

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/23

DEPRESSIONEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Bin ich depressiv?

Psychische Erkrankungen können den Alltag erschweren. Dann tut es gut, jemanden an seiner Seite zu haben, der bei den unterschiedlichen Herausforderungen hilft.

Manche Kinder und Jugendliche klagen über eine Leere, fühlen sich traurig und gereizt, können ihren inneren Zustand kaum in Worte fassen und glauben, sie wären die einzigen auf der Welt mit einem solchen Gefühlswirrwarr. Nicht nur für sie selbst, sondern auch für ihre Eltern ist die Unterscheidung zwischen normalen Stimmungsschwankungen und einer behandlungsbedürftigen Depression nicht einfach. Das bundesweite Projekt „ich bin alles“ ist ein neues Informationsportal rund um das Thema Depression und die psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Hier bekommen Betroffene Antworten auf ihre Fragen und lernen, wie man eine Depression erkennt, wie sie entsteht und wie man sie behandelt. Und mindestens genauso wichtig: Hier erfahren



Illustr: ich bin alles

sie auch, was man für die eigene psychische Gesundheit tun kann. Kinder und Jugendliche können das barrierefreie Angebot der Universitätsmedizin München mit vielen zielgruppen-gerechten Informationen, Videos und Podcasts nutzen. Für die Eltern gibt es auf dem Portal einen eigenen Infobereich.

 ich-bin-alles.de

SELBSTHILFE IM DIALOG

Alte Denkmuster durchbrechen

Unter dem Motto „Das Gehirn – denk mal ...neu, ...um, ...anders“ lädt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Selbsthilfe-Aktive zu ihrer jährlichen Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ ein.

Zusammenkommen, erfahren, ausprobieren, gestalten und entspannt beisammen sein – das sind die Ziele der Kooperationspartner AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und Der Paritätische für die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“.

Im Fokus der diesjährigen Veranstaltung: Den Blick auf eingefahrene Denkmuster richten. Als Redner konnte die Gesundheitskasse den Neurowissenschaftler Dr. Henning Beck gewinnen. Der Autor und Deutsche Meister im Science Slam nimmt in seinem Impulsvortrag auf unterhaltsame Weise das Gehirn unter die Lupe. In den anschließenden Workshops erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessante und nützliche Angebote zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe. Hier erfahren sie mehr über Supervision und darüber wie sich Gruppenprozesse gut moderieren lassen. Brain Food, gesunde Bewegung und Gehirn-Jogging sind weitere interessante Themen. **Kurzentschlossene können sich hier** noch für die kostenlosen Veranstaltungen in Kaiserlautern (15. September) oder Saarbrücken (22. September) anmelden. Da die Veranstaltungen hybrid konzipiert sind, ist auch eine Online-Teilnahme möglich.



 [Selbsthilfe im Dialog](https://selbsthilfe-im-dialog.de)

LESUNG

Psychische Gewalt am Arbeitsplatz

Benjamin Kelm, Schauspieler und Autor, liest am 12. Oktober im Filmhaus Saarbrücken Texte von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Engagement für mehr Fairness am Arbeitsplatz“.



Isolation am Arbeitsplatz, schleichender Entzug von immer mehr Aufgaben oder eine ständige, systematisch angewendete Kritik haben eine zermürbende Wirkung – und für Betroffene oft katastrophale Folgen. Auf psychische Gewalt am Arbeitsplatz folgen oftmals seelische und körperliche Erkrankungen, langfristige Arbeitsunfähigkeit sowie enorme Folgekosten für

Heilbehandlungen und Reha-Maßnahmen. In ihren Texten schildern die Mitglieder der Saarbrückener Selbsthilfegruppe, wie sie selbst solche psychische Gewalt durch Vorgesetzte und Kollegen erlebt haben und welche Auswirkungen und Schäden dadurch verursacht wurden. Oft stoßen Betroffene, wenn sie von ihren Problemen erzählen, in ihrem Umfeld auf wenig Verständnis. Benjamin Kelms **Lesung** soll deshalb die Besucherinnen und Besucher für die Problematik sensibilisieren, aber auch andere Betroffene ansprechen und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind. Der Eintritt zur Lesung ist kostenlos. Da nur begrenzt Sitzplätze zur Verfügung stehen, müssen allerdings Platzkarten gebucht werden. Diese können per **E-Mail** angefordert werden oder direkt über den untenstehenden QR-Code gebucht werden.

