

**KOSTENLOSES ABO!**  
[www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de)

2/2022

## SELBSTWIRKSAMKEIT

### Zweifelnde Chroniker

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen glauben nicht daran, ihren Gesundheitszustand durch Sport oder gesunde Ernährung positiv beeinflussen zu können. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie.

Ob im Internet, im Fernsehen oder in Zeitschriften – Tipps für eine gesündere Lebensweise sind weit verbreitet. Aus diesem großen Angebot die verlässlichen Gesundheitsinformationen herauszufiltern, ist an sich schon eine Herausforderung. Vielen Menschen fällt es zudem schwer, Informationen zu einem gesundheitsbewussten Leben auch in ihren Alltag zu integrieren. So halten etwa einer [Befragung der Stiftung Gesundheitswissen](#) aus dem Jahr 2020 zufolge rund 71 Prozent der Bevölkerung eine gesunde Ernährung für wichtig. Aber nur 52 Prozent ernähren sich auch gesund. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Demoskopie Allensbach hat die Stiftung Gesundheitswissen nun in einer aktuellen Umfrage ihre Erhebun-

gen zum Gesundheitsverhalten der Menschen erweitert und den Blick speziell auf die Situation chronisch Kranker gerichtet. Untersucht wurde unter anderem, wie die Menschen ihre Einflussmöglichkeiten auf den Gesundheitszustand einschätzen. Das Ergebnis: Menschen mit chronischen Erkrankungen haben zwar eine klare Vorstellung, was einen gesunden Lebensstil ausmacht und sie fühlen sich auch insgesamt gut informiert. Trotzdem schätzen fast ein Drittel (29 Prozent) der Befragten ihre Situation fatalistisch ein – sie sehen für sich selbst



Die meisten chronisch Kranken wissen, was einen gesunden Lebensstil ausmacht.

Fortsetzung auf Seite 2

## DAS AKTUELLE GESETZ

### Bonus für Pflegekräfte

Die Bundesregierung will die Leistung von Pflegekräften in der Corona-Pandemie mit einem Pflegebonus würdigen. Sie stellt je 500 Millionen Euro für den Pflegebonus im Bereich der Krankenhäuser sowie der Pflegeeinrichtungen zur Verfügung. Einen entsprechenden [Gesetzesentwurf](#) hat das Kabinett am 30. März 2022 verabschiedet. Das Gesetz tritt voraussichtlich Ende Juni 2022 in Kraft. Die Spanne der Boni liegt zwischen 370 Euro für nicht unmittelbar mit der Betreuung von Corona-Patienten befasste Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen und 2.500 Euro für Intensivpflegekräfte in Krankenhäusern. Nach Angaben von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach sollen mehr als 1,5 Millionen Pflegekräfte vom Bonus profitieren. Die steuer- und abgabenfreien Boni sollen spätestens bis Ende Dezember über die Arbeitgeber ausgezahlt werden. ●



**Fragen und Antworten zum Pflegebonus**

## INHALT

### SEITE 2

**COVID-SELBSTHILFEANGEBOTE**  
Der AOK-Bundesverband unterstützt 2022 das neue NAKOS-Projekt „Hilfe nach Covid-19. Zugänge zur gesundheitlichen Selbsthilfe fördern“.

### SEITE 3

**HILFE AUF AUGENHÖHE**  
Peer Counseling für Menschen mit einer Querschnittslähmung

**MEINUNG UND FAKTEN TRENNEN**  
Das Medienpaket „Pausenlos gesund“

### SEITE 4

**DANKE FÜR'S FEEDBACK**  
Die Ergebnisse der Leserbefragung

**WER, WAS, WANN, WO**

## Fortsetzung von Seite 1

keine Einflussmöglichkeiten auf den Verlauf ihrer Erkrankung. Besonders das Ausmaß der Einschränkungen im Alltag und das Empfinden, die Krankheit nur schlecht kontrollieren zu können, führen zu der Annahme, auch den künftigen Verlauf „so gut wie gar nicht“ beeinflussen zu können. Dies gaben 52 Prozent der befragten Chroniker mit erheblichen Einschränkungen im Alltag an und immer noch 24 Prozent der Befragten ohne krankheitsbedingte Einschränkungen.

