

KOSTENLOSES ABO!
www.aok-inkontakt.de

1/2018

EMPOWERMENT

Selbstbestimmt die Krankheit im Griff haben

Damit Menschen mit ihrer chronischen Krankheit möglichst gut zurechtkommen, brauchen sie gezielte Unterstützung.

Empowerment bedeutet, chronisch kranken Menschen das nötige Wissen und alle relevanten Kompetenzen über ihre Krankheit zu vermitteln. Es heißt außerdem, sie zu motivieren, mit ihrer Krankheit und den Folgen aktiv und kompetent umzugehen. Die Betroffenen sollen so zu souveränen Patienten, zu Managern ihrer eigenen Erkrankung werden.

Denn chronische Krankheiten sind in Europa und auch in Deutschland inzwischen für fast 90 Prozent aller Todesfälle verantwortlich. Die Förderung des Selbstmanagements und der Gesundheitskompetenz sind deshalb wichtige Aufgaben. Dabei geht es vor allem darum, die Betroffenen darin zu unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung leben zu lernen. Sie sollten ihr Verhalten zudem immer wieder an die Erfordernisse der Krankheit anpassen und so die verbliebene Gesundheit bestmöglich erhalten.

Empowerment kann mit verschiedenen Techniken dabei helfen, das Selbst-



Foto: iStockphoto

Empowerment hilft chronisch Kranken dabei, die richtigen Entscheidungen bezüglich ihrer Krankheit zu treffen.

management zu verbessern. Die Basis für ein solches Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen ist zunächst die Vermittlung von krankheitsbezogenem Wissen. Außerdem benötigen chronisch

Fortsetzung auf Seite 2

BUNDESTEILHABEGESETZ

Leistungen aus einer Hand

Zum 1. Januar 2018 ist die zweite von insgesamt vier Reformstufen des Bundesteilhabegesetzes in Kraft getreten. Menschen mit Behinderungen, die Leistungen von unterschiedlichen Trägern benötigen, können diese nun deutlich einfacher beantragen. Nach dem neuen „Teilhabeplanverfahren“ reicht künftig ein einziger Reha-Antrag aus, um ein umfassendes Prüf- und Entscheidungsverfahren in Gang zu setzen – auch wenn Sozialamt, Integrationsamt, Rentenversicherung, Bundesagentur für Arbeit, Unfall-, Kranken- und Pflegekasse für unterschiedliche Leistungen zuständig bleiben. Die unterschiedlichen Leistungsträger werden über die Zuständigkeitsgrenzen hinweg zur Zusammenarbeit verpflichtet. Sobald mehrere Rehabilitationsträger beteiligt sind, übernimmt einer der Leistungsträger die Verantwortung dafür, das Antragsverfahren einzuleiten und durchzuführen. ●



Bundesteilhabegesetz

INHALT

SEITE 2

ONLINE-SELBSTHILFE

Selbsthilfeprogramme im Netz können Menschen dabei helfen, Symptome der Depression zu lindern.

SEITE 3

WEITERBILDUNG

Fit für die Selbsthilfearbeit

MEDIENTIPP

Wheelmap: Onlinekarte für barrierefreie Orte

SEITE 4

AOK-FACHTAGUNG

Selbsthilfe verbessert Gesundheitskompetenz

NATIONALER AKTIONSPLAN

Wissenslücken schließen

SEITE 5

FRAUENGESUNDHEIT

Onlineportal liefert Fakten

WER, WAS, WANN, WO

News aus dem Gesundheitswesen

Fortsetzung von Seite 1

Problemlösezyklus



Grafik: KomPart

Vom Problem zur Lösung: Das gelingt in mehreren, klar definierten Schritten.

erkrankte Menschen Unterstützung, damit sie Probleme im Umgang mit ihrer Krankheit lösen können. Dabei helfen den Betroffenen Instrumente, mit denen sie systematische Lösungsansätze entwickeln können. Der **Problemlösezyklus** (s. *Abbildung oben*) ist ein solches bewährtes Instrument.

