

DIGITALE SELBSTHILFE

Hilfe per Mausklick

Virtuelle Gesundheitsaufklärung boomt. Auch die Selbsthilfe nutzt das Netz immer mehr zur Erweiterung ihres Angebots.

Habe ich eine Grippe oder nur eine Erkältung? Geht es mir so schlecht, weil ich an einem Burn-out leide? Welches Risiko habe ich, an Diabetes oder Herzinsuffizienz zu erkranken? Fragen wie diese schwirren täglich tausendfach durchs Netz. Ein stetig wachsender Teil der Bevölkerung sucht bei Google, Bing oder Yahoo nach Antworten – [das Internet bietet ihnen Informationen](#) und Kontakte aus der ganzen Welt. Täglich werden neue gesundheitliche Internetportale oder Apps vorgestellt. Allein mehr als 950.000 Apps beschäftigten sich aktuell mit Themen wie Gesundheit, Medizin, Sport oder Lifestyle (*siehe Grafik auf Seite 2*).

Immer öfter richten sich die Internetportale auch an chronisch kranke Menschen, die beispielsweise an Diabetes, Rheuma oder [Depressionen](#) leiden. Für die Betroffenen ist das eine positive Ent-



wicklung, denn mit den chronischen Krankheiten gehen in der Regel auch Einschränkungen in der Mobilität und im sozialen Leben einher. Doch dank Smart-

phone, Internet und virtueller Netzwerke können sie sich heute jederzeit weltweit informieren, miteinander kommunizieren und ihre Erfahrungen viel einfacher austauschen. Die AOK begrüßt die Vorteile eines digitalisierten Gesundheitswesens – im Netz können sich die Versicherten mit wenig Aufwand informieren und so ihre Gesundheitskompetenz verbessern. Allerdings sollten Versicherte dabei Datensicherheit und [Qualität der Informationen](#) stets kritisch hinterfragen.

Selbsthilfeorganisationen sind für viele chronisch Kranke oder behinderte Menschen auch im Netz eine sehr gute Anlaufstelle. Immer mehr Selbsthilfegrup-

Fortsetzung auf Seite 2

NEUE GESETZE

Besserer Mutterschutz

Das Bundeskabinett hat eine [Neuregelung des Mutterschutzes](#) beschlossen. Die wesentlichen Neuregelungen des Gesetzes sollen zum 1. Januar 2018 in Kraft treten. Demnach erhalten unter anderem Mütter von behindert geborenen Kindern künftig einen auf zwölf Wochen verlängerten Anspruch auf Mutterschaftsgeld (bisher waren es acht Wochen). Bedingung ist, dass die Behinderung innerhalb der ersten zwei Monate nach Geburt des Kindes festgestellt wird. Zudem einigte sich die Große Koalition im Streit um die Reform der Pflegeausbildung auf einen Kompromiss. Nachdem der [erste Gesetzentwurf](#) nicht mehrheitsfähig war, sollen künftig alle Pflegeberufe mit einer zweijährigen [generalistischen Pflegeausbildung](#) beginnen. Im dritten Ausbildungsjahr können sich die Auszubildenden dann entscheiden, ob sie sich als Altenpfleger oder Kinderkrankenpfleger spezialisieren möchten oder bei der generalistischen Ausbildung bleiben. Das Gesetz soll im Kabinett noch im Juni abschließend beraten werden. ●

INHALT

SEITE 2

IM NETZ ERSTMAL ANONYM BLEIBEN

Parkins-on-line bietet Betroffenen sowohl den anonymen Erstkontakt als auch einen intensiven persönlichen Austausch.

SEITE 3

DATENSCHUTZ IM BLICK BEHALTEN

Die Selbsthilfe muss im Netz mit den Nutzerdaten sorgfältig umgehen.

AOK-KINDERTHEATER

Henrietta geht wieder auf Tour.

SEITE 4

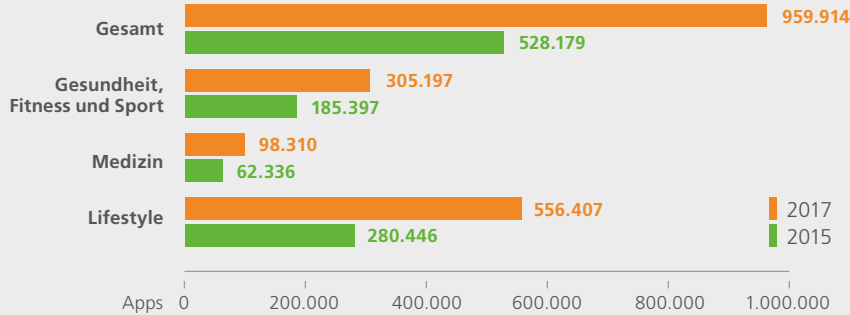
SCHLUSS MIT FACH-CHINESISCH

Die Website „Was hab' ich?“ erklärt unverständliche Arztbefunde – anonym und kostenlos.

