

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

04/22

FRIKADELLE UND SELBSTHILFE

## Blindes Vertrauen in guten Geschmack

Angelika Poppe (68) ist voll erblindet und hat eine Gewürzmischung für Frikadellen entwickelt. Was das mit Selbsthilfe zu tun hat, erzählt sie im Interview.



Foto: Frau Poppe GmbH

Bei der „Höhle der Löwen“ stellte Angelika Poppe ihre Gewürzmischung vor.

**AOK Rheinland/Hamburg: Frau Poppe, mit 21 Jahren haben Sie einen Schlaganfall erlebt. Was ist passiert?**

**Angelika Poppe:** Bei einem Autounfall, der von einem alkoholisierten Verkehrsteilnehmer ausgelöst wurde, verlor ich 1975 ein Auge. Anschließend verbrachte ich 1,5 Jahre stationär in Kliniken und ließ 17 OPs über mich ergehen, um mein zweites Augenlicht zu retten. Am Ende musste ich trotzdem voll erblindet zu meinem Mann und meiner kleinen Tochter zurückkehren. Erst mit der Vollerblindung akzeptierte ich meine neue Situation. Nun stellte ich mich der Herausforderung, Haushalt und Kind blind zu betreuen, auch wenn ich erst 13 Jahre später die Blindenschrift sowie das Führen des Langstabs erlernte. Indem ich mich auf meine anderen Sinne verließ, erhielt ich Schritt für Schritt mehr Normalität und Selbstbestimmtheit zurück.

**AOK: Es kam jedoch eine weitere schwierige Lebenssituation auf Sie zu.**

**Poppe:** Die neue Lebenssituation, der Unfall, die Blindheit, sein Schichtdienst und ein kleines Kind brachten meinen Mann so stark an seine mentalen Grenzen, dass er zum Alkoholiker wurde.

Erst mit drohender Trennung und dem damit verbundenen Verlust der Fürsorgepflicht für unsere Tochter entschied mein Mann sich dafür, Hilfe anzunehmen.

**AOK: So kamen Sie zur Selbsthilfe, aber anders als man denkt, oder?**

**Poppe:** Ja, das stimmt. Ich hatte wenig Berührungspunkte mit der Blinden-selbsthilfe, sondern viel mehr mit den „Anonymen Alkoholikern“, mit deren Unterstützung mein Mann 35 Jahre trocken geblieben ist, bevor er vor fünf Jahren starb. Ich als Angehörige fand in einer Gruppe für Angehörige und meine Tochter in einer Gruppe für Kinder von Alkoholabhängigen Halt. Für beide Gruppen war ich 33 Jahre lang aktiv und baute ein großes Netzwerk auf. So kompensierte ich auch die größten Herausforderungen der Erblindung: die eigenständige Mobilität und das mangelnde Selbstwertgefühl.

**AOK: Was war Ihnen am wichtigsten, nachdem sie erblindet sind?**

**Poppe:** Weiter in der Welt der Sehenden zu leben und meinen Interessen nachzugehen. So gab ich auch nie das Kochen und Backen auf. Seit rund 40 Jahren mache ich das nach Gefühl, Geruch und Geschmack. Mein Lieblingsgericht sind selbstgemachte Frikadellen.

**AOK: „Frikadelle und Selbsthilfe – Blindes Vertrauen in guten Geschmack.“ Was hat es damit auf sich?**

**Poppe:** Thomas Leiendecker, mein zweiter Schwiegersohn, ist gelernter Koch. Er war von meinen Frikadellen so

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



mit Worten und Gedanken von Norbert von Tiggelen verabschieden wir uns für dieses Jahr bei Ihnen und bedanken uns für die zahlreichen Begegnungen und die Zusammenarbeit. Im kommenden Jahr warten wieder besondere Selbsthilfeangebote auf Sie! Sie dürfen gespannt sein und wir freuen uns auf das Wiedersehen mit Ihnen. Alles Gute, Zufriedenheit und Zuversicht 2023 wünscht Ihnen

Ihr Selbsthilfeteam der AOK Rheinland/Hamburg



Andrea Claßen, Angelika Greiner, Theresa Jacob, Simone Steenbock



Lichterzeit



**Nun beginnt die Zeit der Lichter, das Weihnachtsfest ist nicht mehr weit.**

**Ich wünsche Dir, ihr zu begegnen, in Liebe und mit Herzlichkeit.**

Schon bald ist das Jahr zu Ende, welches nicht sehr einfach war. Das neue soll Dir Frieden geben, und Gesundheit, ist doch klar.

