

KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

Selbsthilfe ist kreativ

Ob Sportevent, Kochkurs oder Kreativworkshop – die Selbsthilfe geht neue Wege im Umgang mit Krankheit.

In Selbsthilfegruppen können Betroffene lernen, wie nicht ihre Krankheit sie beherrscht, sondern sie selbst ihre Krankheit. Dafür gibt es viele unterschiedliche Wege – denn Selbsthilfe ist heute viel mehr als das wöchentliche Gruppentreffen. Spezielle Bewegungs- oder Ernährungsangebote, aber auch Kunstprojekte und Kreativkurse zeigen: Selbsthilfe durchdringt den gesamten Alltag der Menschen.

Mit Bewegung gegen die Krankheit

So belegen etwa zahlreiche Studien die wohltuende Wirkung von Sport. Experten empfehlen ihn sogar als Alternative zu medikamentösen Therapien, etwa bei Schlaganfällen, Herzproblemen und Diabetes. Da ist es nicht verwunderlich, dass „Sport und Bewegung“ eng verknüpft sind mit der Gesundheitsselbsthilfe. Neben gezielten Bewegungsangeboten wie beispielsweise in den Herzsportgruppen organisiert die Selbsthilfe auch eigene Sportevents für Betroffene und Nichtbetroffene. Bei solchen Großveranstaltungen



Foto: iStockphoto

Künstlerisch aktiv zu sein hilft bei einer positiven Selbstwahrnehmung.

gen wie etwa der [Mut-Tour](#), die unter der Schirmherrschaft der Deutschen Depressionshilfe in verschiedenen Städten ausgetragen wird, nimmt neben dem sportlichen Aspekt auch die Öffentlichkeitsarbeit einen großen Stellenwert ein. Weitere Beispiele sind Sportveranstaltungen wie [Beachvolleyball-Turniere](#) für Familien mit Kindern, die Diabetes haben, oder [Sportcamps für Kinder, denen ein Organ transplantiert wurde](#).

Fortsetzung auf Seite 2

ABTREIBUNG

Recht auf Information

Wenn Frauenärzte auf ihrer Website völlig neutral über Möglichkeiten eines Schwangerschaftsabbruchs in ihrer Praxis informieren, machen sie sich strafbar. Basis dieser Regelung ist der [Paragraf 219a](#) des Strafgesetzbuchs. Er untersagt Ärzten jegliche Form der Information, sobald diese öffentlich zugänglich ist. Damit geht die Regelung aus Sicht des AOK-Bundesverbandes weit über den Begriff der „Werbung“ hinaus und tangiert neben elementaren Patientenrechten der Frauen auch die Berufsfreiheit von Ärztinnen und Ärzten. DIE LINKE, Bündnis 90/Grüne und die FDP haben inzwischen Gesetzentwürfe vorgelegt, mit denen der umstrittene Paragraf aufgehoben beziehungsweise eingeschränkt werden soll. Die CDU/CSU-Fraktion ist jedoch gegen eine Abschaffung des Paragraphen. Die SPD stellte daraufhin mit Aufnahme von Koalitionsverhandlungen einen eigenen Gesetzentwurf zurück. Nun sucht die Große Koalition nach einem Kompromiss – Ausgang ungewiss. ●

INHALT

SEITE 2

SÜSS WAR GESTERN

Gemeinsam mit Ärzteverbänden und weiteren Partnern will die AOK den hohen Zuckerkonsum in Deutschland bekämpfen.

SEITE 3

NULL ALKOHOL – VOLL POWER

Die Präventionskampagne der BZgA

VORHANG AUF FÜR HENRIETTA

AOK-Kindertheater auf Tour

SEITE 4

MEHR VIelfALT IN ARZTPRAXEN

Neues Gütesiegel für diskriminierungsfreien Umgang mit HIV-Patienten

WER, WAS, WANN, WO?

Fortsetzung von Seite 1

Auch die Ernährung spielt in der Selbsthilfe eine große Rolle. Nicht nur bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sondern auch bei Krankheitsbildern wie etwa Rheuma oder Krebs hat die Auswahl der Lebensmittel einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. So bietet die Selbsthilfe spezielle Kochkurse für diese Erkrankungen an, etwa die Organisation [Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse e.V.](#)

Gemeinsam etwas erschaffen

In vielen Selbsthilfegruppen entfaltet sich aber auch ein großes Potenzial an [kreativen, künstlerischen, handwerklichen und spielerischen Bewältigungsstrategien](#). Kunst- und Kreativangebote bieten die Gelegenheit, sich auch außerhalb der Gruppentreffen mit der Krankheit auseinanderzusetzen, indem gemeinsam gesungen, gemalt, getanzt,

Selbsthilfe durchdringt den gesamten Alltag.

gespielt, geschauspielert oder etwas erschaffen wird.

