

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/22

AOK-VERANSTALTUNGSREIHE

Aufbruch in der Selbsthilfe

Endlich wieder in Präsenz: Im September fanden zum sechsten Mal die AOK-Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ statt. Das Motto der Veranstaltungen lautete in diesem Jahr „Selbsthilfe im Aufbruch“.

Foto: Willibert Pauels/Tim Billesfeld



Hat das Lachen trotz Depression nicht verlernt: der bergische Jung

Ein Impulsvortrag, die Fishbowl-Diskussion und die Möglichkeit zum Austausch gehören zu den festen Bestandteilen der Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Seit 2017 kommen die Vertreterinnen und Vertreter der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe sowie Multiplikatoren und andere Interessierte jährlich zu wechselnden Schwerpunktthemen zusammen.

In diesem Jahr sprach Willibert Pauels, der im Karneval auch als der „bergische Jung“ bekannt ist, über seine Erfahrungen mit einer schweren Depression. In einem bewegenden Impulsvortrag, den er immer wieder mit Zitaten und Bildern untermalte, beschrieb er seinen Heilungsprozess und machte deutlich, wie er es geschafft hat, trotz seines Leids das Lachen nicht zu verlernen. In fünf verschiedenen Workshops konnten die Besuchenden unter anderem ihre Definition von „Aufbruch in der Selbsthilfe“ und ihre Erfahrungen auf die Leinwand bringen, ihre Sinne in einem Sinnesparcours stärken oder neue Bewegungsabläufe kennenlernen, mit denen sie sich im Alltag fit halten können. „Gemeinsam mit dem Paritätischen haben wir ein Informations- und Diskussionsforum geschaffen, in dem sich Menschen austauschen, neue Kontakte knüpfen und sich eingehend informieren können“, brachte es Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, auf den Punkt.



[Selbsthilfe im Dialog 2022](#)

POETRY SLAM

Selbsthilfe im Fokus der Poesie

Im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes veranstaltete die Trierer Selbsthilfe-Kontaktstelle den ersten Poetry Slam zum Thema Selbsthilfe.

Mit der Aktionswoche „[Wir hilft](#)“ will der Paritätische in Politik, Medien und Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit für die Selbsthilfe generieren. Dieses Jahr nutzte die Sekis Trier als Veranstalterin den PoetrySlam am 5. September in Trier, um in einem kreativen Rahmen über die Chancen und Möglichkeiten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe aufzuklären – und damit vor allem auch jüngere Menschen zu erreichen. Erfahrene Poetinnen und Poeten aus ganz Deutschland präsentierten dem Publi-

kum ihre Texte. Mit lustigen, aber auch sehr tiefgründigen Texten, die die Themen Gesundheit, Inklusion und Selbsthilfe in den Mittelpunkt stellten, berührten die sechs Künstlerinnen und Künstler die 60 Anwesenden. Gewinnerin des Abends war Chiara Devenish aus Paderborn. Am Selbsthilfebus konnten sich Interessierte – darunter auch viele junge Zuschauer – vor und nach der Veranstaltung über die Vielfalt an Selbsthilfethemen informieren.



Foto: Sekis Trier

Eine starke Vorstellung – der Poetry Slam in Trier



selbsthilfe-rlp.de

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Nachweis der Mittelverwendung

Selbsthilfeeinrichtungen, die Pauschal- und/oder Projektfördermittel für 2022 erhalten haben, sollten den Nachweis über die Mittelverwendung möglichst frühzeitig einreichen. Das entsprechende **Formular** haben die Antraggebenden bereits mit der Förderzusage erhalten. Sie sollten zudem darauf achten, dass alle Unterlagen enthalten sind, die als erforderliche Anlagen im Formular vermerkt sind. Zu beachten sind insbesondere auch die Hinweise im Förderbescheid, etwa zur Möglichkeit der Umwidmung von Fördermitteln, falls diese nicht wie beantragt ausgegeben werden konnten. Der Mittelverwendungsnachweis muss bis zum 31. Dezember 2022 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist.

Projektförderung 2023

Mit der Projektförderung unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die nicht unter die Pauschalförderung fallen. Dazu gehören beispielsweise Informationsveranstaltungen, Fachtagungen oder Workshops, das Erstellen neuer Medien sowie der Aufbau einer Homepage. Alle Projektanträge für ein Förderjahr können ganzjährig gestellt werden, solange bei der Gesundheitskasse noch Fördermittel zur Verfügung stehen.

