

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

01/23

KOMPETENZEN FÖRDERN

„Die digitale Transformation lässt sich nicht aufhalten“

Das Projekt „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ vermittelt ehrenamtlich Aktiven in der Selbsthilfe digitale Fertigkeiten. Im Interview erläutert Projektleiterin Anke Heß von KISS Hamburg, wie dies gelingt.

Foto: KISS Hamburg



Anke Heß setzt auf eine Mischung aus Online-Angeboten und Treffen vor Ort.

In den vergangenen Jahren haben Sie das Thema Digitalisierung in der Selbsthilfeszene vorgebracht. Nun ist das Projekt „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ gestartet – was hat es damit auf sich?

Die Selbsthilfe konkurriert mit einer Flut an digital zugänglichen Informationen und Angeboten rund um die Gesundheit. Gleichzeitig schwindet die **Gesundheitskompetenz** in der Bevölkerung, das heißt die Fähigkeit, diese Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Das gemeinsam von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg initiierte Projekt **„Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“** setzt genau hier an, indem es gemeinsam mit ehrenamtlich tätigen Selbsthilfeaktiven ein Programm zur Stärkung der digitalen (Gesundheits-)Kompetenz entwickelt.

Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Projekt?

Das Projekt richtet sich in erster Linie an ehrenamtlich engagierte Selbsthilfeaktive, die über einfache Kenntnisse in digitalen Anwendungen verfügen. In Workshops erhalten sie die notwendige digitale Kompetenz, um ihre Selbsthilfeangebote aktuellen und zukünftigen Anforderungen anzupassen. So können sie jüngere Betroffene erreichen und ebenfalls ehrenamtlich einbinden. Darüber hinaus schulen wir vor allem junge Selbsthilfeaktive darin, ihre Medienerfahrung und -kompetenz innerhalb der Selbsthilfe weiterzugeben. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ermitteln wir geeignete Kooperationspartner, die digitale Schulungen und technischen Support anbieten. Darauf aufbauend soll ein Netzwerk „Digitale Kompetenz“ von und für die Selbsthilfe in Hamburg entstehen.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, um nachhaltig und aktiv neue Selbsthilfeformate zu gestalten?

Die analoge persönliche Begegnung ist und bleibt zentraler, gesundheitsfördernder Bestandteil der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Andererseits können Online-Angebote die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Selbsthilfe erleichtern. Das heißt: Offenheit und ein Mix aus digitalen und analogen Wegen sind notwendig, um Teilhabe dauerhaft zu ermöglichen. Dafür braucht es digitale Kompetenz und Zugang zu Internet und Endgeräten.

Das Projekt läuft bis Herbst 2025. Welche Ergebnisse wünschen Sie sich?

Wenn es gelingt, Hemmschwellen gegenüber digitalen Anwendungen abzubauen, digitale Gesundheitskompetenz zu vermitteln und ein generationsübergreifendes Kompetenz-Netzwerk von und für die Selbsthilfe in Hamburg aufzubauen, dann ist mein Ziel erreicht. Die digitale Transformation lässt sich nicht aufhalten. Daher wünsche ich mir, dass viele Selbsthilfeaktive diese Entwicklung nutzen und aktiv mitgestalten.

Projektauftritt 22. März 2023

Zeit: 18 bis 20 Uhr
Ort: online

INFOS UND KONTAKT

Anke Heß
Projektleitung „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“
KISS Hamburg, Kreuzweg 7, 20099 Hamburg
Tel.: 0176 859 399 76
selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de

PROJEKT FÜR TAUBBLINDE

Peer-Akademie stärkt Betroffene

Das Projekt „handfest – Peer-Akademie für Taubblinde“ unterstützt taubblinde und hörschbehinderte Menschen, ihre Angehörigen und Kontaktpersonen.