Künstlerisch, schöpferisch oder musisch aktiv zu sein, kann Betroffenen helfen, ihre positive Selbstwahrnehmung zu erhalten oder wiederzugewinnen. So werden aus Betroffenen Künstler – und es verwundert nicht, dass auch in Selbsthilfegruppen wahre (Handwerks-)Kunst entsteht, die zum Teil sogar öffentlich ausgestellt wird.

Gemeinsames Musizieren macht Spaß und bereichert die Gruppenarbeit.



Foto: Stockphoto

Doch nicht nur die in der Selbsthilfe Engagierten integrieren Kunst, Kultur, Theater und Musik in die Gruppenarbeit. Auch die Kultur- und Kunstszene öffnet sich zunehmend für die Belange von Menschen, die von einer Erkrankung, einer Krise oder einem Handicap betroffen sind. Theaterprogramme und etablierte Künstler verschiedener Kunstrichtungen, aber auch die Filmindustrie thematisieren mittlerweile klassische Selbsthilfe-Themen wie [psychische Störungen](#), [Krebs](#) oder [Behinderung](#). So tragen auch sie dazu bei, über die Schicksale und Anliegen der Betroffenen zu informieren. ●

WENIGER ZUCKER

Süß war gestern

Gemeinsam mit Ärztenverbänden, Krankenkassen und der Verbraucherschutzorganisation foodwatch will die AOK den hohen Zuckerkonsum in Deutschland bekämpfen.

Weniger Zucker – unter diesem Motto hat der AOK-Bundesverband im vergangenen Jahr den [1. Deutschen Zuckerreduktionsgipfel](#) ausgerichtet. Vertreter aus Medizin und Wissenschaft, Politik, Verbänden und Wirtschaft [diskutierten über verschiedene Strategien](#), mit denen sich der hohe Zuckerkonsum in Deutschland reduzieren ließe. Mittlerweile hat die gesellschaftliche Diskussion zu diesem Thema Fahrt aufgenommen.

Anfang Mai hat nun ein [breites Bündnis](#) aus 15 Ärztenverbänden, Krankenkassen und Fachorganisationen in einem offenen Brief die Bundesregierung und Kanzlerin Merkel aufgefordert, konkrete Maßnahmen gegen Fehlernährung umzusetzen. Auch die Gesundheitskasse hat sich dem Aufruf angeschlossen. „[Es geht nicht darum, süß oder salzig zu verteufeln](#)“, so der Vorstands-



Foto: Stockphoto

vorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch, auf der Pressekonferenz des Bündnisses in Berlin. Es gehe schlicht um ein Weniger. In vielen Ländern wie etwa Großbritannien, Frankreich, Österreich oder Mexiko haben die Regierungen bereits erfolgreich Programme ins Leben gerufen und entsprechende gesetzliche Vorgaben gemacht, um den Anteil von Zucker, Fett und Salz in Lebensmitteln zu reduzieren.

Litsch fordert die Bundesregierung nun auf, ebenfalls gesetzliche Vorgaben zu machen, da die Erfahrung gezeigt habe, dass sich die Lebensmittelindustrie nicht freiwillig, sondern nur auf Druck bewege. ●



Offener Brief an die Bundesregierung

PRÄVENTION

Spaß haben – auch ohne Alkohol

Mit einem neuen Angebot zur Alkoholprävention in Schulen richtet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gezielt an Jugendliche im Alter von zwölf bis 16 Jahren.

Die Präventionskampagne „Null Alkohol – Voll Power“ informiert Jugendliche ohne erhobenen Zeigefinger über die Risiken von Alkoholkonsum. Auf der speziell für diese Zielgruppe gestalteten Website www.null-alkohol-voll-power.de können sich junge Menschen erkundigen, wie sich ihr Alkoholkonsum auf ihren Alltag und ihre Hobbys auswirkt. In den Rubriken „Wissen“ und „Machen“ werden Informationen, Wissens- und Mitmach-Tests angeboten, unter dem Punkt „Reden“ gibt es Beratungs- und Hilfsangebote. Die BZgA ergänzt das Onlineangebot mit der „Voll Power-Schultour“. Ein Team aus Tanz-, Musik-,



Theater- und Sportpädagogen bietet an 20 Schulen in ganz Deutschland spannende Workshops an. Ziel ist es, Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung der Jugendlichen zu trainieren und zu zeigen, wie viel Spaß man ohne Alkohol haben kann. ●

Ob Sport, Musik oder Tanz – es gibt viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren, Erfolge zu erringen und auch ohne Alkohol Spaß zu haben.



