

FACHTAGUNG

Selbsthilfe bewegt

Um Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe ging es bei einer Tagung in Herdecke. Dabei kam es zu vielen neuen Kontakten.

Wie lassen sich öffentliche Veranstaltungen für die Selbsthilfe nutzen? Wie können Akteure der Selbsthilfe sich besser austauschen und unterstützen? Wie wird Öffentlichkeitsarbeit professioneller? Zu diesen und anderen Fragen tauschten sich Mitarbeiter von Selbsthilfe-Kontaktstellen, -büros und -Landesverbänden am 7. und 8. Januar in Herdecke aus. Anlass war die Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“, zu der die Krankenkassen/-verbände in NRW eingeladen hatten. Fast 100 Interessierte waren gekommen, um sich näher mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit

und Werbung für die Selbsthilfe zu beschäftigen. Die Journalisten Cornelia Benninghoven und Hartmut Glittenberg moderierten die zwei interessanten Tage.

Als Erfolg werteten alle die Aktion „Nimm dein Leben in die Hand“ aus dem Jahr 2019. Die gemeinsame Werbekampagne der Krankenkassen/-verbände und der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW war sehr effizient und hat viele Menschen erreicht. Auch das neue [Förderverfahren der Selbsthilfe in NRW](#) kam zur Sprache und Fragen wurden direkt beantwortet. Ein weiteres Thema der Fachtagung war die bevorstehende „[NRW Selbsthilfetour 2020](#)“. Die Gäste lernten das neue Fahrzeug und das Tour-Handbuch kennen, das praktische Tipps für die Veranstaltungen rund um den Selbsthilfe-Truck



Viel zu sehen gab es für die Besucherinnen und Besucher der Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“

bereithält. Der offizielle Auftakt der NRW Selbsthilfetour findet am 25. April, einem Samstag, in Münster statt.

„Diese Bühne gehört uns! Wie nutzen wir sie am besten?“ Unter diesem Motto fand anschließend ein Speed-Dating statt. Dabei entstanden

in schnellen Face-to-face-Runden Ideen, wie öffentliche Veranstaltungen neuen Schwung erhalten können. So lernten sich die unterschiedlichen Akteure der Selbsthilfe kennen, tauschten sich teilweise erstmals aus und erfuhren mehr übereinander. Die imaginären Schranken zwischen den Landesverbänden der Selbsthilfe und den Kontaktstellen wurden spielerisch überwunden und der Weg zu mancher Zusammenarbeit geebnet. Das Fazit: Um die Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu bringen und in NRW etwas zu bewegen, hilft es über den Tellerrand zu schauen und Dinge gemeinsam auf den Weg zu bringen. Die Fachtagung ermöglichte neue Erkenntnisse, neue Kontakte und neue Pläne. ●

GESUNDHEITSTIPP

Gelassen statt gereizt

Unterschiedlicher Meinung zu sein ist etwas alltägliches. Immer wieder kommen wir in Gesprächen miteinander an einen Punkt, in dem sich völlig unterschiedliche Sichtweisen zu ein und demselben Thema ergeben – und das nicht nur im privaten Umfeld, sondern auch in der Arbeitswelt. Die Entscheidung, wie wir damit umgehen, liegt bei uns. Wir selbst können in einem Konflikt entscheiden, ob wir auf das Gehörte konstruktiv und gelassen reagieren.

In Anlehnung an die [„Gewaltfreie Kommunikation“](#) nach Marshall B. Rosenberg kann es helfen, eine als Angriff verstandene oder verletzende Aussage in vier Schritten zu betrachten und erst dann darauf zu reagieren.

- Was wurde wirklich gesagt – losgelöst von meiner Interpretation?
- Welches Gefühl löst das Gesagte in mir aus?
- Welches Bedürfnis entsteht bei mir?
- Welche Bitte an mein Gegenüber habe ich?

Einfach mal ausprobieren – manchmal sieht die Welt nach einmal tief Durchatmen und einen Moment „sacken lassen“ schon wieder ganz anders aus. ●



Illustration: Stockphoto

NACHGEFRAGT

„Die Selbsthilfe braucht das Ohr der Politik“



Foto: Jan Kopetzky

Prof. Dr. Claudia Schmidtke ist die Patientenbeauftragte der Bundesregierung.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?
Wer als Ärztin in der Selbsthilfe nicht einen unverzichtbaren Partner zum Wohle der Patientinnen und Patienten erkennt, hat den falschen

Beruf gewählt. In meiner Zeit als Ärztin habe ich nicht nur Selbsthilfegruppen initiiert, sondern auch die Zusammenarbeit mit ihnen äußerst geschätzt. Selbsthilfe bedeutet Ermächtigung zum selbstbestimmten Patienten. Das ist für mich ein wichtiger Baustein der Lebensqualität chronisch kranker Menschen. Übrigens können auch die Fachkräfte im Gesundheitswesen von der Selbsthilfe profitieren: Die Patienten haben einen guten Überblick über ihr Krankheitsbild und können aus eigener Erfahrung wichtige Anregungen geben.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe hat eine starke Stimme, sie braucht nur das Ohr der Politik. Dazu gehören ein Kontakt auf Augenhöhe, mehr Respekt für ihre Rolle in unserem Gesundheitswesen über die Sektorengrenzen hinweg. Durch die Digitalisierung erfährt Selbsthilfe eine ganz neue Qualität, die wir als Politiker und Akteure im Gesundheitswesen schätzen und gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten gestalten sollten. Das Werkzeug der Selbsthilfe ist der Austausch von Wissen und Motivation. Dass dieser Kanal gut ausgebaut ist, immer frei und beispielbar bleibt, das müssen wir in allen unseren Maßnahmen mitdenken.