## Einflussmöglichkeit bezweifelt

„Obwohl die befragten Menschen mit chronischen Erkrankungen in unserer Analyse angegeben haben, gut über ihre Erkrankung und auch über

generelle Gesundheitsmaximen wie etwa nicht zu rauchen, sich regelmäßig zu bewegen oder sich ausgewogen zu ernähren, Bescheid zu wissen, zweifeln sie an ihren eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit. Das finde ich besorgniserregend“, sagt Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. Aufgrund der immer älter werdenden Gesellschaft werde es künftig mehr Menschen mit chronischen Erkrankungen geben. Sie darin zu bestärken, ihren Gesundheitsstatus selbst positiv zu beeinflussen und gleichzeitig präventiv chronische Krankheiten einzudämmen, seien zentrale Herausforderungen unseres Gesundheitssystems, so Suhr.

## Selbstwirksamkeit stärken

Können Gesundheitsinformationen dabei helfen, das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit zu stärken? Dieser Frage will die Stiftung Ge-

sundheitswissen nun in einer Befragung in Zusammenarbeit mit der [BAG Selbsthilfe](#) nachgehen. Denn Belastungen durch chronische Erkrankungen können dazu führen, dass viele gesundheitsfördernde Aktivitäten besonders anstrengend oder herausfordernd sind. Gute Gesundheitsinformationen sollten dabei helfen, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Doch wie Informationen und das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit zusammenhängen, wurde bisher nicht erforscht. Daher haben die Stiftung Gesundheitswissen und die BAG Selbsthilfe mit der Befragung [„Selbstwirksamkeit und Gesundheitsinformation“](#) zu diesem Thema begonnen. Die Ergebnisse erwartet auch die AOK mit Spannung: „Selbstwirksamkeit und Selbsthilfe hängen ja sehr eng zusammen. Im Grunde genommen bekommen Betroffene in der Selbsthilfe das nötige Rüstzeug, um dann selbstwirksam zu handeln“, so Claudia Schick, Selbsthilfereferentin beim AOK-Bundesverband. ●



71 Prozent der Bevölkerung halten eine gesunde Ernährung für wichtig.



## NAKOS-PROJEKT

# Schneller Zugang zur Covid-Selbsthilfe

Der AOK-Bundesverband unterstützt 2022 das neue Nakos-Projekt „Hilfe nach Covid-19. Zugänge zur gesundheitlichen Selbsthilfe fördern“.

In den vergangenen zwei Jahren hat sich die Nakos als bundesweite Anlaufstelle für Aktive und Interessierte zur Covid-19-Selbsthilfe etabliert. Das Projekt „Hilfe nach Covid-19. Zugänge zur gesundheitlichen Selbsthilfe fördern“ soll nun eine systematische bundesweite Bestandsaufnahme zu Covid-19 Selbsthilfeangeboten bieten. Über eine nutzerfreundliche Suchmaske finden Interessierte im Webauftritt der Nakos die entsprechenden Angebote. Selbsthilfegruppen sind während der Pandemie eine wesentliche Stütze und ergänzen das medizinische Versorgungssystem. Vielen Menschen mit Long- oder Post-Covid hilft es, sich in der Gemeinschaft gegenseitig beizustehen, Informationen auszutauschen und Hilfsangebote zu



Mit der Nakos finden Betroffene das passende Selbsthilfeangebot.

organisieren. Daher erstellt die Nakos zusätzlich auch noch einen Wegweiser zur Covid-19 Selbsthilfe. ●



## PEER COUNSELING

# Hilfe auf Augenhöhe

Mit dem Peer Counseling bietet die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e. V. Betroffenen eine Beratung auf Augenhöhe.



