

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

RHEUMA

## Aus Sicht der Betroffenen

Die Abschlussveranstaltung von „Rheuma hautnah“ machte deutlich, wie wichtig Einblicke in das Leben der Erkrankten sind. Ein Nachfolgeprojekt ist geplant.

Mit „Rheuma hautnah – auch in der Ausbildung“ ist das erste Kooperationsprojekt zwischen der Deutschen Rheuma-Liga NRW und der Hochschule für Gesundheit in Bochum erfolgreich zu Ende gegangen. Das Programm bereitet Betroffene in einer fünftägigen Ausbildung auf ehrenamtliche Einsätze in Ausbildungsstätten für Gesundheitsberufe vor. Dort vermitteln sie ihre Sicht auf das Leben mit Rheuma. Jens Riede, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Gesundheit, betonte auf der Abschlussveranstaltung, dass die Patientensicht von den Ehrenamtlichen „wissenschaftlich fundiert“ dargelegt würde. Zwei der bereits 26 Teilnehmenden waren Roswitha Mirbach und Maria Schmitz (siehe Foto).

Sie berichteten auf der Veranstaltung über ihre Erfahrungen. Ihr Appell an die Auszubildenden: „Hört euren Patientinnen und Patienten zu! Sie können am besten beschreiben, wie es ihnen geht.“

Elisabeth Stegemann-Nicola, Vorstandsmitglied der Deutschen Rheuma-Liga NRW, sieht in dem von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg geförderten Projekt nicht nur einen Mehrwert für die Ausbildung, sondern „vor allem für Rheumakranke, wenn sie zukünftig von gut unterrichteten Fachkräften betreut werden.“ Im Folgeprojekt „Chronisch krank hautnah – auch in der Ausbildung“ soll das Programm verstetigt und auch anderen Selbsthilfeorganisationen zugänglich gemacht werden.



Foto: Dt. Rheuma Liga NRW

Maria Schmitz und Roswitha Mirbach (v. l.) berichteten über ihre ehrenamtlichen Einsätze in den Ausbildungsstätten.

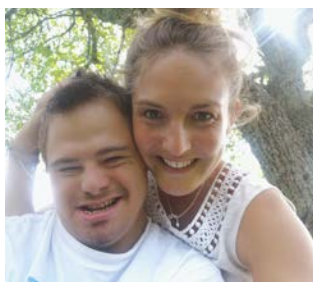
**INFOS UND KONTAKT**  
**Deutsche Rheuma-Liga NRW:**  
Bettina Teutenberg  
[teutenberg@rheuma-liga-nrw.de](mailto:teutenberg@rheuma-liga-nrw.de)

**Hochschule für Gesundheit Bochum:**  
Jens Riede  
[jens.riede@hs-gesundheit.de](mailto:jens.riede@hs-gesundheit.de)

GESCHWISTER-TALK

## Raum für Gespräche

Voneinander lernen, sich gegenseitig „empowern“ oder einfach mal Dampf ablassen – das macht der seit Anfang 2022 in Köln stattfindende, moderierte Geschwister-Talk möglich.



Moderatorin Naomi mit ihrem Bruder Tiemo

In regelmäßigen Abständen treffen sich beim moderierten Geschwister-Talk erwachsene Geschwister behinderter Menschen zum Austausch über ihre Erfahrungen und um sich gegenseitig zu unterstützen. Hier können aktuelle Anliegen, individuelle Situationen, aber auch allgemeine Fragen, wie „Kann ich gesunde Grenzen

ziehen?“ oder „Wie geht es mir im Moment mit meiner Lebenssituation?“ besprochen werden.

### Veranstaltung

#### NÄCHSTER TERMIN

So., 25. September 2022,  
11:00 bis 13:30 Uhr

#### ORT

[ku:] Raum, Bayenstraße 11,  
50678 Köln

#### INFOS UND ANMELDUNG

[naomi@erwachsene-geschwister.de](mailto:naomi@erwachsene-geschwister.de)

Die kostenfreien Treffen finden in einem geschützten Raum statt und werden von Naomi Miller moderiert und veranstaltet, die selbst einen Bruder mit Trisomie 21 hat. Unterstützt wird der Talk durch die Initiative Erwachsene Geschwister.