GKV-Pauschalförderung 2023

Die Pauschalförderung wird sowohl in Rheinland-Pfalz als auch im Saarland jeweils kassenartenübergreifend durch die GKV-Gemeinschaftsförderung gewährleistet. Sie sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Darunter fallen beispielsweise Bürobedarf und -ausstattung, Kosten für Telekommunikation und digitale Anwendungen, Raummiete für Gruppentreffen sowie Tagungs-, Kongress- und Messebesuche. Dazu gehören auch regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Angebote mit engem Bezug zu selbsthilfebezogenen Aufgaben, wie etwa Gesundheits- oder Selbsthilfetage sowie Angehörigentreffen. Anträge auf Pauschalförderung sind bei der federführenden Krankenkasse eines Bundeslandes zu stellen.

Ansprechpartner



Fragen zum Mittelverwendungsnachweis 2022 können Sie richten:

in der Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz an die Ansprechpartnerin:

Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240
gisela.stichler@rps.aok.de

in der Projektförderung in Rheinland-Pfalz an die Ansprechpartnerin:

Michaela Heil, Tel.: 02631 892-255
michaela.heil@rps.aok.de

in der Pauschalförderung im Saarland an die Ansprechpartnerin:

Iris Neuhardt, Tel.: 0681 4002-1314
iris.neuhardt@kbs.de

Ihre AOK-Ansprechpartnerinnen:

Michaela Heil, Tel.: 02631 892-255
michaela.heil@rps.aok.de

Stefanie Lind, Tel.: 0261 3904-101
stefanie.lind@rps.aok.de



[Antragsformulare](#)

Federführung in Rheinland-Pfalz 2023:

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Fristen in Rheinland-Pfalz

- Selbsthilfegruppen: Antragstellung bis 28. Februar 2023
- Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene und Selbsthilfekontaktstellen: Antragstellung bis 31. Januar 2023

Ansprechpartnerin:
Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240
gisela.stichler@rps.aok.de

Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz:
selbsthilfe-rlp.de



[Antragsformulare](#)

Federführung im Saarland 2023:

IKK Südwest
Frist im Saarland

- Alle Anträge sind bis zum 31. Januar 2023 einzureichen.

Ansprechpartnerin:
Angelina Ankner
Thebäerstr. 20
54292 Trier
Tel.: 06 51/99 98-2824
selbsthilfe-gemeinschaftsfoerderung-saar@ikk-sw.de

Pauschalförderung im Saarland:
selbsthilfe-saar.de



[Antragsformulare](#)

FILME ÜBER APHASIE

Ohne Worte

Harald Pulch erlitt 2009 einen Schlaganfall – es dauerte Jahre, bis der damalige Professor für Filmgestaltung seine Sprache wieder fand. Seine Sprachtherapeutin überzeugte ihn, mit seiner Selbsthilfegruppe einen Film über Aphasiker zu machen.



Illustration: iStockphoto | axilll

Seit 2014 leitet Harald Pulch die Selbsthilfegruppe Aphasie Mainz. Vier Jahre hatte er nach seinem Schlaganfall gebraucht, um die Folgen seiner globalen Aphasie – also den quasi vollständigen Verlust seines Sprachvermögens – zu überwinden. Heute kann er zwar wieder sprechen, aber die Erkrankung schränkt ihn weiterhin ein. „Ich muss immer wieder überlegen, welches Wort ich verwende – und zwar täglich“, erklärt Pulch. So falle ihm beispielsweise an einem Tag partout das Wort „Schrank“ nicht ein, oder „Regal“ – und am nächsten Tag beim Einkaufen fehlt plötzlich das Wort „rote Beete“ im Sprachschatz. Vier Jahre machte Pulch

bei der klinischen Linguistin Claudia Neumann eine Sprachtherapie. Sie überzeugte ihren Patienten davon, einen Film über die Aphasie zu drehen – was nahe lag, wo dieser doch bis vor kurzem an der Hochschule Mainz eine Professur für Filmgestaltung innehatte. **„Wir machen unser Ding“** ist der erste Film, den die Selbsthilfegruppe gemacht hat. Sechs Aphasiker erzählen 25 Minuten lang aus ihrem Leben – vor und nach dem Schlaganfall oder der Gehirnblutung. Nach Beendigung des Films fragte Jochen Redecker von der Selbsthilfegruppe Frankfurt, ob Pulch vielleicht einen weiteren Film machen wolle, diesmal über die AphaSingers Hessen,

einen Frankfurter Chor. Dieser zweite Film **„Ohne Worte“** porträtiert drei Mitglieder der AphaSingers. Alle Chorleiterinnen und -teilnehmer eint eine Besonderheit: Sie haben einen Schlaganfall erlitten und haben seitdem eine Sprachstörung – manche haben zusätzlich auch noch eine halbseitige Lähmung. Der Gesang ist ihnen wichtig, weil dabei eine Seite zum klingen kommt, die nicht sprachbehindert ist: sie können – bei entsprechender Vorbereitung – deutlich singen!

INFOS UND KONTAKT
harald.pulch@gmx.de
landesverband-aphasie.de

LONG-COVID-COACH

Hilfe bei Fatigue und „brain fog“

Mit einem neuen Internetangebot unterstützt die AOK ab sofort Menschen, die von Long- beziehungsweise Post-Covid betroffen sind.



