

ONLINEGRUPPEN IM SAARLAND

Selbsthilfe wirkt auch digital

Onlinegruppen sind ein attraktives Angebot für alle, die einmal in eine Selbsthilfegruppe hineinschnuppern wollen – überregional, wohnortunabhängig, anonym und barrierefrei.



Foto: iStock.com/Martin Dimitrov

In vertrauter Umgebung bleiben und trotzdem mal bei der Selbsthilfegruppe vorbeischaun – digitale Selbsthilfe macht's möglich.

Die [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland](#) bietet ein umfangreiches Angebot an Online-Selbsthilfegruppen an. Die Teilnahme ist kostenlos und von zuhause aus per Video- oder Audiochat möglich. Zudem ist der Besuch einer Onlinegruppe auch sehr niedrigschwellig: Interessierte müssen keine längere Fahrt auf sich nehmen und können von zuhause aus in vertrauter Umgebung daran teilnehmen. Die oft vor dem ersten Besuch einer Gruppe aufkommenden Zweifel „soll ich oder soll ich nicht“ können Interessenten spontan beantworten, da sie sich auch noch eine Minute vor Beginn für die Teilnahme entscheiden können. Und sollte es aus irgendwelchen Gründen nötig sein, dass Meeting vorzeitig zu verlassen, ist man mit einem Mausclick draußen. ●

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland bietet derzeit moderierte Online-Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen an:

- Depressionen
- Essstörungen
- Angst
- Depression und Burnout (für junge Menschen)
- Corona
- Einsamkeit
- Angst- und Panikattacken
- A(D)HS (Elterngroupe)
- Angehörige psychisch kranker Menschen

Infos und Anmeldung:

 Tel.: 0681 9602130
kontakt@selbsthilfe-saar.de

GRUPPENLEBEN

Eine Pause für Geist und Seele

Unter dem Motto „Einkehr für Körper, Geist und Seele“ traf sich die Koblenzer Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs zu einem Seminar-Wochenende.

Das Seminar im Haus Moriah in Simmern/Westwald startete am Samstag mit dem Thema Resilienz, das bis zum späten Nachmittag von Christiane Hackethal aus Bonn geleitet wurde. „In der Mitte von Körper, Geist und Seele sein“ war das zweite Thema am nächsten Tag. Nach der Mittagspause kam der bildende Künstler Dierk Osterloh und startete mit dem Kreativ-Workshop „Malen für die Seele“. Alle zehn Teilnehmerinnen waren begeistert und bekamen einen bleibenden Eindruck von ihrer eigenen Kunstfertigkeit als Laien. „Es war ein erfüllendes Wochenende für alle, das noch Gesprächsstoff für manches spätere Gruppentreffen lieferte“, resümierte eine Teilnehmerin. ●

Illustration: iStock.com/Inna Polekhina



Kontakt: Frauenselbsthilfe Krebs (Koblenz), Monika Fischbach
Tel.: 02622 9753884

 info@frauenselbsthilfe-koblenz.de

25 JAHRE KISS PFALZ

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Corona hat die Welt seit mehr als zwei Jahren fest im Griff. Mitten in dieser schweren Pandemie wurde der Selbsthilfetreff Pfalz e. V. 25 Jahre alt.



Gerade die letzten beiden Jahre waren für den Trägerverein der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in der Pfalz (kurz KISS) eine große Herausforderung. Sowohl die KISS in Edesheim als auch viele der Selbsthilfegruppen in der Pfalz mussten große Teile ihrer Arbeit auf die Onlineschiene verlagern. „Der Kontaktstelle ist der Austausch mit den Menschen in der Selbsthilfe sehr wichtig,“ so KISS-Vorsitzender Norbert Faul, „deshalb haben wir unsere gesamte Arbeit auf die digitale Ebene ausgeweitet, was von den Selbsthilfegruppen sehr gut angenommen wurde.“ Auf dieser Basis

war es möglich, dass Gruppenangebote trotz Kontaktsperren und Lockdown weiterlaufen konnten, Beratungen via Telefon und Videokonferenz durchgeführt und auch Neugründungen realisiert wurden. Neu hinzu kam die Unterstützung für Menschen, die mit ihrer Coronaerkrankung zu kämpfen hatten. Mit einem stolzen Rückblick auf die vergangenen 25 Jahre sieht Faul die KISS Pfalz für die Zukunft gut aufgestellt und freut sich auf viele weitere erfolgreiche Jahre der Selbsthilfearbeit. ●