WER, WAS, WANN, WO

Fortsetzung von Seite 1

Immer mehr Gesundheits-Apps



Apps mit gesundheitlichem Bezug boomen: Zwischen August 2015 und Mai 2017 hat die Zahl dieser Smartphone-Programme um rund 80 Prozent zugenommen.

pen und -organisationen haben ihre Angebote in den virtuellen Raum erweitert, um chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen bestmöglich zu erreichen.

Hier finden die Betroffenen zuverlässige Informationen zur Krankheit und viel Verständnis für ihre Probleme im Alltag. Oft entstehen aus ersten Kontakten im Netz

aktive Communitys vor Ort, wie die [Deutsche DepressionsLiga](#), [Jung und Parkinson](#) oder [Parkins-on-line](#) erfolgreich gezeigt haben.

Die Selbsthilfe will mit ihren Angeboten im Netz insbesondere junge Menschen für ihre Angebote begeistern – allerdings dürfen diese dabei nicht Gefahr geraten, dass ihre persönlichen Daten durch Pharmaindustrie, Facebook oder Google missbraucht werden. Die AOK trägt deshalb mit der gezielten Förderung von Projekten, wie beispielsweise [selbsthilfe-interaktiv.de](#), dazu bei, dass chronisch kranke und behinderte Menschen sich im Netz nicht nur mit guter Qualität, sondern auch möglichst datensicher austauschen können. ●



www.selbsthilfe-interaktiv.de

SELBSTHILFE ONLINE

Im Netz erstmal anonym bleiben

Parkins-on-line bietet Betroffenen sowohl anonymen Erstkontakt als auch einen intensiven persönlichen Austausch.



Parkinson in jungen Jahren zu bekommen, bedeutet zunächst mal: Überforderung. Was ändert sich jetzt für mich? Wie schnell kommt was auf mich zu? Ein Erkrankter erfährt dazu oft zu wenig von seinem Arzt. Auf der Suche nach Infos im Netz findet er [Parkins-on-line \(PAoL\)](#), eine Selbsthilfegruppe, die rund 250 Mitglieder hat. Auf den PAoL-Seiten sind rund viermal so viele Erkrankte oder Interessierte unterwegs – sie informieren sich, chatten oder diskutieren im [Forum](#). Einige davon leugnen ihre Krankheit noch und sind froh, hier anonym bleiben zu können und auf der Website so viele [Erfahrungsberichte](#) zu finden.

Bestimmte Bereiche bleiben für anonyme User jedoch verschlossen: Dort, wo Erkrankte offener sind und mehr von sich erzählen, haben nur diejenigen Zugang, die ihre Identität preisgeben. Genau an dieser Stelle fängt die Selbsthilfe erst richtig an. Es sind nämlich die persönlichen Kontakte, die PAoL zu mehr machen, als eine Internet-Community erwarten ließe.



Eine bunte Truppe: das Chattertreffen Anfang Mai bei Hannover

Der Wunsch, sich zu treffen, führt früher oder später zu Freundschaften, die getragen werden vom gegenseitigen Verständnis für die Krankheit. Denn bei den persönlichen [Frühstückstreffen](#), [Stammtischen](#), dem [jährlichen Chattertreffen](#) oder regelmäßigen [Workshops](#) spielen die Maßstäbe der Gesunden keine Rolle – hier kann jeder einfach so sein, wie er ist. ●



www.parkins-on-line.de

VIRTUELLE SELBSTHILFE

Den Datenschutz im Blick behalten

Wer im Netz Selbsthilfeseiten besucht, sollte sich darauf verlassen können, dass mit seinen Daten sorgfältig umgegangen wird.

Neue Medien bringen Selbsthilfegruppen viele Vorteile: Sie können die eigene Arbeit bekannt machen und Gespräche in der Gruppe durch einen Austausch, etwa in Internetforen, ergänzen. Allerdings kann im Netz – im Gegensatz zur Gruppe – quasi jeder mitlesen. Unbedacht Hingeschriebenes ist möglicherweise noch Jahre später zu finden. Zudem kommt es immer öfter zu einem Tracking der Nutzer: Ihr Surfverhalten wird verfolgt, um ihre Daten kommerziell zu nutzen. Dies geschieht unter anderem bei Social Plug-ins wie Facebooks „Gefällt-mir-Button“, bei eingebundenen YouTube-Videos, bei eingeblendeten Werbeanzeigen von Dritten und bei Anwendungen wie Google Analytics.