AOK-KINDERTHEATER

Vorhang auf für Henrietta

Das AOK-Kindertheater „Henrietta & Co.“ ist auf Deutschlandtournee. Bis Ende November besucht das Henrietta-Team über 70 Schulen und Theater in der ganzen Republik.

Mit „Henrietta & Co.“ bündelt die AOK die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu

einem kindgerechten Präventionsprogramm. Ausgehend von den drei Theaterstücken „Henrietta in Fructonia“, „Henrietta und die Schatzinsel“ sowie „Henriettas Reise ins Weltall“ haben Präventionsexperten für den Einsatz in Grundschulen fachübergreifendes Unterrichtsmaterial erarbeitet.

Auf der Tour durch Deutschland spielt das Ensemble von „Projekte und Spektakel“ abwechselnd alle drei Henrietta-Stücke. Ergänzt wird das Repertoire in diesem Jahr durch „Jolinchens Seereise“, eine Inszenierung klassischer Henrietta-Geschichten als Handpuppentheater für Vorschulkinder. ●



POLITIK

Die Neuen im Gesundheitsministerium

Jens Spahn (CDU) ist seit dem 14. März 2018 neuer Bundesgesundheitsminister, er folgt Hermann Gröhe (CDU).

Unmittelbar nach seiner Amtseinführung ernannte Spahn Andreas Westerfellhaus zum neuen [Bevollmächtigten der Bundesregierung für Pflege](#) und Dr. Ralf Brauksiepe zum [Patientenbeauftragten der Bundesregierung](#). Marlene Mortler (CDU) bleibt weiterhin [Bundesdrogenbeauftragte](#). ●



GÜTESIEGEL

Mehr Vielfalt in der Arztpraxis

Mit dem Gütesiegel „Praxis Vielfalt“ will die Aids-Hilfe den diskriminierungsfreien Umgang mit HIV-kranken Menschen in Arztpraxen vorantreiben.



Viele Praxen und Ambulanzen sind auf Patienten mit HIV nicht gut vorbereitet. Sorge vor Infektionsrisiken, Unerfahrenheit und fehlendes aktuelles

Wissen führen bei den Praxismitarbeitern oft zu einem Verhalten, das die Betroffenen als diskriminierend erleben.

Immer wieder kommt es zu Verletzungen der Schweigepflicht, übertriebenen Hygienemaßnahmen und sogar zur Ablehnung oder zum Abbruch von Behandlungen.

Das Gütesiegel „Praxis Vielfalt“ der Deutschen Aids-Hilfe soll für Versorgungseinrichtungen ein Anreiz sein, sich für den diskriminierungsfreien Umgang

mit Patienten zertifizieren zu lassen. Patienten würde das Gütesiegel zudem die Orientierung im Gesundheitssystem erleichtern. Um das Siegel zu erhalten, müssen die Teilnehmer ein Lerncurriculum durchlaufen. Der Aufwand dafür liegt bei rund zwölf Zeitstunden, die sich auf einen Zeitraum von drei bis vier Monaten verteilen. ●



praxis-vielfalt@dah.aidsilfe.de
www.aidsilfe.de

WER • WAS • WANN • WO

• Im Alter fit bleiben

Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können, zeigt das AlltagsTrainings-Programm (ATP) der BZgA.

Älter werden in Balance

• Infos für Geflüchtete

Die Internetseite www.queerrefugeeswelcome.de will Geflüchteten das Ankommen in Deutschland erleichtern. Dazu bietet sie ihnen Informationen zu ihren Rechten, etwa in Asylfragen, zum deutschen Gesundheitssystem, zu HIV/Aids und anderen Geschlechtskrankheiten.

queerrefugeeswelcome.de

• Fachkongress Sucht

Unter dem Motto „Sucht und Komorbidität“ startet am 20. Juni der 31. Heidelberger Kongress des Fachverbandes Sucht e. V.

Kongressprogramm

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.**