KISS Pfalz

Foto: iStock.com/ranpielt

NEUES AOK-TEAM

Selbsthilfe – ein starkes Netz

Die AOK als Krankenkasse aus der Region unterstützt seit vielen Jahren die Selbsthilfearbeit und hilft damit den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen, ihre individuelle Situation besser zu bewältigen und eine verbesserte Lebensqualität zu erreichen.

Projektförderung

Im Rahmen der AOK Projektförderung betreuen Michaela Heil und Stefanie Lind die Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Wir sind Ansprechpartnerinnen für alle, die einen Zuschuss im Rahmen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe für ihre Projekte beantragen möchten. „Die aktuell eingereichten Pro-

jekte sind sehr unterschiedlich, vielfältig und interessant, das Coronatief scheint überwunden“, betont Michaela Heil. Und ihre Kollegin Stefanie Lind ergänzt: „Im Jahr 2022 stellen wir, die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland rund 400.000 Euro für die Projektförderung in Rheinland-Pfalz und im Saarland zur Verfügung.“



Pauschalförderung

Für die Anträge auf kassenartenübergreifende Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz ist Gisela Stichler Ihre langjährige Ansprechpartnerin. „Viele Gruppen nahmen auch in diesem Jahr die Möglichkeit eines vereinfachten Antrags bis 1.000 Euro wahr“, so Gisela Stichler „die GKV Gemeinschaftsförderung geht diesen Weg, um die Hürden für die Gruppen niedrig zu halten. Anträge auf Förderung von Gruppenneugründungen können auch jetzt noch eingereicht werden.“ ●

Illustration: iStock.com/blueberry



Michaela Heil
Tel.: 02631 892-255

michaela.heil@rps.aok.de



Stefanie Lind
Tel.: 0261 3904-101

stefanie.lind@rps.aok.de



Die Selbsthilfeförderung
der AOK



Gisela Stichler
Tel.: 0261 3904-240

gisela.stichler@rps.aok.de

Fotos: AOK

NEUE GRUPPE I

Long-/Post-Covid-Gruppe „Atemlos durch den Tag“ in Kastellaun

Manche Menschen stecken eine Coronainfektion locker weg, andere leiden unter extremen Spätfolgen. Betroffene fühlen sich oft alleine gelassen, müssen mit ihren Kräften haushalten und erkennen sich selbst nicht wieder. In der Gruppe können sie Erfahrungen austauschen, Hilfestellungen leisten und Kraft schöpfen. Gemeinsam mit Betroffenen gründete die Kiss Mainz 2021 in Kastellaun diese Selbsthilfegruppe für Long- und Post-Covid-Betroffene. Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillig und vertraulich. Eine Voranmeldung ist während der Covid-19-Pandemie erforderlich.

Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat im Kursraum Gehachnis, Burgweg 8 in Kastellaun statt. ●



Foto: iStock.com/VioletaStoimenova

Die Spätfolgen einer Coronainfektion können vielfältig sein – viele Betroffene klagen über Kopfschmerzen oder permanente Müdigkeit.

Long-/Post-Covid-Gruppe

Tel.: 01522 8118959
SHG-LongCovid@web.de

Kiss Mainz

Tel.: 06131 210774
info@kiss-mainz.de

NEUE GRUPPE II

Frauenselbsthilfe Krebs e. V. in Merzig



Foto: iStock.com/SDI Productions

Seit Oktober 2021 ist die Frauenselbsthilfe auch im saarländischen Merzig aktiv.

