

SELBSTHILFE-SYMPOSIUM

Verbunden im WIR

Viele Angebote mussten im vergangenen Jahr ausfallen. Doch nun trafen sich rund 120 Interessierte verschiedenster Selbsthilfegruppen online zu einem Symposium der AOK Rheinland/Hamburg.



Foto: iStock.com/FilippoBacci

Wenn persönlicher Kontakt nicht möglich ist, kann menschliche Nähe auch virtuell entstehen.

„Verbunden im WIR – Selbsthilfe in Zeiten der Veränderung“ lautete der Titel des 3. Selbsthilfe-Symposiums, das im Oktober virtuell stattfand. Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstands der AOK Rheinland/Hamburg, wies zu Beginn darauf hin, wie wichtig es sei, trotz Einschränkungen in Kontakt zu bleiben und sich zu unterstützen: „Die AOK Rheinland/Hamburg begleitet seit Jahren intensiv die Arbeit der Selbsthilfegruppen. Wir freuen uns besonders, dass wir mit dem Symposium zum Austausch beitragen können.“ Auch die NRW-Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderung, Patientinnen und Patienten, Claudia Midendorf, betonte den Stellenwert von Gemeinschaft und Zusammenhalt unter den aktuell schwierigen Bedingungen.

Dr. Sabine Schipper vom Landesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft NRW zeigte in ihrem Vortrag „Selbsthilfe im Wandel – Verbundenheit (neu) gestalten“, wie sich Selbsthilfeangebote infolge der Pandemie wandeln und welche Möglichkeiten der gemeinsamen Arbeit es gibt. Anschließend konnten sich die Teilnehmenden in Workshops und Erzählcafés austauschen. In einer virtuellen Bewegungspause füllten die Teilnehmenden den Titel der Veranstaltung mit Leben: Sie spannten vor ihren Bildschirmen mit ausgebreiteten Armen ein Fitnessband und verbanden sich so optisch miteinander – Zusammengehörigkeit funktioniert eben auch digital. Der Improvisationskünstler Paul Hombach bereicherte das Symposium musikalisch. ●

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

auch in diesem Jahr hat die Selbsthilfe wieder bewiesen, dass sie verbindet, hilft, stärkt und sich gegenseitig unterstützt, um mit den unterschiedlichsten Anforderungen zurechtzukommen. Uns hat es wieder große Freude gemacht, für die und mit der Selbsthilfe unterwegs zu sein und wir bedanken uns für die vielen schönen Begegnungen – virtuell, persönlich und telefonisch. Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben von Herzen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und freuen uns auf ein Wiedersehen oder -hören im nächsten Jahr!

Passen Sie gut auf sich auf.

Ihr Selbsthilfeteam der AOK
Rheinland/Hamburg



Illustration: iStock.com/discan

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.

KULTURSENSIBLE SELBSTHILFE

Die erfolgreiche Arbeit geht weiter

Nach drei Jahren endet das Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung III“. Das Projektteam des Paritätischen NRW blickt zurück auf eine erfolg- und erkenntnisreiche Arbeit.

Trotz coronabedingter Einschränkungen konnten die Mitwirkenden des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung III“ neue Wege entwickeln, die es ermöglichten, die gesetzten Ziele zu erreichen. Es gelang, Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen dabei zu unterstützen, das in verschiedenen Kulturen noch unbekanntes Modell der Selbsthilfe zu bewerben. So sprach das Projektteam etwa in Eltern-Cafés über gemeinschaftliche Selbsthilfe und machte sie in ersten Schritten erlebbar. Ebenfalls bewährt hat sich der Kontakt zu Multiplikatorinnen, Multiplikatoren, Netzwerkpartnerinnen und -partnern. Auch bei einer Schulung für türkischsprachige Alltagsbegleiterinnen demenzkranker Menschen wurde der Selbsthilfegedanke vorgestellt.

