

JUNGE SELBSTHILFE

Der Selbsthilfesong ist da!

Ein Song für die Junge Selbsthilfe entstand in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin Mitte und dem SEKIZ.



Foto: Junge Selbsthilfe/Anja Breuer

Ben Jung (links) und Rhobbin verfassten und produzierten den Selbsthilfe-Song.

„Ich war alleine ewig lang – aber jetzt gehen wir diesen Weg zusammen“ – so lautet der Refrain des [Selbsthilfesongs der Jungen Selbsthilfe](#). Die Musiker, die ihn geschrieben und produziert haben, heißen [Ben Jung](#) und [Rhobbin](#). Die jungen Männer sind in der Selbsthilfe aktiv

und freuen sich, ihre Kreativität auf diese Weise ausdrücken zu können.

Die Premiere feierte der Song mit einer Live Performance der Künstler auf der Bühne des [1. Potsdamer Selbsthilfetags](#) am 2. Juni. Dort wurde auch das dazugehörige Musikvideo erstmals gezeigt. Der Clip wurde unter anderem in den Räumen des [Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrums e. V. \(SEKIZ\)](#) und im Schlosspark Sanssouci in Potsdam gedreht. Die Mitwirkenden sind zum Teil in der Selbsthilfe aktiv oder in anderen Bereichen sozial engagiert. Der Dreh war für alle ein Erlebnis und brachte die Teilnehmenden näher zueinander – ganz so, wie es in auch in Selbsthilfegruppen oft geschieht.

Den Song gibt es natürlich auch auf Youtube. Bereits in den ersten Wochen wurde er fast 2.000 Mal geklickt und zimal verlinkt. Er soll so viele Menschen wie möglich erreichen und inspirieren. Das scheint sogar bundesweit zu gelingen. So trafen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe aus Trier ein letztes

Mal, um sich aufzulösen. Zum Abschluss hörten sie dann gemeinsam den Selbsthilfe-song – und beschlossen, weiterzumachen. ●

Junge Selbsthilfe

Jugendliche und junge Erwachsene können sich mit bestehenden Selbsthilfegruppen, die oft von Menschen höheren Alters besucht werden, nicht immer identifizieren. Deshalb gibt es seit 2011 die „Junge Selbsthilfe“ in Trägerschaft der StadtRand gGmbH in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle. Zum Projekt gehört auch ein Stammtisch, der jeden letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr im [Café A. Horn](#), Carl-Herz-Ufer 9, 10961 Berlin, stattfindet. Alle jungen Interessierten und Hilfesuchenden können ohne Anmeldung vorbeikommen, sich informieren und austauschen.

Kontakt: Anja Breuer

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe



SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Ohne Moos nix los

Um die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen geht es bei zwei Info-Abenden: Am 22. Oktober von 15 bis 18 Uhr in den Räumen der SEKIS, Bismarckstraße 101, 10625 Berlin und am 7. No-

vember von 18 bis 20 Uhr im Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin. Ehrenamtlich Engagierte erhalten hier einen Überblick

Referent: Detlef Fronhöfer (AOK Nordost)

Anmeldungen für den 22.10.2018:

Tel.: 030 890285-31

sekis@sekis-berlin.de



über die gesetzlichen Grundlagen und Voraussetzungen, über die Antragsfristen, Antragsunterlagen sowie die Förderformen und die Nachweisführung. ●

Anmeldungen für den 7.11.2018:

Tel.: 030 859951-30/-333

selbsthilfe@nbhs.de



ADIPOSITAS

Therapie im Team

Übergewicht ist ein weltweites Gesundheitsproblem. Die AOK Nordost bietet betroffenen Versicherten ein neues Programm.

Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg sind deutschlandweit sowohl bei Männern als auch bei Frauen am stärksten von Übergewicht und Adipositas betroffen. Deshalb unterstützt die AOK Nordost ihre Versicherten im brandenburgischen Landkreis Havelland und in Mecklenburg-Vorpommern mit einem speziellen Therapieprogramm.