Foto: iStockphoto | AsiaVision

Beim Treppensteigen nach Luft ringen, es am Morgen kaum unter die Dusche schaffen, einen Zeitungsartikel nicht mehr am Stück lesen können – das sind typische Symptome der Erkrankung, über die der neue Long-Covid-Coach aufklärt und beim Umgang damit helfen will. Auch wenn das Wissen über diese Erkrankungen stetig wächst, fehlen Betroffenen und deren Familien oft laienverständliche Informationen, wie

sie den Alltag mit Long- und Post-Covid am besten bestreiten können. Das neue Online-Angebot fasst das aktuelle Wissen über die Erkrankung zusammen und informiert zunächst über die typischen Symptome von „Long-Covid“ und „Post-Covid“. Zum besseren Umgang mit den drei wichtigsten Symptomen Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue (ausgeprägter Energiemangel) gibt es Übungsvideos, die das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten unterstützen sollen. Darüber hinaus informiert der Long-Covid-Coach darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Versorgung ihrer Erkrankung erhalten. Zudem wird thematisiert, wie Ärztinnen und Ärzte aktuell daran arbeiten, das Wissen über die Erkrankung zu verbessern und die Therapie der Patientinnen und Patienten weiterzuentwickeln. Deutschlandweit gründen sich neue Long-/Post Covid-Selbsthilfegruppen. Die Nakos veröffentlicht [hier](#) ein regelmäßig aktualisiertes Verzeichnis aller Gruppen in ganz Deutschland, geordnet nach Bundesländern.



Long-Covid-Coach der AOK

GARTENGELÄNDE DER KISS PFALZ

Ort der Begegnung

Mit einer Neugestaltung des bislang verwilderten Gartengeländes will die Kiss Pfalz Selbsthilfe-Aktiven künftig wettergeschützte Gruppentreffen im Freien ermöglichen.

Vor allem die Zeit der Pandemie-Lockdowns hat gezeigt, wie wichtig geeignete Orte der Begegnung für die Selbsthilfe sind. Um ein Gruppentreffen wenigstens im Freien zu ermöglichen, stellte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kiss Pfalz im letzten Jahr kurzfristig ihren Hof und Garten zur Verfügung. Allerdings begrenzte die Witterungsabhängigkeit die Nutzung des schönen Geländes. Und auch wenn der wilde Garten prinzipiell durchaus genug Platz auch für größere Gruppen bietet, fehlten Sitzmöglichkeiten und eine Bedachnung, um Besucher vor Regen und Sonne zu schützen. Da das Angebot trotzdem gerne genutzt wurde, reifte im Team der Gedanke, dass dieses Gelände noch besser genutzt und mehr Menschen zur Verfügung gestellt werden sollte.

„Wir wollten einen Ort zum Zusammensein gestalten – für unsere Selbsthilfegruppen und für alle Interessierten“, bringt es Norbert Faul, Vorstandsvorsitzender der Kiss, auf den Punkt. Ein Pavillon soll noch in diesem Jahr die Selbsthilfegruppen wetterunabhängiger machen. Die Anlage der Gartenfläche folgt dann im kommenden Frühjahr, verschiedene Beete werden die Möglichkeit bieten, den Außenbereich aktiv mitzugestalten. Es darf gepflanzt werden, was gefällt und jeder darf mitmachen. Die Kiss in Edesheim hofft, damit ein Angebot für alle Generationen zu schaffen, an einem Ort, an dem Begegnung leichtfällt.



Foto: iStockphoto | FredFroese

INFOS UND KONTAKT
KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz e.V.
Holger Kostrzewa
kostrzewa@kiss-pfalz.de
selbsthilfe-rlp.de

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Kreativ durchs Wochenende

Anfang Oktober trafen sich zehn Krebsbetroffene der Frauenselbsthilfe-Gruppe Koblenz zu einem Kreativ- und Stärkungswochenende auf Berg Moriah in Simmern.



Das aus Projektfördermitteln geförderte Wochenende der Koblenzer Frauenselbsthilfe begann am Samstag mit einem Workshop zum Thema „Wenn es kribbelt in Händen und Füßen“. Mit praktischen Beispielen

machte eine Ergotherapeutin auf das Thema Polyneuropathie aufmerksam – ein Problem, mit dem viele Krebspatientinnen und -patienten in der onkologischen Behandlung zu kämpfen haben. Abends saßen die Teilnehmerinnen gemütlich im Kaminzimmer und sangen gemeinsam zur Gitarrenbegleitung. Der Sonntag begann mit einem Morgenimpuls der Gruppenleiterin Monika Fischbach zum Thema „Ein Engel der Ruhe“ in der Kapelle des Tagungshauses. Vor dem Mittagessen führte eine Psychoonkologin eine Schreibwerkstatt mit der Gruppe durch, wo alle Beteiligten ihrer Kreativität freien Lauf lassen konnten.