Empowerment ist das erklärte Ziel des Projekts „handfest – Peer-Akademie für Taubblinde“, das im Januar dieses Jahres gestartet ist. Das bedeutet, dass während der dreijährigen Projektlaufzeit hörschbehinderte und taubblinde Menschen in Nordrhein-Westfalen gestärkt und ihre aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verbessert werden sollen. Uwe Zelle, Regina Klein-Hitpass und Leiterin Kristin Reker sind selbst Betroffene, sogenannte „Peers“. Eng an der Zielgruppe vermitteln sie zusammen mit Fachleuten in Schulungen fachliches Wissen und zeigen Perspektiven auf. Informativveranstaltungen, die online und in Präsenz stattfinden, ergänzen das Programm. Zu den Themen gehören zum Beispiel die Aufklärung über die Auswirkungen von Taubblindheit, Formen und Möglichkeiten der Kommunikation sowie Hilfestellungen rund um Mobilität und Orientierung. Die Kooperationspartner von „handfest“ sind die Bundesarbeitsgemeinschaft der Taubblinden, der Landesverband der Taubblinden und die Stiftung „taubblind leben“. Die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg fördern das von der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH initiierte Projekt.

Bei Taubblindheit handelt es sich um eine doppelte Sinnesbehinderung, bei der das Hören und Sehen entweder ganz fehlen oder deutlich eingeschränkt sind. Bezeichnend ist, dass es sich dabei nicht um die Summe aus „taub“ und „blind“ handelt, sondern um eine eigenständige Behinderung, die in Deutschland seit Ende 2016 anerkannt ist.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Jetzt Antrag stellen

Die AOK Rheinland/Hamburg fördert gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen. Die Selbsthilfeförderung erfolgt als kassenartenübergreifende Pauschalförderung und als kassenindividuelle Projektförderung. **Der kürzlich aktualisierte Leitfaden zur Selbsthilfeförderung** erklärt, was alles zur Selbsthilfe gehört und unter welchen Voraussetzungen eine Förderung beantragt werden kann. Anträge auf Selbsthilfeförderung für das Jahr 2023 lassen sich auf den Webseiten der GKV Selbsthilfeförderung NRW und Hamburg herunterladen. Um pauschale Fördermittel für die administrative Arbeit zu beantragen, können jedes Jahr entsprechende Anträge gestellt werden. **Bitte beachten Sie die Fristen.**

Die besondere Zahl

Mit **1,23 Euro** je Versicherten werden die gesetzlichen Krankenkassen die Selbsthilfe im Jahr 2023 fördern.



Foto: Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH

Das Projekt „handfest“ betreuen Regina Klein-Hitpass, Leiterin Kristin Reker und Uwe Zelle (v. l. n. r.).

INFOS UND KONTAKT

Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH
Projektleiterin Kristin Reker:
k.reker@gesellschaft-taubblindheit.de

oder Hildegard Bruns:
h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de
Tel.: 0201 266770-47



gesellschaft-taubblindheit.de

Ansprechpartner Selbsthilfe**Pauschalförderung**

Ansprechpartner in NRW
Ansprechpartner in Hamburg

Projektanträge für Selbsthilfegruppen können Sie ganzjährig bei regionalen Ansprechpartnern der Krankenkassen einreichen.

Ansprechpartner in NRW
Ansprechpartner in Hamburg

Auf Landesebene richten Sie Ihre exklusiven Projektanträge bitte an

Rheinland: angelika.greiner@rh.aok.de
Hamburg: simone.steenbook@rh.aok.de



KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

Hilfe nach Covid-19

Wer an Long- oder Post-Covid erkrankt, braucht zeitnah Hilfe. Ein Coach der AOK unterstützt Betroffene bei der Gesundung. Auch Selbsthilfegruppen geben neuen Mut.

Wer an Covid-19 erkrankt war, fühlt sich in den meisten Fällen nach kurzer Zeit wieder fit. Doch einige Betroffene klagen auch Wochen nach der Infektion über gesundheitliche Beschwerden. Anhaltende oder neue Symptome ab vier Wochen nach der Infektion werden als Long-Covid, ab 12 Wochen danach als Post-Covid bezeichnet. Zusammen mit dem Universitätsklinikum Heidelberg und mit Unterstützung der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl hat der AOK Bundesverband einen Coach entwickelt, der Betroffene und ihre Angehörigen bei der Bewältigung dieser Krankheit unterstützt. Die Webpräsenz gibt einen Überblick über die Erkrankung, zeigt Therapiemöglichkeiten auf und empfiehlt Übungen zur Linderung von Beschwerden, wie Atemnot oder Energiemangel. Darüber hinaus hilft die NAKOS-Datenbank mit einer Übersicht an Selbsthilfegruppen mit Covid-19-Bezug weiter. Dort fassen Betroffene neuen Mut und profitieren vom Erfahrungsaustausch.



Foto: iStockphoto | AsiaVision

Zu den Symptomen von Long- oder Post-Covid gehört oft ein Gefühl der Ermüdung.