Die dortige Gruppe trifft sich jeden letzten Montag eines Monats im Mehrgenerationenhaus Merzig. Sie ist für Frauen und Männer offen, die an Krebs erkrankt sind – unabhängig von Alter, Herkunft oder sonstigem Hintergrund. Die Gruppe versteht sich als Ergänzung der professionellen Angebote. Sie plant Vorträge mit Referenten, Kreativprojekte und vieles mehr. ●



Herta Wölfel (FSH),
Tel.: 06861 75783

herta-woelfel-fsh@gmx.de

Kiss Saarland, Karina Klar-Reinert,
Tel.: 0681 960213-10

k.klar-reinert@selbsthilfe-saar.de

NEUE GRUPPE III

Selbsthilfegruppe Nierenkrebs in Völklingen

Im Rahmen des Infoabends zum Thema Krebs in den SHG-Kliniken Völklingen präsentierte sich die neue Selbsthilfegruppe Nierenkrebs Völklingen. Daniel Balzert, Gruppengründer und zukünftiger Gruppenansprechpartner, berichtete über seinen Werdegang und seine Gründe für die Entscheidung zur Gründung der Gruppe. Neben dem Austausch mit Gleichgesinnten ging es ihm auch um das gegenseitige Verständnis im Rahmen der Gruppenarbeit sowie den Informationsaustausch und die aktive Unterstützung innerhalb der Gruppe. Diese wird sich zukünftig in Präsenz in Räumlichkeiten der SHG Kliniken Völklingen treffen, aber auch hin und wieder online. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, um Anmeldung wird gebeten. ●

Illustration: iStock.com/Tetiana Garkusha

Informationen und Anmeldung:
KISS Saar, Tel.: 0681 9602130

kontakt@selbsthilfe-saar.de

INTERVIEW

„Hybrid-Treffen sind die Zukunft“



Foto: AOK

Welche Auswirkungen die Pandemie auf die Selbsthilfearbeit hatte, erzählt **Claudia Schick**, Referentin für Selbsthilfeförderung im AOK-Bundesverband, im Interview.

Frau Schick, wie hat sich die Pandemie auf die Selbsthilfe ausgewirkt?

Selbsthilfegruppen konnten sich nicht mehr wie üblich in Präsenz treffen oder zumindest nur sehr eingeschränkt. Das war gerade für die Menschen schwer, die in der Selbsthilfe Halt und Schutz vor Vereinsamung finden. Außerdem gab es große Ängste und Unsicherheit vor allem bei chronisch kranken Menschen, die oftmals stärker durch das Corona-Virus gefährdet sind. Es gab auch Gruppen, die sich aufgelöst haben. Doch die Selbsthilfe hat sehr schnell reagiert und

digitale Lösungen gefunden. Man traf sich per Videokonferenz, richtete Telefonhotlines ein, gründete Chatgruppen über Messenger-Dienste.

Welche Chancen bietet die Digitalisierung der Selbsthilfe?

Die Digitalisierung hat der Selbsthilfe einen großen Schub gegeben. Noch vor drei Jahren hätte niemand gedacht, dass es normal sein wird, wenn sich Selbsthilfegruppen online treffen, Seminare, Workshops oder Mitgliederversammlungen per Videokonferenzen stattfinden. Dadurch kamen neue Menschen hinzu, auch jüngere. Dass nach der Pandemie komplett auf Präsenz verzichtet wird oder die digitalen Angebote wieder eingestellt werden, denke ich nicht. Hybrid-Veranstaltungen sind die Zukunft. Durch sie schafft die Selbsthilfe eine bessere Teilhabe für alle. ●



AOK-Engagement in der Selbsthilfe

TAG DER ORGANSPENDE

Informieren und aufklären

Am 4. Juni war Tag der Organspende. Der Bundesverband Niere e.V. organisierte verschiedene Infostände und Aktionen in der Mainzer Innenstadt.



