

## INNOVATIVES PROJEKT

# Familien-SCOUTs unterstützen weiter

Durch die Überbrückungsfinanzierung können Familien mit krebserkranktem Elternteil und minderjährigen Kindern die Hilfe der Familien-SCOUTs weiterhin in Anspruch nehmen.



Foto: iStock.com/FatCamera

Krebs betrifft die ganze Familie.

Das Projekt **Familien-SCOUT** geht in die Verlängerung. Dessen Initiatoren – das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik RWTH Aachen und der regionale Caritasverband

Aachen sowie die AOK Rheinland/Hamburg und die Techniker Krankenkasse – sicherten jetzt die Finanzierung. „Familien dürfen in einer solch belastenden Situation nicht allein gelassen werden – deswegen freuen wir uns sehr, dass die wichtige Unterstützung durch die Familien-SCOUTs auch weiterhin gesichert ist“, sagt Matthias Mohrmann, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. Andrea Petermann-Meyer, Leiterin der Psychoonkologie am CIO-Aachen und Verantwortliche für die Studie, ergänzt: „Inzwischen konnten wir über 450 Familien in die Studie einschließen, die für uns Angaben zur Belastung machen und ihre Daten zur Verfügung stellen. Ab Oktober können wir mit der Datenauswertung beginnen.“

Das Projekt Familien-SCOUT steht für sektoren- und phasenübergreifende Unterstützung für Familien mit krebserkranktem Elternteil. Es richtet sich an Familien mit minderjährigen Kindern, in denen ein Elternteil schwer an Krebs erkrankt ist. ●

## VERABSCHIEDUNG

# Mit einem Ordner fing alles an

**Gabriele Kuchem-Göhler hat 34 Jahre für die Selbsthilfekontaktstelle in Bonn gearbeitet. Jetzt ist sie im Ruhestand. Wie alles begann und was sie sich für die Zukunft wünscht, erzählt sie im Interview mit Carolin Urban.**

### Drei Jahrzehnte Engagement in der Selbsthilfe – was hat Sie daran fasziniert?

Die Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen ist eine sehr positive Arbeit in der sozialen Arbeit. Diese Menschen sind motiviert. Sie wollen etwas für sich tun und etwas erreichen.

### Wie waren die Anfänge?

Die Kontaktstelle wurde 1987 im Zuge einer Arbeitsbeschäftigungsmaßnahme eingerichtet. Wir hatten weder Büroräume noch sonst etwas, nur einen großen Ordner. Wir hatten in Bonn das Glück, dass es bereits eine kleine regionale Arbeitsgemeinschaft „Selbsthilfe aus dem Suchtbereich“ gab. Das war unser Einstieg. Dennoch lief alles recht zögerlich an. Wichtig zu dieser Zeit war ein vertrautes Miteinander.

### Was wünschen Sie sich?

In Selbsthilfegruppen steckt enorm viel Kompetenz. Die Menschen sind Fachleute für ihr Thema. Wichtig ist, dass das



Foto: Angela Fechner

Nach 34 Jahre Selbsthilfe geht Gabriele Kuchem-Göhler in den Ruhestand.

auch Profis annehmen. Daran haben wir lange gearbeitet. Ich würde mir wünschen, dass die Betroffenenkompetenz noch mehr Anerkennung findet.

### Welche Erfahrung nehmen Sie mit?

Nicht aufgeben! Am Ball bleiben, wenn ein Problem da ist. ●

## NEUES ANGEBOT

### Online-Besuch in der Klinik

Als Alternative zu ihrem persönlichen Besucherdienst bietet die ILCO seit dem 1. Juni täglich eine einstündige Online-Präsenz an.