Die Selbsthilfe muss bei ihren virtuellen Angeboten die Datensicherheit beachten.

Wer Selbsthilfeangebote im Internet nutzt, muss sich aber darauf verlassen können, dass die Selbsthilfeorganisatio-

nen sorgfältig mit seinen Daten umgehen. Soziale Netzwerke wie Facebook oder GooglePlus sollten Selbsthilfe-Aktive besser nur für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen und nicht in sensiblen Bereichen, in denen sich Nutzer über ihre gesundheitliche Situation austauschen. Gruppen, die beim Thema [Selbsthilfe im Internet](#) oder Datenschutz noch Wissenslücken haben, können sich unter anderem bei der [Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen \(NAKOS\)](#) ausführlich informieren. ●



Mehr Infos rund um die virtuelle Selbsthilfe

MEDIENTIPP

Familienratgeber

Der Familienratgeber der [Aktion Mensch](#) bekommt ein nutzerfreundlicheres und moderneres Erscheinungsbild. Alle Inhalte werden nun auch in [Einfacher Sprache](#) präsentiert. Besucher können die Internetseite auch unterwegs auf Smartphones und Tablets ansehen. Neben der mobilen Darstellung bietet die Seite auch eine [Merkliste](#) und ein mitdenkendes Adresswerkzeug: Klickt der Besucher einen Thementext an, werden ihm automatisch passende Adressen in seiner näheren Umgebung präsentiert. ●



www.familienratgeber.de

AOK-KINDERTHEATER

Gesundheit macht Spaß

Henrietta geht schon wieder auf Reisen – Anfang Mai ist das AOK-Kindertheater zur elften Deutschlandtournee gestartet. Bis zum Herbst können Kinder in 64 deutschen Städten die Abenteuer von Henrietta und ihren Freunden miterleben. Das AOK-Kindertheater und seine lebenslustige Hauptdarstellerin zeigen auf unterhaltsame Weise, wie viel Spaß Gesundheit macht. Erstmals stehen in diesem Jahr alle drei bisher entwickelten Stücke auf dem [Programm](#): „[Henrietta in Fructonia](#)“, „[Henrietta und die Schatzinsel](#)“ und „[Henriettas Reise ins Weltall](#)“. Für Schulklassen ist der Besuch kostenlos. ●



Henrietta und Quassel machen eine spannende Seefahrt zur Schatzinsel.



www.aok-kindertheater.de

PATIENTENKOMMUNIKATION

Schluss mit Fach-Chinesisch

Die Website „Was hab' ich?“ erklärt unverständliche Arztbefunde – anonym und kostenlos.

Viele Patienten kennen das: Sie haben nach dem Arztbesuch oder Krankenhausaufenthalt einen medizinischen Befundbericht erhalten und verstehen kaum ein Wort. Die Online-Plattform washabich.de hilft: Hier können Pa-

tienten ihre medizinischen Dokumente einsenden. Ehrenamtliche Ärzte und Medizinstudenten übersetzen diese dann in eine leicht verständliche Sprache – kostenlos und anonym.

Die Übersetzung hilft Patienten, Untersuchungen, Diagnosen und verschriebene Therapien besser zu verstehen. Das nimmt vielen Menschen unnötige Sorgen. Außerdem haben Patienten so die Möglichkeit, ihrem Arzt gezielte Fragen zu stellen oder eine fundierte Entschei-

dung – zum Beispiel für oder gegen eine Operation – zu treffen. In mehr als sechs Jahren übersetzte das Internetportal „Was hab' ich?“ bereits über 31.000 Befunde in eine patientenfreundliche Sprache. Gleichzeitig ließen sich mehr als 1.500 Mediziner in patientenfreundlicher Kommunikation ausbilden.

Wer seinen Befund übersetzt bekommen möchte, kann sich [hier](#) auf der Warteliste eintragen. ●

Foto: iStockphoto



WER • WAS • WANN • WO

• Broschüre über multiresistente Keime

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat eine Patienteninformation über multiresistente Erreger veröffentlicht. In sechs Sprachen erläutert die Broschüre Risikofaktoren und Hygieneregeln beim Umgang mit multiresistenten Keimen.

Mehr Infos

• Experten fordern Kinderwerbeverbot

Mehr als 60 Prozent aller Websites für Lebensmittel enthalten Elemente, die sich gezielt an Kinder richten. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Hamburg im Auftrag der AOK. Meist handelt es sich um Produkte mit zu hohem Zucker-, Salz- oder Fettgehalt.

Mehr Infos

• Terminvermittlung für Psychotherapie

Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermitteln ab April auch Termine bei Psychotherapeuten.

Mehr Infos

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.**