

ORIENTIERUNG UND FITNESS

Wandern mit Sehbehinderung

Eine Gruppe sehbehinderter und blinder Menschen traf sich zu einer Wanderung im Lipperland.

Wandern ist für viele die ideale Möglichkeit, um Stress abzubauen und fit zu bleiben. Dies gilt auch für Sehbehinderte und Blinde, da Bewegung den Augen guttut. Vom 19. bis 24. April 2022 bot der Bund zur Förderung Sehbehinderter – Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. (BFS-NRW e. V.) im Kreis Lippe eine geführte Wanderung an. Fünf Tage lang war die Gruppe von zwölf sehbehinderten und blinden Menschen rund 60 Kilometer unterwegs. Drei Begleitende und zwei Hunde, davon einer ein Blindenführhund, unterstützten sie dabei. Die Orientierung in der Umgebung sowie die Besichtigung von Sehenswürdigkeiten erfolgte mit optischen Hilfsmitteln, wie Monokularen (Hand-Prismenfernrohre)



Taktile Stadtmodelle wurden erkundet.

und Lupen. Der BFS-NRW e. V. bot den Wanderern neben selbst mitgebrachten Sehhilfen Geräte zur Erprobung an. Zu-

sätzlich nutzte die Gruppe Navigationsapps mit Sprachausgabe auf dem Smartphone, um auf dem richtigen Weg zu bleiben oder Busverbindungen zu finden. Auf der Wanderung konnten die Teilnehmenden vieles erfüllen, beispielsweise durch taktile Stadtmodelle bei einer barrierefreien Stadtführung durch Detmold. Weitere Wanderziele waren die Externsteine im Teutoburger Wald und das Hermannsdenkmal. Abends gab es Zeit für Austausch unter den Betroffenen im Sinne einer Peer-Beratung. Die AOK Rheinland/Hamburg hat die Veranstaltung des BFS-NRW e. V. gefördert. ●



WANDERAUSSTELLUNG

Humorvoller Umgang mit Demenz

Demenz und Humor müssen kein Gegensatz sein. Das zeigt eine geplante Wanderausstellung des Alzheimer NRW mit Werken des Künstlers und Cartoonisten Peter Gaymann aus seiner Reihe „Demensch“.

Der Künstler und Cartoonist Peter Gaymann ist davon überzeugt, dass Demenz und Humor sich keinesfalls ausschließen. Unter dem Projektnamen „Demensch“ hat er gemeinsam mit dem Sozialexperten und Gerontologen Prof. Dr. Thomas Klie bereits mehr als einhundert Zeichnungen und Zitate zum menschlichen Umgang mit dem Thema Demenz publiziert. Aus diesem Fundus stellt der Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V. nun – gefördert von der AOK Rheinland/Hamburg – eine Wanderausstellung mit zwölf Motiven zusammen. Sie soll den regionalen Alzheimer Gesellschaften für Ausstellungen zur Verfügung gestellt werden. „Die Wanderausstellung verträgt sich gut mit unserem Anliegen, den rund 350.000 Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Nordrhein-Westfalen ein gutes Leben in Würde zu ermöglichen“, erläutert Dr. Peter Pick, der Vorsitzende von Alzheimer NRW. „Denn die in den Cartoons gezeig-



Illustration: Peter Gaymann

ten Alltagssituationen im Leben von Menschen mit einer Demenz erheitern und stimmen gleichzeitig nachdenklich. Sie sind gut geeignet, Gespräche über das Leben mit Demenz anzuregen und die Bereitschaft zu wecken, die Erkrankten und ihre Familien in die Mitte der Gesellschaft zu nehmen.“ Die Bilderschau an öffentlichen Orten soll auch die Vernetzung innerhalb der lokalen Selbsthilfe-Szene beleben. ●

Kontakt: Landesverband Alzheimer NRW,
 Tel.: 0211 240 869 10
info@alzheimer-nrw.de

YOUTUBE-KANAL „SINGFINGER“

Gebärden für alle

Auf dem YouTube-Kanal „Singfinger“ stellen Meike und Lucy Lieder und Gebärden für Hörende vor. Doch warum ist es auch für sie sinnvoll, das lautsprachunterstützende Gebärden (LUG) zu lernen?

