

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

KINDER KREBSKRANKER ELTERN

## Leben mit der Ungewissheit

Erkrankt ein erwachsenes Familienmitglied an Krebs, sind Angst und Unsicherheit nicht nur bei den Kindern riesengroß. Der Verein Flüsterpost bietet betroffenen Familien psychosoziale Beratung.



Foto: Flüsterpost e. V.

Das Flüsterpost-Team (v.l.): Karin Burchardt, Sara Pirk mit Hund Bobby, Anita Zimmermann und Claudia Stofft

Wenn ein Elternteil oder andere erwachsene Bezugspersonen von Kindern Jugendlichen und jungen Erwachsenen an Krebs erkrankt, betrifft dies immer die ganze Familie. Oft werden die Kinder jedoch aus Angst oder einem Schutzbedürfnis heraus nicht ausreichend einbezogen. Missverständnisse, Schuldgefühle, Ängste können dann schnell entstehen, aus denen sich Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu Entwicklungsstörungen und Traumatisierungen entwickeln können. Die

Coronapandemie hat zudem für die betroffenen Familien die Belastung noch weiter erhöht. Lockdowns und Veränderungen im Alltag oder Besuchsverbote bei stationären Aufenthalten der Erkrankten fordern die Familien in großem Maße zusätzlich heraus, unter anderem mit weiteren Schuldphantasien und -ängsten der Kinder.

Um dem entgegenzuwirken, informiert, berät und begleitet Flüsterpost e. V. seit 19 Jahren alle Ratsuchenden und deren Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld. Dabei werden auch Multiplikatoren aus dem Gesundheits- oder Bildungswesen hinsichtlich des offenen und altersgerechten Gespräches rund um die „Familiendiagnose Krebs“ einbezogen, darunter auch Kindergärten und Schulen. Gemeinsam mit den Kindern geht das Flüsterpost-Team auf „Schatzsuche der eigenen Ressourcen“ für individuelle Wege der Krisenbewältigung.

### INFOS UND KONTAKT

Flüsterpost e. V., Lise-Meitner-Str. 7, 55129 Mainz-Hechtsheim  
Tel: 06131 5548798

[info@kinder-krebskranker-eltern.de](mailto:info@kinder-krebskranker-eltern.de)



[kinder-krebskranker-eltern.de](http://kinder-krebskranker-eltern.de)

VERANSTALTUNG: SELBSTHILFE IM DIALOG

## Selbsthilfe im Aufbruch

Mit der Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gemeinsam mit dem Paritätischen Landesverband seit vielen Jahren ein Forum geschaffen, in dem sich chronisch kranke oder behinderte Menschen austauschen, neue Kontakte knüpfen und sich zu speziellen Themen weiterbilden können. Dieses Jahr finden unsere Veranstaltungen am 23. September in Koblenz und am 30. September in Saarbrücken statt. Als

Redner konnte die Gesundheitskasse den bekannten Karnevalsredner **Willibert Pauels** gewinnen, der sich des Mottos „Aufbruch“ in vielen Facetten annehmen wird. Das Thema „Selbsthilfe im Aufbruch“ soll sich danach auch durch den gesamten Nachmittag der Veranstaltung ziehen – die Moselanlagen rund um das Hotel Contel und der Schlosspark in Saarbrücken werden dabei Bühne für vielfältige Impulse sein. Die Teilnahme ist kostenfrei.



[Programm und Anmeldung](#)

Foto: AOK/Paritätische

## BÜCHER ZU DEPRESSIONEN

## Papas Seele hat Schnupfen

Nach dem Erfolg des mehrfach preisgekrönten Bilderbuchs „Papas Seele hat Schnupfen“ legt die Kinderbuchautorin Claudia Gliemann mit „Papas bunte Brücke“ nun eine weitere Version für Kinder ab vier Jahren vor.

Neles Vater – ein berühmter Seilartist – wird mit der Zeit immer trauriger und Nele fragt sich, ob sie Schuld an der Traurigkeit ihres Vaters hat. Ihre Mutter und der Dumme August erklären Nele, dass ihr Vater eine Krankheit hat. Sowas wie Schnupfen der Seele.

Psychische Krankheiten sind für Erwachsene meist nur schwer zu erklären. Hier hilft das Buch, das sich an Kinder ab vier Jahren wendet: Die Krankheit wird hier in der Metapher einer bunten Brücke beschrieben, einer Fröhlichkeitsbrücke, von der im Laufe der Zeit immer mehr abgebröckelt ist

und die es nun wieder aufzubauen gilt. Unterstützung erhält der Vater dabei von der Zirkusfamilie, aber auch von anderen, die sich mit dem Bauen und Reparieren von Brücken gut auskennen. Die Deutsche DepressionsLiga e. V. hat mit der finanziellen Unterstützung des AOK-Bundesverbandes eine limitierte kostenfreie Lizenzausgabe des Buches realisiert. Es reiht sich ein in eine ganze Palette von Produkten und Angeboten innerhalb des gemeinsamen Entstigmatisierungsprojektes „**Papas Seele hat Schnupfen**“ für Kinder aus psychisch belasteten Familien.



