

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/23

BROSCHÜRE

Wege aus der Drogensucht

In der Broschüre „Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder“ erzählen Eltern und Betroffene von ihren Erlebnissen. Der sogenannte „Erfahrungswertegeber“ geht in diesem Jahr auf Lesereise durch Nordrhein-Westfalen.

Die Broschüre „Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder“ ist von Eltern für Eltern gemacht und Ende 2022 erschienen. „Der Erfahrungswertegeber ist ein Herzensprojekt“, blickt Christiane Erbel, die erste Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e. V. in NRW (ARWED), auf die dreijährige Entstehungszeit zurück. Eltern erzählen darin von ihrem Erleben und Handeln, aber auch davon, was für sie hilfreich war und was sie sich gewünscht hätten auf dem Weg durch die Drogensucht ihrer Kinder. Parallel dazu schildern Mitglieder der Christiane F. Foundation, die früher selbst abhängig waren, ihr Erleben in den verschiedenen Phasen der Erkrankung. Somit zeigt die 120 Seiten starke Broschüre den Verlauf aus beiden Perspektiven auf, der aus Elternerfahrung typisch ist.

Von Juni bis Oktober 2023 geht ein Team der ARWED auf Lesereise und lädt in fünf Kommunen in Nordrhein-Westfalen zu Abendveranstaltungen ein. Im Fokus steht der Erfahrungswertegeber, aus dem Eltern berichten werden.



Foto: Cover der Broschüre „Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder“

In einer anschließenden Podiumsdiskussion mit Profis aus der Suchthilfe vor Ort, von Drogensucht Betroffenen und Angehörigen aus der ARWED wird es vor allem um die besondere Situation der Eltern und den Unterstützungsbedarf für Familien gehen.

Die kommenden Veranstaltungen sind in Bochum (10. August), Arnsberg/Neheim (15. August), Mönchengladbach (14. September) und in Düsseldorf (26. Oktober) geplant.

INFOS UND KONTAKT

Alle Infos zur Lesereise finden Sie hier: fragEltern.de
Die von der AOK Rheinland/Hamburg und der Boesken-Stiftung NRW geförderte Broschüre wird mit weiteren Informationen, Podcasts und Videos begleitet von der Internetplattform erfahrungswertegeber.de.

AUTISMUS

Stille Stunde im Supermarkt

Grelles Licht, viele Menschen, laute Durchsagen: Menschen mit Autismus oder ähnlich sensiblen Bedürfnissen erleben Alltagssituationen wie das Einkaufen häufig als Belastung.

In Bergisch Gladbach wurde deshalb 2022 eine sogenannte „Stille Stunde“ eingeführt. Teilnehmende Supermärkte bieten in dieser Zeit an gleichbleibenden Terminen wöchentlich zwei Stunden ihrer Öffnungszeiten an, in denen durch eine reizärmere Umgebung Rücksicht auf die besonderen Herausforderungen von Personen mit Autismus genommen wird.

Der Inklusionsbeirat der Stadt Bergisch Gladbach erhielt für die Einführung der Stillen Stunde in gleich zwei Supermärkten den Inklusionspreis 2022 des Landes Nordrhein-Westfalen in der Kategorie „Barrieren abbauen – Zugang schaffen“.



bergischgladbach.de/stille-stunde



ZÖLIAKIE

Austausch unter jungen Betroffenen

Bei der „Jugend-Zöligruppe Köln/Düsseldorf“ können sich Jugendliche und junge Erwachsene mit Zöliakie gegenseitig unterstützen. Die Ansprechpartnerinnen Celina und Nele berichten von den Angeboten der Selbsthilfegruppe.

Celina (24 Jahre) und Nele (28 Jahre) sind Kontaktpersonen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) und haben im Sommer 2021 die „Jugend-Zöligruppe Köln/Düsseldorf“, eine Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene mit Zöliakie, gegründet. „Wir sind mit dem Thema Zöliakie groß geworden und haben uns oft den Austausch mit Gleichgesinnten gewünscht“, erzählt Celina. Damit es möglichst wenigen anderen „Zölis“ genauso geht, möchten die beiden mit ihrem Angebot die Vernetzung Betroffener in Köln, Düsseldorf und Umgebung ermöglichen. Zielgruppe sind alle Zölis im Alter von 13 bis 25 Jahren. „Mittlerweile zählt unsere Gruppe über 40 Teilnehmende“, freut sich Nele.

Gestartet sind die Jugendzölis im September 2021 mit der Absicht, regelmäßige Treffen zu organisieren, den Austausch der Mitglieder untereinander zu fördern und bei Bedarf auch beratend zum Thema glutenfreie Ernährung im Alltag zur Seite zu stehen. Seitdem gab es bereits eine ganze Reihe von Gruppentreffen mit den unterschiedlichsten Aktivitäten, „wobei es natürlich jedes Mal um die geeignete Ernährung und den Alltag mit Zöliakie ging“, erläutert Nele. So gab es beispielsweise im Januar 2023 einen digitalen Backkurs unter Anleitung der Bäckerin Tanja Gruber, die seit Jahren glutenfrei lebt. „Wir haben gemeinsam glutenfreie Döner gebacken. Für viele unserer Zölis war es der erste Döner seit ihrer Zöliakie-Diagnose“, berichtet Celina.