© Norbert von Tiggelen



» Fortsetzung Seite 1

begeistert, dass er darauf bestand, mit mir eine Gewürzmischung mit meinem Konterfei zu produzieren. Später hatte er die Idee, uns bei der TV-Sendung „Höhle der Löwen“ anzumelden. Der Erfolg hat mich selbst überrascht. Von jeder verkauften Packung gehen fünf Prozent des Verkaufspreises an den Deutschen Blinden- und Sehbehinder-

tenverband e. V., den bundesweiten Zusammenschluss der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe. So möchten wir dazu beitragen, insbesondere betroffenen Kindern den Zugang zu Bildung zu erleichtern.

**AOK: Was möchten Sie anderen erblindeten Menschen mitgeben?**

**Poppe:** Nicht mit sich zu hadern, sondern stattdessen mutig mit der Welt zu kommunizieren, in den Austausch mit Betroffenen zu gehen und sich keine Grenzen setzen zu lassen, sondern immer Neues zu wagen! So habe auch ich meinen Glauben wiedergefunden und denke heute stets: „Man kann nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.“

## SELBSTHILFE ERLEBEN

## Kraft für die Seele tanken

Wie können chronisch Erkrankte in ihrer Kraft bleiben? Die Vortragsreihe „SELBSTHILFE erleben“ sorgt 2023 für „Seelische Balance durch mentale Stärke“.

Foto: iStockphoto | Rawpixel



**In die eigene Kraft kommen – das lernen chronisch Erkrankte bei „Selbsthilfe erleben“**

rung, welche Einschränkungen damit einhergehen. Mit ihrer eigens entwickelten Methode zeigt sie, wie sich mentale Stärke entfachen lässt. So hilft unter anderem das Konzept

Betroffene lernen in der Vortragsreihe „Selbsthilfe erleben“ zusammen mit Constanze Stallnig-Nierhaus Übungen für den Alltag, die nachhaltig zu mehr Gelassenheit beitragen. Die Referentin war selbst chronisch erkrankt und weiß aus eigener Erfahrung,

der „Emotionalen Unabhängigkeit“, Distanz zur Erkrankung und damit neue Lebensfreude zu gewinnen. Die Vortragsreihe der AOK Rheinland/Hamburg findet zur Auswahl an 13 Terminen in AOK-Räumlichkeiten sowie an zwei Terminen als Online-Vortrag statt (siehe unten). Das Besondere an „SELBSTHILFE erleben: Seelische Balance durch mentale Stärke“ ist, dass Teilnehmende im Anschluss einen dreiwöchigen, kostenfreien Online-Intensivkurs besuchen können. Dieser besteht aus weiteren Grundlagen, praktischen Übungen und bietet Möglichkeiten zum Austausch.

Anmeldung via [gesundheitsfoerderung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsfoerderung@rh.aok.de) unter Angabe Ihres Wunschtermins. Weitere Veranstaltungsinformationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

### Alle Termine auf einen Blick

#### Januar bis März 2023: Termine von 17 bis 20 Uhr

AOK-Haus Mönchengladbach: Fr., 20. Januar  
AOK-Haus Köln: Fr., 03. Februar  
AOK-Haus Oberhausen: Fr., 10. Februar  
AOK-Haus Neuss: Fr., 24. Februar

**Termine von 18 bis 20 Uhr**  
Online: Mi., 08. März

**Termine von 13 bis 16 Uhr**  
AOK-Haus Essen: Sa., 11. März

**Der anschließende dreiwöchige Online-Intensivkurs findet überregional immer mittwochs von 18 bis 20 Uhr statt: 15., 22. und 29. März**

#### Juni bis September 2023: Alle Termine von 18 bis 21 Uhr

AOK-Haus Gummersbach: Fr., 02. Juni  
AOK-Haus Krefeld: Fr., 09. Juni  
AOK-Haus Bonn: Fr., 16. Juni  
AOK-Haus Wuppertal: Fr., 11. August  
AOK-Haus Düsseldorf: Fr., 18. August  
AOK-Haus Kleve: Fr., 25. August  
Online: Mi., 30. August  
AOK-Haus Düren: Fr., 01. September  
AOK-Haus Hamburg-Eilbek: Fr., 08. September