[Long-Covid-Coach](#)[NAKOS-Datenbank](#)

FRÜHERKENNUNG

Brustkrebs beim Mann

Brustkrebs gilt als typische Frauenkrankheit. Doch auch Männer können daran erkranken. Sie sollten deshalb auf frühe Symptome achten.

In Deutschland erhalten jedes Jahr rund 700 Männer die potenziell lebensbedrohliche Diagnose Brustkrebs. Dabei erkranken sie nur in seltenen Einzelfällen vor dem 35. Lebensjahr. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 71 Jahren. Was viele nicht wissen: Auch Männer haben rudimentär angelegte Brustdrüsen und der männliche Körper bildet ebenfalls Östrogene. Größte Risikofaktoren für Brustkrebs sind vererbte Gen-Mutationen, beispielsweise im sogenannten BRCA2-Gen. Haben Männer dieses geerbt, erkranken sie fast so häufig an Brustkrebs wie Frauen in der Allgemeinbevölkerung. Da es bei Männern keine Früherkennungsmaßnahmen gibt, erfolgt die Diagnose oft erst im fortgeschrittenen Stadium – mit der Folge einer schlechteren Heilungsaussicht. Daher sollten Männer selbst auf frühe Symptome achten. Dies ist vor allem ein einseitiger harter, meist



schmerzloser Knoten in der Nähe der Brustwarze. Aber auch eingezogene Brustwarzen oder Sekret aus der Brustwarze sollten dazu veranlassen, sich in fachärztliche Behandlung zu begeben. Fachärzte sind auch für Männer Gynäkologinnen und Gynäkologen. Das Netzwerk Männer mit Brustkrebs e. V. ist die einzige Selbsthilforganisation im deutschsprachigen Raum, die sich speziell an Männer mit Brustkrebs richtet.

INFOS UND KONTAKT

Peter Jurmeister
Tel.: 07232 79463
p.jurmeister@brustkrebs-beim-mann.net
oder
kontakt@brustkrebs-beim-mann.de

brustkrebs-beim-mann.de

VERANSTALTUNGSHINWEIS

„0,8mm – Ist doch nur Hautkrebs?!“

Die Patientenorganisation „Melanom Info Deutschland – MID e. V.“ hat ein Buch herausgebracht, das auf die Erkrankung aufmerksam macht. Darin berichten 52 Betroffene und Angehörige über ihr Leben mit der Krankheit. Am 23. März 2023 lädt die Patientenorganisation in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg und der Volkshochschule Essen zu einer Lesung mit sieben Betroffenen und anschließender Diskussion ein. Es sind noch freie Plätze verfügbar.

Lesen Sie den ausführlichen Hinweis auf die Veranstaltung in der [Ausgabe 04/2022](#)

Termin
Do., 23. März 2023, 19:30 Uhr

Ort
Volkshochschule Essen

Eintritt frei
Anmeldung unter
vhs-essen.de | Nummer 31.3C004B

melanominfo.com

Foto: iStockphoto | Panuwat Dangsuangnoen

STRUKTURENTWICKLUNG

Gemeinsam für die Region

Die „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“ verbessern die Versorgungsstrukturen für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen in Nordrhein-Westfalen.



Gute Versorgung vor Ort – das ist das Ziel der „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“.

stelle im Kuratorium Deutsche Altershilfe zusammen. Ziel ist es, gemeinsam mit Unterstützenden vor Ort die Versorgungsstrukturen für Menschen mit Pflegebedarf und ihre pflegenden Angehörigen zu verbessern. Die gemeinsame Initiative berät hierfür haupt- und ehrenamtlich Aktive rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz.



[Zu den Regionalbüros](#)

LESEREISE

Doc Caro on Tour

In ihrem Buch „Keine halben Sachen – Wie die Notaufnahme den Blick aufs Leben verändert“ gibt Dr. med. Carola Holzner, alias „Doc Caro“, Einblicke in ihre Arbeit. Nun geht sie auf Lesereise.



Dr. med. Carola Holzner ist als Oberärztin in der Notaufnahme und als Notärztin im Rettungsdienst sowie bei der Luftrettung tätig. In ihrem Buch „Keine halben Sachen – Wie die Notaufnahme den Blick aufs Leben verändert“ berichtet die 1982 in Mühlheim geborene Fachärztin für Anästhesiologie über ihre Erlebnisse mit Patientinnen und Patienten, bewegende Schicksale und besondere Momente.