[erwachsene-geschwister.de](http://erwachsene-geschwister.de)

UNTERSTÜTZUNG BEI KREBS

## 40 Jahre Frauenselbsthilfe

Die Diagnose Krebs löst Ängste und Unsicherheit aus. Die Gruppe Bergisch-Gladbach der Frauenselbsthilfe Krebs hilft Betroffenen, mit der Erkrankung umzugehen. Nun feiert sie ihr 40. Jubiläum.



Foto: privat

Das Gruppenleitungsteam (v. l. n. r.): Sabine Rohde-Meyer, Petra Kuhlmann, Petra Blum und Brigitte Lonnemann

Unter dem Motto „Auffangen – Informieren – Begleiten“ helfen bei der Frauenselbsthilfe Krebs Betroffene den Neuerkrankten. Sie wissen aus eigenem Erleben, welche Gefühle eine solche Diagnose auslöst. Die Gruppe Bergisch-Gladbach trifft sich regelmäßig zum Gesprächskreis, um sich über Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit, Tipps für mehr Wohlbefinden und die finanzielle Situation auszutauschen.

Für weiterführende Informationen lädt sie Fachleute zu Vorträgen ein, etwa zu Ernährungsthemen oder medizinischen Fragen. Aktivitäten wie „Heilsames Singen“ und Gesundheitswochenenden vermitteln Lebensfreude und geben Kraft. Die Gruppe ist angeschlossen an den Landesverband NRW der Frauenselbsthilfe Krebs e. V. und den Bundesverband Frauenselbsthilfe Krebs e. V. Sie feiert in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen. Der Gruppenbesuch, die Teilnahme an Aktivitäten und die Beratungsangebote sind kostenfrei.



[frauenselbsthilfe.de](https://frauenselbsthilfe.de)



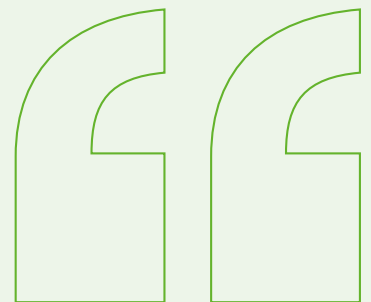
ERFAHRUNGSBERICHT

## Warum ich in der Selbsthilfegruppe bin

**Sabine Rohde-Meyer ist Mitglied in der Frauenselbsthilfe Krebs. In ihrem Erfahrungsbericht schildert sie, wie ihr die Gruppe Bergisch-Gladbach hilft.**

„Als ich erkrankte, suchte ich mir Hilfe im Internet und fand ein Forum, das mich durch die erste harte Zeit begleitete. Schnell merkte ich, dass mir der persönliche Kontakt fehlte. So kam ich zur Frauenselbsthilfe Krebs. Mir hilft der Austausch im Gesprächskreis, am Stammtisch oder beim ‚Walk & Talk‘. Ich habe Zugang zu vielen Informationen, besonders bei Tagungen, an denen ich als Gruppenmitglied teilnehmen kann. Die Frauenselbsthilfe unterstützt Erkrankte durch Besuche im Krankenhaus oder Telefonate in Krisensituationen. Das ist eine Form von Verständnis, die nur Betroffene vermitteln können.“

Es macht Mut, Menschen zu treffen, die die Krankheit schon lange überwunden haben – auch sie sind Teil der Selbsthilfegruppe. Wir können dort frei über den Krebs reden. Das entlastet auch die Angehörigen. Schön sind die Unternehmungen, wie das Gesundheitswochenende. Es ist wichtig, dass sich Menschen in Selbsthilfegruppen engagieren. Durch unsere große, landesweit tätige Organisation können wir außerdem die Sichtweise von Patientinnen in die Behandlung einfließen lassen oder Verbesserungen bei der Kostenübernahme anstoßen.“



## BURNOUT-PRÄVENTION

## Balance zwischen Für- und Selbstfürsorge

Für Gruppenleitungen der Krebsselfhilfe ist die Balance zwischen Für- und Selbstfürsorge oft schwierig. Hilfreiche Impulse bekamen sie bei der Veranstaltungsreihe „Krebsselfhilfe im Dialog“.

