

PANDEMIE

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Um Selbsthilfe-Aktive bestmöglich zu unterstützen, ist die Selbsthilfekontaktstelle KISS Mainz verschiedene Wege gegangen.



Foto: privat

Mit der Mut-Mach-Aktion forderte die KISS dazu auf, am 4. Advent eine Kerze als Zeichen der Verbundenheit anzuzünden. Zahlreiche Bilder erreichten die KISS Mainz.

„In unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle sind regelrechte Notrufe eingegangen“ – so beschreibt Elfi-Gül Hollweck, Leiterin der KISS Mainz, die Auswirkungen des coronabedingten Kontaktverbotes im Lockdown. Viele Menschen berichteten von einer extremen Verschlechterung ihrer gesundheitlichen Situation, teilweise von Suizidgedanken und dem Rückfall in eine Suchterkrankung. Mit Erfolg setzten sich die Kontaktstellen deshalb dafür ein, Selbsthilfegruppen als systemrelevant anzuerkennen, damit zumindest für einen Teil der Gruppen persönliche Treffen unter Beachtung der allgemeinen Schutzmaßnahmen weiterhin möglich sind. Auf ihrer Webseite informiert die KISS Mainz – ständig aktualisiert – über die [genauen](#)

[Bedingungen für Gruppentreffen](#) gemäß der aktuellen Landesverordnung.

Darüber hinaus reagierten die Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz auf die Coronapandemie mit der Aktion „[Mut-Mach-Licht](#)“ als Zeichen des Zusammenstehens. Zudem unterstützten sie die Selbsthilfe-Aktiven dabei, digitale Gruppentreffen zu organisieren. Da aber gerade der persönliche Austausch oft unverzichtbar ist, sucht die KISS Mainz aktuell Kooperationspartner, die Räume für Gruppentreffen anbieten. Viele der bisherigen Räume etwa in Senioreneinrichtungen, Kliniken oder Arztpraxen können aktuell nicht genutzt werden. ●



SELBSTHILFE IM DIALOG

Digital und doch normal

Nach erfolgreichen Präsenzveranstaltungen in den vergangenen Jahren fand das Informations- und Diskussionsforum „Selbsthilfe im Dialog“ Ende 2020 aufgrund der Corona-Pandemie virtuell statt.

Ein Impulsvortrag, verschiedene Workshops, eine gemeinsame Bewegungspause und die Möglichkeit zum Austausch sind seit Jahren feste Bestandteile der Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Entsprechend gab es diese Elemente nun auch in der digitalen Version. Das Motto der Veranstaltung am 3. November lautete „Gesundheit im Fokus – Digitalisierung, Ernährung, Bewegung“. In ihrem [Grußwort](#) drückte die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäuser der Selbsthilfe ihre Wertschätzung aus und betonte, dass das Ehrenamt und die gesundheitsbezogene Selbsthilfe gerade in schwierigen Zeiten unverzichtbar seien. Dr. Tobias Gantner führte in seinem [Impulsvortrag](#) „Digital und doch normal: Selbsthilfe in herausfordernden Zeiten“ aus, dass nicht der

Mensch sich der Technologie annähern muss, sondern dass sich die Technologie dem Menschen annähern sollte. In der Diskussion ging es um eine digitale Anwendung, die speziell auf die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer zugeschnitten ist und möglichst allen Gruppenmitgliedern einfachen Zugang zu der neuen Technologie ermöglichen soll. Eine solche, von der AOK geförderte Anwendung, soll noch in diesem Jahr zur Verfügung stehen. ●



Foto: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland



RÜCKBLICK AUF 2020

Gemeinschaftsgefühl gegen Einsamkeit

Für die Aphasiker-Selbsthilfegruppe Waldbreitbach war das Jahr 2020 herausfordernd – ein mutmachender Rückblick des Gruppensprechers Hermann-Josef Wester auf das Coronajahr.



Foto: Aphasiker Waldbreitbach

Viel Freude trotz Abstand – der coronakonforme Malkurs im Oktober 2020.

Ein seltsames Jahr, dieses 2020, das so vielversprechend begonnen hatte. All unsere Termine für Gruppentreffen, Kurse, Vorträge und Projekte standen. Es gab eine Aufbruchstimmung und Vorfreude wegen der vielen neuen Ideen. Dann die Frage einer [Aphasikerin](#) im Februar: Wisst Ihr mehr – über Corona? Niemand kannte sich aus. Keine Ahnung, auch noch Anfang März. Einige hatten es geahnt – alles auf Stop! Schon von Sprachlosigkeit betroffen, legte sich lähmende Stille

Illustration: iStock.com/Chorna Olena



über die Gruppe. Was kann man tun? Jetzt und überhaupt? Keine Antwort, weder am Telefon noch aus der Mitwelt.