Illustration: iStock.com/A-Digit

Die [Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e. V.](#) (FGQ) hat für querschnittgelähmte Menschen vielfältige Unterstützungsangebote. So hat sie beispielsweise auch ein bundesweites Netzwerk an erfahrenen und geschulten Selbstbetroffenen aufgebaut. Im Rahmen des so genannten Peer-Counselings (Beratung von gleich zu gleich) können die Peers andere Menschen, die neu mit einer Querschnittlähmung konfrontiert sind, ehrenamtlich begleiten und unterstützen. Gerade in den ersten Monaten nach Eintritt einer Querschnittlähmung fehlt Betroffenen und ihren Angehörigen oft die Perspektive, wie es weitergehen soll. Hier setzt das Peer Counseling der FGQ an.



Foto: FGQ / Jörg Farys

Peer Counseling: Beratung auf Augenhöhe durch Menschen, die selbst querschnittgelähmt sind.

Denn gerade Menschen, die selbst eine Querschnittlähmung erfahren und erfolgreich damit umzugehen gelernt haben, können Betroffenen glaubhaft aufzeigen,

dass es sehr wohl ein gutes Leben mit einer Querschnittlähmung gibt.

Die FGQ setzt sich darüber hinaus als Interessenvertretung auch in Politik, Verwaltung und Wirtschaft für diese Zielgruppe ein. Aktuell beteiligt sich die FGQ zudem als Mitglied im europäischen Dachverband European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) auch am Hilfsprojekt „[Ukrainian SCI Relief](#)“. In der Nähe der polnisch-ukrainischen Grenze hat die Kooperationsgemeinschaft für ukrainische Flüchtlinge mit Behinderungen ein Schutzhaus aufgebaut. ●

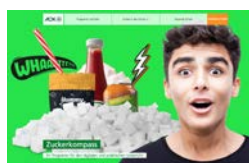


**Peer Counseling der FGQ**

## ZUCKERKONSUM

### Gesunde Schule

Ketchup, Frühstücksmüsli oder Eistee – viele Kinder und Jugendliche konsumieren täglich zu viel Zucker. Mit dem AOK-Zuckerkompass gibt die Gesundheitskasse Lehrerinnen und Lehrern deshalb wichtige Tipps und Inhalte an die Hand, um in



digitaler Form sowie im Präsenzunterricht über den

Zuckerkonsum aufzuklären und damit die Ernährungskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken. ●



**AOK-Programm „Zuckerkompass“**

## GESUNDHEITSWISSEN

### Meinung und Fakten trennen



Wie funktioniert das Gesundheitssystem, welche Rechte hat man als Patient oder wie unterscheidet man gute von schlechten

Informationen bei Dr. Google? Das Medienpaket „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen beantwortet diese Fragen und ist für den Einsatz in der Sekundarstufe I konzipiert. Erklärvideos, Arbeitsblätter, Spiele oder Gruppenarbeit ermöglichen einen interaktiven und crossmedialen Einsatz – auch im digitalen Schulunterricht. ●

Foto: iStock.com/foc075



**Schulinitiative „Pausenlos gesund“**

## LINKLISTE FÜR GEFLÜCHTETE

### Überblick mit einem Klick

Um geflüchtete Menschen aus der Ukraine mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bestmöglich zu unterstützen, bieten viele Organisationen ihre Hilfsangebote jetzt auch in englischer oder sogar ukrainischer Sprache an. Diese Angebote hat die BAG Selbsthilfe gebündelt und stellt sie als Linkliste zur Verfügung. Die Liste ist alphabetisch nach Betroffenheit sortiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wird regelmäßig überarbeitet und erweitert. ●

Illustration: iStock.com/Elena Mitrokhina



**Linksammlung**



## LESERBEFRAGUNG

# Danke für's Feedback

**In der letzten Ausgabe hatten wir unsere Leserinnen und Leser um ihre Meinung zur Qualität dieses Newsletters gebeten.**

