

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Save the Date:  
AOK-Selbsthilfe-  
Fachtagung am  
2. Dezember '22

03/22

HITZESOMMER

## Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Hitzewellen und sehr heiße Sommer häufen sich seit der Jahrtausendwende in Deutschland. Für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen ist extreme Hitze besonders belastend.



Illu: Aleksei Morozov | iStock

Durch den Klimawandel verursachte, langanhaltende Hitzeperioden können vor allem bei gesundheitlich vorbelasteten Menschen schnell zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Während der Hitzeperioden der vergangenen Jahre stieg die Zahl der Krankenhauseinweisungen und hitzebedingten Todesfälle in Deutschland deutlich an. Eine aktuelle Studie zeigt, dass hohe Sommertemperaturen in den Jahren 2018 bis 2020 jeweils zu Tausenden hitzebedingten Sterbefälle in Deutschland geführt haben. Dabei sind in jedem Jahr mehr Menschen an der Hitze gestorben als im Straßenverkehr. Zum ersten Mal seit Beginn des Untersuchungszeitraum im Jahr 1992 sei eine Übersterblichkeit aufgrund von Hitze in drei aufeinanderfolgenden Jahren aufgetreten, schrieben Forschende von Robert Koch-Institut (RKI), Umweltbundesamt (UBA) und Deutschem Wetterdienst (DWD). Insbesondere das Jahr 2018 lag mit einer geschätzten Anzahl von etwa **8.700 hitzebedingten Sterbefällen** in einer ähnlichen Größenordnung wie die historischen Hitzejahre 1994 und 2003 mit jeweils rund 10.000 Sterbefällen.

Grundsätzlich kann sich der menschliche Körper an hohe Temperaturen gut anpassen. So wird etwa der Körper stärker durchblutet, um über die Haut möglichst viel Wärme abzugeben. Hierzu erweitern sich die Blutgefäße. Auf der Haut verdunst-

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)

Das aktuelle Gesetz

## Mehr Pflegepersonal

Das Bundesgesundheitsministerium will die Personalsituation in der Pflege kurzfristig verbessern und hat im August einen **Referentenentwurf für ein Krankenhauspflegeentlastungsgesetz (KHPfLEG)** vorgelegt. Dieses sieht vor, zur verbindlichen Personalbemessung im Krankenhaus künftig die – zunächst als Übergangslösung gedachte – **Pflegepersonalregelung 2.0 (PPR 2.0)** einzusetzen. Darüber soll das Gesetz die Weiterentwicklung der digitalen medizinischen Versorgung stärken und so etwa die Nutzung der elektronischen Patientenakte für Ärzte und andere Leistungserbringer vereinfachen.

Mit dem Ende Juli vom Kabinett verabschiedeten **GKV-Finanzstabilisierungsgesetz** will die Bundesregierung zudem die angespannte Finanzlage in der gesetzlichen Krankenversicherung stabilisieren. Dazu soll der Bundeszuschuss im nächsten Jahr um zwei Milliarden Euro steigen, zudem wird der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz voraussichtlich um 0,3 Punkte auf 1,6 Prozent steigen.

 **GKV-Finanzstabilisierungsgesetz**

### Inhalt

- 2 Wissentransfer funktioniert nicht**  
Pia Chowdhury hat vor über zwei Jahren eine der ersten Long-Covid-Selbsthilfegruppen gegründet. Im Interview erzählt sie, was seitdem passiert ist.
- 3 Long Covid**  
Es gibt bereits 113 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland  
**Digitale Peer Schulung**  
**Medientipp**
- 4 Gut schlafen trotz Schichtdienst**  
Mit einem Schlaftraining wendet sich die AOK speziell an Pflegekräfte  
**Wer, Was, Wann, Wo**

» Fortsetzung Seite 1

tender Schweiß sorgt dabei für Abkühlung. Allerdings kann bei bestimmten chronischen Erkrankungen oder Behinderungen der vermehrte Schweiß auch zu gesundheitlichen Problemen oder Komplikationen führen.

### Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Chronisch kranke und behinderte Menschen müssen sich mit den **gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels in besonderem Maße auseinandersetzen**. Um hitzebedingte Belastungen besser zu bewältigen und sich adäquat schützen zu können, müssen sie sich auf den Klimawandel und dessen Folgen einstellen. Der AOK-Bundesverband möchte die Selbsthilfe dabei nicht alleine lassen und unterstützt deshalb das Projekt „**Klimawandel und Selbsthilfearbeit**“ der BAG Selbsthilfe.

