

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/23

ROADMOVIE

Der Depression auf der Spur

Zwei Wochen lang begaben sich Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph auf „Expedition Depression“ und reisten dabei durch Deutschland. Entstanden ist ein außergewöhnliches Roadmovie.

Die fünf jungen Menschen zwischen 20 und 35 Jahren besuchten auf ihrer „Expedition Depression“ unter anderem eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, übernachteten auf Zeltplätzen und machten eine Alpenwanderung. Das gleichnamige Roadmovie von Michaela Kirst und Axel Schmidt entstand in Zusammenarbeit mit der **Deutschen DepressionsLiga e.V.**, finanziell unterstützt vom AOK-Bundesverband. Produziert wurde es von sagamedia.

Ausführliche Informationen über den Film sowie Bestellmöglichkeiten gibt es im Bundesteil der **Ausgabe 02/2023**. Passend zum Roadmovie findet vom 10. bis 20. Oktober 2023 die **„Woche der Seelischen Gesundheit“** des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit mit vielen bundesweiten Veranstaltungen zum Thema „Ängste in Krisenzeiten“ statt.

Der Film ist derzeit auf Kinotour im Rheinland. Interessierte sind herzlich eingeladen, die folgenden Veranstaltungen zu besuchen:

FILMVORFÜHRUNG IN

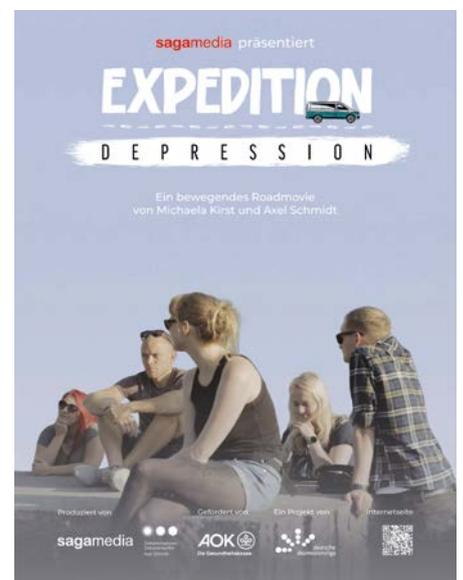
DÜSSELDORF

Wann: Freitag, 13.10.2023, 18 bis 21 Uhr
Wo: Heinrich Heine Universität, Hörsaal 3C, Universitätsstr. 1, 40225 Düsseldorf

BONN

Wann: Donnerstag, 19.10.2023, 18 bis 20.45 Uhr
Wo: LVR-Landesmuseum Bonn, Foyer und Kinosaal, Colmantstr. 14-16, 53115 Bonn

Weitere **Filmvorführungen** im Rheinland, in Hamburg und bundesweit sind geplant.



Das Roadmovie macht jungen Menschen mit Depression Mut.

Plakat: sagamedia

AOK SELBSTHILFESYMPOSIUM

Stark im WIR - Klimaresilienz und Selbsthilfe

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden werden durch den Klimawandel stark beansprucht. Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung sowie Ältere sind häufig besonders von diesen Auswirkungen betroffen. Welche Bedeutung hat dieses Thema für die Selbsthilfe? Das Konzept der Resilienz – die Fähigkeit des Menschen, auf Veränderungen zu reagieren – bietet Chancen, Betroffene zu stärken und zur Bewältigung von Krankheiten beizutragen.

Das diesjährige Symposium beleuchtet deshalb die Facetten der Klimaresilienz und zeigt praktische Schritte zu mehr individueller Widerstandsfähigkeit auf. Mit Vorträgen,

Workshops und einem Podiumsgespräch bringen wir Ihnen dieses bedeutende Thema auf abwechslungsreiche Weise näher. Zaubermagische Intermezzos sorgen, neben dem gemeinsamen Austausch und leckerer Verpflegung, für einen angenehmen Rahmen.

INFOS UND KONTAKT

Selbsthilfesymposium

Wann: Samstag, 21. Oktober 2023, 10 bis 16.30 Uhr

Wo: AOK-Bildungszentrum, Schwarzer Weg 5-7, 41515 Grevenbroich

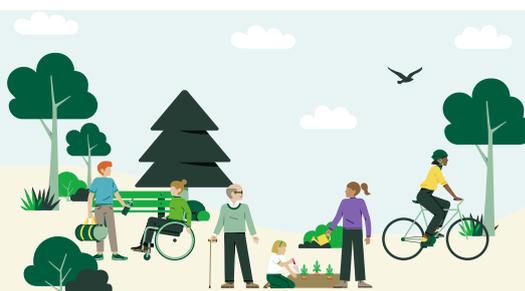
Veranstalter: AOK Rheinland/Hamburg; **Ansprechpartnerin:** Theresa Jacob, Tel.: 0211 8791-28254, theresa.jacob@rh.aok.de



[Zur Anmeldung](#)



AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.