Die Vortragsreihe mit anschließendem Workshop fand im Sommer 2022 statt. Sie wurde initiiert von der Krebsgesellschaft NRW e. V. in Kooperation mit der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg.



In ihrem Buch beschreibt Heike Schneidereit-Mauth, wie sich Burnout bei Leitungsaufgaben aktiv vermeiden lässt.

### Die wichtigsten Tipps im Überblick:

1. Teilen Sie Aufgaben mit anderen: Sie brauchen nicht alles alleine zu machen. Binden Sie andere Mitglieder dafür aktiv in die Selbsthilfearbeit ein.
2. Gönnen Sie sich Auszeiten: Kommunizieren Sie klar, wann und wie Sie erreichbar sind. Schaffen Sie ein

separates Handy für die Selbsthilfegruppe an – und schalten Sie es auch mal aus.

3. Opfern Sie sich nicht selbst auf: Nur wer mit sich achtsam ist, kann anderen wirklich helfen.
4. Keine Angst vor Enttäuschung: Sie können es nicht allen recht machen. Denken Sie an Ihre eigenen Bedürfnisse.
5. Stärken Sie persönliche Kraftquellen: Was tut Ihrem Körper und Ihrer Seele gut? Um in Balance zu bleiben, helfen zum Beispiel moderater Ausdauersport, gesundes Essen, Treffen mit Bekannten, Familienzeit oder ausreichend Schlaf.
6. Der perfekte Moment: Üben Sie Gedankenspiele, die Sie beruhigen. Erinnern Sie sich dafür an Augenblicke, in denen sie glücklich und entspannt waren. Merken Sie sich dieses innere Bild und rufen Sie es in Stresssituationen ab.



Die Referentin Heike Schneidereit-Mauth sprach über Entlastungsmöglichkeiten und gab hilfreiche Tipps.

Foto: AOK / Guido Schiefer Fotografie

## KOMPETENZNETZWERK

## Hilfe gegen Einsamkeit

Jede zehnte in Deutschland lebende Person fühlt sich Studien zufolge häufig oder sehr häufig einsam, so das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE). Der subjektive Leidensdruck ist dabei so vielfältig wie die Menschen, die dieses Gefühl empfinden. Das Netzwerk hat deshalb auf seiner Webseite ein breites Spektrum an überregionalen und bundesweiten Hilfsangeboten und Programmen für Betroffene zusammengestellt. Die Liste

wird nach und nach erweitert. Das KNE nahm seine Arbeit im Frühjahr 2022 auf. Es beschäftigt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit und fördert die Entwicklung von und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland.



[kompetenznetz-einsamkeit.de](https://kompetenznetz-einsamkeit.de)



Foto: Kelly Sikkema | unsplash

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ

# Gemeinsam Hürden abbauen

Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen – Potenziale heben“ will Angebote der Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationsgeschichte bekannter machen.



Foto: Kar-Tr | iStock

In einer vielfältigen Gesellschaft kann auch in der Selbsthilfe der Umgang miteinander von Unsicherheit geprägt sein. Das Projekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen – Potenziale heben“ des Paritätischen NRW hat es sich zur Aufgabe gemacht, Vorurteile und Hemmschwellen im Umgang mit unterschiedlichen Kulturen abzubauen. Formate wie Workshops, Seminare und Vorträge zeigen dabei neue Ansätze in der Selbsthilfearbeit auf und bestärken eine offene Kommunikation zwischen verschiedenen Kulturen.

Die Angebote sind offen für alle Selbsthilfe-Aktiven und themenverwandte Einrichtungen. Auch regionale Netzwerkpartner bieten mittlerweile landesweit einzelne Veranstaltungen des Projekts an.

