

Jung, krank – und aktiv

Chronisch kranke und behinderte junge Menschen wollen mitreden, wenn es um ihre Belange geht. Die Junge Selbsthilfe ist dafür der ideale Ort.

Immer noch nutzen zu wenige junge Betroffene die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit. Zu erleben, dass sich Alltagshürden gemeinsam besser überwinden lassen, stärkt jedoch nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern vermittelt vor allem auch das wichtige



Foto: Stockphoto

Gefühl, voll und ganz am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Leider aber verbinden junge Menschen mit dem Begriff Selbsthilfe allzu oft ein veraltetes Stereotyp: Tee trinkende ältere Menschen im Stuhlkreis, die sich selbst bemitleiden und mit ihrer Lebenssituation hadern.

Dabei hat der Nachwuchs meist ganz andere Bedürfnisse, will mit seiner Krankheit aktiver umgehen, sich eher mit Gleichaltrigen austauschen. Schon allein das Wort Selbsthilfe schreckt viele Junge ab. Dass es zu den verschiedensten Krankheiten schon

längst Gruppen speziell für jüngere Menschen und ihre Bedürfnisse gibt, ist meist unbekannt. Allerdings: Dort, wo es solche Angebote nicht gibt, scheidet der Zugang zu einer Selbsthilfegruppe oft an zu starren Gruppenstrukturen. Um den Nachwuchs erfolgreich einzubinden, wäre es für etablierte Selbsthilfegruppen daher sicherlich sinnvoll, die gemeinsamen Treffen insgesamt variabler zu gestalten und vielleicht auch, alternative Bezeichnungen für das Zusammenkommen mit Gleichbetroffenen zu finden.

[Fortsetzung auf Seite 2 >](#)

DEUTSCHER PFLEGETAG

Starke Lobby für die Pflege

Der Deutsche Pfl egetag in Berlin hat sich als die zentrale Veranstaltung zur Pflege in Deutschland etabliert. Nach mehr als 4.500 Besuchern [im vergangenen Jahr](#) rechnen die Veranstalter in diesem Jahr bereits mit beinahe doppelt so vielen Teilnehmern.

Der AOK-Bundesverband ist als Gründungspartner des Deutschen Pfl egetages auch in diesem Jahr mit einem Messestand und diversen Fachvorträgen vertreten. Zur AOK-



Abendveranstaltung für pflegende Angehörige und professionell Pflegenden mit dem Thema „Mehr Zeit, mehr Beratung, mehr Entlastung?! – Was ändern die Pflegereformen für pflegende Angehörige?“ können sich Interessierte ab sofort auch [online anmelden](#). •



Mehr Infos:
www.deutscher-pflegetag.de

INHALT

SEITE 2

AOK-SELBSTHILFEFACHTAGUNG
Selbsthilfe – (K)eine Frage des Alters?
130 Teilnehmer diskutierten darüber, wie sich die Junge Selbsthilfe bekannter machen lässt.

SEITE 3

BUNDESTREFFEN JUNGE SELBSTHILFE
Junge Aktive aus ganz Deutschland folgten der Einladung des Berliner „Projektteams Junge Selbsthilfe“.

AOK-FAKTENBOXEN
Fundiert und verständlich informiert

SEITE 4

PFLEGE BEGUTACHTUNG
Neue Broschüre der AOK erklärt, welche Neuerungen ab 2017 eingeführt werden.

WER, WAS, WANN, WO?
News aus dem Gesundheitswesen

Fortsetzung von Seite 1 >

Damit sich junge Menschen gezielt über die Angebote der Jungen Selbsthilfe informieren können, hat etwa die Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe ([NAKOS](#)) das Projekt „[Schon einmal an Selbsthilfegruppen gedacht?](#)“ ins Leben gerufen. Hier erfahren junge Betroffene, welche Gruppen es gibt und wie vielfältig die Angebote der Jungen Selbsthilfe wirklich sind. Aber auch immer mehr Selbsthilfekontaktstellen wie etwa [StadtRand in Berlin](#) engagieren sich verstärkt für das Thema „Junge Selbsthilfe“. Sie bieten jungen Betroffenen andere Zugangswege und Orte an, um sich mit Gleichgesinnten zu treffen – beispielsweise gemeinsame Freizeit- oder Sportaktivitäten, einen

monatlichen Stammtisch oder Open-Stage-Abende in einer Kneipe mit Musik, Poesie, Theater oder Sketchen. Und sie organisieren Wochenend-Workshops, an denen sich junge Betroffene austauschen und gemeinsame Aktionen planen können.

Zunehmend bewegt sich aber auch die Klassische Selbsthilfe und öffnet sich jüngeren Betroffenen. Nicht zuletzt organisieren sich die jungen Betroffenen vielerorts selbst. Sie gründen außerhalb der etablierten Selbsthilfeverbände eigene Gruppen, in denen sie sich mit Fragen beschäftigen, die in der aktuellen Lebensphase für sie besonders relevant sind, beispielsweise

se wie sich zu Beginn der beruflichen Laufbahn Job, Familie und Krankheit miteinander vereinbaren lassen.