STARTSOCIAL

Auszeichnung für Borderline-Selbsthilfe

Das „Zentrum für Borderline-Angehörige – ZBA e.V.“ erhielt im Juni eine Auszeichnung als einer der 25 besten Stipendiaten bei der startsocial Bundesauswahl 2023 in Berlin.



Foto: Gordon Welters – startsocial

Claudia Gernand (li.), Kai Kreutzfeldt und Wiebke Meisel vom ZBA trafen bei der Preisverleihung auf Olaf Scholz.

Die 2014 gegründete Kölner Selbsthilfe für Borderline-Angehörige hatte sich im Jahr 2022 erfolgreich für eines der 100 bundesweiten Coaching-Stipendien von startsocial e. V. beworben. startsocial ist ein gemeinnütziger Verein, der Ehrenamt und Wirtschaft zusammenbringt und Bundeskanzler Olaf Scholz als Schirmherren hat. Während der auf die Bewerbung folgenden Coachingphase wurde aus der Selbsthilfegruppe das „Zentrum für Borderline-Angehörige – ZBA e.V.“ mit Online- und Vor-Ort-Angeboten. Nach der Coronazeit findet nun wieder einmal im Monat in Köln eine Gruppe für Eltern und eine für Partnerinnen/Partner, Kinder und Geschwister statt. Im 1. Semester 2023 veranstalte-

te die Gruppe zusammen mit der VHS Köln und dem Gesundheitsamt Köln verschiedene Workshops und Vorträge. Weitere sind für den Herbst geplant. Die Entwicklung und das Engagement des ZBA hat die Jury von startsocial so sehr beeindruckt, dass sie den jungen Verein in die Bundesauswahl der 25 besten Initiativen des Stipendiums 2022/23 gewählt hat.

INFOS UND KONTAKT

Kai Kreutzfeldt
Kölner Selbsthilfe für
Borderline-Angehörige
Tel.: 0178 4113484
info@shg-borderline-angehoerige.de
shg-borderline-angehoerige.de

ZEITSCHRIFT JAVITA

Begleitung bei Krebs

Bereits seit 20 Jahren gibt es die Zeitschrift JaVita der AOK Rheinland/Hamburg. Das „Mut-Mach“-Heft beschäftigt sich mit Themen rund um das Leben mit Krebs.

Neben Informationen und Berichten zu Krebserkrankungen aus Medizin und Wissenschaft liegt ein Schwerpunkt der Zeitschrift immer auch auf den persönlichen Erfahrungen von Betroffenen, ihrer Krankheitsbewältigung und der Rückkehr in den Alltag.

Die Selbsthilfe ist eine tragende Säule bei der Verarbeitung von Diagnose und Krankheit. Aus diesem Grund wird in der zweimal jährlich erscheinenden JaVita-Zeitschrift auch viel Wert auf das Thema gelegt, denn es kann helfen Zuversicht zu entwickeln, Verbundenheit zu erleben und Kraft zu tanken.

Auch Sie können gerne in unserer Zeitschrift ein besonderes Projekt zum Thema Krebs vorstellen oder vielleicht kennen Sie Betroffene, die ihre Geschichte erzählen möchten? Melden Sie sich einfach per E-Mail unter versorgungsprogramme@rh.aok.de an.

Wir lassen Ihnen für Ihre Selbsthilfegruppe gerne regelmäßig kostenlos die Zeitschrift (auch mehrere Exemplare) zukommen. Nutzen Sie für die Bestellung die angegebene E-Mail-Adresse.

Für Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg ist die Zeitschrift kostenlos und kann telefonisch unter 0211 8195 0000 abonniert oder als [Download](#) gelesen werden.



Bildquelle: AOK Rheinland/Hamburg

FACHTAG IN ESSEN

„Taubblind – anders leben und mittendrin!“

Der Landesverband der Taubblinden NRW e.V. veranstaltet am 20. Oktober 2023 einen Fachtag mit dem Motto „Taubblind – anders leben und mittendrin!“

Für den Fachtag ist ein abwechslungsreiches Programm rund um die Themen Taubblindheit und Hörsehbehinderung geplant. Betroffene präsentieren dabei selbst ihre Lebensbereiche, zum Beispiel ihre Arbeitsfelder, Hobbies und vieles mehr. Auch vielfältige Informationsstände von Hilfsmittel-Anbietern, Organisationen und Einrichtungen sowie verschiedenen Selbsthilfegruppen in NRW werden vor Ort sein. Eine moderierte Podiumsdiskussion rundet das Informationsangebot ab.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt „handfest“ Peerakademie für Taubblinde NRW der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH statt.