Die Pandemie erzwang ein Umdenken bei Aktivitäten und Angeboten. Das entpuppte sich als große Chance. Das Projektteam entwickelte Onlineformate, um Angebote der kultursensiblen Selbsthilfe weiterzuführen. Neu sind unter anderem Schulungen und Vorträge zur interkulturellen Öffnung, Seminare zur



Foto: iStock.com/PeopleImages

Menschen mit Migrationshintergrund ist der Selbsthilfegedanke oft noch unbekannt.

gemeinschaftlichen Selbsthilfe für Migrantenselbstorganisation, ein Facebook-Account sowie der Austausch von Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen. So ist es möglich, von den Erfahrungen anderer zu lernen. Gezielte Ansprache und Aufklärung, insbesondere von Migrantenselbstorganisationen, weckten das Interesse an der gemein-

schaftlichen Selbsthilfe, so dass neue Gruppen entstanden.

Der Weg zu einer kultursensiblen Selbsthilfelandchaft ist lang und kleinschrittig, er fordert Geduld und Kreativität. Um ihn weitergehen und gestalten zu können, startet Anfang 2022 das Nachfolgeprojekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen, Potenziale heben – Anregung und Stärkung gesundheitsbezogener Selbsthilfearbeit“. In den nächsten drei Jahren wird der Schwerpunkt auf der engen Zusammenarbeit mit Migrantenselbstorganisationen liegen. Die Idee dahinter: Menschen mit Migrationsgeschichte lassen sich in ihren alltäglichen Lebenswelten besser ansprechen. Darüber erhofft sich das Projektteam eine nachhaltigere Verankerung des Selbsthilfegedankens. Die AOK Rheinland/Hamburg und die AOK NordWest fördern auch das neue Projekt ●

Mehr Informationen
lioba.heuel@paritaet-nrw.org
facebook (QR-Code)



SERVICE

NAKOS startet neues Online-Portal

Die neue Internetplattform selbsthilfe-unterstuetzen.de für Fachkräfte aus Selbsthilfekontaktstellen informiert über berufliche Aufgaben im Arbeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung. Das Fachportal stellt Wissen rund um die professionelle Tätigkeit in Selbsthilfekontaktstellen bereit. Mit Beiträgen zu Grundlagen, Strukturen und aktuellen Handlungsherausforderungen können angehende und erfahrene Fachkräfte ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen.

Mitarbeitende können zudem umfangreich und übersichtlich Fachliteratur und Arbeitshilfen recherchieren. Das integrierte Lexikon beinhaltet Begriffe und Themen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Inspirierende Praxisbeispiele zeigen konkrete Projekte vor Ort.

Das Fachportal wurde von der **NAKOS** im Rahmen einer Projektförderung durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgebaut. ●

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Jetzt an 2022 denken

Die AOK Rheinland/Hamburg fördert gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen. Die Selbsthilfeförderung erfolgt als kassenartenübergreifende Pauschalförderung und als kassenindividuelle Förderung. Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung erklärt, was alles zur Selbsthilfe gehört und unter welchen Voraussetzungen eine Förderung beantragt werden kann.

Anträge auf Selbsthilfe-Pauschalförderung für das Jahr 2022 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.

 **Selbsthilfe-Pauschalförderung in NRW**
Selbsthilfe-Pauschalförderung 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

Die besondere Zahl
Mit 1,19 Euro je Versicherten werden die gesetzlichen Krankenkassen die Selbsthilfe im Jahr 2022 fördern.

COMICFESTIVAL

Humorvoll und auch nachdenklich

Im Herbst 2020 startete die KISS Hamburg, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, das Projekt „Gemeinsam – ein Selbsthilfe-Comic“. Dazu hatten



Foto: KISS Hamburg

Besucher des Hamburger Comicfestivals

Zeichnerinnen und Zeichner Kontakt zu Hamburger Selbsthilfegruppen aufgenommen und deren Themen porträtiert. Wegen der Pandemie konnten die Zeichnungen zunächst nicht öffentlich gezeigt werden. Das geschah nun im Oktober beim Hamburger Comicfestival. Die Zeichnungen gaben Einblicke in die vielfältige Hamburger Selbsthilfeszene. Die Comics erreichten vor allem selbsthilferne Menschen, die Rückmeldungen waren sehr positiv. Wer einen Eindruck haben möchte, kann sich auf Facebook einige Fotos anschauen. Die Comics selbst sind in einer Sonderausgabe der Selbsthilfezeitung abgedruckt. ●