Noch bis Mai 2023 besucht die Gesundheitsbloggerin Regionaldirektionen der AOK Rheinland/Hamburg, um aus ihrem Buch zu lesen. Die Lesetour führt sie durch das Rheinland und bis nach Hamburg zu insgesamt elf Veranstaltungsorten.

Als „Doc Caro“ ist die Notärztin einem breiten Publikum bereits seit längerem durch ihren [Podcast „Auf Herz und Ohren“](#) bekannt. Diesen veröffentlicht

sie gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg. Ihr neues Buch belegte nach nur einer Woche den ersten Platz auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Termin

Do., 4. Mai 2023, 18 bis 20 Uhr

Ort

AOK Regionaldirektion
Oberbergisches Land

Halle 32

Steinmüllerallee 10,
51643 Gummersbach

Anmeldung erforderlich



[Zur Anmeldung](#)

ONLINE-ANGEBOT

Zeit für Pflegende

Wer eine nahestehende Person pflegt, kommt oft an seine körperliche und seelische Belastungsgrenze. Unter dem Motto „Zeit für mich“ können pflegende Angehörige auch 2023 mit Hilfe eines Online-Angebots wieder in die eigene Kraft finden.

„Zeit für mich“ – das wünschen sich viele pflegende Angehörige. Das gleichnamige Online-Angebot der AOK Rheinland/Hamburg hilft ihnen dabei, eine Balance zu finden zwischen den Anforderungen der Pflege und dem eigenen Wohlergehen. Im Vortrag mit dem Titel „Selbstmitgefühl – Die stille Kraft der inneren Stärke“ zeigt die Resilienz-Trainerin Claudia Steilberg den Teilnehmenden, wie sie eine zugewandte und fürsorgliche Haltung gegenüber sich selbst entwickeln können. Diese gibt inneren Halt im Pflegealltag und schützt vor Überforderung bis hin zum Burnout. Der Vortrag vermittelt eine innere Einstellung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge sich selbst gegenüber geprägt ist – vor allem, wenn man für andere da ist. Die Referentin erklärt anschaulich und empathisch, wie Selbstmitgefühl im Pflegealltag umgesetzt werden kann.

Zu dem Vortragsthema wird es einen anschließenden mehrwöchigen Online-Vertiefungskurs geben. Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich. Die Projektpartner „Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland“ sowie das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln“ unterstützen das Online-Angebot.



Foto: iStockphoto | TMystockimages

Ob Yoga am See oder Meditation: Pflegende Angehörige brauchen Zeit für sich.

Termine

Vortrag

Di., 28.03.2023 – 19 bis 20:30 Uhr

Mo., 03.04.2023 – 16:30 bis 18 Uhr

INFOS UND KONTAKT

Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg

Tel.: 0211 8791-28254

theresa.jacob@rh.aok.de



[Zur Anmeldung](#)

FÖRDERPROGRAMM

„2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“

Ein Landesprogramm in Nordrhein-Westfalen stärkt das bürgerschaftliche Engagement mit niedrighschwelligem Förderzugang.



2.000 x 1.000 Euro für das
Engagement in **NRW**

Zwei Millionen Euro insgesamt enthält der Topf des Landesprogramms „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“. Ehrenamtliche, zivilgesellschaftliche Initiativen und Organisationen wie Vereine und Stiftungen sind herzlich eingeladen, einen Antrag auf Förderung zu stellen. Im Jahr 2023 liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Zukunft gestalten – nachhaltiges Engagement fördern“. Förderungswürdig sind ökologische Maßnahmen innerhalb der ehrenamtlichen Arbeit, wie die Umstellung von Einweg- auf Mehrweggeschirr bei Vereinen mit größeren Veranstaltungen. Aber auch das direkte Engagement im Bereich der Nachhaltigkeit, etwa der Betrieb eines „Repair-Cafés“, kann von den Fördermitteln profitieren.