**Der anschließende dreiwöchige Online-Intensivkurs findet überregional immer mittwochs von 18 bis 20 Uhr statt: 13., 20. und 27. September**

## AUSSTELLUNGSPROJEKT

## Dem Leben eine Stimme geben

Mit dem Wunsch „Wir haben eine Essstörung, aber wir sind keine!“ erarbeiteten betroffene Jugendliche und junge Erwachsene das Ausstellungsprojekt „Klang meines Körpers“. Zusammen mit einer Musiktherapeutin und einer Grafikerin geben die jungen Betroffenen dabei mit selbst geschriebenen Texten, Bildern und ausgewählten Liedern tiefe Einblicke in ihre Gefühls- und Gedankenwelt. In der Ausstellung geht es um die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die Angst zu versagen, aber auch um Wünsche, Sehnsüchte und darum, was stark und „satt“ macht.

„Klang meines Körpers“ ist ein Angebot der Werkstatt Lebenshunger e. V., die bei der Prävention und Überwindung von Essstörungen auf Kreativität setzt. Musik, Texte und Bilder sprechen zu lassen, wenn Worte fehlen, sind



Foto: Werkstatt Lebenshunger e. V.

Mit Kreativität können Essstörungen gelindert sowie ihnen vorgebeugt werden.

## Ansprechpartner

**Werkstatt Lebenshunger e. V.**

Goebenstraße 1a  
40477 Düsseldorf  
Tel: 0211 – 239 71 01

[info@werkstattlebenshunger.de](mailto:info@werkstattlebenshunger.de)

**Kontakt: Selbsthilfegruppen**

kreativtherapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppen  
[info@werkstattlebenshunger.de](mailto:info@werkstattlebenshunger.de)

„Pappsatt“, SHG für Männer mit Essstörungen  
(ab 18 Jahren)

[pappsatt@werkstattlebenshunger.de](mailto:pappsatt@werkstattlebenshunger.de)

[YouTube-Film](#)

„Popchor Lebenshunger“, SHG für Menschen mit und ohne Essstörungen

[popchor@werkstattlebenshunger.de](mailto:popchor@werkstattlebenshunger.de)

[YouTube-Film](#)

„Mutmacherinnen“, ehemals Betroffene, die Mut machen und aufklären

[mutmacherinnen@werkstattlebenshunger.de](mailto:mutmacherinnen@werkstattlebenshunger.de)

[bauchgrammophon.de](http://bauchgrammophon.de)

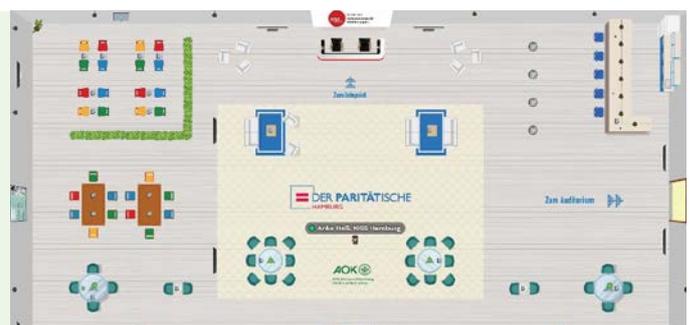
wichtige Erfahrungen. Sie gehen über die ständige Beschäftigung mit dem Essen hinaus und lassen neue Lebensperspektiven und Lösungswege entstehen. Unter dem Dach des Vereins haben sich inzwischen unterschiedliche kreative Selbsthilfegruppen gegründet. Neben dem gemeinsamen Austausch sensibilisieren sie mit Lesungen, Videoclips, einem Blog und Konzertauftritten für das Thema Essstörungen.

## PROJEKTABSCHLUSS

## Neue Wege in der Selbsthilfe

Auf einer virtuellen Abschlussveranstaltung des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“ trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Avatare. Das Format stieß auf Begeisterung.

