

DEPRESSION UND SCHIZOPHRENIE

Wenn Gefühle und Gedanken kopfstehen

Ein Familienratgeber hilft Eltern und Kindern, die Krankheitsbilder Depression und Schizophrenie besser zu verstehen.



Foto: iStock.com/skynewsheer

Kinder leiden mit, wenn es ihren Eltern psychisch nicht gut geht.

Warum lacht Papa nicht mehr? Wieso spricht Mama mit Menschen, die nicht da sind? Psychische Erkrankungen wie Depression und Schizophrenie haben nicht nur Einfluss auf das Leben Betroffener, sondern auf den ganzen Familienalltag.

Gerade für Kinder ist es schwer zu begreifen, wieso sich Eltern plötzlich ganz anders verhalten. Gemeinsam mit dem Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e. V. hat der Mehr Zeit für Kinder e. V. die Publikation „Wenn Gefühle und Gedanken kopfstehen“ herausgebracht. Das farbig illustrierte Buch erklärt die Krankheitsbilder kindgerecht und stellt das Familienleben mit Erkrankung in den Vordergrund. Eine Vorlesegeschichte im ersten Teil richtet sich an Kinder im späten Kindergarten- und frühen Grundschulalter. Im Mittelpunkt der Erzählung stehen Hanna, deren Mutter schizophran ist, und Leo, dessen Vater depressiv ist. Die beiden tauschen sich – stellvertretend für viele Kinder – über die Erkrankungen ihrer Eltern aus. Der Ratgeberteil für Erwachsene enthält

Ein Ratgeber für die ganze Familie.

grundlegende Informationen zu den Krankheitsbildern. Darüber hinaus gibt er anhand von Interviews Einblicke in die wichtige Arbeit von Selbsthilfegruppen und die Lebenswelt betroffener Familien. ●



Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e. V.



lv-nrw-apk@t-online.de

Kostenfreie Buchbestellung über den Mehr Zeit für Kinder e. V.,



Tel.: 069 156896-0

info@mzfk.de

SEELISCHE GESUNDHEIT

Freunde fürs Leben

Der Verein Freunde fürs Leben e. V. klärt mit innovativen Angeboten wie dem Podcast „Kopfsalat“ oder dem YouTube-Format „Laut gedacht“ über seelische Gesundheit, Depressionen und Suizid auf.

Seelische Erkrankungen werden in der Gesellschaft häufig stigmatisiert. Die **Freunde fürs Leben (Frnd)** haben es sich zur Aufgabe gemacht, hochwertig und niedrigschwellig über Tabuthemen wie Angststörungen, Depressionen oder Suizid aufzuklären.

So spricht zum Beispiel in der aktuell dritten Staffel des Podcasts „Kopfsalat“ das Moderatoren-Duo Sara Steinert und Frank Joung in der ersten Folge mit Diana Doko. Die Frnd-Mitgründerin und Vorständin be-

richtet über persönliche Erfahrungen mit dem Tabuthema Suizid und die Arbeit des Vereins. Sie verlor ihren Bruder an Depression und Suizid. Vonseiten der Politik wünscht sie sich mehr Anerkennung und Unterstützung für die Thematik.

Auch im Format „Laut gedacht“ des YouTube-Kanals **frndTV** sprechen Betroffene und Prominente über seelische Krisen. So erzählt etwa die unter dem Namen Malwanne bekannte Influencerin Vanessa Gierszewski, was ihr bei Ängsten und Panikattacken half. Der Verein Freunde fürs Leben e. V. wird unter anderem gefördert durch die Deutsche DepressionsLiga e. V. ●

Illustration: iStock.com/nehmeinbetuma



Neben Therapieangeboten hilft der offene Austausch mit anderen bei der Bewältigung seelischer Probleme.

SELBSTHILFE FÜR TAUBBLINDE

Ein Gürtel weist den Weg

Mit einem Navigationsgürtel können taubblinde und hörsehbehinderte Menschen selbstständig ihre Umgebung erkunden. Mitglieder der Selbsthilfegruppe Taubblind AKTIV Köln/Essen trafen sich zum Orientierungs- und Mobilitätstraining (O&M-Training).



Ausgestattet mit Sicherheitskleidung traf sich die Gruppe der SHG Taubblind AKTIV Köln/Essen am Schloss Augustusburg.

Gemeinsam übte die Gruppe die Orientierung auf dem Gelände des Schlossparks.

Ausgangspunkt des O&M-Trainings, das im Oktober letzten Jahres stattfand, war das Schloss Augustusburg in Brühl. Dort traf sich eine Gruppe taubblinder und hörsehbehinderter Mitglieder der SHG Taubblind AKTIV Köln/Essen, um ge-



meinsam mit dem [Usher-Gehörlosen](#) und Navigationsgürtel-Experten Georg Cloerkes das Gerät auszuprobieren.

