

DATENSCHUTZ

Praktische Hilfe vor Ort

Das Projekt „Datenschutz und Selbsthilfe“ bietet der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern eine niedrigschwellige Möglichkeit, um sich zu informieren.



Foto: Stockphoto/Stadtrat

Ein Dauerbrenner-Thema für die Selbsthilfe: die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

„Jetzt reicht’s, ich schmeiße hin.“ „Das Risiko ist mir zu groß, ich gebe mein Amt ab.“ So reagierte manch ehrenamtlich Aktiver auf Informationsveranstaltungen zur [EU-Datenschutzgrundverordnung](#) (DSGVO) im Frühjahr 2018. Mit der Warnung vor hohen Strafzahlungen wurden dort zum Teil Ängste geschürt. Die Selbsthilfe Mecklenburg-Vorpommern e.V. bietet deshalb seit August 2018 ein Projekt zum Thema [„Datenschutz und Selbsthilfe“](#) an. Ehrenamtlich Engagierte

bekommen dort praktische Hilfe bei der Umsetzung gesetzlicher Vorgaben. Mit Christian Engelen steht ihnen dabei ein kompetenter Ansprechpartner zur Seite. Sowohl der Datenschutz als auch die Strukturen der Selbsthilfe sind ihm seit Jahren vertraut.

Seit Projektbeginn nahm diese Information fast 1.000 Stunden in Anspruch. Engelen unterstützte dabei per Mail oder Telefon, um kurzfristig Hinweise, Unterlagen oder Lösungen zu erarbeiten. Wenn

Fortsetzung auf Seite 2

NARKOLEPSIE

Vom Sandmann und vom Poltergeist

Narkolepsie, im Volksmund Schlafkrankheit genannt, gehört zu den seltenen Erkrankungen. In Deutschland leiden etwa 40.000 Menschen daran. Das Märchen „Kasimir“ soll vor allem Eltern, Kinder und Geschwister von Narkolepsie-Betroffenen ansprechen und informieren. Darin erzählt die Autorin Jasmin Pront von einem betrunkenen Sandmann und einem bösen Poltergeist. Sandmann Paul streut Kasimir eines Tages versehentlich seinen ganzen Schlagsand in die Augen und verursacht bei Kasimir so das Hauptsymptom der Narkolepsie: die exzessive Tagesschläfrigkeit. Das Gespenst Heribert sorgt

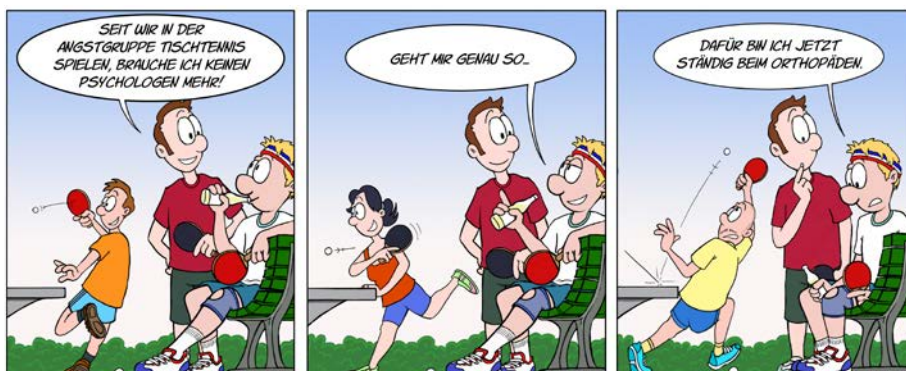
Foto: Rolf Barthel



für die anderen Symptome der Narkolepsie, die Fee Kunigunde verscheucht Heribert mit einem Zaubertrank. Das Märchen zeigt, dass die wahren Ursachen für die Erkrankung immer noch erforscht werden. Erst seit wenigen Jahren gibt es Erkenntnisse, dass es sich bei Narkolepsie wahrscheinlich um eine Autoimmunerkrankung handelt. ●

HUMOR

SELFIES – SELBSTHILFE BEWEGT ... von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

Kontakt und Bestellmöglichkeit:

jasmin.pront@narkolepsie.berlin
www.narkolepsie.berlin

AOK REGIONAL: NORDOST

3/2019

Fortsetzung von Seite 1

das nicht weiterführte, stand er auch für persönliche Gespräche vor Ort zur Verfügung. Diese Möglichkeit fand regen Zuspruch. So machten sich 17 Vereinsvorstände mit den Anforderungen der DSGVO für ihre Belange vertraut. In 13 Multiplikatorenschulungen beschäftigten sich jeweils 20 bis 60 ehrenamtlich Aktive aus Vereinen, Verbänden und Gruppen mit Fragen des Datenschutzes und seiner praktischen Anwendung. Neben diesem Angebot stellt der Verein auf seiner Website aktuelle Informationsunterlagen und Hinweise zur Verfügung.

