

PARKINSON

Digital in Bewegung

Das Trainingsprogramm „Keep Moving“ gibt es jetzt im Netz.



Foto: Mirko Lorenz

Beim Drehen der Videos (von links): Claudio Manzari, Christian Grothaus, Anke Polkowski (AWO Potsdam), Mirko Lorenz (Keep Moving)

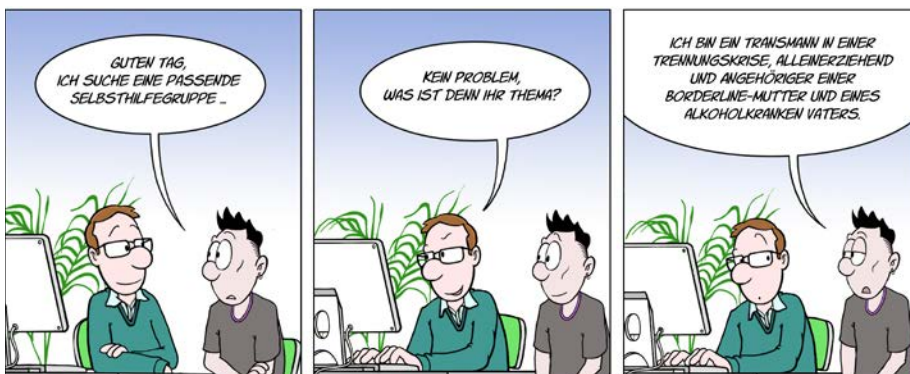
Keep Moving ist ein Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen und Parkinson, das sich Aspekte der asiatischen Bewegungslehre Taiji zunutze macht. Es verbessert Gleichgewicht, Körperkontrolle, Motorik, die Fähigkeit zu Entspannung und Konzentration – und hebt die Stimmung. Damit Selbsthilfegruppen in der Corona-Pandemie nicht auf diese Vorteile verzichten müssen, hat Taiji-Lehrer Mirko Lorenz mit der [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen](#)

[Potsdam-Mittelmark](#) und dem [AWO Bezirksverband Potsdam](#) kostenlose Webseminare gestaltet. Hinzu kommt ein Video mit Untertiteln, das zeigt, wie sich die Übungen auch im Rollstuhl durchführen lassen. Es steht allen Teilnehmenden und ausgewählten Selbsthilfegruppen kostenfrei zur Verfügung. ●



HUMOR

SELFIES – THEMENFRAGE von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

NEUE WEBSEITE

Endlich barrierefrei

Für Bürger aller Generationen und Kulturen ist das Stadtteilzentrum Mittelhof im Berliner Süden ein offener, lebendiger Ort und zugleich Träger der regionalen Selbsthilfekontaktstelle. Die Beratungs-, und Informationsarbeit findet nicht erst seit Corona zunehmend über digitale Medien statt. Um Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten gleichberechtigten Zugang zu ermöglichen, hat der Mittelhof seinen Internetauftritt nun barrierefrei gestaltet. Die Texte der Webseite wurden in



Foto: Mittelhof e. V.

Die neue Webseite geht an den Start.

leichte Sprache übersetzt und die Vorlese-Funktion readspeaker wurde integriert. Drei Gebärdensprach-Videos erklären die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Durch die selbsterklärende, verständlich aufgebaute Webseite können Menschen mit Behinderungen, Sehschwächen oder Nicht-Muttersprachler die Angebote besser finden und verstehen. Das Team des Mittelhofs bedankt sich bei allen, die zum Gelingen beigetragen haben und wünscht viel Spaß beim barrierefreien Surfen. ●

Kontakt: 030 80197514
selbsthilfe@mittelhof.org
mittelhof.org/selbsthilfe/

THEATER

Chronisch überwältigend

Die Krankheit als Heldenreise – aus diesem ungewöhnlichen Blickwinkel nähert sich eine Berliner Theatergruppe dem Thema.