Bilder der Veranstaltung auf facebook

 **Comics aus 2021**
Comics aus 2020

AUSTAUSCH

Kleiner Grenzverkehr

Die **KOSKON NRW organisierte ein Treffen mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfe- und Patientenorganisationen, Krankenkassen und Ministerien aus den Niederlanden und Deutschland.**

In erster Linie wollten die Besucherinnen und Besucher die Arbeit der Selbsthilfegruppen und der professionellen Selbsthilfeunterstützung kennenlernen, um

Rückschlüsse auf Angebote in den Niederlanden ziehen zu

können. Gerne nahmen sie das Angebot wahr, die Räume der KOSKON NRW und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach zu besuchen, um einen konkreten Einblick in die Arbeitsbereiche zu bekommen. Ein weiteres Anliegen war es, die Vorteile des grenzüberschreitenden Austauschs zu zeigen. Hierzu stellte das niederländische Ministerium für Gesundheit und Wohlfahrt das Pflegeprojekt „The right care in the right place“ vor. ●

 **YouTube-Video des niederländischen Pflegeprojekts**
koskon.de



LONG- UND POST-COVID

Unverstanden und alleingelassen

Um das Krankheitsbild Long- und Post-Covid und die Bedürfnisse der Erkrankten ging es bei einer Veranstaltung der AOK Rheinland/Hamburg.



„Rätselhaft und unverstanden – Long- und Post-Covid Symptome“ hieß eine Patientenveranstaltung, die die Gesundheitskasse im Oktober in Grevenbroich anbot. Professor Dr. Dr. Uwe Koch-Gromus,

Leiter der Gesundheitsakademie am Universitätsklinikum Eppendorf, referierte über die Folgen der Corona-Pandemie und Ansätze der interprofessionellen Therapie. Kompetent und unermüdlich beantwortete der Arzt und Psychologe alle Fragen. Neben Betroffenen und Angehörigen waren Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg Matthias Mohrmann, Marion Schröder, Leiterin der Regionaldirektion Niederrhein, regionale Patientenbegleiterin Birgit Karsch und Claudia Schläger vom Gesundheitspartnerservice anwesend.

In ihrem sozialen Umfeld stoßen die Erkrankten oft auf Unverständnis für die Symptome und Auswirkungen wie Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmung. Mehr als acht bis zwölf Wochen nach der Erkrankung zählt das chronische Fatigue Syndrom (CFS), eine dauerhafte Müdigkeit und schwere Erschöpfung, zu den Hauptsymptomen. Massive Einbußen der Lebensqualität sind die Folge. Auch Geruchs- und Geschmacksinn seien beeinträchtigt, so eine Teilnehmerin. Das Gesundheitswesen ist auf die Bedürfnisse der Betroffenen noch



Die Anwesenden erfuhren viel über die Folgen einer Coronainfektion.

nicht eingestellt. Ärztinnen und Ärzten fehlt es an Wissen, Akzeptanz und Konzepten beim Umgang mit Long- und Post-Covid. Die Betroffenen beschrieben einhellig, dass sie sich im Medizinbetrieb allein gelassen fühlen. Im Rheinland gibt es für Long- und Post-Covid-Betroffene bisher nur drei Online-Selbsthilfegruppen. Eine anwesende Patientin wünschte sich deshalb: „Ich möchte mit den hier Anwesenden heute noch eine Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid gründen.“ Ein Anliegen, das die AOK gerne unterstützt. ●

Illustration: iStock.com/fogblue

Foto: AOK Rheinland/Hamburg

SELBSTHILFE DIGITAL

So gelingt der Weg ins Netz

Wie die Selbsthilfe mit digitalen Tools neue Zielgruppen erreichen kann, darum ging es beim zwölften Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“.

Wie stelle ich einen Blog auf die Beine? Was macht eine gute Story aus? Wie lassen sich Online-Communities nachhaltig auf- und ausbauen? Erfahrene Bloggerin-

Mehr und mehr nutzt auch die Selbsthilfe digitale Möglichkeiten.

nen und Netzwerkerinnen beantworteten diese Fragen bei der virtuellen Veranstaltung im Oktober. Die Kinderärztin Dr. Snjezana-Maria Schmitt befasst sich in ihrem Blog [„Die Kinderherztin“](#) mit Themen rund um Kindergesundheit und Familienleben. Lisa Waldherr erhielt vor vier Jahren die Diagnose Bipolare Störung. In ihrem Blog [„Tanz zwischen den Polen“](#) möchte sie über die Krankheit aufklären sowie Erfahrungen geben und teilen. [„Mein Herz lacht“](#) heißt der Verein für Eltern von Kindern mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen.