Bei den Schulungen entstand der Wunsch, datenschutzkonforme Alternativen zu bekennen, aber problembehaf-

teten Anbietern wie facebook und WhatsApp vorzustellen und zu erklären. Dieses Anliegen wurde in die Schulungen integriert.

Der Datenschutz wird die Selbsthilfe noch viele Jahre beschäftigen. Bis heute ergeben sich fast täglich neue Regelungen. Deren Kenntnis und Umsetzung stellen Vereine und Gruppen vor große Probleme. Die Aktiven brauchen weiterhin intensive Unterstützung und Hilfe. Auch bei der Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit Behörden, Ämtern und Unterstützern liegt noch einiges im Argen. Im Rahmen des Projekts gilt es nun, für die Multiplikatorenschulungen alle Unterlagen auf den neuesten Stand zu bringen



Christian Engelen

– parallel zu den Beratungen, die weiter stattfinden. Gleichzeitig wird in Gruppen und Vereinen dafür geworben, sich weiter mit dem Datenschutz zu befassen. Denn in der Selbsthilfe bleibt er ein hochaktuelles und – bei mangelnder Befassung – auch brisantes Thema. ●

Foto: privat

Kontakt:

Christian Engelen, Tel.: 0175 8162705



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

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Neue Mittelverteilung ab 2020

Das kürzlich in Kraft getretene Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) betrifft auch die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen. Ab dem Jahr 2020 wird die Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen angehoben. Der Anteil dieser Mittel steigt dann von bisher mindestens 50 auf dann mindestens 70 Prozent. Das verbessert die Basisfinanzierung der Selbsthilfe. Diese dient dazu, die ursprünglichen und vielfältigen Aufgaben der Selbsthilfearbeit abzusichern, ebenso regelmäßig wiederkehrende Aufwendungen wie Miete, Büroausstattung, Internetauftritte, Medien, Fortbildungen, Schulungen und Reisekosten.

Auch die kassenindividuelle Projektförderung bleibt erhalten, allerdings stehen für diese Förderung nur noch 30 Prozent statt bisher 50 Prozent der Mittel zur Verfügung. Inwieweit das bisherige Förderverfahren in den Bundesländern deswegen geändert werden muss, beraten Vertreter der Krankenkassen und ihrer Verbände gemeinsam mit der Selbsthilfe in den nächsten Monaten. Die AOK Nordost informiert bei Veranstaltungen der

Selbsthilfekontaktstellen und der Landesstelle für Suchtfragen über das neue Verfahren. Geplant sind folgende Termine:

21. Oktober 2019 ab 15 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf, Bismarckstraße 101, 10625 Berlin, Tel.: 030 89028538

7. November 2019 ab 17 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, Tel.: 030 6056600

11. November 2019 ab 18.15 Uhr

Ernst-von-Bergmann-Klinikum, Gebäude F, Charlottenstraße 72, 14467 Potsdam, Tel.: 0331 6200280

13. November 2019 ab 18.30 Uhr

Landesstelle für Suchtfragen, Gierkezeile 39, 10585 Berlin, Tel.: 030 34389162

28. November 2019 ab 18 Uhr

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V., Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Tel.: 030 859951-355

Kontakt: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, Detlef Fronhöfer



detlef.fronhoefer@nordost.aok.de

Wie funktioniert das neue Förderverfahren in der Praxis?



Foto: Stockphoto/merteten

NEUE KAMPAGNE

KreisMeister gesucht

Bei einer landesweiten Kampagne in Brandenburg erzählen Betroffene auf authentische Weise, wie sie zur Selbsthilfe gefunden haben.