Heilbehandlungen und Reha-Maßnahmen. In ihren Texten schildern die Mitglieder der Saarbrückener Selbsthil-



[Mehr Infos zur Veranstaltung](#)



Foto: Petra Simon

DIGITALE GESUNDHEIT

Mit Neurodermitis besser umgehen

Die App „Nia“ hilft Betroffenen dabei, mit ihrer Neurodermitis besser umzugehen. Sie dokumentiert und kontrolliert den Hautzustand, erkennt Schubauslöser und unterstützt mit medizinischem Fachwissen.

Die Nia-App ist eine umfassende digitale Lösung, die Menschen mit einer Neurodermitis bei der Bewältigung ihrer Krankheit zur Seite steht. Neben der Möglichkeit, den Verlauf der Neurodermitis zu dokumentieren, bietet sie auch wertvolle Expertentipps sowie Videos und Schulungsmaterialien. Ein besonderes Feature von Nia: Durch die wiederholte Dokumentation der Schübe lassen sich mithilfe der App mögliche Auslöser identifizieren. Die App gibt dann Hinweise, wie sich diese künftig vermeiden lassen – ein wichtiger Schritt, um die Therapie effektiver zu gestalten und die Symptome zu reduzieren. Darüber hinaus ermöglicht die Nia-App die Erstellung eines detaillierten Berichts für die behandelnden Ärzte. Nur in der Basisversion ist die Nia-App kostenfrei, die Kosten für die Premiumversion übernimmt die Gesundheitskasse. Generell zahlt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland für ihre Versicherten im Rahmen einer Satzungsleistung die Kosten für digitale Gesundheitsanwendungen bis zu 300 Euro im Kalenderjahr, wenn eine ärztliche Empfehlung zur Nutzung der App aufgrund einer Erkrankung vorliegt.



[Nia-App](#)

Foto: iStockphoto | Hand-robot

KLIMAWANDEL UND SELBSTHILFEARBEIT

Das Klima ändert sich

Das Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ der BAG Selbsthilfe soll Selbsthilfeaktive dabei unterstützen, sich auf die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels vorzubereiten und in der Gruppe klimafreundlicher zu agieren.



Foto: iStockphoto | SvetaZi

Der Klimawandel gewinnt für die Gesundheit der Menschen zunehmend an Bedeutung. Extreme Wetterlagen werden sich in Zukunft häufen. Damit einhergehend ergeben sich verschiedene **signifikante gesundheitliche Risiken**. Gerade für **chronisch kranke Menschen** sind die **Auswirkungen auf die Gesundheit** besonders deutlich spürbar. Die Allergiesaison verlängert sich aufgrund der mildereren Winter, Migräneanfälle können sich aufgrund schnell wechselnder Wetterlagen häufen und „exotische“ Infektionserkrankungen, die bisher nur in den Tropen heimisch waren, breiten sich angesichts steigender Temperaturen nun auch in Europa aus. Auch mit einer veränderten Wirkung von Medikamen-

ten bei Hitzewellen ist zu rechnen. Hier kann und muss die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ansetzen. Das BAG-Projekt will die Selbsthilfe dabei unterstützen, Betroffenen Zugang zu Informationen zu ermöglichen und sie so frühzeitig für die gesundheitlichen Folgen zu sensibilisieren. Zum anderen kann die Selbsthilfe dazu beitragen, die Folgen der Klimakrise abzumildern, indem sie Impulse für eine klimafreundliche Lebensweise setzt, Veränderungen auf politischer Ebene einfordert und die Selbsthilfearbeit klimafreundlicher gestaltet.



Projekt Klimawandel und Selbsthilfearbeit

GRUPPENLEBEN VOR ORT

Aufgeben ist keine Option

Auch wenn Polyneuropathie nicht heilbar ist – Klaus Römer findet in seiner Selbsthilfegruppe viel Halt und Unterstützung, um den Lebensmut nicht zu verlieren und mit der Krankheit so gut wie möglich zu leben.