Der Klimawandel wird die Selbsthilfearbeit in den kommenden Jahren vor neue Herausforderungen stellen. Das BAG-Projekt will künftig Organisationen in der gesundheitlichen Selbsthilfe dabei unterstützen, sowohl die eigene Verbandsarbeit klimafreundlich zu organisieren als auch die Gesundheit der Mitglieder bestmöglich zu schützen. In Zusammenarbeit mit der „Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit“ sowie dem „Institut für Umweltmedizin“ (Helmholtz Zentrum München) will die BAG Selbsthilfe klimabedingte Herausforderungen für die Selbsthilfearbeit analysieren und Verantwortliche in den Selbsthilfeorganisationen für das Thema sensibilisieren. Zudem will die BAG Strategien für eine klimafreundliche Verbandsorganisation entwickeln und eine Arbeitshilfe zu

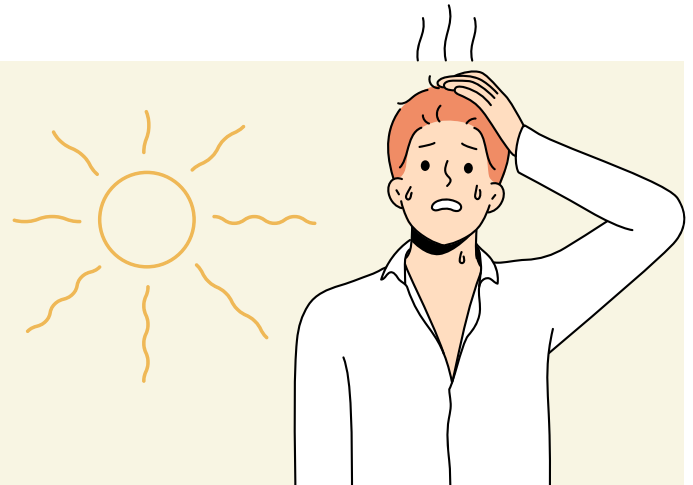


Illustration: Aleksei Morozov | Istock

Hitzefolgen und daraus resultierenden Beratungsanforderungen für Selbsthilfeorganisationen herausgeben. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann (die in diesem **YouTube-Video** einige interessante Fragen zum Thema beantwortet).

In Kooperation mit der BAG Selbsthilfe wird sich auch die diesjährige Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes – am 2. Dezember im hybriden Format – mit dem Thema Klimawandel und den Auswirkungen auf chronisch Erkrankte und Behinderte beschäftigen. Wenn Sie an dem Thema interessiert sind, merken Sie sich unbedingt den Termin vor.



**Dossier Selbsthilfe des AOK-Bundesverbandes**



LONG COVID

## „Der Wissenstransfer funktioniert nicht“

**Frau Chowdhury, im Dezember 2021 haben Sie auf der AOK-Selbsthilfefachtagung über Ihre Long-Covid-Erkrankung berichtet. Wie geht es Ihnen heute?**

Nach 18 Monaten geht es mir heute schon besser. Nach zwei Impfungen habe ich mich leider im Jahr 2022 noch einmal infiziert. Diese zweite Infektion hat mich bei meiner Genesung deutlich zurückgeworfen. **Pacing** ist nun meine Strategie, um Crashes und starke Schwankungen der Belastbarkeit zu vermeiden.

**Was ist aus Ihrer Selbsthilfegruppe geworden?**

Wir treffen uns weiterhin im virtuellen Raum und tauschen uns über Unterstüt-

zungsangebote und die aktuelle Entwicklung der Forschung aus. Unser Wunsch ist es, wieder so belastbar wie früher zu sein. Auf diesem Weg begleiten wir uns, fühlen uns verstanden und gehen ein Stück des Weges gemeinsam.

**Hat sich in Ihren Augen die Versorgungssituation verbessert?**

Die Versorgungslage hat sich zwar verbessert, allerdings nicht so, dass ich zufrieden bin. Haus- und Facharztpraxen sind heute die erste Anlaufstelle für Betroffene. Diese Ärztinnen und Ärzte benötigen nun das Wissen der Post-Covid-Ambulanzen und Angebote zum Austausch untereinander. Dieser Wissenstransfer funktioniert leider nicht immer. Zudem gibt es immer noch keine

wirklichen Behandlungsansätze – bislang geht es nur darum, die Symptome zu lindern.



**Pia Chowdhury** leitet seit April 2021 in Bonn die Long-Covid-Selbsthilfegruppe „Post-Covid – genesen und doch nicht gesund“. Sie steckte sich im Oktober 2020 mit dem Coronavirus an.

Foto: privat



**Eine Langfassung des Interviews finden Sie hier**

## LONG COVID

## Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland

Bundesweit gibt es 113 regionale Corona-Selbsthilfegruppen, die schon länger bestehen oder gerade starten. Die Nakos hat eine Übersicht der Gruppen in den einzelnen Bundesländern erstellt.