Die Selbsthilfe unterliegt vielen Vorurteilen. Meistens wird sie mit dem Bild vom Stuhlkreis verbunden. Doch das entspricht nicht der Realität der vielfältigen Arbeit hunderter Gruppen im Land Brandenburg. Deshalb entstand an der Basis der Wunsch, den überkommenen Denkmustern gemeinsam entgegenzuwirken und den Brandenburger Bürgern den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Mit dem Slogan „KreisMeister“ wurde dabei ein Wort aufgegriffen, das in seiner Doppeldeutigkeit bewusst mit dem Vorurteil des Stuhlkreises spielt und es positiv umdeutet: Jeder kann zum „KreisMeister“ werden, der den Kreis der eigenen Betroffenheit durchbricht und gemeinsam mit anderen nach Lösungen sucht. Die Kampagne wird mit authentischen Protagonisten umgesetzt – allesamt Brandenburger, die durch persönliche Herausforderungen zur Selbsthilfe fanden und sie heute aktiv mitgestalten. Mit ihren Geschichten machen sie anderen Mut, selbst den entscheidenden Schritt zu gehen. Sie zeigen, wie Selbsthilfe das Leben bereichert oder neu entfacht

– egal, ob Multiple Sklerose, Tinnitus, Depression, Borreliose oder andere Beeinträchtigungen den Alltag erschweren. Mehrere


Angelika Koal, Susanna Karawanskij und Steffen Bennewitz (v. l.) beim Auftakt der Kampagne.



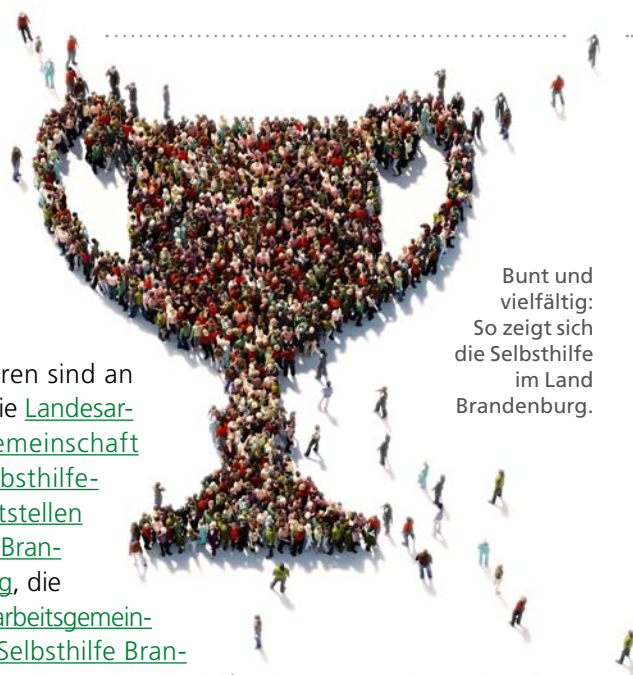
Initiatoren sind an Bord: die [Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen \(LAGS\) Brandenburg](#), die [Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg](#), die Suchtselbsthilfe, [der Paritätische](#) und mehrere Krankenkassen.

Zum Start der Kampagnen-Webseite schaltete die Brandenburger Gesundheitsministerin Susanna Karawanskij diese frei – gemeinsam mit Angelika Koal, Koordinatorin der [Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Cottbus \(REKIS\)](#) und Steffen Bennewitz, der einen der ersten fünf Erfahrungsberichte beisteuerte. Jetzt wird die Kampagne zur Mitmachaktion: Möglichst viele Menschen sollen erzählen, wie die Selbsthilfe sie zu einem KreisMeister gemacht hat. Dazu gibt es auf der Kampagnen-Homepage die Möglichkeit, sich zu beteiligen. Später sollen die Geschichten dokumentiert werden. ●

 **Kontakt:** Angelika Koal, Tel.: 0355 543205
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

LAGS Brandenburg e.V., Tel.: 0331 6200285
 kontakt@selbsthilfe-brandenburg.de
www.kreismeister-selbstgemacht.de

Bunt und vielfältig:
So zeigt sich die Selbsthilfe im Land Brandenburg.



INFO-ABEND

Autismus im Erwachsenenalter

Montag, 30. September 2019, 18 Uhr

Viele Erwachsene mit Autismus suchen Beratung und Informationen: Was ist typisch für die Erkrankung? Was sind die

gängigen Diagnoseverfahren? Welche Anlaufstellen gibt es bei Verdacht auf Autismus und nach der Diagnose? Diese Fragen beantwortet Irina Dinter vom [Landesverband Autismus Berlin e.V.](#) im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Straße 10 in 13187 Berlin. Die Teilnahme ist kostenlos, die Veranstalter bitten je-

doch um eine Anmeldung per Mail oder Telefon.