Die Polyneuropathie ist eine Erkrankung, die durch Schädigungen des peripheren Nervensystems hervorgerufen wird und viele Menschen betrifft. Abhängig davon, welche Nerven genau betroffen sind, kann es zu Missempfindungen, Kribbeln, Schmerzen und Taubheitsgefühlen in Beinen und/oder Armen kommen. Auch Muskelschwäche, Muskelkrämpfe und Lähmungen gehören zu den möglichen Folgen der Krankheit. Über 300 Unterformen und Varianten der Polyneuropathie sind bekannt, die Ursachen sind sehr vielfältig, eine Heilung gibt es bislang nicht. In Neustadt finden Betroffene Hilfe in der Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe, die sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 15 Uhr im **Casimiranum** trifft. „Die monatlichen Treffen sind enorm wichtig, um den Lebensmut nicht zu verlieren“, sagt der Gruppenleiter Klaus Römer in einem ausführlichen Porträt in der Zeitung „Die Rheinpfalz“. Die Gruppenmitglieder helfen sich gegenseitig, mit der Krankheit zu leben, so Römer in dem Artikel weiter. Den vollständigen Artikel über die Gruppe können Sie in der Rheinpfalz lesen. Interessierte sind eingeladen, die Gruppe zu besuchen.



Foto: iStockphoto | skynesher

Muskelschwäche und Lähmungen sind häufige Folgen einer Polyneuropathie, so dass viele Betroffene auf einen Rollstuhl angewiesen sind.



[Zum vollständigen Artikel](#)

INFOS UND KONTAKT
ich@klausroemer.de
www.sh-polyneuropathie.de

Gruppenneugründungen

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH



Die Gruppe richtet sich an Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben. In der Gruppe möchten wir lernen, andere Wege zu gehen und neue Lebenspläne zu

gestalten. Dazu gehört auch, der Trauer Raum zu geben und eventuell den Kinderwunsch zu verabschieden.

Fast jedes zehnte Paar in Deutschland ist statistisch gesehen ungewollt kinderlos. Der Umgang mit der ungewollten Kinderlosigkeit ist von Person zu Person verschieden. Für einige Betroffene kann der unerfüllte Kinderwunsch zu einer seelischen Belastung führen. Die Selbsthilfegruppe möchte betroffenen Frauen eine Stimme geben und ein Netzwerk knüpfen, um sich auszutauschen. Der Besuch der Gruppe ist kostenfrei und vertraulich. Das Gründungstreffen fand am 18. Juli 2023 statt.

Weitere Treffen: jeden dritten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Pari-Treff (Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle [WeKISS](#)).

INFOS UND KONTAKT
unerfuellterkiwu-ww@online.de

(VORZEITIGE) WECHSELJAHRE

Die Gruppe ist für Frauen gedacht, die sich in den (frühen) Wechseljahren befinden und gerne einen besseren Umgang im Alltag mit den Symptomen finden möchten. Es werden Tipps und Tricks von Betroffenen geteilt. Die frühen Wechseljahre treten ein, wenn der Eizellenvorrat der Frau in den Eierstöcken vor dem 40. Lebensjahr zur Neige geht und keine spontane Regelblutung mehr auftritt.

Von den vorzeitigen Wechseljahren sind etwa ein Prozent der Frauen in der Bundesrepublik betroffen. Die Symptome der vorzeitigen Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Haarausfall sind die gleichen wie bei den „normalen“ Wechseljahren. Der Besuch der Gruppe ist kostenfrei und vertraulich. Das Gründungstreffen fand am 11. Juli 2023 statt.

Weitere Treffen: jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Pari-Treff (Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle [WeKISS](#)).

INFOS UND KONTAKT
wechseljahre-ww@online.de

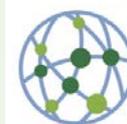


LONG COVID PLATTFORM

Schnell in den Austausch kommen

Der Online-Treffpunkt ist ein gemeinsames nützliches Projekt und bietet die Möglichkeit, schnell und einfach in den Austausch mit anderen zu treten. Hier

können Interessierte hilfreiche Kontakte knüpfen zu anderen Long-Covid-Betroffenen, Selbsthilfe-Aktiven, Ärztinnen, Wissenschaftlern und vielen mehr.



Long COVID
PLATTFORM



[Long Covid Plattform](#)

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland, Stichwort „Selbsthilfe“, Präventionsstrategie, Rizzastraße 11, 56068 Koblenz oder per Mail an: stefanie.lind@rps.aok.de

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