So findet in Dortmund im Herbst 2022 eine Workshop-Reihe mit dem Titel „Interkulturelle Kompetenz“ statt, die sich an ehrenamtlich Aktive der Offenen Seniorenarbeit, Alten- und Selbsthilfe richtet. Veranstalter sind neben dem Projekt „Kultursensible Selbsthilfe“ das Seniorenbüro Dortmund-Nord und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund. „Kultursensible Selbsthilfe“ ist jetzt auch hörbar: Es gibt eine Podcast-Reihe in Kooperation mit Ervanur Yilmaz vom „Gedankensalat Podcast“.

## » Tipp zum Hören



Foto: Dose Juice | unsplash

## [Zum Podcast](#)

**INFOS UND KONTAKT**  
Lioba Heuel (Projektleiterin Kultursensible Selbsthilfe)  
Tel.: 02302 95 607 13  
[lioba.heuel@paritaet-nrw.org](mailto:lioba.heuel@paritaet-nrw.org)

## LEBEN MIT DEFIBRILLATOR

# Austausch für junge ICD-Träger



Im Jahr 2018 lernten sich Martin (36), Isa (27) und Nick (31) kennen, die alle drei in jungen Jahren einen Defibrillator (ICD) implantiert bekommen haben.

Sie gründeten im April 2022

„DEFinitiv LEBEN“, eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Defibrillator. Diese bietet Betroffenen die Möglichkeit zum altersgerechten Austausch auf Augenhöhe und vermittelt ihnen, dass sie nicht alleine sind. Die Gruppe trifft sich alle drei Monate, um Kontakte zu knüpfen, Expertenvorträgen zu lauschen und sich gegenseitig Tipps zu geben.

Termine Gruppentreffen  
immer samstags, Beginn: 16 Uhr

2022  
26. November

2023  
25. Februar, 27. Mai und  
26. August

## VERANSTALTUNGSORT

Berthold-Beitz-Saal (großer Hörsaal) im Krupp Krankenhaus, Alfred-Krupp-Straße 21, 45131 Essen

**INFOS UND KONTAKT**  
[definitivleben@gmail.com](mailto:definitivleben@gmail.com)  
Instagram: [definitiv\\_leben](#)

SUCHEN &amp; FINDEN

# Sichere Gesundheitsinformationen im Netz

Ob Fieber oder Schlaganfall – im Internet findet man einfach und schnell Gesundheitsinformationen. Doch wie gut und sicher sind diese Inhalte?

Vielen Menschen fällt es schwer, die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet zu beurteilen. Die AOK Rheinland/Hamburg hat deshalb einen Flyer entwickelt, der neben einer Vielzahl an geprüften Quellen auch eine Checkliste enthält. Diese hilft bei der Beurteilung von Gesundheitsinformationen. „Am besten sollten Suchende erst auf sicheren Seiten recherchieren,“ sagt Dr. Astrid Naczinsky, Stabsbereichsleiterin Versorgung/Medizin der AOK Rheinland/Hamburg. „Erst wenn sie dort nicht fündig werden, sollten sie Suchmaschinen nutzen.“ Der Flyer „Suchen &

finden“ listet die wichtigsten sicheren Internetseiten auf, darunter [gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de) des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) und das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de).

Auf Webseiten mit Gesundheitsinformationen, deren Herkunft nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist, sollten Nutzer nachsehen, wer der Betreiber ist, wie aktuell die Informationen oder wer die Autoren sind. Werden Produkte und Leistungen beworben, ist Vorsicht geboten.



Dringend abzuraten ist von Seiten, die Angst machen, extreme Haltungen einnehmen oder Heilung von schweren Krankheiten versprechen. Wichtig ist: Die Internetrecherche ersetzt niemals das Arztgespräch.