Kontakt:
KIS im Stadtteilzentrum Pankow
Tel.: 030 499870910
 kis@hvd-bb.de

BUCHTIPP

Trocken leben – aber wie?

In ihrem Buch beschreibt Cornelia Ludwig ihre ängstliche und unsichere Ankunft im neuen Leben ohne Alkohol. Ihre Familie und ihre Selbsthilfegruppe stärken ihr dabei bis heute den Rücken.

Cornelia Ludwig ist trockene Alkoholikerin. Vor über zwanzig Jahren machte sie im Jüdischen Krankenhaus in Berlin einen Entzug und begriff, dass sie ein Alkoholproblem hatte. „Das Krankenhaus ermöglichte mir, den ersten Schritt auf meinem Weg in ein trockenes Leben zu gehen“, sagt sie. Dass es dabei nicht genügte, einfach nichts mehr zu trinken, erkannte sie bald. Sie musste sich ändern, verändern – ihr Denken, ihr Handeln, ihr Verhalten.

In ihrem Buch „Trocken leben. Aber wie?“ beschreibt Cornelia Ludwig ihren Weg zu einem Leben ohne Alkohol. Am Anfang dieses Lebens erhielt sie, wie sie selber sagt, ein Geschenk, für das sie bis heute dankbar ist: ihre Familie. „Sie stand immer an meiner Seite, befürwortete meine Veränderungen und bejahte mei-



Foto: privat

Heute genießt Cornelia Ludwig ihr neues Leben als trockene Alkoholikerin.

ne neue Lebensführung.“ So konnte sie sich ohne belastende Einflüsse entwickeln.

Aber auch ihre Selbsthilfegruppe begleitet sie dabei bis heute, beeinflusst sie

und ihre Lebenshaltung positiv. Ob bei der Bewältigung schmerzlicher Erlebnisse oder beim Teilen glücklicher Erfahrungen – die Gruppe ist ihr unverzichtbarer Lebensbegleiter. „Mit meinem Engagement möchte ich jetzt weitergeben, was ich durch die Gruppe erleben und erkennen durfte.“ ●

Cornelia Ludwig:

Trocken leben. Aber wie?
Berlin, TrockenPresse-Verlag,
136 Seiten, zwölf Euro,
ISBN 978-3-9813253-8-6

Das Buch kann bestellt werden über
info.trockenpresse@pbam.de

**Kontakt für Lesungen und
Veranstaltungen:** Tilo Kempfer,
Tel.: 01575 3577844

 tilo.kempfer@googlemail.com

TERMINE

Kostenlose Kurse zum Thema Sucht

Der Dachverband Freie Suchtselbsthilfe DFS e. V. bietet folgende Seminare an:

Aktiv in der Suchtselbsthilfe

„Abstinenz und Lebensfreude: Einen bunten Alltag gestalten“

Dieses Angebot gibt es vor Ort als Schnupperkurs für Suchtselbsthilfegruppen mit individueller Terminabsprache oder als Workshop im AWO-Haus, Potsdamer Straße 62 in 14513 Teltow, am **28. Oktober 2019** von **17 bis 21 Uhr** und am **8. November 2019** von **16 bis 20 Uhr**.

Referentin: Marianne Kleinschmidt, Diplom-Psychologin
Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl der Plätze begrenzt.

Anmeldung unter: referat-sucht@awo-teltow.de
Tel.: 03328 339777, **Stichwort:** Bunter Alltag 2019

Angehörige von Suchtgefährdeten und Suchtkranken

„Kann ich was tun? Was hilft?“

In diesem kostenlosen Kurs lernen Angehörige, eine individuelle Verhaltensstrategie zu entwickeln. Das Angebot besteht aus vier Gesprächsrunden am **4., 11., 18. und 25. November** (montags) von 17:30 bis 19:30 Uhr. Hinzu kommen zwei Nachtreffen. Veranstaltungsort ist das AWO-Haus, Potsdamer Straße 62 in 14513 Teltow.

Referentin: Claudia Huhmann, Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Coach
Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl der Plätze begrenzt.

Anmeldung unter: referat-sucht@awo-potsdam.de
Tel.: 03328 339777, **Stichwort:** Montagskurs November 2019