Die Selbsthilfevereinigung ILCO richtet sich an Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige. Beim neuen virtuellen Besucherdienst für Neuerkrankte erstellen verschiedene Mitglieder ehrenamtlich am PC ihre Zeit zur Verfügung. Für die virtuellen Treffen im Onlineraum gelten natürlich absolute Vertraulichkeit und die Datenschutz-Grundverordnung. Die Organisatoren hoffen, dass Patientinnen, Patienten und deren Angehörige bereit sind, ihr Smartphone, das Tablet oder den Laptop während des Klinikaufenthalts für

den Erstkontakt zu nutzen. Um die Kontaktaufnahme zu erleichtern, gibt es einen Informationsflyer mit einem QR-Code. Er führt Interessierte zur Begrüßungsseite der ILCO. Die Flyer wurden kürzlich an die Akutkliniken versendet. Die AOK Rheinland/Hamburg und die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs) unterstützen das innovative Angebot. ●



[nrw@ilco-kontakt.de](mailto:nrw@ilco-kontakt.de)  
Informationen zum  
Online-Besucherdienst

## YOUTUBE

### Klick den Clip! Den Paritätischen NRW gibt's jetzt auf Video

Ab sofort können Interessierte sich auf YouTube ein Bild von der Arbeit des Paritätischen NRW machen. Der eigene [YouTube-Kanal](#) enthält alle Videos über die Selbsthilfe-Arbeit, den Kino-Spot „Gemeinschaft erleben“, Einblicke in die Arbeit der Kontaktstellen, Videos in Gebärdensprache, Poetry-Slams und vieles mehr. Abonnieren Sie die Seite, kommentieren oder liken Sie! So helfen Sie mit, die positive Wirkung der Selbsthilfe zu verbreiten. ●

## BUCHTIPP

### Wenn der Darm rebelliert

Reizdarm- und Divertikulitis-Erkrankte sind im Alltag oft eingeschränkt. In einer neuen Selbsthilfegruppe unterstützen sich Betroffene gegenseitig.

Um zu erfahren, wie es sich auch mit einem übersensiblen und gereizten Darm gut leben lässt, fehlt vielen Betroffenen der persönliche Austausch. Annette Voigt gründete deshalb im Rheinisch Bergischen Kreis die Selbsthilfegruppe „Mein Darm und ich“. Zunächst forderte Corona den Erfindungsreichtum: „So wandelten wir etwa ein Treffen mit einem Ernährungsberater in eine Telefonaktion um“, erzählt Voigt, die zugleich Autorin des Buches „Reizender Darm“ ist. Nun, nach dem Lockdown, blickt die Gruppe optimistisch in die Zukunft und plant bereits das nächste Treffen mit dem Thema „Verreisen“.

In ihrem Buch widmet Voigt diesem Thema ein ganzes Kapitel. Zudem wird überlegt, eine weitere Selbsthilfegruppe zu gründen, da „Mein Darm und ich“ die einzige Gruppe in NRW für Reizdarmbetroffene ist. ●

#### Wenn der Darm rebelliert



Divertikulitis und Reizdarm werden meist verschwiegen. Die Autorin Annette Voigt jedoch spricht offen darüber. Erzählend und sachlich lädt das Buch dazu ein, die eigene Krankheit anzunehmen. Die To-Do-Listen am Ende jedes Kapitels machen Lust, vieles selbst auszuprobieren. Annette Voigt: Reizender Darm. Synergia Verlag, 15,90 Euro

“Auf jeden Fall empfehlenswert, denn es ist sehr verständlich geschrieben.”  
Edit

“Mir gefällt, dass Annette aus der Ich-Perspektive erzählt. Geholfen hat mir im Kontext der darmgesunden Ernährung die Portionierung in Tabellenform. Die Reisetipps für Darmkranke sind simpel wie gut und als Checkliste gut verwertbar.”  
Steffi

“Dieses erzählende Sachbuch bietet wertvolle Anregungen. Es macht Mut, verschiedene Therapie- oder Behandlungsansätze auszuprobieren.”  
Elisabeth

**Kontakt:** Annette Voigt; Tel.: 02202 247240



[a.voigt-gl@gmx.de](mailto:a.voigt-gl@gmx.de)  
Zur Selbsthilfegruppe

NEUES PROJEKT

## Warum Rheuma-Patienten lernen zu lehren

Das Wissen Betroffener soll angehende Therapeuten und Pflegekräfte für die Bedürfnisse der Erkrankten sensibilisieren.