Die Menschen in Deutschland sind auf unterschiedliche Weise von der Corona-Pandemie betroffen. An vielen Orten haben sich Betroffene inzwischen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die meisten Initiativen richten sich an Long-Covid-Erkrankte oder Post-Covid-Erkrankte. Aber auch zu psychosozialen Anliegen tauschen sich Betroffene aus – etwa trauernde Angehörige von Covid-19-Verstorbenen oder Menschen, die die Einsamkeit während der Pandemie gemeinsam überwinden wollen. Mittlerweile gibt es auch eine Selbsthilfegruppe, die sich mit dem Post-Vac-Syndrom beschäftigt, also mit Nebenwirkungen oder Symptomen nach einer Corona-Impfung. Die bundesweite und regelmäßig aktualisierte Nakos-Übersicht zu Corona-Selbsthilfegruppen umfasst inzwischen 113 regionale Selbsthilfeinitiativen.

Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten es seit März 2020 in der Selbsthilfe sonst noch gab, hat die stellvertretende Nakos-Geschäftsführerin Peggy Heinz in einem [lesenswerten Beitrag](#) zusammengefasst.



[Übersicht aller Corona-Selbsthilfegruppen](#)

### Auf einen Blick

## DIGITALE PEER-SCHULUNG

## Peer Counseling für akut amputierte Patienten



Der Verlust eines Körperteils ist ein traumatisches Ereignis, das Patienten und Angehörige vor große Herausforderungen stellt. Leistungserbringerinnen und -erbringer

wie Ärzte, Psychotherapeuten, Pflegepersonal, Physiotherapeuten, Orthopädietechniker und Reha-Manager leisten ihr Bestes, um zu helfen. Aber alle Fragen zur neuen Lebenssituation können sie nicht beantworten. Dazu braucht es jemanden, der die Sorgen und Nöte kennt, weil er oder sie eine solche Situation selbst erlebt hat – **einen Peer!** Die 9. Peer-Fortbildung wird vom 18. bis 19. November 2022 zum zweiten Mal rein virtuell stattfinden.



[Veranstaltungsflyer zur Fortbildung](#)

## MEDIENTIPP

## Grüne Adressen auf neuestem Stand



Alle zwei Jahre aktualisiert die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) die [Datenbank Grüne](#)

**Adressen.** Diese Datenbank bietet damit [aktuelle Informationen](#) zu allen bundesweiten Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfe-Internetforen. Erstmals werden auch die Untergliederungen wie Landes- oder Regionalverbände mit angegeben. Auch die [Themenliste mit seltenen Erkrankungen](#) hat die Nakos auf den neuesten Stand gebracht. Die Liste enthält über 920 Stichworte zu überwiegend seltenen Krankheiten und Problemen.



[Grüne Adressen](#)

## ONLINE-TRAINING

## Gut schlafen trotz Schichtdienst

Mit dem Schlaf- und Erholungstraining SleepCare richtet sich die AOK an Pflegekräfte, die aufgrund ihres Schichtdienstes unter Schlafproblemen leiden. Das Online-Training kann bequem von zu Hause aus absolviert werden.



Foto: jacobchuk | istock

SleepCare basiert auf der vielfach bewährten kognitiven Verhaltenstherapie. Das von Psychologinnen und Psychologen der Leuphana Universität Lüneburg und der Universität Freiburg entwickelte Programm richtet sich gezielt an Pflegekräfte, die unter Schlafproblemen leiden. Das Online-Training besteht aus sechs Einheiten. Pflegekräfte können im Rahmen einer derzeit laufenden wissenschaftlichen Studie zu diesem Programm das Training inklusive Coaching kostenfrei nutzen. Sie nehmen bequem digital von zu Hause aus teil, zu einer Zeit, die ihnen am besten passt. Dabei sind sie mit ausgebildeten Psychologen verbunden, die Sie beim Training begleiten und unterstützen. Ziel der Studie ist es, noch besser zu verstehen, welche gesundheitlichen

Spuren das Arbeiten im Schichtdienst hinterlässt und wie genau das Training helfen kann. Im Rahmen des Forschungsprojektes beantworten die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer drei Online-Befragungen und lassen zweimal den Pegel des Stress-Hormons Cortisol messen.

INFOS UND KONTAKT  
[sleepcare@leuphana.de](mailto:sleepcare@leuphana.de)

 [Infos zur Studie](#)

### Wer | Was | Wann | Wo

#### Corona-Maßnahmen im Herbst

Die Ampelkoalition hat mit dem Infektionsschutzgesetz für den Herbst die Corona-Schutzmaßnahmen angepasst und [die Regeln für eine Triage](#) konkretisiert.

#### [Neue Corona-Schutzmaßnahmen](#)

#### Patientenkongress Depression

Im Juni 2022 kamen 1.200 Betroffene und Angehörige zum 6. Deutschen Patientenkongress Depression.

#### [Rückschau und YouTube-Vorträge](#)

#### Neuer Omikron-Impfstoff ist da

Anfang September hat die Europäische Arzneimittelagentur zwei neue, an die Omikron-Variante BA.1 angepasste COVID-19-Impfstoffe zugelassen.

#### [Paul Ehrlich Institut](#)

## CARTOON



## 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)

## Newsletter kostenlos abonnieren

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