Bei der Onlineveranstaltung erwartete die Besucherinnen und Besucher eine digitale Eingangshalle mit Auditorium und Außenbereich. Dort hatten sie die Möglichkeit zum Austausch und erhielten Informationen über das Projekt, zum Beispiel anhand von Videos. Innovative digitale Wege ausprobieren – das hat sich das Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ von Beginn an auf die Fahnen geschrieben. Initiiert von den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen, KISS Hamburg, und der AOK Rheinland/Hamburg erprobte es seit 2016 Onlineangebote für



Zum Abschluss des Projekts trafen sich die Teilnehmenden in virtuellen Veranstaltungsräumen.

die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg. Durch Befragungen und Teilnahme an vierteljährlichen Foren nahmen Interessierte aus der Selbsthilfe aktiv an der Projektentwicklung teil. 2020 präsentierte KISS Hamburg eine Selbsthilfe-App mit Chat-Funktion, Forum und der Möglichkeit zur Video-Konferenz. In der Corona-Pandemie kamen diese digitalen Hilfsmittel gerade zur rechten Zeit. Diese sollen auch in Zukunft neben Präsenztreffen als wichtiger Bestandteil der Selbsthilfe erhalten bleiben. Das Projekt endete am 30. September 2022.

## LESUNG

## „0,8mm – Ist doch nur Hautkrebs?!“

Mit einem Buch macht die Patientenorganisation „Melanom Info Deutschland – MID e. V.“ auf die Erkrankung aufmerksam. Nun lädt der Verein zu einer Lesung in Essen ein.

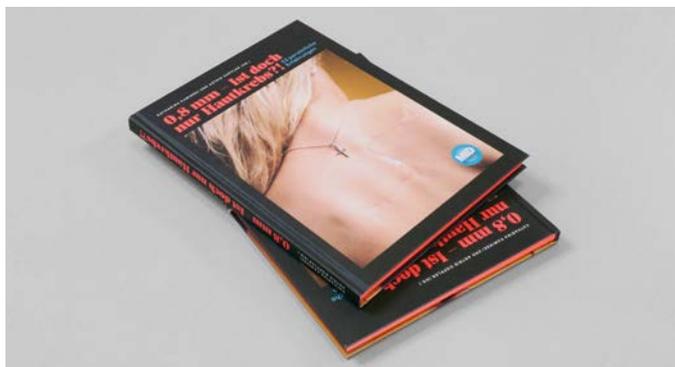


Foto: MID e. V.

Die Patientenorganisation MID e. V. hat mit Unterstützung der AOK das Buch „0,8mm – Ist doch nur Hautkrebs?!“ verfasst. Darin berichten 52 Betroffene und Angehörige über ihr Leben. Alle Mitwirkenden haben ihre Geschichte selbst geschrieben. Die Bilder stammen von der Fotografin Carolin Windel, unter anderem bekannt durch Fotoreportagen für ein renommiertes Magazin.

» **Nichts und niemand kann auf den Moment vorbereiten, in dem ein Arzt vor einem sitzt und sagt: ‚Sie haben Krebs‘.**  
Petra, Melanompatientin

Am 23. März 2023 lädt die Patientenorganisation in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg und der Volkshochschule Essen zu einer Lesung mit sieben Betroffenen ein. In einer anschließenden Diskussion erfahren Interessierte, wie die Idee zum Buch entstand und welche Bedeutung Selbsthilfe und Schreiben für die Erkrankten hat. Anwesend sein werden unter anderem Carolin Windel sowie Katharina Kaminski, die Mitgründerin von MID e. V. Der Leiter des Hauttumorzentrums am Uniklinikum Essen, Prof. Dr. Dirk Schadendorf, ist angefragt.

**Termin**

Do., 23. März 2023, 19:30 Uhr

**Ort**

Volkshochschule Essen

**Eintritt frei**Anmeldung ab Dezember 2022 unter [vhs-essen.de](https://vhs-essen.de) (Nummer 231.3C004B)**[melanominfo.com](https://melanominfo.com)**Facebookgruppe: **[Diagnose Hautkrebs – wir lassen dich nicht allein!](#)**Facebookseite: **[Melanom Info Deutschland – MID](#)**

## PARTNER-SEMINAR

## „Wir haben Parkinson im Haus“

Veränderungen in der Beziehung, Unsicherheiten und verschiedene Wahrnehmungsperspektiven – darum ging es beim Seminar „Wir haben Parkinson im Haus“.