Des Weiteren müssen chronisch Kranke immer wieder bedeutsame und folgenschwere Entscheidungen treffen, beispielsweise für oder gegen eine bestimmte Form der Therapie. Auch hier

können Instrumente des Empowerments wie beispielsweise eine Matrix zur Entscheidungsfindung dabei helfen, diese Entscheidungen wohlüberlegt und systematisch zu treffen. Konkrete Zielsetzungen können dazu beitragen, die getroffenen Entscheidungen schließlich auch erfolgreich in die Tat umzusetzen. Dabei hilft ein Handlungsplan, der die folgenden Fragen beantwortet: Was werde ich tun, wie lange, wann und wie oft muss ich es tun? Zum Konzept des Selbstmanagements gehört es auch, solche

Handlungspläne regelmäßig zu überprüfen und die eigenen Ziele und Maßnahmen bei Bedarf anzupassen. Ein weiterer wichtiger Baustein des Empowerments ist es, tragfähige Beziehungen zu Angehörigen und Freunden sowie zu Personen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen aufzubauen.

Die Selbsthilfebewegung, also die einzelnen Gruppen mit ihren persönlichen oder auch virtuellen Treffen und Angeboten sowie die Selbsthilfeorganisationen mit ihren Informations- und Beratungsangeboten, sind verlässliche Partner, die dabei helfen, die eigene Erkrankung selbst zu managen. Mit den Methoden des Selbstmanagements und durch die Unterstützung der Selbsthilfe kann es gelingen, Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen sowie Gesundheitskompetenz und eine möglichst hohe Lebensqualität zu erlangen. ●

 **Broschüre Selbsthilfeunterstützung und Empowerment**

ONLINE-SELBSTHILFE

Wege aus der Depression finden

Studien belegen: Online-Selbsthilfeprogramme wie moodgym können Betroffene bei einer Depression wirksam unterstützen.

Mut- und freudlos, ohne Antrieb, niedergeschlagen und missmutig – all das können Anzeichen einer Depression sein. Laut **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** erkranken in Deutschland jedes Jahr etwa 4,9 Millionen Menschen an dieser Krankheit. Um die Wartezeit bis zu einer Therapie zu überbrücken und Symptome der Depression zu lindern, können Betroffene das Onlineprogramm moodgym nutzen. Das internetbasierte Selbsthilfepro-

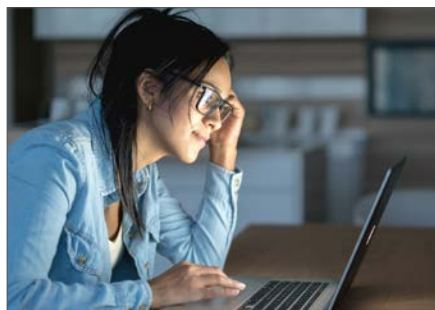


Foto: iStockphoto

Funktioniert: Selbsthilfe aus dem Internet

gramm lässt sich am besten mit „Fitness für die Stimmung“ übersetzen. moodgym kann den Nutzern dabei helfen, negative Gedankenmuster mit der Zeit durch neue zu ersetzen und neues Ver-

halten einzuüben. Das Programm ist für die Patienten kostenfrei. Sie können es zudem anonym und ohne Wartezeiten oder andere bürokratische Hürden nutzen. Moodgym wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und 2016 von der Universität Leipzig mit Förderung der AOK ins Deutsche übersetzt. Studien belegen die Wirksamkeit des Programms. Weltweit nutzen es mehr als eine Million Menschen, in Deutschland sind es aktuell etwa 1.000 Nutzer pro Monat. ●

 **www.moodgym.de**

WEITERBILDUNG

Selbstmanagement verbessern

Mit der Seminarreihe „Lernort Selbsthilfe“ vermittelt die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen Kompetenzen, um das Selbstmanagement im Umgang mit der Erkrankung zu verbessern.

Mit Selbstmanagement soll es Betroffenen gelingen, trotz chronischer Erkrankung möglichst zufrieden und aktiv zu leben. Kernkompetenzen des Selbstmanagements sind eine eigene Motivation, eine klare Zielsetzung, eine gute Organisation sowie die Fähigkeit, Feedback einzuholen und daraus zu lernen.

Die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) bietet ihren Mitgliedern mit dem „Lernort Selbsthilfe“ Workshops an, in denen die Kernkompetenzen für ein gutes Selbstmanagement vermittelt werden. In Basis- und Aufbau Seminaren beschäftigen sich die Teilnehmer mit Themen wie Krankheitsbild, Verbandsarbeit, Gruppenarbeit oder Öffentlichkeitsarbeit.



Illustration: iStockphoto

In Workshops erlernen die Teilnehmer Kernkompetenzen des Selbstmanagements.