Interessierte Versicherte können an den Standorten Südstadt Klinikum Rostock, Universitätsmedizin Greifswald, Sana Hanse Klinikum Wismar, Dietrich-Bonhoeffer Klinikum Neubrandenburg sowie den Havelland Kliniken in Nauen und Rathenow kostenlos daran teilnehmen. Dabei betreut sie ein interdisziplinäres Team aus Ärzten und unterschiedlichen Therapeuten. Während des Programms und zur Sicherung der Nachhaltigkeit darüber hinaus, finden selbstständig organisierte Austausche und Treffen der Programmteilnehmer statt.

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Versicherte mit einem BMI über 28 (einergehend mit den metabolischen Begleit-



Es müssen ja nicht nur Äpfel sein: Wenn die Waage zuviel anzeigt, ist es ratsam, die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

erkrankungen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes Typ 2) oder einem BMI über 30. Ziele sind ein veränderter Lebensstil, die Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten und die Vermeidung chirurgischer Eingriffe wie einer Magenverkleinerung. Die Laufzeit des Programms beträgt zunächst vier Jahre. ●

Informationen gibt es bei der AOK Nordost unter 0800 26508-00

SERVICE

Keine Angst vorm Datenschutz

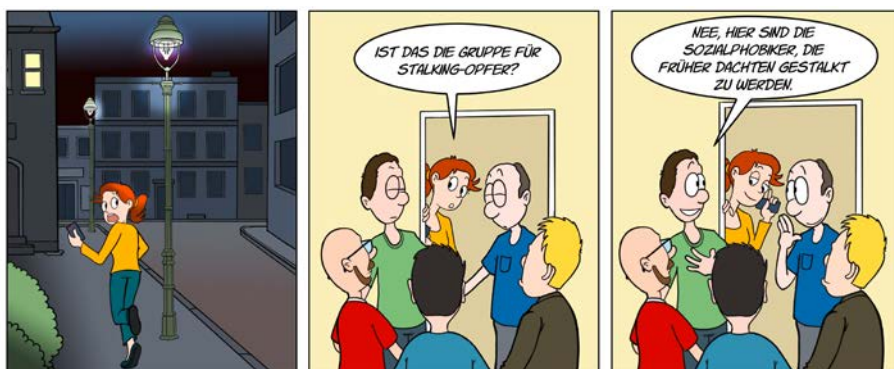
Gerade für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen gibt es viele Fragen zum Umgang mit sensiblen personenbezogenen Daten. Im Nordosten ist deshalb ein landesweites Projekt gestartet, das Ehrenamtliche in der Selbsthilfe dabei unterstützen will, ohne Angst vor Fallstricken mit dem Thema umzugehen. Träger des Projekts ist die SELBSTHILFE Mecklenburg-Vorpommern e. V., die derzeit 23 Selbsthilfeverbände behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen vertritt. Das Projekt ermöglicht Gruppen den Einstieg in die neue Datenschutz-Grundverordnung und hilft ihnen bei der praktischen Umsetzung. Dazu gehören die kostenfreie telefonische Beratung oder Videokonferenz sowie die persönliche Unterstützung vor Ort. Der Verein bietet in allen Landesteilen Mecklenburg-Vorpommerns Schulungen für die Gruppenleitungen und für Interessierte an. Dabei setzt das Projekt auf die enge Zusammenarbeit mit den Landesverbänden der Selbsthilfe, Wohlfahrtsverbänden, Kontaktstellen und Ämtern. Auf einer Internetseite sollen alle relevanten Informationen kurz und laienverständlich verfügbar sein. Eine Terminliste mit einer Übersicht der Schulungen und Beratungstage wird es dort ebenfalls geben. ●

Kontakt: In der Startphase ist das Projekt dienstags von 9 bis 13:30 Uhr und von 17 bis 18:30 erreichbar. Tel.: 0175 8162705

 dsgvo@mv-selbsthilfe.de
www.lagsb-mv.de

HUMOR

SELFIES – GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

KOPFSCHMERZ

Unterstützung per App

Gemeinsam mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin und weiteren Partnern startet die AOK Nordost ein Projekt zur digitalen Migränetherapie.



