Alltag mit der Krankheit aus? Diese und viele andere Fragen erklärt in kindgerechter Sprache das neue Pixi Buch „Finn hat Diabetes“.

Manchmal geht es von heute auf morgen: Das eigene Kind oder ein Freund beziehungsweise eine Freundin des Kindes hat Typ-1-Diabetes. Das ist gar nicht mal so selten, denn diese Diabetesform ist die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter. Doch wie erkläre ich meinem Kind oder seinen Geschwistern sowie Freundinnen und Freunden, was es mit der Erkrankung auf sich hat? Das Pixi-Buch „**Finn hat Diabetes**“ erklärt auf anschauliche Weise welche Hürden Finn und seine Familie in den ersten Tagen nach der

Diagnose meistern. In kindgerechter Sprache und anhand von vielen Bildern zeigt das Buch, wie Finns Alltag mit der Krankheit aussieht, aber auch, dass er bereits kurz nach der Diagnose wieder mit seinen Freundinnen und Freunden toben und spielen kann.

Das Pixi-Buch kann kostenfrei bestellt werden – sei es für den Kindergarten, die Schule oder für zu Hause. Ziel ist es, mit Finns Geschichte Groß und Klein aufzuzeigen, welche Symptome bei Typ-1-Diabetes auftreten können, was im Körper geschieht und dass jedes Kind auf ein



Frühstadium der Erkrankung getestet werden kann. Auch sehen die Kinder, was mit Typ-1-Diabetes im Alltag alles möglich ist und dass Kinder mit Diabetes genauso belastbar und leistungsfähig sind wie Kinder ohne Diabetes – wenn bestimmte Regeln beachtet werden.



**Bestellung per Mail:**  
[stefanie.lind@rps.aok.de](mailto:stefanie.lind@rps.aok.de)

© Steffi Krohmann (Illustration) Carlsen K – die Agentur für Kindermedien, Carlsen Verlag GmbH

## STOMABERATUNG

## Unterstützung für Stomapatienten

**Für Menschen mit einem künstlichen Darmausgang bietet die Deutsche Ilco in 29 Städten ehrenamtliche Ansprechpartner, die aus eigener Erfahrung die Sorgen und Nöte Betroffener kennen.**

Die Deutsche Ilco e.V. ist seit über 50 Jahren die größte deutsche Selbsthilfeorganisation für Stomaträger (Stoma: künstlicher Darmausgang/künstliche Harnableitung) und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige. Der Landesverband RLP/Saarland e. V. bietet in 29 Städten ehrenamtliche Ansprechpartnerinnen und -partner. Die Selbsthilfeorganisation macht nun darauf aufmerksam, dass es für den Heilungsverlauf der Betroffenen von großem Vorteil sei, möglichst direkt nach der Diagnose mit einer Selbsthilfegruppe in Kontakt zu treten. Denn in diesen Gruppen befinden sich Menschen, die aus eigener Erfahrung die Sorgen und Nöte anderer Betroffener nachempfinden können. Sie sind in der Lage, sich in ihrer Krankheits- und Alltagsbewältigung gegenseitig zu

unterstützen und aufzuzeigen, dass ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in Betroffenheit lebenswert ist. Gespräche im Vorfeld einer Behandlung oder einer bevorstehenden Operation können besonders hilfreich dabei sein, Ängste zu reduzieren, Zuversicht zu vermitteln und so die Behandlungsergebnisse zu verbessern. Deshalb versucht die Ilco verstärkt, regionale Facharztpraxen davon zu überzeugen, Betroffene noch beim Diagnosegespräch auf die Ilco-Gruppen hinzuweisen.



[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland, Stichwort „Selbsthilfe“, Präventionsstrategie, Rizzastraße 11, 56068 Koblenz oder per Mail an: [stefanie.lind@rps.aok.de](mailto:stefanie.lind@rps.aok.de)

## Newsletter kostenlos abonnieren

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