Kein Mensch möchte krank sein. Schon der Gesundheit zuliebe nicht. Viel schöner ist es ein Held oder eine Heldin zu sein, wie wir sie aus den Geschichten kennen – vom Anbeginn der Zeit und aus Hollywood. In neue Welten aufbrechen, mental und physisch eigenständig, emotional selbstbewusst, um Abenteuer zu erleben und Herausforderungen zu meistern – Ausgang ungewiss, Happy End erwünscht. Genau das tut die Theater- und Selbsthilfegruppe „Die sTrotzenden“. Sie besteht aus Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ihre erste Inszenierung beschäftigte sich im Jahr 2018 mit der Bearbeitung ihres ureigenen Themas „Ein Leben mit Krebs“. Im Jahr darauf stellte sich die Gruppe mit ihrem neuen Stück die Frage, wie man mit Erkrankun-

gen in unserer vitalisierten und optimierungssüchtigen Gesellschaft seinen Platz findet. Im Jahr 2020 geht die Reise der „sTrotzenden“ weiter. Es geht um Tabuthemen wie Gesundheit, Geld und Sexualität und um Parallelen zwischen dem steinigen Weg eines Krankheitsverlaufs und einer Heldenreise. Wo endet die gesellschaftliche Verantwortung, wo beginnt die persönliche für ein gesundes Leben? Lassen sich die oft abenteuerlichen Negativkreisläufe von Krankheitsbiografien durchbrechen? Können Erkrankungen auch positive Veränderungen im Leben bewirken? Welche kostbaren Schätze werden die Heroen von ihrem Abenteuer nach Hause bringen?

Die Premiere findet am 14. November um 18 Uhr statt, eine zweite Aufführung



folgt am 15. November um 18 Uhr. Veranstaltungsort ist das Servicecenter der AOK Nordost in Friedrichshain-Kreuzberg, Friedrich-Stampfer-Straße 1, direkt am U-Bahnhof Hallesches Tor. Karten können per E-Mail reserviert werden. ●

Kontakt: Jens Vilela Neumann, Tel.: 0178 4130046

pgpassistenz@gmail.com
paradisegardenproductions.com

SELBSTHILFESONG

Musikvideo mit tollen Sommerbildern

Foto: Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (PIKS)



Auf der Spree bei Köpenick entstand das Video für den neuen Song.

Vor zwei Jahren komponierte und produzierte der Potsdamer Musiker Rhobbin für die Selbsthilfekontaktstellen Berlin-Mitte

und Potsdam das Lied „Zusammen“. Der beliebte Song war bis Ende 2019 abrufbar. Ein unerwarteter Rechtsstreit verhinderte jedoch die weitere Verbreitung. Als das SEKIZ Potsdam wegen der Corona-Pandemie die von der AOK Nordost für die Beteiligung an der [Fete de la Musique 2020](#) zugesagten Mittel nicht antragsgemäß verwenden konnte, entstand die Idee, mit den Fördermitteln den Selbsthilfe-Song neu zu komponieren, zu mastern und ein neues Musikvideo zu drehen. Das Video wurde diesmal in Berlin-Köpenick gedreht – und zwar auf dem Wasser. In tollen Sommerbildern auf einem schwimmenden Floß ließ sich der Selbsthilfe-Gedanke des Gruppenerlebnisses symbolisch darstellen. Die Neufassung des Songs und die Premiere des [Musikvideos](#) auf dem YouTube-Kanal SEKIZ TV fanden am 21. August 2020 statt. ●

hilfe@sekiz.de
www.sekiz.de

UMFRAGE

Selbsthilfe von zu Hause

Die Umfrage, die die SEKIS Berlin zwischen Ende April und Ende Juni 2020 durchgeführt hat, bestand aus zehn Fragen. Zum Beispiel ging es darum, wie die Befragten sich seit Beginn der Pandemie in ihren Selbsthilfegruppen austauschen, welche digitalen Möglichkeiten und Apps sie nutzen, ob und wie sich die Gruppenregeln verändert haben und welche Fragen und Anregungen sie haben.