Die AOK unterstützt die Selbsthilfe dabei, den [Generationenwandel erfolgreich zu gestalten](#). Deshalb nutzt sie zum einen verschiedene Medienkanäle, um immer wieder darauf aufmerksam zu machen, was Junge Selbsthilfe erreichen kann und wie sie sich gestaltet. Und sie fördert zum anderen gezielt Projekte wie das [Projekt-Team Junge Selbsthilfe](#), bei denen die Verzahnung von Jung und Alt im Vordergrund steht.



Mehr Infos: www.aok-selbsthilfe.de

AOK-FACHTAGUNG

Selbsthilfe – (k)eine Frage des Alters?

Die Zahl der Aktiven in der gesundheitlichen Selbsthilfe nimmt ab, das Durchschnittsalter in den Gruppen

„klassischen“ Selbsthilfe darüber, wie sich der Nachwuchs für die Angebote der Jungen Selbsthilfe begeistern lässt. Das Ergebnis der elften [Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes](#) fasste Claudia Schick, Selbsthilfe-Referentin beim AOK-Bundesverband so zusammen: „Selbsthilfe muss sichtbar werden. Wir brauchen mehr Öffentlichkeitsarbeit, um junge Menschen gezielt darüber zu informieren, wie die Junge Selbsthilfe wirklich ist. Und nicht zuletzt müssen die Vorurteile unter den Generationen abgebaut werden, damit Jung und Alt gemeinsam in der Selbsthilfe etwas bewegen und dabei auch voneinander profitieren können.“ ●



Mehr Infos: www.aok-bv.de

„Von der Tagung habe ich vor allem den Mut mitgenommen, Neues auszuprobieren und auch unbekannte Wege einzuschlagen.“

Patrick Chmiela, [FlowSpeaker Berlin](#)

steigt. Der Grund: Nachwuchsmangel. Denn junge Menschen nutzen die Angebote der Selbsthilfe immer noch verhältnismäßig wenig. Unter dem Motto „Selbsthilfe - (K)eine Frage des Alters?“ diskutierten deshalb am 20. November 2015 im Foyer des AOK-Bundesverbandes in Berlin rund 130 Aktive aus der jungen und der



Ins Gespräch gekommen: Vertreter der Jungen und der klassische Selbsthilfe diskutieren mit dem Publikum.

„Im Bereich der Online-Selbsthilfe muss noch viel getan werden. Besonders die hauptberuflichen Mitarbeiter der Kontaktstellen sehen noch nicht das Potenzial der Online-Selbsthilfe.“

Rainer Stüber, [Jung und Parkinson](#)

Von kleinen und großen Plänen

Aufbruchstimmung in der Jungen Selbsthilfe – das Berliner „Projektteam Junge Selbsthilfe“ hat zum ersten bundesweiten Netzwerktreffen eingeladen.

„Zusammen sind wir viele“ – unter diesem Motto haben sich vom 27. bis 29. November 2015 Aktive der Jungen Selbsthilfe zum **bundesweiten Netzwerktreffen** in Göttingen getroffen. Im Fokus der Veranstaltung: die Vernetzung untereinander und die Suche nach neuen Ideen, wie sich die Junge Selbsthilfe bekannter machen lässt. Rund 50 junge Betroffene aus Selbsthilfegruppen oder -verbänden tauschten sich zunächst in Kleingruppen über ihre bisherigen Erfahrungen mit der Selbsthilfe aus. In verschiedenen Workshops konnten sie sich dann, unterstützt von eingeladenen Fachreferenten, zu verschiedenen Schwerpunktthemen austauschen und weiterbilden – im Angebot waren un-

ter anderem Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, Moderationstechniken, Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum oder auch Improvisationstheater. Zum Ende hin wurden auch ganz konkrete kleine und große Pläne geschmiedet – für die eigene Gruppe, den Verband oder die Kontaktstelle. So beschlossen etwa die Teilnehmer verschiedener Selbsthilfe-Theaterprojekte, sich künftig online zu vernetzen. Andere junge Aktive wollen künftig an einer „Leitlinie Jugendbeauftragte_r in Verbänden“ tüfteln, während die Mitarbeiterinnen aus den vertretenen Selbsthilfekontaktstellen sich vorgenommen haben, Kon-



Foto: privat

Jung und tatendurstig – rund 50 Aktive aus der Jungen Selbsthilfe vernetzten sich beim Bundestreffen in Göttingen.

takte zu anderen Organisationen und Verbänden in der jeweiligen Region zum Thema Junge Selbsthilfe aufzubauen. ●

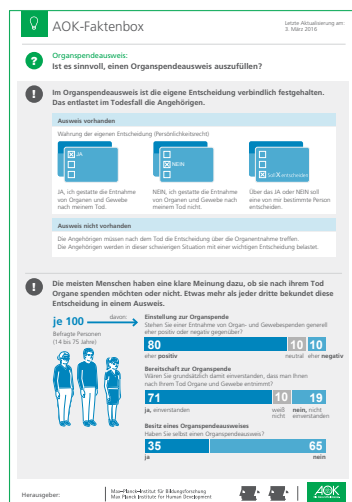
Mehr Infos:
www.zusammen-sind-wir-viele.de