Im Mittelpunkt der smartphonegestützten Migränetherapie (SMARTGEM) steht die App M-sense. Mit ihr können Patienten ihre Kopfschmerzen dokumentieren, um so mögliche

Auslöser zu identifizieren. Ein integriertes Therapiemodul schult die Betroffenen in ihrem individuellen Verhalten und motiviert sie, Entspannungsverfahren und Ausdauer-sport anzuwenden. Die behandelnden Ärzte können sich mit Neurologen an Kopfschmerzzentren der teilnehmenden Universitäten vernetzen und die Behandlung abstimmen. Den Betroffenen stehen ärztlich moderierte Foren und Expertenchats offen.

Wie SMARTGEM wirkt, soll eine kontrollierte Studie mit 1.200 Patienten aus Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt untersuchen. Voraussetzung

für die Teilnahme: Die Betroffenen leiden an mehr als fünf Tagen im Monat an Migräne und stellen sich erstmals in der Kopfschmerzambulanz der Charité, der Universitätsmedizin Rostock oder des Universitätsklinikums Halle/Saale vor.

Die AOK Nordost bietet Migränepatienten bereits das Versorgungsprogramm KopfschmerzSPEZIAL an. Das Projekt SMARTGEM erweitert diesen Ansatz um digitale Komponenten. Das macht die Therapie individueller und verbessert die Wirkung. ●

Migräneattacken mindern die Lebensqualität. Eine App soll Betroffene im Umgang mit der Krankheit unterstützen.

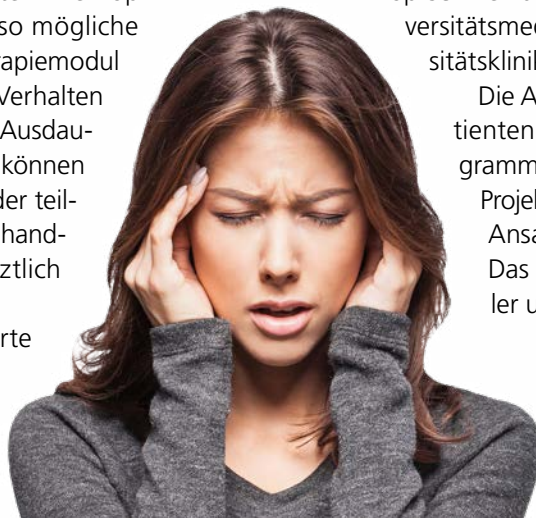


Foto und Illustration: iStockphoto

PARKINSON

Tango tanzen in Berlin

Regelmäßige Bewegung bewirkt bei Morbus Parkinson viel Gutes. Bei einem Tanzkurs unter professioneller Anleitung kann auch der Partner mitmachen.

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Berlin möchte das Selbstbewusstsein ihrer Mitglieder stärken. Neu im Programm ist das Angebot „Parkinson und Tango“. Es bietet die Möglichkeit, mit dem Partner gemeinsam in Bewegung zu kommen und in der Gruppe aktiv zu sein. Die Führung durch den Tanzpartner sowie das Erlernen von Schritten und Figuren



Tanzen mit dem Partner sorgt für Lebensfreude – und verbessert die Haltung und Koordination.

fordern die Teilnehmer geistig als auch körperlich. Ihre Koordination und ihre Haltung verbessern sich. Angeleitet vom charismatischen Tanzlehrer Augusto Salvo González wärmen sich die Tänzer vor jeder Unterrichtsstunde mit ersten kleinen Schritten auf. Das macht die durch die Krankheit verkürzten Muskeln wieder beweglicher. Danach wird mit dem Partner getanzt. Zwischendurch stehen immer mal wieder kleine Koordinationsübungen auf

dem Programm. Wie entspannt und humorvoll es dabei zugehen kann, zeigt ein [Bericht im rbb-Fernsehen](#), der zum Welt-Parkinson-Tag 2018 gesendet wurde.

Neben den monatlichen Treffen, die dem Erfahrungsaustausch der Betroffenen und Angehörigen dienen, organisiert die Selbsthilfegruppe auch gemeinsame Ausflüge sowie Fachvorträge von Physiotherapeuten, Ärzten und Pflegeberatern. ●

Kontakt: Gabriele und Joachim Hütter, Tel.: 033439 128568


 parkinson-shg-mitte@outlook.de
www.tango-parkinson.de

Foto: iStockphoto