Nachmittags unternahm die Gruppe einen Spaziergang und besuchte das „Heiligtum“ von Berg Moriah. Danach hielt der stellvertretende Gruppenleiter Dr. Thomas Gronau einen Vortrag zum Thema „Glück und Zufriedenheit“, der zur anschließenden engagierten Diskussion anregte. Das Stärkungswochenende fand am Sonntagabend mit einem Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer seinen Abschluss.

INFOS UND KONTAKT
monika.fischbach@t-online.de
frauenselbsthilfe.de

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE WEKISS

30 Jahre im Einsatz für die Selbsthilfe

Die Selbsthilfekontaktstelle WeKISS des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland feierte am 7. Oktober im Stöffel-Park ihr großes Jubiläum.



Foto: WeKISS

Seit 30 Jahren für die Selbsthilfe aktiv: das Team der WeKISS

Bei bestem Wetter fanden sich zahlreiche Gratulanten in der historischen Werkstatt des Stöffel-Parks ein, um gemeinsam dieses Fest zu begehen. Die Leiterin der Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – **WeKISS**, Elfi-Gül Hollweck, und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begrüßten zahlreiche Besucher aus Selbsthilfegruppen, Landesverbänden und der kommunalen Ebene. Verschiedene Grußworte, unter anderem von Sozialminister Alexander Schweitzer, leiteten die Feier ein. Die Kulisse des **Tertiärum** bot ein wunderbares Ambiente, um eine dort präsentierte Ausstellung in Augenschein zu nehmen: Auf 30 kreativ gestalteten Plakaten wurde die Geschichte der WeKISS und die Vielfältigkeit ihrer Arbeit vorgestellt. Weitere Jubilare unter dem Dach der WeKISS feierten an diesem Tag ebenfalls ihren Geburtstag, so die Ehrenamtlichen Westerwälder Clowndoktoren (20 Jahre), die Freiwilligenagentur „FEE Westerwald“ (20 Jahre) und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (fünf Jahre). Wem der Sinn nach Musik stand, der kam bei dem Konzert der Band „Vinnie Cooper“, einer der angesagtesten Coverbands im Raum Koblenz und Westerwald, voll auf seine Kosten. Weitere Highlights waren die Fotobox und die Möglichkeit, bei einer der zwei Führungen durch den Stöffel-Park das fantastische Gelände zu erkunden. Schöner als an diesem ausgesprochen sonnigen Oktobertag hätte ein 30-jähriges Jubiläum nicht gefeiert werden können.

DIABETIKERSELBSTHILFEGRUPPE WESTERBURG

Starke Gruppe mit starker Chefin

Am 5. November 1992 wurde die Diabetikerselbsthilfegruppe Westerburg gegründet. Grund genug, das 30-jährige Bestehen im Stammlokal gebührend zu feiern.

Nach einem Sektempfang begrüßte die Gruppensprecherin und Chefin Helga Kümmel am 3. September die anwesenden Mitglieder und Gäste aufs Herzlichste. Im Mittelpunkt ihrer Ansprache stand ein kurzer Abriss von den Gründertagen bis heute. Der Satz „30 Jahre, das ist ein Drittel meines Lebens“, zeigt deutlich, wie sehr Helga Kümmel mit ihrer Gruppe verwachsen ist. Bei den anschließenden Grußworten der Landesvorsitzenden Marlies Michel, dem Bezirksvorsitzenden Westerwald/Taunus Lutz Katzwinkel, sowie dem Vertreter der WeKISS Herrn Moritz Schlenbäcker wurde deutlich, dass die Aktivitäten der „Westerburger Diabetiker“ mit viel Wertschätzung wahrgenommen werden. Die Diabetiker um ihre „Chefin“ seien mit ihren Aktivitäten eine Bereicherung und Vorbild für den gesamten Bezirks- und Landesverband. So sei die Gruppe von acht Gründungsmitgliedern zur heute mitgliederstärksten im gesamten Landesverband angewachsen. Mit Spannung lauschten die Zuhörerinnen und Zuhörer anschließend Prof. Dr. Thomas Forst, der mit seinem Vortrag „Aktuelles aus der Diabetesforschung“ den Raum zum Verstummen brachte. Der Spruch „Man hätte eine Stecknadel fallen hören können“ traf es auf den Punkt. In gemütlicher Tischrunde diskutierte man beim anschließenden Abendessen über das Gehörte und nach dem einen oder anderen guten Tropfen klang ein unterhaltsamer Tag freudig aus.



Foto: Diabetikerselbsthilfegruppe Westerburg

30 Jahre Diabetikerselbsthilfegruppe 1992-2022

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