Mit viel Spaß Gebärdenlernen – das ermöglicht das Projekt „Singfinger“ auf dem dazugehörigen YouTube-Kanal. Hier werden Schlüsselwörter parallel zur Lautsprache gebärdet, beispielsweise bekannte Kinderlieder. Durch wiederholtes Anschauen prägen sich die Gebärden schnell ein. Der Kanal präsentiert außerdem Gebärden zu ausgewählten Themen aus dem Alltag, die leicht nachgemacht werden können. Wer sie erlernt, trägt wesentlich zu einer integrativen Gesellschaft bei, in der auch Menschen mit Verständigungsproblemen selbstbewusst aufwachsen und zum Ausdruck bringen können, was sie denken, fühlen oder wünschen. Lautsprachunterstützendes Gebärden eröffnet Menschen die Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren, auch wenn sie (noch) nicht oder nicht



Ob Biene oder Hase – beim lautsprachunterstützenden Gebärden können hörende Menschen viele Alltagsbegriffe lernen.

mehr sprechen können. Durch die Verwendung von Gebärden erhalten zum Beispiel kleinere oder multi-linguale Kinder, Menschen mit Schwierigkeiten im Lautspracherwerb oder solche, die durch Unfall oder Erkrankung ihre Sprache verloren haben, die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen. Dabei können

sie auch ihre Gedanken, Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken und an der Gemeinschaft teilhaben. ●

Infos und Kontakt:
Zum YouTube-Kanal „[Singfinger](#)“
Newsletter bestellen via [singfinger.club](#)

 hi@singfinger.club

FÜRSORGE VERSUS SELBSTFÜRSORGE

Veranstaltungsreihe „Krebsselfhilfe im Dialog“



Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. lädt in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest zu „Krebsselfhilfe im Dialog“ ein. Im Mittelpunkt der Veranstaltungsreihe steht die Rolle der Gruppenleitung in einem Balanceakt zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge. Was macht die Arbeit in der Gruppe mit dem eigenen Ich? Wie funktioniert der Umgang mit verschiedensten Erwartungen und Bedürfnissen? Wie hat die Corona-Pandemie Gruppendynamik und Aufgaben verändert? Und wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die richtige Balance finden? Heike Schneiderei-Mauth und Gudrun Bruns beleuchten diese Fragen und zeigen Lösungsansätze und Handwerkszeug auf. An der Veranstaltung teilnehmen können maximal zwei Funktionsträgerinnen oder Funktionsträger pro Selbsthilfegrup-

pe. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten die Veranstalter um zeitnahe Anmeldung. ●

Veranstaltungstermine (jeweils mit gleichem Inhalt)
Mittwoch, 29. Juni 2022, 11 bis 16:15 Uhr
Grevenbroich, AOK Bildungszentrum, Schwarzer Weg 5–7
Dienstag, 12. Juli 2022, 11 bis 16:15 Uhr
Dortmund, Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58

 **Anmeldung:** [online](#) oder
via QR-Code (bitte einscannen)



Kontakt und Infos: Kathrin Schwickerath
(Krebsgesellschaft NRW e. V.),
Tel.: 0211 1576099-6

 schwickerath@krebbsgesellschaft-nrw.de

Illustration: Stockphoto

GESUNDHEITSKIOSK

Gleiche Gesundheitschancen für alle

In Gesundheitskiosken erhalten Bewohnerinnen und Bewohner sozial benachteiligter Quartiere soziale und medizinische Beratung.

Ob sprachliche Hindernisse, fehlende Kenntnisse des Gesundheitssystems oder negative Erfahrungen mit Behörden: In sozial benachteiligten Quartieren fühlen sich viele Bewohnerinnen und Bewohner nicht ausreichend versorgt. Das Modell des Gesundheitskiosks, das in Hamburg-Billstedt/Horn bereits seit 2017 umgesetzt wird und nun Teil der Regelversorgung werden soll, schafft Abhilfe. Der Kiosk ist zentrale Anlaufstelle,

Beratung schult die Gesundheitskompetenz.

wenn es um Fragen der Prävention, Gesundheitsförderung oder -erhaltung geht. Bürger und Bürgerinnen können sich dort niedrigschwellig und mehrsprachig beraten lassen, Schulungen besuchen und erhalten individuelle Unterstützungsangebote. Fest verankert im Konzept ist eine enge Zusammenarbeit mit den haus- und fachärztlichen Praxen sowie weiteren Leistungserbringern vor Ort. Neben dem Gesundheitskiosk in Hamburg-Billstedt/Horn wurden mit Unterstützung der AOK Rheinland/Hamburg weitere Kioske eröffnet: in Köln, Aachen und zuletzt in Essen.