Aus eigener Erfahrung sprechen

In dem neuen Projekt „[Rheuma hautnah – Auch in der Ausbildung](#)“ schulen die [Deutsche Rheuma-Liga in Nordrhein-Westfalen](#) und das Departement für Pflegewissenschaft der [Hochschule für Gesundheit](#) (HS Gesundheit) Bochum Rheumakranke, damit sie ihr Wissen an Lernende weitergeben. „Die Expertise von Betroffenen ist nicht nur eine wichtige Säule für andere Betroffene, sie ist auch in der Ausbildung und im Studium der Gesundheitsfachberufe von Bedeutung“, erklärt Jens Riede, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt an der HS Gesundheit Bochum. Das zweijährige Projekt fördern die AOKs NORDWEST und Rheinland/Hamburg. Anschließend wird das Ausbildungskonzept anderen Ver-

bänden der Selbsthilfe angeboten. Der erste Ausbildungsgang fand Ende April und Anfang Mai mit elf Ehrenamtlichen online statt. Nun werden die Rheumakranken gezielt auf Hochschulen und andere Ausbildungsstätten zugehen. Die Deutsche Rheuma-Liga NRW erhofft sich davon nachhaltige Auswirkungen auf die Versorgung Rheumakranker. „Das Expertenwissen wird die Auszubildenden und Studierende für die besonderen Bedürfnisse Rheumakranker sensibilisieren und damit langfristig deren therapeutische und pflegerische Versorgung verbessern“, betont Elisabeth Stegemann-Nicola, Mitglied des Vorstands der Deutschen Rheuma-Liga NRW. ●

**Kontakt:**

Deutsche Rheuma-Liga NRW,  
Bettina Teutenberg



[teutenberg@rheuma-liga-nrw.de](mailto:teutenberg@rheuma-liga-nrw.de)

Hochschule für Gesundheit Bochum,  
Jens Riede



[jens.riede@hs-gesundheit.de](mailto:jens.riede@hs-gesundheit.de)

AUSTAUSCH

## Gegen den Endo-Frust



Foto: privat

Anika Arendt

„Endometriose leichter machen“ – unter diesem Motto bietet die [Endometriose-Frauengruppe Essen](#) Betroffenen vertrauensvolle

Unterstützung, einen lebendigen Umgang mit der Thematik und einen regen sowie informativen Austausch an. „Der Impuls ist, viele Gleichgesinnte zu ermutigen, sich auf den Weg zu machen zum gemeinsamen Finden von neuer Lebenslust statt Endo-Frust“, erklärt die Gründerin der Selbsthilfegruppe, Anika Arendt. Bei der Endometriose siedelt sich außerhalb der Gebärmutter Gewebe an. Die Folge sind starke, chronische Schmerzen. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Montag im Monat von 18 bis 20 Uhr im Haus der Begegnungen. Wegen Corona sind derzeit jedoch nur Zoomveranstaltungen möglich. ●



[endofrauen.essen@t-online.de](mailto:endofrauen.essen@t-online.de)  
[selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)  
[wiesenetz.ruhr.de](http://wiesenetz.ruhr.de)

### DIE BESONDERE ZAHL

# 149

Selbsthilfeprojekte  
hat die  
AOK Rheinland/Hamburg  
im Jahr 2020 mit  
788.635,33 Euro  
gefördert.

## GESUNDHEITSKIOSK

# Für alle Fälle

Um Kinder und Jugendliche besser versorgen zu können, setzen sich Hamburger Kinderärzte für ein Netzwerk ein.