INFOS UND KONTAKT

Fachtag
Wann: Freitag, 20.10.2023,
11 bis 16 Uhr
Wo: Haus der Technik,
Hollestraße 1, 45127 Essen

Anmeldung über:
Siegfried Hartmann
1. Vorsitzender LVT e.V. NRW
Tel.: 0176 5290 6568
handfest@gesellschaft-taubblindheit.de

lvt-nrw.de

BAHNREISEN FÜR TAUBBLINDE



Infos zu Fahrkartenkauf und Deutschland-Ticket

Foto: iStockphoto | Torsten Asmus



Für taubblinde und hörsehbehinderte Menschen ist ein möglichst barrierefreies Bahnfahren wichtig. Wie das funktioniert, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH.

Können in Fernzügen weiterhin Fahrkarten gekauft werden und worum handelt es sich beim Deutschland-Ticket? Das Projekt „handfest“ Peerakademie für Taubblinde NRW der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit

gGmbH hat Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen zusammengestellt.

So ist es weiterhin möglich, im ICE, IC oder EC Fahrkarten beim Zug-Personal zu kaufen, wenn ein Schwerbehinderten-Ausweis mit einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 Prozent vorliegt. Der Fahrkartenkauf sollte direkt nach dem Einsteigen in den Zug erfolgen. Jedoch kann es für Taubblinde schwierig sein, im fahrenden Zug das Personal zu finden. Hier hofft die Deutsche Gesellschaft für Taubblinde auf Verständnis und Entgegenkommen. Die Fahrkarte wird nicht mehr mit EC-Karte bezahlt, sondern auf Rechnung.

Seit dem 1. Mai 2023 gibt es zudem das Deutschland-Ticket für das öffentliche Nahverkehrs-Netz. Es kostet 49 Euro im Monat und gilt für Regionalbahn, S-Bahn, Straßenbahn, U-Bahn oder Bus, jedoch nicht für Fernzüge wie ICE oder IC. Mit dem Ticket können zum Beispiel Familienangehörige, die keinen Schwerbehinderten-Ausweis und keine

Wertmarke haben, günstig fahren, etwa um Betroffene abzuholen oder zu begleiten.

Infos

BARRIEREFREIES VIDEO

zum Thema mit Übersetzung in Gebärdensprache

[▶ Zum Video](#)

BAHN-INFOS

in leichter Sprache

[▶ Zu den Infos](#)

BAHNREISEN

mit Ausweis in Alltagssprache

[▶ Zu den Reisen](#)

AKTIONSTAG ZUR ORGANSPENDE

Herzfest Viersen informierte mit buntem Programm

Mit viel Engagement machte das Herzfest Viersen auf das Thema Organtransplantation und -spende aufmerksam.

In Deutschland stehen rund 8.500 Menschen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. 2022 gab es jedoch nur 869 Organspenderinnen und Organspender – so geht es aus der Kampagne „Organ-spende – Die Entscheidung zählt!“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hervor. Umso wichtiger sind Aktionstage wie das Herzfest Viersen, die über Organtransplantation und -spende



Zahlreiche Besucherinnen und Besucher kamen zum Herzfest Viersen.



Rote Herzen in den Bäumen schmückten den Aktionstag.

aufklären. Die Veranstaltung fand am 5. August 2023 unter der Schirmherrschaft der Selbsthilfe Organtransplantierte NRW e.V. in Zusammenarbeit mit dem Musiker Dirk Onnebrink statt, der selbst Empfänger eines Spenderherzens ist. Die zahlreichen Besucherinnen und Besucher konnten sich an Ständen über die Organspende informieren. Darüber hinaus gaben auf der Bühne organtransplantierte Menschen und

Transplantationsärzte vom Universitätsklinikum Düsseldorf Einblicke in das lebenswichtige Thema.



Auf der Bühne informierten Betroffene über Organtransplantation und -spende.

Ein buntes Rahmenprogramm, unter anderem mit Musik, Comedy und Foodtrucks, rundete den Infotag ab.