Das Angebot ist offen für alle, unabhängig von der jeweiligen Krankenkassenzugehörigkeit. Wenn Krankenkassen und Kommunen zusammenarbeiten, so das Ziel, kann die Gesundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger nachhaltig verbessert werden, damit alle die gleichen Gesundheitschancen haben. ●



Infos über die Gesundheitskioske in:

[Hamburg-Billstedt/Horn](#)

[Köln](#)

[Aachen](#)

[Essen](#)

„WIR HILFT“

Aktionswoche Selbsthilfe

Mit der Aktionswoche Selbsthilfe will der Paritätische in Politik, Medien und Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit für die Selbsthilfe generieren. Vom 3. bis 11. September 2022 bietet er unter dem Motto „Wir hilft“ Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe eine Plattform. Ziel ist, einem breiteren Publikum aktuelle Entwicklungen bekannt zu machen und den Austausch von Selbsthilfeaktivitäten zu fördern. Im Rahmen der Aktionswoche finden bundesweit Informationsveranstaltungen und Aktionen in der Selbsthilfe statt. Diese werden – praxisnah unterstützt vom Paritätischen Gesamtverband – von den beteiligten Selbsthilfe-Akteuren vor Ort organisiert und über einen zentralen, digitalen Veranstaltungskalender bekannt gegeben. Die Auftaktveranstaltung findet am 1. September 2022 statt. ●

Infos und Kontakt:
wirhilft@paritaet.org

wir-hilft.de

BAG SELBSTHILFE

Selbsthilfeangebote für ukrainische Geflüchtete

Mehr als 300.000 Menschen sind bisher vor dem Krieg aus der Ukraine nach Deutschland geflohen. Die ersten Selbsthilfeorganisationen unterstützen Geflüchtete mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen mit eigenen Angeboten. Welche Angebote es bisher gibt, zeigt eine Linksammlung der BAG Selbsthilfe. Die Übersicht umfasst in erster Linie mehrsprachige Informationsangebote, oft in Russisch oder Englisch, vereinzelt auch in Ukrainisch. Beispielsweise bietet der Mukoviszidose e.V. ein Informationsblatt in Ukrainisch und anderen Sprachen an. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft hat ein Wörterbuch mit Begriffen und hilfreichen Sätzen rund um die Krankheit veröffentlicht. ●

Zu den Selbsthilfeangeboten:
bag-selbsthilfe.de

FERIENFREIZEIT „NATURVERTRAUEN“

Geschwisterkinder auf Tour

In der Natur unterwegs sein und dort an seine Grenzen gehen: Das bietet eine Ferienfreizeit für Geschwister chronisch kranker Kinder.



Klettern verbindet und erfordert neben Mut auch Vertrauen in andere.



Gemeinsame Erlebnisse bieten die Möglichkeit für neue Freundschaften.

Auf der Ferienfreizeit „NaturVertrauen“ können Geschwister chronisch kranker Kinder viel Neues erleben. Sie ist als Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet und wird von der AOK Rheinland/Hamburg vom

10. bis 15. Oktober 2022 für Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren im Pegnitztal in der fränkischen Schweiz veranstaltet. Kajaken auf



dem Wildbach, Klettern in Felswänden und Höhlenexpeditionen ins Innere der Erde bedeuten Abenteuer abseits des Alltags. Als Gruppe teilt man sich aber nicht nur Erlebnis und Nervenkitzel, sondern es gibt auch Raum und Zeit zum Austausch über Persönliches, wie zum Beispiel die Erkrankung des Bruders oder der Schwester. ●

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

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

MEHR TRANSPARENZ

Neuer Onlineauftritt „selbsthilfe.nrw“

Eine neue Internetpräsenz der Krankenkassen/-verbände in Nordrhein-Westfalen ist online gegangen. Unter selbsthilfe.nrw wird die Vielfalt der Selbsthilfe im Bundesland dargestellt. Selbsthilfegruppen, -landesorganisationen und auch -kontaktstellen haben die Möglichkeit, sich dort vorzustellen und über ihre Arbeit zu berichten. Darüber hinaus werden auch Videos und Podcasts präsentiert. Das Angebot soll insbesondere Menschen einen Blick in die vielfältige Selbsthilfelandchaft von NRW geben, die bisher keinen Zugang zur gesundheitlichen Selbsthilfe gefunden haben. Auf der Homepage präsentieren die Krankenkassen/-verbände in NRW zudem ihre gemeinsamen Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe. Dies sind beispielsweise die „SelbsthilfeNews“, regionale Newsletter aus der Selbsthilfe für die Selbsthilfe, oder der „Selbsthilfetruck“, ein LKW mit Bühne, der in diesem Jahr durch NRW fährt und für das Thema Selbsthilfe wirbt. Ausführliche Infos zur Selbsthilfeförderung mit Kontaktdaten und Formularen gibt es seit vielen Jahren bereits unter gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de. ●



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.