Foto: iStock.com/kallig

Corona hat die soziale und gesundheitliche Situation vieler Kinder verschlechtert.

In Hamburgs Stadtteilen Billstedt und Horn gibt es für rund 30.000 Kinder – viele mit Migrationshintergrund – nur drei Kinderarztpraxen. „Viel zu wenig“, sagt der Hamburger Kinderarzt Stephan Schoof. Kinderärzte bräuchten gerade jetzt ein funktionierendes Netzwerk wie den Gesundheitskiosk. Allein im Januar dieses Jahres überwiesen Kinderärzte 24 Kinder von null bis zehn Jahren in den Gesundheitskiosk, den die AOK Rheinland/Hamburg, BARMER, BKK Mobil Oil, DAK-Gesundheit und die Techniker Krankenkasse finanzieren.

„Der Gesundheitskiosk ist als Beratungsstelle für Kinder und Eltern ein sehr wichtiger Teil des Konzepts“, betont Schoof. Familien können dort aber auch die Hebammensprechstunde für Kinder bis zu einem Jahr in Anspruch nehmen. Präventionsangebote zum Thema Impfen, Sucht, aber auch digitale Abhängigkeit runden das Profil ab. Dass die Situa-

tion sich dramatisch zuspitzt, darüber sind sich die Experten einig. Kinderärzte sehen inzwischen Dreijährige, deren Gewicht sich innerhalb eines Jahres verdoppelt hat. Sie behandeln Fünfjährige, die sowohl ihre Muttersprache wie auch die deutsche Sprache verlernt haben. „Und wir sehen Kinder mit Angstzuständen und Depressionen, die ihre Eltern und Geschwister mit Messern bedrohen und in die Psychiatrie eingewiesen werden“, berichtet die Leiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums in Hamburgs Osten, Susanne Eplée.

„Alles, was es jetzt gibt, war vor Corona auch da. Corona verstärkt aber wie ein Brennglas die gesundheitlichen und sozialen Probleme des Stadtteils“, weiß Schoof. Umso wichtiger ist jetzt die Arbeit des Gesundheitskiosks. ●



Zum Gesundheitskiosk

## ONLINE-VORTRÄGE

### Pflegende stärken

Pflege kostet Kraft. Doch wie können pflegende Angehörige Kraft tanken? Darum geht es in zwei kostenfreien Online-Vorträgen der AOK Rheinland/Hamburg. Unter dem Motto „Zeit für mich“ sollen diese Angebote die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig stärken. Im Vortrag „Andere pflegen – gut für sich sorgen“ erhalten Teilnehmende Impulse, um seelische Belastungen zu meistern. Im zweiten Vortrag geht es um das Thema „Grenzen setzen – Souveränität und innere Stärke zeigen“. Wer die Gesundheitsthemen weiter vertiefen möchte, kann den anschließenden digitalen achtwöchigen Gesundheitskurs besuchen. Nähere Infos dazu gibt es während der Online-Vorträge. Teilnehmen können pflegende Angehörige insbesondere aus den Regionen Köln, Leverkusen, Bonn, Rhein-Sieg-Kreis und Rhein-Erft-Kreis. ●

#### Wann?

**16.6. 14 Uhr und 23.6. 17 Uhr:**

**Vortrag „Andere pflegen – gut für sich sorgen“**

**23.6. 14 Uhr und 30.6. 19 Uhr:**

**Vortrag „Grenzen setzen – Souveränität und innere Stärke zeigen“**

#### Anmeldung:

[m.romeike@alexianer.de](mailto:m.romeike@alexianer.de)

#### Fragen zur Veranstaltung:

Theresa Jacob,



Tel.: 0211 8791-28254

[theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

## WANDEL IN DER SELBSTHILFE

# Digital und nachhaltig

Corona treibt die Digitalisierung voran und hat in der Selbsthilfe schon vieles verändert. Doch immer noch besteht großer Nachholbedarf.