Was ist Ihr Lebensmotto?

Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden (Hermann Hesse). ●



www.patientenbeauftragte.de

TERMINE IN WESTFALEN-LIPPE

Bielefeld

Gesamttreffen Bielefelder Selbsthilfegruppen 2020

30. März 2020, 18 bis 20 Uhr
Café Komm,
Am Zwinger 2–4,
33602 Bielefeld

Bochum

Moderation in Gruppen – Methoden für die Gruppenarbeit

31. März 2020, 18 bis 21 Uhr
Haus der Begegnung,
Alsenstraße 19a,
44789 Bochum
Anmeldung bis 23.3.2020
unter Tel.: 0234 5078060,
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Entspannung – den Alltag leichter nehmen

8. Mai 2020, 17 bis 20 Uhr
Haus der Begegnung,
Alsenstraße 19a, 44789 Bochum
Anmeldung bis zum 30.4.2020
unter Tel.: 0234 5078060,
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Detmold

Treffen der lippischen Gruppen zu psychischen Themen

19. März 2020, 18:30 bis 20:30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 05231 56126-0,
selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

Wissenswertes über Schlaf und Träume

24. März 2020, 19 Uhr
Volkshochschule Detmold,
Krumme Straße 20, 32756 Detmold

Kostenbeitrag 5 Euro,
Anmeldung unter 05231 977-232,
info@vhs-detmold-lemgo.de

Paderborn

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

18. März 2020, 19 Uhr
Stiftung Westphalenhof,
Gierstraße 1,
33098 Paderborn

Warendorf

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Warendorf 2020

23. April 2020, 18 Uhr
Mütterzentrum Beckum e.V.,
Wilhelmstraße 41,
59269 Beckum
www.muetterzentrum-beckum.de

SELBSTHILFETOUR 2020

Neues Fahrzeug, neue Website

Der nagelneue Truck der NRW-Selbsthilfetour 2020 konnte im Januar bei der Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“ in Herdecke bestaunt und angefasst werden.

Der neue Truck für die NRW-Selbsthilfetour 2020 bietet einige Neuerungen. Unter anderem befindet sich auf dem Dach des Fahrzeugs eine LED-Wand, die sich individuell nutzen lässt. Der Truck ist etwas niedriger als sein Vorgängermodell, so dass es leichter sein wird, auf die Bühne zu kommen. Eine im Bedarfsfall erforderliche Rollstuhlrampe muss nun nicht mehr so hoch und steil sein.

Die Präsentation des Trucks wurde genutzt, um den Startschuss für die neue Homepage www.nrw-selbsthilfe-tour.de zu geben. Dort lassen sich auch die Termine für einen Tour-Stopp buchen. Die Journalisten Cornelia Benninghoven und Hartmut Glittenberg haben bei der NRW-Selbsthilfetour 2018 bereits Erfahrungen bei der Moderation der Stopps gesammelt. Gerne stehen die beiden auch dieses Jahr wieder zur Verfügung. ●



Foto: Krankenkassen-/verbände NRW
Erik Schwarzer (Grubenglück GmbH)

Sie drückten stellvertretend für die „Arbeitsgruppe NRW Selbsthilfetour 2020“ auf den Freischaltknopf für die neue Website (v.l.): Bärbel Brünger (Verband der Ersatzkassen), Stefan Krumhus (AOK NORDWEST), Melanie Ahlke (Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW) und Reinhard Metz (Fachausschuss Sucht NRW).

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Neue Wege bei Depression

Eine Fallmanagerin und ambulante Netzwerke gehören zu PIANO, einem Behandlungsprogramm für Patienten mit Depression.

Wer eine Depression hat, traut sich oft nicht, ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Abgesehen davon ist es oft schwer, einen Therapieplatz zu finden. Die Ärztesgenossenschaft Nord eG und die AOK NORDWEST gehen deshalb mit einem strukturierten Behandlungsprogramm neue Wege. **PIANO** steht für Psychosoziale Interventionen durch ambulante Netzwerke vor Ort. Das Angebot in Schleswig-Holstein richtet sich an Patienten mit leichter oder mittelgradiger Depression. Ansprechpartner sind die Hausärzte, die ihre Patienten auf deren Wunsch in das kostenlose Programm

aufnehmen. Bei Bedarf sichert ein Facharzt die Diagnose und weitere Therapieschritte. Eine Fallmanagerin erklärt dem Patienten die einzelnen Angebote, erinnert ihn an Termine und hilft ihm bei der Suche nach weiteren Unterstützungsangeboten vor Ort, wie etwa einer Selbsthilfegruppe in der Umgebung.

Dabei schließt PIANO auch Onlinekurse wie **Lebe Balance** oder das webbasierte Programm **MoodGYM** sowie Präventionsangebote zur Bewegung ein. Die Betreuung im Rahmen von PIANO dauert maximal zwölf Monate. ●



Illustration: iStockphoto

SEMINARE

- Kommunikation in Selbsthilfegruppen II – Konflikte konstruktiv lösen: 14.3.2020 Kiel
- Kreative Methoden für eine lebendige Gruppenarbeit: 29.5.2020 Schleswig
- Moderationstechniken für Selbsthilfegruppen: 27.4.2020 Mölln
- Recht für Selbsthilfegruppen: 9.5.2020 Kiel, 20.10.2020 Mölln
- Gruppenleitung – Rollenfindung und -klarheit: 27.3.2020 Schleswig, 15.8.2020 Kiel
- Datenschutz für Selbsthilfegruppen: 19.10.2020 Mölln



Mehr Infos
selbsthilfe-akademie-sh.de