Psychologin Janette Overbeck erarbeitete mit den Teilnehmenden, wie unterschiedlich Betroffene sowie ihre Partnerinnen und Partner die Beeinträchtigung durch die Krankheit wahrnehmen. Dabei ging es im Wesentlichen um Veränderungen in der Beziehung, neue Rollenbilder und damit einhergehende Unsicherheiten. Neben negativen Faktoren, wie Autonomieverlust, Depressionen, Schlafstörungen oder mangelnder Empathie wurden auch positive Aspekte, wie Freizeitgestaltung sowie Bedürfnisse in der Partnerschaft wie Sexualität besprochen. Am Ende der Veranstaltung kristallisierte sich heraus, dass für eine stabile Beziehung – soweit möglich – ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen sowie die Pflege von Gemeinsamkeiten wichtig sind – besonders bei Parkinson.

Die Regionalgruppe der deutschen Parkinson Vereinigung für Geldern und Kempen veranstaltete das dreitägige Seminar im Juli 2022 mit Unterstützung der AOK Rheinland Hamburg in der Benediktinerabtei Gerleve.



Foto: iStockphoto | vm

Beratung und Austausch sind wichtige Komponenten bei der Behandlung von Parkinson.



**Parkinson-Regionalgruppe Kempfen und Geldern**

## Kurzmeldungen

## NEUSSER SELBSTHILFETAG 2022

## „So stark kann Selbsthilfe sein!“

Beim Neusser Selbsthilfetag 2022 machte im September der Selbsthilfe-Truck der NRW Selbsthilfe-Tour Halt. Die Tour stand unter dem Motto „Nimm Dein Leben in die Hand! – Selbsthilfegruppen machen stark.“ Auf dem Selbsthilfetag stellten sich das Selbsthilfebüro des Paritätischen in Neuss und viele Selbsthilfeaktive an 20 Infoständen vor. Ein buntes Rahmenprogramm mit Musik,



Foto: GKV

Kinderrallye und Verpflegung begleitete die Veranstaltung. Der Selbsthilfe-Truck bot die Bühne für Talkrunden mit Moderator Hartmut Glittenberg. Schirmherr Hermann Gröhe übernahm die Eröffnung. Für den ehemaligen Bundesgesundheitsminister leisten Selbsthilfegruppen „einen unverzichtbaren Beitrag in der Unterstützung von Menschen, die selbst oder deren Angehörige von einer chronischen, mitunter auch sehr seltenen, Erkrankung oder einer Lebenskrise betroffen sind.“ Andreas Schnier, Fachkraft des Paritätischen im Selbsthilfebüro Neuss, freute sich über das gute Miteinander auf dem Selbsthilfetag und stellte erfreut fest: „So stark kann Selbsthilfe sein!“

## KURZFILME

## Information über erbliche Krebserkrankungen

„Betroffene Reden – Chancen Aktiv nutzen“: Das BRCA-Netzwerk e. V. bietet Hilfe bei familiären Krebserkrankungen. In vier Kurzfilmen stellt es Informationen zu den Themen Prävention, Kinderwunsch, Gentest und Datenschutz zur Verfügung. Eine Mischung aus neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen macht die Filme besonders. Die Themen werden praktisch und realitätsnah beleuchtet. Denn: Je intensiver Aufklärungsarbeit geleistet wird, desto besser kann das erbliche Krebsrisiko geklärt und frühzeitig gehandelt werden.



Foto: BCRA

Lesen Sie einen ausführlichen Bericht im [Bundesteil](#).



## PROJEKTFÖRDERUNG

## Gemeinsam kochen



Foto: Kemal Yaman

Der Türkische Elternverein Ratingen e. V. und die dazugehörige Selbsthilfegruppe Ratingen e. V. engagieren sich seit Jahren für die Gesundheitsselfhilfe. In einem von der AOK Rheinland/Hamburg geförderten Projekt rund um die gesunde Ernährung ging es besonders darum, Migrantinnen und Migranten mit Körper- und Mehrfachbehinderung sowie ihre Angehörigen für das Thema zu sensibilisieren. Beim gemeinsamen Kochen und Essen sprachen die Teilnehmenden mit Kursleiter Kemal Yaman über eine leckere ausgewogene Ernährungsweise und nahmen viele Anregungen für zu Hause mit. Gleichzeitig konnten ältere Menschen bei den Kochkursen Hemmungen in Bezug auf die Kommunikation abbauen.

**INFOS UND KONTAKT**  
Türkischer Elternverein Ratingen e. V. & Selbsthilfegruppe Ratingen e.V.  
Migrationsselftorganisation und Gesundheitsselfhilfe  
Mettmannerstr. 5, 40878 Ratingen  
Tel.: 0173-2979099

## 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