GESUNDHEITSTIPPS

Auf den Punkt gebracht

Ist es sinnvoll, einen Organspendeausweis auszufüllen? Wo finde ich als Pflegebedürftiger oder Angehöriger Hilfe? Soll ich mein Kind impfen lassen? Jeder muss fast täglich Entscheidungen rund um Gesundheit, Behandlung und Vorbeugung treffen. Mit ihren Faktenboxen bietet die AOK im Internet zu verschiedenen Gesundheitsthemen das nötige Hintergrundwissen für eine fundierte Entscheidung. Zu elf bereits vorhandenen Faktenboxen sind Anfang März zwei weitere zu den Themen Organspende und Pflegeberatung hinzugekommen. Ziel des Angebots ist eine verständliche und auf den Punkt gebrachte Wissensvermittlung, die den aktuellen Stand der medizinischen Forschung berücksichtigt. Die Ergebnisse sind mit Grafiken und leicht verständlichen Texten aufbereitet. ●



Mehr Infos:
www.aok.de



ORGANSPENDE

Weltmeister: Spanien

Spanien hat im vergangenen Jahr einen neuen Organspenderekord verzeichnet. Die Zahl der Spender stieg nach Angaben der Nationalen Organisation für Transplantationen ONT im Vergleich zu 2014 um zehn Prozent auf 39,7 Organspender pro eine Million Einwohner. Damit liegt Spanien im weltweiten Vergleich ganz vorne. In Deutschland ist die Spenderrate in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen und lag 2015 bei 10,7 Spendern pro Million Einwohner. ●

Mehr Infos:
www.aerzteblatt.de



Pflege-Begutachtung: Was sich 2017 ändert

Der Blick auf die Pflegebedürftigkeit eines Menschen soll sich ab dem nächsten Jahr radikal ändern. Eine Broschüre des AOK-Bundesverbandes informiert über die künftigen Änderungen.

Bislang ging es bei der Pflege-Begutachtung vor allem darum, minutengenau zu messen, wie viel pflegerische Hilfe ein Mensch täglich benötigt. Ab 2017 sollen die Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) die Betroffenen mit einem ganzheitlicheren Blick betrachten – so sieht es das zweite Pflege-gestärkungsgesetz vor. Mithilfe von sechs Modulen beurteilt der MDK dann sehr individuell die verbleibende Selbstständigkeit und den sich daraus ergebenden Hilfebedarf. Mit der Broschüre „Selbstständigkeit im Blick – So funktioniert das neue Begutachtungsinstrument“ informiert die AOK bereits jetzt über die kommenden Änderungen. Das 24-seitige Heft vermittelt nicht nur das nötige Fachwissen, sondern vor allem auch die neue Philosophie der Begutachtung: weg von Minutenpflege und

der Orientierung an Defiziten, hin zur Beurteilung auf die noch verbliebenen Fähigkeiten. Anhand eines praktischen Beispiels erläutert die Broschüre das neue Begutachtungsinstrument mit seiner Bewertungssystematik nach Modulen, Kriterien, Punkten, Gewichtung und Pflegegraden anschaulich. Auch besondere Regelungen für Kinder werden angesprochen und ein Glossar erläutert die wichtigsten Begriffe, die mit der Reform verbunden sind. Die Broschüre richtet sich an Pflege-Profis, ist aber auch für pflegende Laien sehr hilfreich, die sich mit dem neuen Begutachtungsinstrument intensiv auseinandersetzen möchten. ●



Broschüre zum Download:
www.aok-gesundheitspartner.de

WER • WAS • WANN • WO

• Kindgerechte Broschüre

Der bunt gestaltete Ratgeber „Papa hat MS“ gibt Kindern die richtigen Antworten auf viele Fragen rund um Multiple Sklerose. Die Broschüre hilft betroffenen Eltern dabei, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und ihnen die Krankheit und ihre möglichen Auswirkungen auf das Familienleben besser zu erklären.



www.dmsg.de

• Rezept von der Klinik

Klinikärzte dürfen künftig den Patienten bei der Entlassung aus der Klinik ein Rezept verordnen. Das sieht das GKV-Versorgungsstärkungsgesetz vor. Die konkreten Bedingungen für eine solche Verordnung hat der Gemeinsame Bundesausschuss im Dezember festgelegt.

www.g-ba.de

• Künstliche Befruchtung

Mit den geänderten Bundesförderrichtlinien ist es künftig auch unverheirateten Paaren möglich, für eine künstliche Befruchtung finanzielle Unterstützung zu erhalten. Voraussetzung ist, dass die Paare in einem der am Förderprogramm beteiligten Bundesländer leben.

www.bmfsj.de

CARTOON



Cartoon: www.nelcartoons.de

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

ABONNIEREN

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail zugeschickt.