Gail McCutcheon, deren Sohn vor 15 Jahren mit einem Herzfehler zur Welt kam, rief das deutschlandweite Portal 2018 ins Leben. Die Frauen schilderten, wie ihre Projekte zustande kamen, wie sich die konkrete Arbeit daran gestaltet – technisch wie inhaltlich – und wo es Hilfe und Unterstützung gibt. ●

Kontakt und Infos: Anke Heß, Projektleitung „Neue Wege in der Selbsthilfe“

anke.hess@paritaet-hamburg.de
kiss-hh.de

Save the Date

Das nächste Forum findet am 16. Februar von 19 bis 21 Uhr statt.



Foto: iStock.com/Drazen_



LESERUMFRAGE

Ihre Meinung ist gefragt!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
wir wollen den Newsletter inKONTAKT für Sie noch besser machen.
Bitte schenken Sie uns zwei Minuten und sagen Sie uns Ihre Meinung!
Ihre Antworten können Sie selbstverständlich anonym abgeben.



Wie gefällt Ihnen inKONTAKT im Allgemeinen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie bewerten Sie den Newsletter inKONTAKT im Hinblick auf:

...die Themenauswahl?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Nutzwert und die Relevanz?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...den Umfang und die Informationstiefe?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Verständlichkeit der Texte?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Gestaltung (Layout und Format)?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

...die Aktualität der Terminankündigungen?

sehr gut gut nicht so gut schlecht

Wie beurteilen Sie die Erscheinungsweise (alle drei Monate)?

erscheint zu selten ideal erscheint zu häufig

Seit wann haben Sie inKONTAKT abonniert?

seit einem Jahr oder kürzer seit mehr als zwei Jahren bis zu vier Jahren seit mehr als vier Jahren

Wie häufig lesen Sie inKONTAKT?

jede Ausgabe zwei- bis dreimal im Jahr seltener

Welche Ausgabe lesen Sie?

(Mehrfachnennung möglich)

- die Ausgabe Ihrer Region
- die Ausgaben anderer/ aller Regionen
- die bundesweite Ausgabe

Würden Sie den Newsletter inKONTAKT weiterempfehlen?

- unbedingt
- vielleicht
- auf keinen Fall

Welche Form der Veröffentlichung würden Sie sich in Zukunft wünschen?

- weiterhin als E-Mail mit einem Link zu einem ausdruckbaren PDF
- als E-Mail mit einem Link auf die Website aok-inkontakt.de, auf der alle Inhalte zugänglich sind
- als E-Mail mit kurzen Texten, die jeweils auf weitere Inhalte auf der Website aok-inkontakt.de verlinken

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kabaa

Fortsetzung auf Seite 6

Wünschen Sie sich ein neues, auf der Website aok-inkontakt.de regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe?

fände ich sehr hilfreich

brauche ich nicht

In welchem Organisationstyp sind Sie aktiv?

Regionale Selbsthilfegruppe

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfeorganisation auf Landesebene

Krankenkassen

Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene

Gesundheitswesen

Sonstiges

In welchem Bundesland ist Ihr Sitz/Wohnort/Dienstort?

Baden-Württemberg

Niedersachsen

Bayern

Nordrhein-Westfalen

Berlin

Rheinland-Pfalz

Brandenburg

Saarland

Bremen/Bremerhaven

Sachsen

Hamburg

Sachsen-Anhalt

Hessen

Schleswig-Holstein

Mecklenburg-Vorpommern

Thüringen

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

(Freitext)

Gibt es Themen, die Sie ganz besonders interessieren?

(Freitext)

Welche Themen interessieren Sie überhaupt nicht?

(Freitext)

**Online, per E-Mail, Brief oder Fax,
wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Online: produktundmarkt.de/inKontakt

Per E-Mail: info@kompart.de, Betreff inKontakt Leserumfrage

Per Post: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Leserumfrage inKontakt, Rosenthaler Str 31, 10178 Berlin

Per Fax: 030 220 11-105



DANKE