Ohne konstruktive Kritik kann man seine Arbeit nicht verbessern. Deshalb danken wir allen, die sich ein paar Minuten Zeit genommen haben, unseren Fragebogen auszufüllen. Vor allem aber danken wir für die erstaunlich positiven Rückmeldungen. Immerhin 98 Prozent

der Befragten bewerteten den Newsletter inKontakt insgesamt mit gut oder sehr gut – besonders die Verständlichkeit der Texte und die Themenauswahl erhielten überwiegend gute oder sehr gute Noten, aber auch der Nutzwert, die Relevanz der Themen und die Informationstiefe. Der häufigste genannte Wunsch nach einer Verbesserung betraf die Aktualität der Termine. Rund 77 Prozent der Befragten wünschten sich daher ein neues, auf der Website [\[kontakt.de\]\(http://kontakt.de\) regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe. Die vielfältigen und konstruktiven Rückmeldungen haben uns gute Anregungen gegeben, um den Newsletter in den nächsten Monaten weiterzuentwickeln und ihn so für unsere Leserinnen und Leser noch attraktiver zu machen. ●](http://aok-in-</a></p></div><div data-bbox=)



## Umfrageergebnisse

## WER • WAS • WANN • WO

### • Fachportal für Kontaktstellen

Mit dem Fachportal „Selbsthilfe unterstützen“ richtet sich die Nakos an Selbsthilfekontaktstellen. Die Internetplattform bietet ihnen vielfältige Recherchemöglichkeiten zu fachlichen Fragen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

[selbsthilfe-unterstuetzen.de](http://selbsthilfe-unterstuetzen.de)

### • Impfpflicht nicht verfassungswidrig

Die Impfpflicht für Beschäftigte im Gesundheits- und Pflegesektor verstößt nicht gegen die Verfassung und bleibt somit bestehen. Das Bundesverfassungsgericht wies eine Beschwerde gegen das Infektionsschutzgesetz zurück.

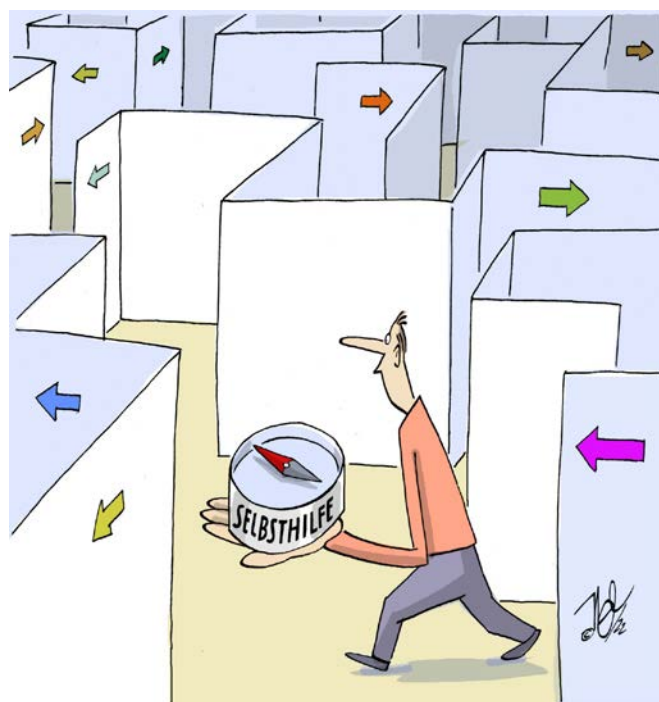
**Bundesverfassungsgericht**

### • Corona-Impfempfehlung jetzt auch für Kinder

Die Ständige Impfkommission empfiehlt nun auch für gesunde Kinder von 5 bis 11 Jahren eine einmalige Impfung gegen Corona.

**Robert Koch-Institut**

## 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](mailto:inkontakt@bv.aok.de)

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