Wie gelingt in Vereinen, Organisationen und Gruppen die digitale Weiterentwicklung auch nachhaltig? Darüber diskutierten Fachleute im Forum „[Neue Wege in der Selbsthilfe](#)“. „Bei den Themen Infrastruktur, Umgang mit digitalen Produkten und Arbeitsweisen müsse ordentlich nachgeholt werden“, so Henning Baden, Abteilungsleiter der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, in seinem Impulsvortrag. Eine tiefere Analyse der gemeinsamen Ziele, Handlungsfelder und Arbeitsvorgänge könnte negative Effekte vermeiden, wie etwa eine Facebookseite ohne Aktivitäten. Die anschließende Talkrunde zeigte, dass sich digital viele Mög-

lichkeiten bieten, die bis vor einem Jahr noch nicht denkbar waren, wie etwa online gemeinsam zu kochen. Deutlich wurde auch, dass Online-Angebote pflegenden Angehörigen oder Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Zugänge erleichtern und die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt verbessern. Umso wichtiger sei es, digitale Teilhabe auch für Einsteiger und (alters-)arme Menschen zu ermöglichen, waren sich die Teilnehmenden einig. Zudem sei es wegen der sensiblen Themen der Selbsthilfe wichtig, auf den Server-Standort USA zu verzichten und nach anderen Lösungen zu suchen. Ein Beispiel hierfür sei die [KISS](#)



Foto: KISS Hamburg

Der digitale Wandel eröffnet neue Wege.

[Hamburg Selbsthilfe-App](#) (kostenlos für Android und iOS). Das nächste Forum findet am 20. Oktober statt. ●

 [selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

## TEILLEISTUNGSSCHWÄCHE

# Gemeinschaft im Netz erleben

Die gemeinnützige [Selbständigkeits Hilfe bei Teilleistungsschwächen \(SeHT\)](#) hat ein Projekt zur Digitalisierung ihrer Arbeit ins Leben gerufen. „Anstoß war die Corona-Pandemie“, erklärt der Bundesvorsitzende von SeHT, Karl Gajewski. Man habe befürchtet, dass durch die Kontaktbeschränkungen die Mitglieder zusätzlich in die Isolation gedrängt würden.

Der Verein kaufte daher Tablets, informierte in Schulungen über Messenger-Dienste sowie Video-Meetings und erklärte in Videos, wie die Geräte dafür funktionieren.

„Unser zentrales Ziel ist es, Menschen mit Teilleistungsschwächen zur ‚sozialen Teilhabe‘ zu verhelfen“, so Gajewski. „Unser Angebot von Gruppentreffen

über digitale Kanäle will deutlich machen, dass Gemeinschaft auch auf diese Weise erlebt werden kann.“

Gajewski zufolge sind auch die Schulungen bei den Mitgliedern gut angekommen. „Es haben sich spontan Gemeinschaften gebildet, die regelmäßig Kontakt miteinander haben.“

Das Angebot der digitalen Gruppentreffen reicht von Basteln über Resilienzübungen bis hin zu Diskussionsrunden.“ ●



Analog allein, gemeinsam digital

## ERKLÄRFILM-REIHE

# In Gebärdensprache

Die Erklärfilm-Reihe des Projekts „[Selbstbestimmt Wohnen in NRW](#)“ gibt es jetzt auch in Gebärdensprache. Die Erklärvideos geben Einblicke in verschiedene Themen rund um das selbstbestimmte Wohnen und zeigen, wie wichtig Wohnvorbereitung für Menschen mit Behinderung und Angehörige sein kann. Die Videos können im Rahmen von Bildungsangeboten, wie zum Beispiel der Wohnvorbereitung, zum Einsatz kommen. ●

Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung NRW, Brehmstraße 5–7, 40239 Düsseldorf, Tel.: 0211 612098

 [info@lvkm-nrw.de](mailto:info@lvkm-nrw.de)  
[www.lvkm-nrw.de](http://www.lvkm-nrw.de)