Beim Training lernten die Teilnehmenden verschiedene Bodenbeschaffenheiten zu spüren und Leitlinien zu erkennen. Gerd M., selbst volltaubblind, probierte den Gürtel als erster aus. Dabei stand er zum Beispiel an einer Hecke, die an einem Drahtzaun des schlosseigenen Wassergrabens wuchs. Mit der Rollspitze seines Langstocks tastete er deren Blätter ab und spürte darunter einen schmalen Grasrand. Dieser diente nun als Leitlinie, entlang derer der Navigationsgürtel den Weg wies. Über spezielle Vibrationseinheiten lässt der Gürtel so ein Raumgefühl entstehen, das eine sichere Orientierung ermöglicht. Ausgestattet mit einer Kompass- und einer Navigationsfunktion können taub-



Foto: Sandra Jansone (3)

Der naviGürtel® weist mit Hilfe von iPhone und mobiler Braillezeile den Weg

blinde Menschen sich mit seiner Hilfe selbstständig zurechtfinden. Im Navigationsmodus weist eine App mit Hilfe einer mobilen Braillezeile den Weg. Georg Cloerkes erklärte abwechselnd mit Lippen, Deutscher Gebärdensprache, taktilem Gebärden und Fingeralphabet, wie die Orientierung mit Hilfe des Gürtels funktioniert. In der Gruppe bewegten sich die Teilnehmenden zusammen durch den Schlosspark und probierten den Gürtel nacheinander aus. Nach rund zwei Stunden endete der Trainingstag der [SHG Taubblind AKTIV Köln/Essen](#). ●

KONGRESS

Armut und Gesundheit

Der Kongress Armut und Gesundheit zählt zu den größten, regelmäßig stattfindenden Public Health-Veranstaltungen in Deutschland. Unter dem Motto „Was jetzt zählt“ bringt er vom 22. bis 24. März 2022 Akteure und Akteurinnen aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Praxis und Selbsthilfe zusammen. Aktuelle Forschungsergebnisse zu Themen der sozi-

alen Ungleichheit werden ebenso diskutiert und vertieft wie neue Strategien, Lösungsansätze und Erfahrungen. Mit seinem vielfältigen Programm dient der Kongress der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung „Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.“ auch dazu, neue Kooperationen auf den Weg zu bringen und Entwicklungen anzustoßen. ●

Infos & Anmeldung:
Kongress Armut und Gesundheit 2022 (online), Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., Tel.: 030 44319073

 kongress@gesundheitbb.de
armut-und-gesundheit.de

Sozial bedingte Ungleichheiten wirken sich auch auf die Gesundheit aus.



AUSZEIT

MeeresRauschen für junge Krebspatienten

Neues erleben, Sorgen hinter sich lassen, Kraft tanken – das wünschen sich viele an Krebs erkrankte Jugendliche. Die AOK Rheinland/Hamburg veranstaltet für junge Betroffene im Alter von 14 bis 17 Jahren die Sommerfreizeit MeeresRauschen in Hörnum auf Sylt. Vom 26. Juli bis 4. August 2022 gibt es Action pur am norddeutschen Strand. Das Programm bietet neben Nordsee-Feeling, Sport und Spaß auch Entspannung und Freiräume. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennen zu lernen und (wieder) zu entdecken. Das Besondere an der spendenfinanzierten Sommerfreizeit: Die Jugendlichen können einen Freund oder eine Freundin mitnehmen. So fällt es leichter, auf Tour zu gehen. ●

Fotos: Matthias Vogt (2)



Frischer Wind um die Nase: Das tut in der Gemeinschaft besonders gut.



Schöne Erlebnisse am Meer helfen den betroffenen Jugendlichen, wieder neuen Mut zu schöpfen und aufzutanken.

Informationen und Anmeldung:
Matthias Vogt, Tel.: 0228 5112240



matthias.vogt@rh.aok.de
vigolichtblick.de

PODCAST

Auf Herz & Ohren mit Doc Caro

Kann ein Herz wirklich brechen? Wie viel Alkohol ist zu viel? Wie erkennt man eine Depression? Im Podcast „Auf Herz & Ohren mit Doc Caro“ spricht die bekannte Notfallmedizinerin, Video-Bloggerin und Bestseller-Autorin alle 14 Tage mit Experten über ganzheitliche Gesundheitsthemen. Alle zwei Wochen erscheint donnerstags in Kooperation

mit der AOK Rheinland/Hamburg eine neue Folge. Leicht verständlich und auf den Punkt gebracht beantwortet Dr. Carola Holzner im Podcast Fragen, die jeden interessieren. ●

Kontakt für Feedback und Anregungen:
 herzundohren@rh.aok.de

Dr. med. Carola Holzner ist Fachärztin für Anästhesiologie. Sie arbeitet als Oberärztin am Helios Klinikum Duisburg und ist leitende Notärztin in Mülheim an der Ruhr.