Theoretisch und in praktischen Rollenspielen setzen sie sich darüber hinaus damit auseinander, wie sie sich selbst abgrenzen, ihre Kompetenzen stärken und Konflikte austragen können.

Bipolare Störungen, die früher als manisch-depressive Erkrankung bezeichnet wurden, zählen zu den häufigsten und schwersten psychischen Krankheiten. Die

DGBS will den Dialog, also den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Professionellen im Gesundheitswesen, fördern. Dazu bietet sie zahlreiche Infomaterialien, eine ausführliche Webseite, ein Infotelefon sowie Beratung per E-Mail. ●



Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen

MEDIENTIPP

Auf einen Blick: barrierefreie Orte

Die [Wheelmap](http://wheelmap.org) ist eine Online-Karte für rollstuhlgerechte Orte. Jeder Nutzer kann diese Orte auf der interaktiven Karte leicht finden und sie auch selbst über ein Ampelsystem bewerten oder neue Orte eintragen. Die seit 2010 verfügbare Karte soll Rollstuhlfahrern und Menschen mit anderen Mobilitätseinschränkungen auf der ganzen Welt dabei helfen, ihren Tag planbarer zu gestalten. Aktuell sind über 800.000 Cafés, Bibliotheken, Schwimmbäder und viele weitere öffentlich zugängliche Orte erfasst, ein Drittel davon außerhalb von Deutschland. Täglich kommen über 300

neue Einträge hinzu. Die Wheelmap ist auch als kostenlose App für [iPhone](#) und [Android](#) oder [Windows](#) verfügbar. ●



wheelmap.org

MUT-TOUR 2018

Strampeln und aufklären



Foto: S. Bürger

Im Sommer 2018 startet erneut die [MUT-TOUR](#) – eine Fahrradtour rund um das Thema Depression. Seit 2012 rollen die Teilnehmer jeden Sommer auf Tandems durch Deutschland, um über die Erkrankung aufzuklären. Für die fünf- bis siebentägigen Etappen werden noch Teilnehmer mit und ohne Depressionserfahrung gesucht. Auf der Tour treffen die Radfahrer Journalisten und andere Interessierte und berichten von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung. [MIT-MACH-Wochenenden](#) dienen vorab zum gegenseitigen Kennenlernen. ●



www.mut-tour.de/etappen-und-aktionen

SELBSTHILFE-FACHTAGUNG 2017

Selbsthilfe verbessert die Gesundheitskompetenz

Anfang Dezember hat der AOK-Bundesverband zum 13. Mal seine Selbsthilfe-Fachtagung veranstaltet. Unter dem Motto „Selbsthilfe macht schlau“ stand das Thema Gesundheitskompetenz im Fokus.



Fotos: Timo Blöß

Experten aus Wissenschaft und Praxis diskutierten auf der AOK-Selbsthilfetagung, wie sich mithilfe der Selbsthilfe die Gesundheitskompetenz verbessern lässt.

Wie kann Selbsthilfearbeit die Gesundheitskompetenz chronisch Kranker stärken? Welche Rolle könnte dabei eine bessere Vernetzung mit dem professionellen Gesundheitssystem spielen?

Diese und weitere Fragen diskutierten auf der [Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes](#) rund 140 geladene Gäste aus Wissenschaft, Verbänden und der Selbsthilfearbeit. Unter dem Motto „Selbsthilfe macht schlau“ ging es auf der [jährlichen Fachtagung](#) diesmal um das Thema Gesundheitskompetenz. Vielen Menschen fällt es nämlich zunehmend schwer, aus einer Flut von gesundheitlichen Informationen die individuell passenden herauszufiltern, sie zu verstehen und für sich anwenden zu können.

„Unser Ziel ist es, dass unsere Fachtagungen etwas in der Selbsthilfelandchaft verändern“, sagt Claudia Schick, Selbsthilfereferentin des AOK-Bundesverbandes. Und das hat auch geklappt: „Wissenschaft und Praxis haben sich auf der Veranstaltung rege ausgetauscht und wollen künftig enger miteinander zusammenarbeiten“, so Schick.