Tun war angesagt. Anpackende Hände, mutmachende Gespräche, Austausch unter vier Augen, Besuche auf Abstand, Winken hoch zum Fenster und heiße Telefondrähte lösten nach und nach Blockaden auf. Projekte wurden umgeplant, Hygienekonzepte bis zur Genehmigungsreife ausgearbeitet, Abstände markiert und das Miteinander anders geordnet. Kleingruppen-Kurse mit Vorträgen in freier Natur folgten. Projekte und Seminare wurden gesplittet. Alles mühsam, aufwendig, aber coronaregelkonform. Die Zufriedenheit wuchs, ein Gemeinschaftsgefühl löste die Einsamkeit ab und zum Jahreswechsel herrschte wieder Aufbruchsstimmung – wie schon im Januar zuvor. Unsere Gruppe lernte, neue Selbsthilfe-Wege zu gehen und die Tür zur Welt der modernen Medien einen spaltweit zu öffnen. Eine Gelenkyoga-DVD für Gruppenmitglieder wurde produziert und von allen sehr begrüßt. Für 2021 sind neben regelmäßigen Videokonferenzen weitere Projekte dieser Art geplant. Die Selbsthilfe steht wieder auf fruchtbarem Boden. Es gibt eben Dinge, an denen selbst ein Virus sich die Zähne ausbeißt. ●



DIGITALE SELBSTHILFE

So schützt man seine Daten

Das Internet bietet der Selbsthilfe vielfältige Chancen: Gruppen können auf sich aufmerksam machen, Gleichbetroffene können zueinander finden und sich austauschen, auch über große Distanzen hinweg. Allerdings: Vieles was in der Selbsthilfe besprochen wird, ist sehr persönlich. Es geht um Erkrankungen, schwierige Lebenssituationen, zum Teil auch um tabuisierte Themen. Da das Internet ein öffentlicher Raum ist, ist es erforderlich, persönliche Informationen der Beteiligten so gut wie möglich zu schützen. Selbsthilfe-Aktive müssen sich folglich mit der Frage



Die Datenschutzgrundverordnung regelt seit 2018 unter anderem die Verarbeitung personenbezogener Daten.

befassen, ob sie personenbezogene sensible Daten verarbeiten und ob die bisherigen Routinen der neuen Datenschutzgrundverordnung entsprechen. Mit der Broschüre „[Die Datenschutz-Grundverordnung](#)“ und dem Falblatt „[Digitale Selbsthilfe](#)“ gibt die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) einen guten Überblick zur Thematik. ●



SPENDENAKTION

„Leere Wiege“ erhält 2.500 Euro

Mit dem Motto „Spende statt Weihnachtskarten“ unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland jedes Jahr in der Weihnachtszeit soziale und karitative Einrichtungen, Stiftungen oder gute Ideen. Im vergangenen Jahr erhielt die Selbsthilfe-Initiative „Leere Wiege“ in Landau 2.500 Euro. Seit 1997 bietet sie Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verstorben ist, Informationen, Beratung und wertvolle Unterstützung an. Die



Foto: iStock.com/lipik1

Eltern, die ihr Kind kurz nach der Geburt verlieren, brauchen Unterstützung.

Gruppentreffen finden monatlich in Landau statt. Zudem arbeitet die Initiative konstruktiv mit 17 Kliniken zusammen. Sie setzt sich für den sensiblen Umgang und die Rechte von betroffenen Eltern sowie für die Würde der verstorbenen Kinder ein. Vom Spendenbetrag hat die Gruppe Briefkästen für die Gemeinschafts-Ruhestätten angeschafft. ●



AOK-GESUNDHEITSNAVIGATOR

Hilfe bei der Arztsuche

Foto: iStock.com/Inside Creative House



Den passenden Arzt zu finden, ist nicht immer leicht.

Der vollständig überarbeitete AOK-Gesundheitsnavigator ist seit Ende des Jahres online. Er informiert noch umfassender über die Qualität von niedergelas-

senen Ärzten und Kliniken. Zudem wurde der Online-Service um eine Hebammen-Suche und Kontaktinformationen für den Notfall erweitert. Der Gesundheitsnavigator ist werbefrei und hat keinen kommerziellen Hintergrund, die Nutzung ist kostenlos. Er wurde für die einfache Nutzung mit dem Smartphone mobiloptimiert. Neben dem Gesundheitsnavigator bietet die AOK auch einen [Pflegetavigator](#) zur Suche nach passenden Pflegeheimen und Pflegediensten an. ●



AOK-NEWS

Projektförderung 2021

Für die Projektförderung der AOK in Rheinland-Pfalz und dem Saarland stehen 2021 rund 410.000 Euro zur Verfügung. Selbsthilfe-Aktive können die Anträge ganzjährig stellen, so lange das Budget nicht ausgeschöpft ist. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-

kontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz stellt die aktuellen Antragsformulare und Hinweise zur Förderung auf ihrer Webseite zum Herunterladen zur Verfügung. ●



AOK-TRANSPARENZBERICHT

Alle Leistungen auf einen Blick

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland hat ihren neuen [Transparenzbericht](#) veröffentlicht. Der Bericht soll die Leistungs-, Versorgungs- und Servicequalität der Gesundheitskasse sichtbar machen. Er zeigt beispielsweise, welches große Angebot an [Kursen](#) es im Bereich der Gesundheitsförderung gibt und welche davon aktuell [online](#) stattfinden. Übrigens: Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland hat sich gegen eine Beitragssatzerhöhung für 2021 entschieden. Der Zusatzbeitrag bleibt weiterhin stabil bei 0,9 Prozent. ●



Illustration: iStock.com/ivallian