Foto: AOK RPS

Über die Förderung zum Tag der Organspende freute sich Martin Koczor (mitte) vom Bundesverband Niere e.V.

„Das lobenswerte Projekt des Bundesverbands Niere e.V. baut Wissensdefizite sowie Ängste ab und gibt den Betroffenen einen Strauß an Möglichkeiten und Informationen an die Hand. Es sorgt somit für einen Beitrag zur Teilhabe am gesellschaft-

lichen Leben, was wir gerne unterstützen“, betonte Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, bei der Übergabe der Fördergelder. Martin Koczor, Geschäftsführer des Bundesverbands Niere e.V., freute sich über das Engagement der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ganz besonders, „da hier eine große regionale Krankenkasse etwas für die Selbsthilfe in der Region unternimmt und das Thema eine bundesweite Beachtung findet.“

Der Bundesverband Niere wurde 1975 als Selbsthilfe-Netzwerk von chronisch nierenkranken Menschen gegründet. Er vertritt unter seinem Dach Deutschlands Nierenpatienten, Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige sowie pflegerisches und ärztliches Fachpersonal in 170 regionalen Selbsthilfegruppen – mit rund 18.000 Mitgliedern. ●



bundesverband-niere.de

Foto: iStock.com/Martin-Lang

DEPRESSION

Die eigenen Grenzen achten

Der Familiencoach Depression der AOK hilft dabei, den Alltag mit einem depressiv erkrankten Angehörigen besser zu meistern.



Foto: iStock.com/AlexanderFord

Der Familiencoach Depression unterstützt Angehörige von Menschen mit einer Depression.

Der Umgang mit einem depressiv erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten kann anstrengend sein und Betroffene an die Belastungsgrenze

bringen. Der Familiencoach Depression hilft ihnen, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und

die Beziehung zum Erkrankten zu stärken. Zudem erhalten sie Informationen über die Erkrankung Depression.

Der Familiencoach Depression richtet sich an Angehörige von Erwachsenen mit **unipolarer Depression**, nicht an Angehörige mit einem depressiv erkrankten Kind. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit akuten, episodisch verlaufenden Depressionen. Der Coach kann auch für Angehörige von Erkrankten mit einer chronischen Depression hilfreich sein, bildet deren besondere Situation aber nicht speziell ab. ●



Familiencoach Depression

ÄPFEL FÜR ALLERGIKER

Wissenschaftler haben neue Sorten entwickelt

Bereits in wenigen Jahren könnten Apfelallergiker im Supermarkt Früchte kaufen, die offiziell als allergikerfreundlich gelten.

Die neuen Apfelsorten sind im Rahmen eines fünfjährigen Forschungsprojekts entstanden, an dem die Hochschule Osnabrück, die Technische Universität München (TUM) und die Charité-Universitätsmedizin Berlin beteiligt waren.

Mit Hilfe von kontrollierter Bestäubung haben die Forschenden besonders verträgliche Sorten entwickelt. Dafür standen ihnen über 700 Sorten aus dem Züchtungsprogramm der Züchtungsinitiative Niederelbe zur Verfügung. Apfelsorten mit einem besonders geringen Allergengehalt wurden an der Charité auf ihre Verträglichkeit getestet. Dazu verzehrten Apfelallergiker unter medizinischer Auf-

Foto: iStock.com/Bestunior



sicht frische Apfelproben und sollten anschließend typische Symptome wie Juckreiz, Kribbeln im Mund sowie Anschwellen von Zunge und Lippe nach ihrer Intensität einordnen. Einige Sorten wurden dabei besser vertragen als die bereits als allergikerfreundlich eingestufte Sorte „Santana“.

Das Resultat des Projekts sind zwei neue Sorten, die zwar nicht allergenfrei, aber sehr gut verträglich sind. Die roten, saftig-süßen Früchte tragen das Siegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) für allergikerfreundliche Produkte und werden vermutlich im Jahr 2025 auf den Markt kommen. ●



Infos zum Züchtungsprogramm