Im inKONTAKT-Interview blickt die Diplom-Pädagogin auf die Veranstaltung zurück und erläutert, wie und warum sich die Gesundheitskasse für eine Stärkung der Gesundheitskompetenz engagiert. ●



[Zum Interview](#)

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Wissenslücken schließen

Am 19. Februar hat eine **Expertengruppe in Berlin den „Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz“ vorgestellt.**



Gemeinsam mit der Universität Bielefeld und der Hertie School of Governance hat der AOK-Bundesverband den „Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz“ ins Leben gerufen. Ein Expertenteam aus Wissenschaft und Praxis entwickelte fünfzehn konkrete Handlungsempfehlungen. Diese zielen darauf ab, das Gesundheitswesen nutzerfreundlicher zu gestalten und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung deutlich zu verbessern. Am 19. Februar übergab die Expertengruppe in Berlin den Nationalen Aktionsplan an den Schirmherrn Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.

Gesundheitskompetenz bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und für sich selbst zu nutzen. Dies ist eine zentrale Grundlage, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur eigenen Gesundheit zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch, dass über die Hälfte der Deutschen nur über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz verfügt und erhebliche Schwierigkeiten hat, mit gesundheitsrelevanten Informationen umzugehen. ●



www.nap-gesundheitskompetenz.de

FRAUENGESUNDHEIT

Neue Fakten im Onlineportal



Das Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat sein Online-Angebot erweitert.

Mit dem Frauengesundheitsportal stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) einen Infor-



mationspool zu wichtigen Themen der Frauengesundheit zur Verfügung. Mit dem neuen Themenschwerpunkt „Gynäkologische Erkrankungen“ beantwortet das Frauengesundheitsportal nun auch zahlreiche Fragen zu Krankheiten, welche die

Für Unterleibsschmerzen kann es verschiedene Ursachen geben.

weiblichen Geschlechtsorgane betreffen. Die Bandbreite reicht von gutartigen Gebärmuttererkrankungen über Krebsleiden bis hin zu chronischen Unterleibsschmerzen. Das Frauengesundheitsportal bietet außerdem einen Überblick zu weiteren Gesundheitsfragen – von Alkoholkonsum bis zu Wechseljahren. Aktuelle Meldungen sowie Hinweise auf Studien und Veranstaltungen runden das Angebot ab. ●



Frauengesundheitsportal

WER • WAS • WANN • WO

● Seltene Erkrankungen

Mehr als 30 Zentren für seltene Erkrankungen und knapp 180 übergeordnete Einrichtungen – der Versorgungsatlas für Menschen mit seltenen Erkrankungen gibt einen schnellen Überblick über Selbsthilfeorganisationen und Versorgungseinrichtungen.

Zum Versorgungsatlas

● Klinik-Entlassmanagement

Krankenhäuser sind seit Oktober 2017 verpflichtet, ihren Patienten ein Entlassmanagement nach einem standardisierten Verfahren anzubieten.

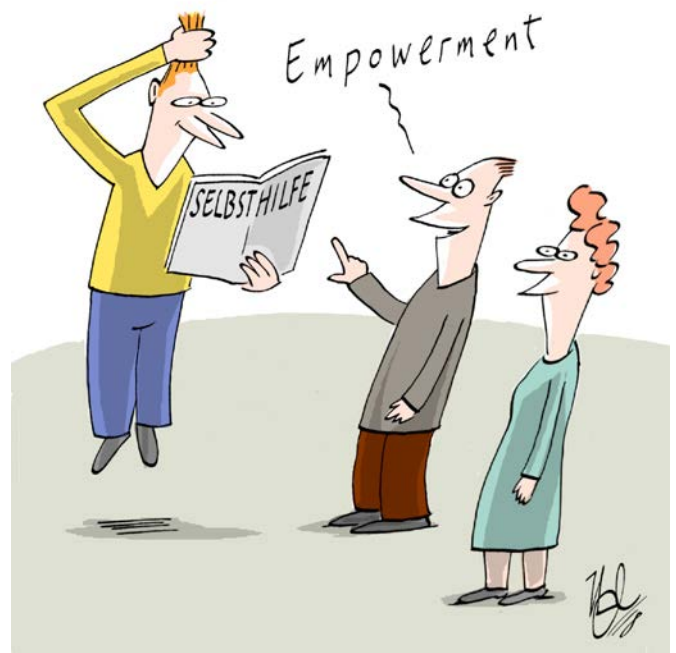
Wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergeht

● Neue Früherkennungsuntersuchung

Männer können ab sofort eine neue Früherkennungsuntersuchung in Anspruch nehmen. Damit soll eine Ausbuchtung der Hauptschlagader im Bauchraum frühzeitig entdeckt werden.

Informationen des IQWiG zum Thema

CARTOON



ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.