

KOSTENLOSES ABO!
www.aok-inkontakt.de

4/2020

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Digital ist das neue analog

Eine Gesetzesänderung soll die Digitalisierung in der Selbsthilfe vorantreiben. Zurecht: Die Corona-Pandemie hat in den vergangenen Monaten klar gemacht, wie wichtig es für die Selbsthilfe ist, sich zu modernisieren.

Im Zuge der Neuregelungen durch das [Digitale Versorgungsgesetz \(DVG\)](#) können Krankenkassen und ihre Verbände im Rahmen der Selbsthilfeförderung künftig auch digitale Angebote berücksichtigen. Voraussetzung ist, dass diese den Anforderungen an den Datenschutz entsprechen und die Datensicherheit nach dem neuesten Stand der Technik gewährleisten. Ziel der gesetzlichen Neuregelung ist es, ab dem nächsten Jahr alle digitalen Angebote der gesundheitlichen Selbsthilfe, die dem virtuellen Austausch oder der Information dienen, gleichberechtigt zur bisherigen analogen Selbsthilfe

Ab 2021 fördern die Kassen auch digitale Anwendungen in der Selbsthilfe.

fe zu unterstützen. Die gesundheitliche Selbsthilfe soll so das Potenzial der Digitalisierung nutzen können, um vor allem jüngere Menschen besser zu erreichen. Auch Menschen mit seltenen Erkrankungen, die häufig sehr lange Wege zur nächsten bestehenden Selbsthilfegruppe haben sowie Personen mit eingeschränkter Mobilität könnten von digitalen Selbsthilfeangeboten deutlich profitieren. „Die Corona-Pandemie und das schnelle Umschwenken der Selbsthilfe auf digitale Austauschformate zeigen, wie wichtig die Förderung durch die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) gerade in diesem Bereich ist“, erklärt Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfeförderung beim AOK-Bundesverband. Die GKV hat deshalb den Leitfaden zur Selbsthilfeförderung angepasst und am 27. August 2020 in einer [neuen Fassung veröffentlicht](#), die ab dem 1. Januar kommenden Jahres gilt.

Fortsetzung auf Seite 2

DAS AKTUELLE GESETZ

Pandemie bekämpfen

Mit dem [„Dritten Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite“](#) will die [Bundesregierung ihre Handlungsfähigkeit](#) bei der Bekämpfung der Corona-Pandemie ausbauen. Das Gesetz soll unter anderem die im März 2020 geschaffene Entschädigungsregelung für Eltern im Quarantänefall fortführen und Impfprogramme gegen Corona vorbereiten. Union und SPD wollen zudem die Ende Oktober beschlossenen Corona-Maßnahmen gerichtsfest machen. Dazu zählen Schließungen von Gastronomiebetrieben, Maskenpflicht an belebten öffentlichen Orten und Kontaktbeschränkungen. Die ursprünglich geplante Verlängerung der Möglichkeit für den Gesundheitsminister, bei einer „Gefährdung durch neuartige schwerwiegende übertragbare Krankheiten“ auch über den 31. März 2021 hinaus ohne Zustimmung des Bundesrats Verordnungen erlassen zu können, wurde ersatzlos gestrichen. ●



Infos zum Gesetz



INHALT

SEITE 2

MEHR ELTERN ERREICHT

Für den Angelman-Verein erwiesen sich digitale Notlösungen aufgrund des Lockdowns als eine der wenigen positiven Entwicklungen der Corona-Zeit.

SEITE 3

ERSCHRECKENDE WISSENSLÜCKEN

AOK Studie zeigt große Defizite bei der Ernährungskompetenz.

HILFE IM GESCHÜTZTEN RAUM

Das Selbsthilfe-Forum der Mutmachleute

SEITE 4

MEHR QUALITÄT IN DER PFLEGE

Das AOK-Forschungsprojekt QualiPEP hat die finale Praxisphase erreicht.

WER, WAS, WANN, WO

Fortsetzung von Seite 1

Ob Selbsthilfegruppen, -organisationen oder -kontaktstellen: Der neue Leitfaden sieht vor, dass alle Strukturen der Selbsthilfe förderfähig bleiben – künftig aber eben auch dann, wenn sie den Austausch ihrer Mitglieder digital organisieren oder Informationsangebote zur Krankheit oder zum regionalen Selbsthilfeangebot realisieren, etwa über eine App. Der Leitfaden konkretisiert nun erstmals, welche regelmäßigen Ausgaben für digitale Angebote und Anwendungen ab Januar 2021 förderfähig sind. „Ob persönliche Gruppentreffen, telefonische Beratung oder nun auch digitale Angebote – je vielfältiger die Zugangswege zu den Angeboten der Selbsthilfe sind, desto besser“, betont Claudia Schick.