Die **Auswertung** zeigt: Die Befragten nutzten bekannte digitale Angebote, probierten aber auch mutig neue aus. Das gute alte Telefon half dabei, Gruppenmitglieder mitzunehmen, die nicht online unterwegs waren. Im Laufe der Zeit kamen Telefon- und Videokonferenzen hinzu, so dass zumindest virtuelle Zusammenkünfte möglich waren. Drängende Fragen und Anregungen betrafen die passende Technik, den Datenschutz, Gruppenregeln für digitale Treffen und aktuelle Informationen. SEKIS Berlin und die Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen



Foto: SEKIS Berlin

Die SEKIS Berlin wollte wissen, wie Selbsthilfegruppen mit der Pandemie zurechtkommen.

haben bereits einige Anregungen umgesetzt. So gibt es auf der [SEKIS-Homepage](#) aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppentreffen, bezogen auf die aktuelle Berliner Corona-Verordnung. Außerdem bietet die SEKIS Berlin [Online-Seminare zu Wunschtönen](#) an. Und natürlich sind die Mitarbeiter in den Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen nach wie vor für die Aktiven in der Selbsthilfe ansprechbar. ●

TERMIN

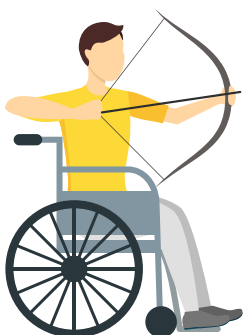
Laufen für die Seele

Am Berliner Olympiastadion dreht sich am 14. Oktober 2020 alles um die psychische Gesundheit. Ab 14 Uhr beginnt das Angebot [„Bewegung für die Seele“](#). Die Teilnehmer können Bewegungs- und Entspannungstechniken wie Bogenschießen, Feldenkrais, Parcours, Qi Gong, Tai Chi, Tanzen und Yoga kennenlernen und ausprobieren. Um 16.30 startet dann [„Der Lauf für die seelische Gesundheit“](#).

Hier lautet das Motto „All you can run“. Die Sportlerinnen und Sportler können die 1-km-Runde so oft laufen wie sie möchten (maximal zwei Stunden). An Ärzte, Therapeuten und Übungsleiter richtet sich eine Fachtagung, die um 17 Uhr beginnt. ●

Bogenschießen erfordert nicht nur Kraft, sondern auch Konzentration.

WO? Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, direkt am S-Bahnhof Olympiastadion



PRAXISTIPP

Gruppenarbeit mal anders

An Aktive in der Selbsthilfe richtet sich die Neuauflage des beliebten Handbuchs „Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“. Ob in der Gruppengründungsphase, bei Konflikten, der Themenfindung und -bearbeitung oder der Gestaltung der Gruppenarbeit – die vorgestellten Ideen erweisen sich als lösungsorientiert und enorm hilfreich. Der Autor Manfred Bieschke-Behm hat als langjähriger und bekannter Aktiver in der Berliner Selbsthilfelandchaft alle Methoden erfolgreich erprobt. Ein Beispiel: Jeder Teilnehmer schreibt sein Wunschthema auf einen Zettel. Die Zettel werden im Uhrzeigersinn weitergereicht. Die



Empfänger signalisieren ihr Interesse am Thema, indem sie die Zettel kennzeichnen. Haben alle Wunschzettel die Runde

gemacht, wird ermittelt, welches Thema die meiste Zustimmung findet. Nicht-favorisierte Themen können dann bei einem der nächsten Treffen besprochen werden. ●

Restbestände der Neuauflage kostenlos bestellen bei:
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Gesundheitsmanagement
Detlef Fronhöfer

Tel.: 0800 265080-32416



detlef.fronhoefer@nordost.aok.de