Foto: Monerosa Verlag

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schreiben Sie uns an. Den ersten drei Einsendern können wir kostenfrei ein Buch zur Verfügung stellen.



[stefanie.lind@rps.aok.de](mailto:stefanie.lind@rps.aok.de)

## SEKIS TRIER

## Neustart nach Corona

Nach zwei Jahren Pandemie ist in der Trierer Kontaktstelle die Freude groß, weiterhin bestehende digitale Angebote nun auch wieder verstärkt durch Präsenzveranstaltungen ergänzen zu können.

In den vergangenen zwei Jahren haben bei der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle e. V. Trier (Sekis Trier) zahlreiche Gruppentreffen und Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen sowie Workshops im digitalen Raum stattgefunden. Das soll auch so bleiben: Zu einem monatlichen Online-Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen im Betreuungsgebiet der Sekis Trier etablierte sich die „Dienstagsrunde“ am zweiten Dienstag im Monat, die nach der Sommerpause seit dem 13. September 2022 wieder läuft. Aber natürlich war – nach den beiden für die Selbsthilfe anstrengenden Pandemie Jahren – auch die Vorfreude auf Präsenzveranstaltungen der Selbsthilfegruppen sowie der Selbsthilfe-Kontaktstelle sehr groß.

So bietet die Sekis Trier nun wieder Workshops sowie Vorträge an und war Anfang September sowohl auf dem Gesundheitstag in Daun als auch auf dem Spielfest „Trier spielt“ vertreten. Mitte September folgte die Fachtagung „Seelische Gesundheit im Blick“. Für Ende September ist dann noch das Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen im Landkreis Birkenfeld geplant. Weitere Infos und die Anmeldung zu künftigen Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

Zudem unterstützt die Sekis Trier **verschiedene Gruppen in der Gründung** und bei der Suche nach interessierten Betroffenen. Interessierte können sich gerne in der Kontaktstelle melden.



Foto: Rawpixel | iStock

Gemeinsam lachen – so machen Präsenzveranstaltungen Spaß.

INFOS UND KONTAKT  
Sekis Trier  
Tel. 0651 141180  
Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)



[sekis-trier.de](http://sekis-trier.de)

## GRUPPENNEUGRÜNDUNGEN

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom in Altenkirchen im Westerwaldkreis hat sich im März 2022 gegründet. Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom sind häufig verhaltensauffällig und stellen ihre Angehörigen immer wieder vor Herausforderungen. Dies ist eine Belastung für die ganze Familie. Viele Fragen, Ängste und Zweifel ergeben sich. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns gemeinsam unterstützen und nach hilfreichen Strategien suchen, die bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen können. Hier gibt es einen Raum, in dem wir unsere Sorgen ansprechen können und uns gegenseitig von unseren Erfahrungen berichten. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**REGELMÄSSIGE GRUPPENTREFFEN**  
Jeden 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr  
Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“  
Wilhelmstr. 10, 57610 Altenkirchen

**KONTAKTPERSON DER SELBSTHILFEGRUPPE**  
Karin Wallau  
Tel.: 0160 91976470

## Selbsthilfegruppe „Ein schwaches Herz. Was tun?“



In Horhausen hat sich im Mai dieses Jahres eine Selbsthilfegruppe zum Thema Herzschwäche gegründet. Zukünftige Treffen finden jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im **Kaplan-Dasbach-Haus** in Horhausen statt. Die Gruppenmitglieder möchten ihre Erfahrungen miteinander teilen, sich motivieren und Mut zusprechen. Interessenten sind herzlich willkommen. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenfrei und vertraulich.

**KONTAKT ZUR GRUPPE**  
Bernhard Borkow  
Tel.: 0171 4538782

**WEITERE INFORMATIONEN**  
Wekiss  
Tel.: 02663 2540  
Mail: [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)  
[wekiss.de](http://wekiss.de)

## DEUTSCHE RHEUMA-LIGA

## Software für die Zukunft

Mit einer von der AOK geförderten Software bleibt die Mitgliederverwaltung in der Deutschen Rheuma-Liga auf der Höhe der Zeit.



Eine stolze Summe: Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, überreicht den Scheck an Christiane Solbach, Vize-Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Rheinland-Pfalz.

Der Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. der Deutschen Rheuma-Liga ist mit knapp 14.000 Mitgliedern eine starke Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft, die in 59 örtlichen Arbeitsgemeinschaften und vier landesweiten Arbeitskreisen organisiert ist. Für die Mitgliederverwaltung im Landesverband und in den örtlichen Arbeitsgemeinschaften ist eine leistungsfähige und zukunftsorientierte Software zwingend erforderlich. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland hat deshalb die Anschaffung und Implementierung dieser Software über fünf Jahre mit insgesamt 150.350 Euro gefördert. In regelmäßigen Online-Schulungen erfahren die Aktiven in der Selbsthilfe nun, wie sie die neue Software nutzen können.



## 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