Ab nächstem Jahr brauchen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, die sich überwiegend über das Internet und digitale Anwendungen informieren und austauschen, nicht mehr

generell Fördermittel auf der Bundesebene beantragen. Die Förderebene richtet sich dann nach Zusammensetzung der Gruppen und der Ausrichtung ihrer jeweiligen Bemühungen. Sind diese nur bundeslandbezogen oder dienen nur dem Austausch zwischen einigen Gruppenmitgliedern, die auf Grund ihrer Erkrankung oder Immobilität sich nicht face-to-face treffen können, soll der Förderantrag dort gestellt werden, wo der Sitz der Selbsthilfeorganisation auf Landesebene oder der

Darauf haben viele Gruppen gewartet – digitale Selbsthilfe wird förderfähig.



Gruppe ist. Wichtig ist die Wahrung aller bisherigen Fördervoraussetzungen für die jeweilige Selbsthilfeeinrichtung.

Die bisherige Ausnahme, dass Selbsthilfeorganisationen, die sich überwiegend über das Internet austauschen, keine Untergliederungen aufweisen müssen, entfällt damit. Unter anderem müssen alle Selbsthilfeorganisationen Untergliederungen nachweisen und einmal jährlich ihren Mitgliedern die Möglichkeit eines Präsenztreffens anbieten. Die zentrale Anforderung des DVG, dass bei digitalen Anwendungen und Angeboten die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet sein müssen, trifft auf alle Organisationsformen der Selbsthilfe zu. Die Antragsteller müssen dies bei der Beantragung von Fördermitteln bestätigen. ●



Fördervoraussetzungen

DIGITALE SELBSTHILFE

Mehr Eltern erreicht

Für den Angelman-Verein erwiesen sich digitale Notlösungen aufgrund des Lockdowns als eine der wenigen positiven Entwicklungen der Corona-Zeit.

Angelman ist ein Selbsthilfeverein von Eltern für Eltern, deren Kinder mit dem [Angelman-Syndrom](#) geboren wurden. Aufgrund der Corona-Pandemie musste der Verein in 2020 auf viele Präsenzveranstaltungen verzichten. Um den Mitgliedern zumindest die bereits geplanten

Seminare anzubieten, entwickelten die Verantwortlichen recht schnell eine entsprechende Online-Variante. Die Onlineseminare erwiesen sich für viele Teilnehmer als großer Gewinn. Anders als bei den bisherigen Seminaren musste hier niemand weite Fahrten in Kauf nehmen oder die Betreuung der Kinder organisieren. So konnte der Verein völlig unerwartet viel mehr Eltern erreichen als bei einer Präsenzveranstaltung. Aufgrund der positiven Erfahrungen bot der Verein recht schnell auch weitere digitale Veranstaltungen an. So konnten die Eltern etwa trotz des Lockdowns auf dem wöchentlichen Stammtisch miteinander in Kontakt bleiben. Auch die Mitgliederversammlung und Vorstandswahl konnten problemlos digital organisiert werden. „Für die Zukunft haben wir uns vorgenommen, den größten Teil der angebotenen Seminare weiterhin als Online-Variante anzubieten“, sagt Nicole Hoffmann, zweite Vorsitzende des Vereins. ●



[angelman.de](https://www.angelman.de)



oder auf Facebook und Instagram

[facebook.com/Angelman.Elternverein](https://www.facebook.com/Angelman.Elternverein)
[instagram.com/angelman_verein_deutschland](https://www.instagram.com/angelman_verein_deutschland)

Bei Onlineseminaren brauchen sich die Eltern nicht um die Kinderbetreuung zu kümmern.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Erschreckende Wissenslücken

62,9 Prozent der 18- bis 24-Jährigen in Deutschland wissen wenig bis gar nichts darüber, wie man sich richtig ernährt. Das zeigt eine aktuelle Studie der AOK zur Ernährungskompetenz.

Ob man Nährwertkennzeichnungen richtig versteht, Mahlzeiten bewusst plant, gesunde Vorräte lagert oder die richtigen Snacks für zwischendurch wählt – all das gehört per Definition zur sogenannten Ernährungskompetenz. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang von Food Literacy. Anlass zur Sorge geben in der [AOK-Studie](#) vor allem die Jüngeren. In der Altersgruppe zwischen 18 und 24 Jahren weisen fast zwei Drittel der Befragten keine ausreichende Kompetenz vor. Auch wenn die Ernährungskompetenz mit dem Alter steigt, verfügt immer noch mehr als die Hälfte der Bevölkerung (53,7 Prozent) in Deutschland



Gerade junge Menschen verfügen oft über eine mangelnde Gesundheitskompetenz.

in der höchsten befragten Altersgruppe wendet sich das Blatt. 56,7 Prozent der 60- bis 69-Jährigen besitzen eine ausreichende oder gar exzellente Food Literacy, so der englische Begriff für Ernährungskompetenz. Dabei spielt der Bildungsgrad eine entscheidende Rolle. Laut Umfrage steigt die Kompetenz mit dem Schulabschluss. 56,9 Prozent der Abiturientinnen und Abiturienten erreichen die höchsten Werte. Bei Menschen ohne Schulabschluss ist es nur jeder Fünfte. ●