 [selbsthilfe-organtransplantierte-nrw.de](https://www.selbsthilfe-organtransplantierte-nrw.de)

INFORMATION- UND ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Unterstützung bei Problemen mit der Speiseröhre

Die „Selbsthilfegruppe Speiseröhre SHG-S“ bietet Unterstützung bei Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens.

Vom Sodbrennen bis zum Leben ohne Speiseröhre: Die Selbsthilfegruppe Speiseröhre bietet Betroffenen und ihren Angehörigen vielfältige Hilfe bei Krankheiten der Speiseröhre und des Magens. Neben regelmäßigen Treffen in der Uniklinik Köln zum Informations- und Erfahrungsaustausch umfasst die ehrenamtliche Tätigkeit der Gruppe auch ein bundesweites telefonisches Beratungsangebot. Bei Bedarf nennt die SHG-S auch kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im medizinischen Bereich. Auf ihrer Webseite finden sich darüber hinaus Betroffenenberichte sowie aktuelle News und Termine rund ums Thema. Die Selbsthilfegruppe ist seit 2005 ehrenamtlich tätig.



Chirurgin Stefanie Brunner und Krankenschwester Lara Marks beraten die SHG-S sowie die Vorsitzenden Barbara Kade und Peter Kuhlmann.

INFOS UND KONTAKT
Barbara Kade: B-Kade@t-online.de
Peter Kuhlmann: pekubo@arcor.de

 [speiseroehreerkrankungen.de](https://www.speiseroehreerkrankungen.de)

E-REZEPT

Drei Varianten verfügbar



„Nun ist das E-Rezept endlich alltagstauglich“, ließ Gesundheitsminister Karl Lauterbach am 12. Juni 2023 wissen – und das flächendeckend seit dem 1. Juli.

Versicherte haben drei Möglichkeiten:

- 1 Das elektronische Rezept wird per Smartphone über die sichere App der Gesellschaft für Telematik-anwendungen der Gesundheitskarte mbH (gematik GmbH) verwaltet und an eine Apotheke gesendet.
- 2 Versicherte erhalten in der Arztpraxis einen Papierausdruck mit den für die Apotheke zur Einlösung notwendigen Abrufdaten.
- 3 Seit dem 1. Juli können Patientinnen und Patienten das E-Rezept in Apotheken mit der Versichertenkarte abrufen. Die Arztpraxis stellt die Verordnung über die Praxissoftware in der Telematikinfrastruktur (TI), das sichere und geschützte Daten-netz des Gesundheitswesens, ein. Wenn die Versichertenkarte in der Apotheke in das Lesegerät eingesteckt wird, liegt das E-Rezept dort bereits in der Datenbank vor. „Nahezu alle Praxen in Hamburg und im Rheinland sind grundsätzlich technisch in der Lage, auf das E-Rezept umzustellen oder setzen es sogar schon ein“, sagt dazu Kevin Röthel, Teamleiter Telematik im Stabsbereich Telematik – eSolutions der AOK Rheinland/Hamburg.



LoB oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
gesundheitsfoerderung@rh.aok.de



AUSTAUSCHPLATTFORM

Neuer Long COVID-Treffpunkt online

Der Long COVID-Treffpunkt der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) ist ein Informations- und Vernetzungsangebot zu den gesundheitlichen Spät- oder Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung. Das Online-Angebot ermöglicht es Interessierten, sich ein Profil anzulegen, dieses zu veröffentlichen und andere Mitglieder des Treffpunkts kennen zu lernen.



[Zur Long COVID Plattform](#)

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Virtuelle Hausbesuche mit visitON



Foto: iStockphoto | fizkes

Der neue Selektivvertrag visitON der AOK Rheinland/Hamburg und des Landkreises Euskirchen ermöglicht es Ärztinnen und Ärzten, Menschen in Pflegeheimen besser zu versorgen. Kernstück ist

die Televisite. Diese soll in schwer erreichbaren ländlichen Regionen unnötige Krankenhausaufenthalte vermeiden. Der Online-Arztbesuch erfolgt über eine sogenannte Teledoc-Station, einen mobilen Rollständer mit Bildschirm, Tastatur und Messgeräten. In Verbindung mit einem Patientenmonitor und einer steuerbaren Raumkamera können Ärztinnen und Ärzte, aus der Ferne Untersuchungen durchführen. Gemeinsam mit den Pflegekräften vor Ort wird im Anschluss das weitere Vorgehen besprochen. Der Vertrag hat eine Laufzeit von zwei Jahren, soll aber Teil der Regelversorgung werden. Der Beitritt weiterer Kassen ist ausdrücklich gewünscht.

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.