[Zur Antragstellung](#)

Foto: Land.NRW

Kurzmeldungen

SELBSTHILFE FÜR ANGEHÖRIGE

Demenz in jungen Jahren

Stockfoto | Ponomariova_Maria



Wenn Menschen früh an Alzheimer-Demenz erkranken, stellt dies das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen auf den Kopf. Viele stehen mitten im Berufsleben und haben Familie. Die Diagnose stellt sie vor die große Herausforderung, den Alltag gemeinsam neu zu meistern. Die „Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Alzheimer-Demenz im jüngeren Lebensalter“ lädt Angehörige dazu ein, miteinander in Kontakt zu treten, ihre Erfahrungen und Erlebnisse zu teilen und zusammen nach Lösungen zu suchen. Das Angebot ist kostenfrei. Nach Voranmeldung besteht auch die Möglichkeit, ein persönliches Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen.

ANMELDUNG, INFOS UND KONTAKT

Fachberatung für früherkrankte Menschen mit Demenz
Sigrid Wächter
LVR-Gerontopsychiatrisches Zentrum
Adamsstraße 12, 51063 Köln-Mülheim
Tel.: 0221 60608-521, - 60608-507
sigrid.waechter@lvr.de

Die nächsten Gesprächstermine finden am 23. März, 4. Mai und 15. Juni 2023 von 17:30 bis 19:30 Uhr statt.

SELBSTHILFEGRUPPE

Mein Darm und ich

Ob krampfartige Schmerzen, Völlegefühl oder Schlafstörungen: Die Symptome von Reizdarm und Divertikulitis sind vielfältig. In der Selbsthilfegruppe in Bergisch Gladbach „Mein Darm und ich“ helfen sich Betroffene gegenseitig, tauschen ihre Erfahrungen aus und lernen, ihre Erkrankung anzunehmen. Unterstützung erfahren sie dabei durch Angebote wie Fachvorträge, gemeinsame Aktivitäten oder Entspannungstreffen. Informationen über den Umgang mit der Darmerkrankung, zu Behandlungsmethoden, Vermeidung von Auslösern und darmgesunder Ernährung helfen, die Lebensqualität zu verbessern.

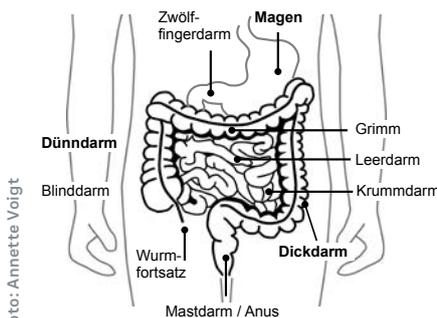


Foto: Annette Voigt

INFOS UND KONTAKT

Annette Voigt
Tel.: 02202-24 72 40
a.voigt-gl@gmx.de

Treffpunkt:
Refrather Treff
Steinbrecher Weg 2, 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
Jeden vierten Montag im Monat
18 bis 20 Uhr

ERKLÄRVIDEO

Ausfüllhilfe für Pauschalförderung

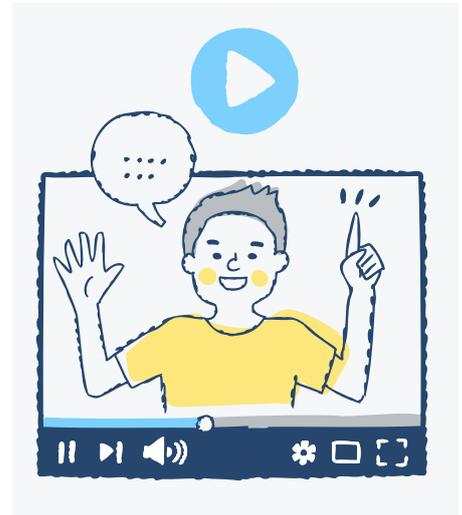


Foto: iStockphoto | hisa.nishiya

Die Gesetzliche Krankenversicherung unterstützt die Selbsthilfe seit vielen Jahren. Auch für 2023 können gesundheitliche Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen noch bis 31. März eine Pauschalförderung beantragen. Erstmals gibt es hierfür eine Video-Ausfüllhilfe. Diese unterstützt örtliche Gruppen der Gesundheitsselfhilfe in NRW Schritt für Schritt beim Ausfüllen des Antragsformulars für pauschale Förderung und gibt Tipps, wo welche Eintragungen vorzunehmen sind. Weitere Informationen rund um die Selbsthilfeförderung sowie Ansprechpartner finden Sie im Beitrag „**Jetzt Antrag stellen**“ auf Seite 2.

[Zum Erklärvideo](#)

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
gesundheitsfoerderung@rh.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