über eine problematisches oder inadäquates Wissen in diesem Bereich. Erst



Studienergebnisse

MEDIENTIPP

Hilfe im geschützten Raum



Viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung würden zwar gerne Hilfe in einer Selbsthilfegruppe finden, aber oft gibt es keine in der Nähe oder sie trauen sich dann doch nicht, dorthin zu gehen. Das Selbsthilfe-Forum der [Mutmachleute](#) bietet ihnen die Möglichkeit,

sich mit anderen Betroffenen, die ähnliche psychische Herausforderungen haben, online auszutauschen. Und das von zu Hause aus und in einem „geschützten“ Raum – anders als bei einem offenen Forum im Internet oder in Facebook Gruppen. ●



Mutmachleute-Forum

ZUCKERREDUKTIONSGIPFEL

Süß war gestern



Foto: iStock.com/ClarkandCompany

Der AOK-Bundesverband und weitere Partner [fordern wirkungsvollere Maßnahmen](#) von der Bundesregierung, um den hohen Zuckerkonsum in Deutschland in den

Griff zu bekommen. Die Zwischenergebnisse der [Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie](#) für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten seien deutlich hinter den Erwartungen zurückgeblieben, heißt es zur Begründung. Der vom Ernährungsministerium bisher favorisierte Kurs freiwilliger Vereinbarungen mit Industrie und Handel sei unzureichend. ●



#wenigerZucker

WISSENSCHAFT

Mehr Qualität in der Pflege

Das AOK-Forschungsprojekt QualiPEP hat die finale Praxisphase erreicht und ist auf die Zielgerade eingebogen.



QualiPEP steht für „Qualitätsorientierte Prävention- und Gesundheitsförderung in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Pflege“. Ziel des vierjährigen Forschungsprojektes des AOK-Bundesverbandes im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums ist die

Entwicklung eines Qualitätskonzeptes zur Stärkung der Prävention und (betrieblichen) Gesundheitsförderung sowie zur Förderung der Gesundheitskompetenz in (teil- und voll)stationären Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Pflege.

Zurzeit läuft die letzte Projektphase: Die in den ersten drei Jahren partizipativ entwickelten Qualitätssicherungsinstrumente werden bis Ende 2020 in je fünf Einrich-

tungen der Eingliederungshilfe beziehungsweise Pflege pilotiert und evaluiert. Bei den Instrumenten handelt es sich um modular aufgebaute Checklisten, mit deren Hilfe die Einrichtungen etwa herausfinden können, bei welchen Themen sie schon gut aufgestellt sind und/oder wo sie (mehr) Maßnahmen ergreifen könnten. QualiPEP endet im April 2021. ●



aok-qualipep.de

Illustration: iStock.com/Mingirov

WER • WAS • WANN • WO

• Digitale Helfer

Anfang Oktober wurden die ersten beiden verordnungsfähigen Apps in das Verzeichnis der digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) aufgenommen.

Mehr Infos

• AOK-Selbsthilfe-Fachtagung abgesagt

In einer Videobotschaft bedankt sich Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, für das Engagement der Selbsthilfe während der Corona-Pandemie. Die AOK-Selbsthilfe-Referentin Claudia Schick erklärt, warum ein digitaler Workshop keine Alternative gewesen wäre.

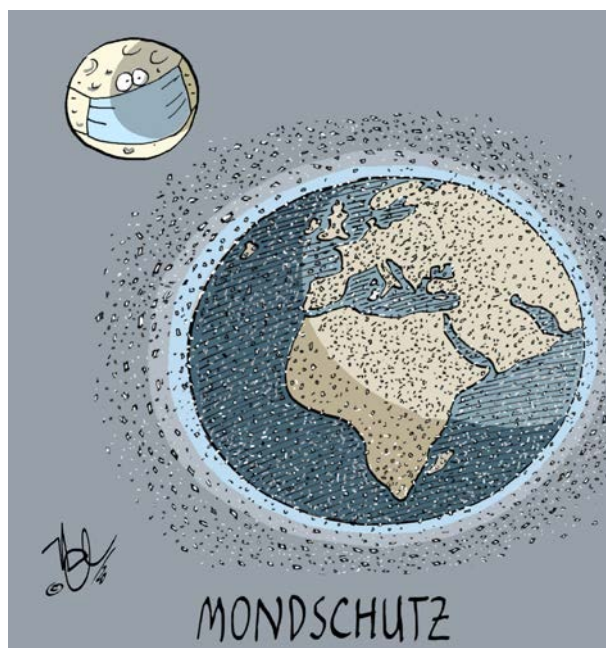
Mehr Infos

• Pflegereport 2020

Etwa ein Viertel der Pflegehaushalte fühlt sich durch die Pflege sehr stark belastet. Das ist ein **zentrales Ergebnis** einer Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

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.**