Foto: Julia Sellmann

LEITFADEN

Datenschutz bei Kollaborationstools

 Darf ich Screenshots von Videokonferenzen machen und diese posten? Wie kann ich verhindern, dass sich fremde Personen einwählen? In einem Leitfaden des Paritätischen Wohlfahrtsverbands gibt Autor Dr. Olaf Koglin Tipps zum Umgang mit Datenschutz bei Kollaborationstools. Er erklärt darin, worum es bei der digitalen Zusammenarbeit geht, stellt Kollaborationstools sowie ihre Funktionen vor und beantwortet gängige Fragen rund um den Datenschutz. Konkrete Beispiele, eine Checkliste und weiterführende Links veranschaulichen das ausführliche Informationsmaterial. ●

Illustration: iStock.com/palau83

 **Hier finden Sie den Leitfaden zum Download**

ONLINE-VORTRÄGE

Zeit für mich im Pflegealltag

Bei der Pflege sollten Angehörige auch auf ihr eigenes Wohl achten. Unter dem Motto **„Zeit für mich“** vermitteln zwei Online-Vorträge, wie das gelingt.



Kleine Auszeiten im Pflegealltag sind essenziell, um wieder zu Kräften zu kommen.

Wer eine nahestehende Person pflegt, verliert sich selbst schnell aus den Augen. Mithilfe zweier Online-Vorträge lernen pflegende Angehörige, wie sie eine Balance zwischen den täglichen Anforderungen und ihrem persönlichen Wohlergehen herstellen können. Im ersten Vortrag gibt Sabine Link-Kreuter, Gewalt-

und Deeskalationstrainerin sowie Tanztherapeutin, Tipps rund um die wertschätzende Kommunikation. Der zweite Vortrag „Stressfrei im Pflegealltag mit YoBaDo®“ umfasst Übungen aus Yoga, Tanz und Faszientraining – in Verbindung mit Musik und Meditation. Constanze Stallnig-Nierhaus, Tanzpädagogin und Achtsamkeitslehrerin, zeigt darin, wie Bewegung, Achtsamkeit und Körpersprache helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken. Zu jedem der beiden Vortragsthemen wird ein anschließender achtwöchiger Online-Intensivkurs angeboten. Dieser hilft bei der Umsetzung der Tipps im Alltag. Eine kostenfreie Teilnahme ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit möglich. „Zeit für mich“ ist ein Projekt der AOK Rheinland/Hamburg mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln. ●

Vortrag 1: Wertschätzende Kommunikation

Mo., 21.03.2022 von 10:00–11:30 Uhr
Mo., 28.03.2022 von 16:30–18:00 Uhr
Di., 29.03.2022 von 18:30–20:00 Uhr

Vortrag 2: Stressfrei im Pflegealltag mit YoBaDo®

Mi., 06.04.2022 von 10:00–11:30 Uhr
Mi., 04.05.2022 von 16:30–18:00 Uhr
Mi., 11.05.2022 von 18:30–20:00 Uhr

Kontakt und Infos: Theresa Jacob,
Tel.: 0211 8791-28254,
theresa.jacob@rh.aok.de



Zur Anmeldung



Zum Achtsamkeitsportal

KAMPAGNE GIB8

Initiative gegen Stress

Achtsamkeitstraining ist ein hilfreicher Begleiter, um Druck im Alltag gelassener zu begegnen. Unter dem Titel „Achtsamkeit für alle“ hat die AOK Rheinland/Hamburg im Rahmen der Jahreskampagne gib8 eine Initiative ins Leben gerufen, um Stress entgegenzuwirken. Neben grundlegenden Informationen zum Thema liefert ein



Foto: iStock.com/MStudioimages

Achtsamkeitstraining entspannt.

Achtsamkeits-Test von Angela Homfeldt auf dem dazugehörigen Onlineportal erste Erkenntnisse. Im Bereich „Was ist Achtsamkeit?“ bietet die Mentaltrainerin mit dem Coach Michael Kurth Anregungen, um im Hier und Jetzt anzukommen – alleine, im Job oder in der Familie. Podcast-Folgen und persönliche Geschichten liefern anschauliche Einblicke ins Leben mit mehr Achtsamkeit. Ein breites Übungsangebot mit Bodyscan oder Meditationen ermöglicht die Anwendung in der Praxis. ●

FEEDBACK

Lob und Kritik?
Wir freuen uns über
Feedback an:
gesundheitsfoerderung@rh.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT** kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.