Foto: Jugendzölis Köln-Düsseldorf

Bei gemeinsamen Treffen wie einem Picknick im Park tauschen sich die Zölis über ihre Erkrankung aus.

Wer noch mehr über die Selbsthilfegruppe erfahren möchte, kann sich gerne über die untenstehenden Links auf Facebook und Instagram informieren oder via Email melden.

INFOS UND KONTAKT

glutenfrei-koeln-ddorf-jugend@kp-dzg-online.de

[Instagram](#)

[Facebook: Jugend-Zöligruppe Köln/Düsseldorf](#)

ANGEHÖRIGENHILFE

Unterstützung bei Hirnschädigungen

Die AMeH.Köln, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen, trifft sich einmal im Monat, um ihren Mitgliedern Zeit für sich selbst zu schenken, sich auszutauschen und Kraft für den Alltag mit den Betroffenen zu tanken.



Foto: privat

Die Selbsthilfegruppe trifft sich unter anderem in der Beratungsstelle des Zentrums für erworbene neurologische Erkrankungen der Alexianer Köln.

Bei der AMeH.Köln kann sich jeder mit eigenen Ideen einbringen, wenn es um die Planung gemeinsamer Aktivitäten geht. Darüber hinaus holt sich die Selbsthilfegruppe auch fachliche Unterstützung bei Neuropsychologinnen und -psychologen oder sozialen Einrichtungen ein, die mit dem Krankheitsbild vertraut sind. Die Angehörigengruppe trifft sich am zweiten Donnerstag eines jeden Monats in der Zeit von 18 bis 20 Uhr an unterschiedlichen Orten.

Bei Interesse können sich betroffene Angehörige an die Ansprechpartnerinnen der Gruppe wenden und bei einem Gruppentreffen in die Angebote von AMeH.Köln hineinschnuppern.

INFOS UND KONTAKT

Ute Kneib und Ines Schulze-Schlüter

ameh.koeln@gmail.com

JUBILÄUM

20 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung an Rhein und Ruhr

Die Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Oberhausen und Kreis Wesel feiern Geburtstag.

Weit über 8.000 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in Nordrhein-Westfalen – ehrenamtlich, kostenlos, selbst organisiert. Vermutlich am bekanntesten sind die Anonymen Alkoholiker. Aber auch Gruppen zu Erkrankungen wie Krebs, Rheuma,

nochmal mehr. Aber wohin wenden sich Menschen auf der Suche nach Selbsthilfegruppen? Wer hilft bei deren Gründung und wer unterstützt bestehende Gruppen? Bei der Beantwortung von Fragen wie diesen und der Suche nach richtigen Adressen helfen die insgesamt 54 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt in NRW. Vier davon feiern in diesem Jahr bereits ihr 20-jähriges Bestehen: Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Wesel und Oberhausen.

fegruppen aus dem Kreis ein Gesicht gibt. Sie wird von 20. Juli bis 3. August im Kreishaus in Wesel gezeigt. Eine Feier gibt es in Moers am 12. September.

Die **Kontaktstelle Oberhausen** hat für eine Party am 20. Oktober das Zentrum Altenberg und einen DJ reserviert und bietet im Laufe des Jahres diverse Fortbildungen für die Selbsthilfe-Aktiven an.

Die **Kontaktstelle Bochum** veranstaltet im Sommer eine Selbsthilfe-Woche mit Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen für die breite Öffentlichkeit. Die Auftaktveranstaltung findet mit Musik, Information und Beratung am 7. August im Haus der Begegnung statt.

Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen in NRW und deren Unterstützungseinrichtungen finden Sie unter selbsthilfenetz.de.

WER FEIERT WIE UND WO?

Die **Duisburger Selbsthilfe** traf sich am 5. Mai, dem Protesttag für Menschen mit Behinderungen, in der Duisburger Innenstadt beim Selbsthilfetag mit Info- und Aktionsständen sowie einem bunten Bühnenprogramm.

Die **Kontaktstelle Kreis Wesel** schickt eine Ausstellung auf Tour, die Selbsthil-



Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Wesel und Oberhausen leisten seit 20 Jahren wichtige Arbeit.

Diabetes oder zu seltenen Erkrankungen tauschen sich aus. Besonders viel Bedarf besteht an Depressions- und Angstgruppen, vor allem auch von jungen Menschen und – seit Corona –

JUNGE SELBSTHILFE

Neuer KOSKON-Newsletter

Der neue Newsletter „TREFFpunkt LEBEN“ der KOSKON NRW – Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen – ist versandbereit. Zweimal im Jahr informiert die KOSKON NRW in ihrem Newsletter über junge Projekte, Formate und Veranstaltungen in NRW, aber auch länderübergreifend, und beleuchtet die Hintergründe der Jungen Selbsthilfe. Das thematisch vielfältige Format adressiert sowohl Selbsthilfe-Unterstützende als auch junge Selbsthilfe-Aktive und Interessierte.



Eine Anmeldung zum Newsletter ist ab sofort über den folgenden QR-Code möglich:



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.