 **Suchen & Finden:**  
**[Gesundheitsinformationen im Internet](#)**

SELBSTHILFE.NRW

## Präsentieren Sie Ihre Selbsthilfegruppe!

Videos, Podcasts und Fotos gesucht: Auf [selbsthilfe.nrw](https://selbsthilfe.nrw), der neuen Homepage der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Nordrhein-Westfalen können sich Selbsthilfegruppen und -organisationen kreativ selbst präsentieren – und das kostenfrei. Eine Agentur unterstützt bei der Erstellung der Einträge. Interessierte melden sich einfach über die unten stehenden Kontaktdaten.



Foto: sctura86 | iStock



Foto: SolStock | iwwStock

### INFOS UND KONTAKT

Für Gruppen:  
[gruppe@selbsthilfe.nrw](mailto:gruppe@selbsthilfe.nrw)

Für Organisationen:  
[organisation@selbsthilfe.nrw](mailto:organisation@selbsthilfe.nrw)

## Kurzmeldungen

## MULTIPLE SKLEROSE

## Virtueller Adventskalender

Mit dem virtuellen Adventskalender gibt der „Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.“ einen positiven Impuls, um die Adventszeit in einer wohlthuenden und stärkenden Gemeinschaft zu erleben. Der Kalender bietet nicht nur Gedichte und Geschichten zum Hören, sondern auch Bildmeditationen und Bilderbuchkinos. Darin enthalten sind außerdem Bastel- und Rezeptideen oder Empfehlungen für weihnachtliche Filme. Ein besonderes Augenmerk legt der Adventskalender auf interaktive Aktionen und den Austausch der Teilnehmenden. Mitmachen können Interessierte, die direkt oder indirekt von Multipler Sklerose betroffen sind.

Ab dem 1. Advent lässt sich täglich um 18:30 Uhr auf der Webseite des DMSG-Landesverbandes NRW ein neues Türchen öffnen.



Foto: Olena Kuznietsova | shutterstock

## ALZHEIMER-TELEFON

## Beratung zu Demenz und Pflege

Niedrigschwellig und an sieben Tagen die Woche hilft das Alzheimer-Telefon NRW bei Fragen zu Demenz und Pflege. Ob pflegende Angehörige, Betroffene, Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen oder Freunde und Nachbarn von Menschen mit Demenz: Das telefonische Beratungsangebot des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V. ist offen für alle. Neben individueller Beratung vermittelt es auch Kontakte zu lokalen Alzheimer Gesellschaften sowie örtlichen Selbsthilfegruppen und informiert über Schulungsangebote für Angehörige. Förderer des Alzheimer-Telefons NRW ist das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW.

**ALZHEIMER-TELEFON NRW**  
0211 240869-10

**Montag bis Freitag**  
12:00 bis 15:00 Uhr  
**Samstag**  
13:00 bis 17:00 Uhr  
**Sonn- und Feiertags**  
10:00 bis 14:00 Uhr

**INFOS UND KONTAKT**  
[info@alzheimer-nrw.de](mailto:info@alzheimer-nrw.de)

## „SCHAU HIN!“

## Medienratgeber für Familien



Foto: Fizes | iStock

Der Medienratgeber „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“ informiert Familien über Entwicklungen in der Medienwelt und Themen, wie Smartphone und Tablet, Soziale Netzwerke, Games, Apps und Medienzeiten. „SCHAU HIN!“ gibt Eltern und Erziehenden Orientierung in der digitalen Welt und Alltagstipps, wie sie die Mediennutzung der Kinder kompetent begleiten können.

Zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Sendern „Das Erste“ und „ZDF“ ist die AOK Partner von „SCHAU HIN!“. In den Lebenswelten Kita, Grundschule und weiterführende Schule kooperiert die AOK Rheinland/Hamburg mit der Initiative. In ihrem Auftrag schult unter anderem Kristin Langer, Mediencoachin bei „SCHAU HIN!“ Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte und gibt Eltern hilfreiche Informationen.

 **DMSG-Landesverband NRW**

 **Alzheimer-Telefon NRW**

 **„SCHAU HIN!“**

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
[gesundheitsfoerderung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsfoerderung@rh.aok.de)



## Newsletter kostenlos abonnieren

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