

## „Wir machen mit!“

Sieben Selbsthilfegruppen, darunter das [Bündnis gegen Depression](#) und die [Regionalgruppe Mukoviszidose](#), nahmen am [13. Siegerländer AOK-Firmenlauf](#) teil.

Seit Jahren ist der AOK-Firmenlauf die größte Breitensportveranstaltung in der Region Siegen. Rund 9.000 Sportbegeisterte waren der Einladung diesmal gefolgt. Für viele Betriebe ist die Aktion fester Bestandteil der Unternehmenskultur. Ganz selbstverständlich ist dabei die Teilnahme von Menschen mit Behinderung und Beeinträchtigung, sei es als Mitglied eines Firmenteams oder als Team einer sozialen Einrichtung. Denn bei der Aktion geht es nicht nur um die Gesundheit, sondern vor allem um das Miteinander.

„Wir machen mit – Selbsthilfegruppen beim Siegerländer AOK-Firmenlauf“, lautete das Motto am 5. Juli 2016. Der Gedanke der Selbsthilfe sollte dadurch einen noch größeren öffentlichen Raum bekommen. Der Startschuss erfolgte durch



Foto: René Achenbach

Die Mukoviszidosegruppe beim Firmenlauf.

Selbsthilfegruppenmitglieder, eine Gebärdendolmetscherin übersetzte für hörbehinderte Besucher und Teilnehmer.

Natürlich richtete sich der Firmenlauf in erster Linie an Unternehmen, so Jochen Groos von der AOK NordWest, die das Projekt initiiert und gemeinsam mit der

Kontaktstelle der Selbsthilfegruppen bei der [Diakonie Südwestfalen](#) und dem [Paritätischen](#) umgesetzt hat: „Aber darüber hinaus bietet die Aktion vielen weiteren Interessierten die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen. Ob sportlich oder untrainiert, mit oder ohne Beeinträchtigung, jeder kann mitmachen.“ Auch der Behinderntenbeauftragte der Stadt Siegen, Rainer Damerius, unterstützte die Veranstaltung: „Für das Zusammenleben in unserer Stadt leistet der AOK-Firmenlauf einen wichtigen Beitrag. Dass auch behinderte und kranke Menschen ganz selbstverständlich Teil einer Großveranstaltung sind, ist selten.“ ●



Mehr Infos:  
[www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de)

## AUSGEZEICHNET

### Auf dem Siegertreppchen

Die [Selbsthilfeakademie NRW](#) belegt beim [Gesundheitspreis Nordrhein-Westfalen](#) den zweiten Platz.

„Mit ihrer Selbsthilfeakademie stärkt die [Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Projekte](#) in vorbildlicher Weise die gesundheitliche Selbsthilfe, die ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens ist. Sie berät, unterstützt und qualifiziert Akteurinnen und Akteure der Selbsthilfe. So fördert sie den Erfahrungsaustausch zwischen Menschen in einer vergleichbaren Situation, der entlastend sein und neue Kräfte mobilisieren kann“,

begründet NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens die Entscheidung. Der zweite Preis ist mit 3.000 Euro dotiert.

Die Selbsthilfeakademie NRW ist ein Kooperationsprojekt der [Gesundheits-selbsthilfe NRW](#), der [AOK NordWest](#), der [AOK Rheinland/Hamburg](#) und des [Paritätischen NRW](#). Selbsthilfegruppen finden dort indikationsübergreifende Weiterbildungsangebote. Zur breit gefächerten Themenpalette gehören zum

Fortsetzung auf Seite 2 >

## NACHGEDACHT

Erst wenn man stolpert, achtet man auf den Weg.

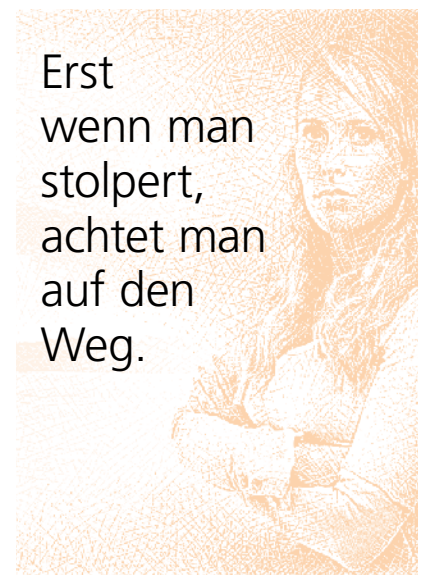
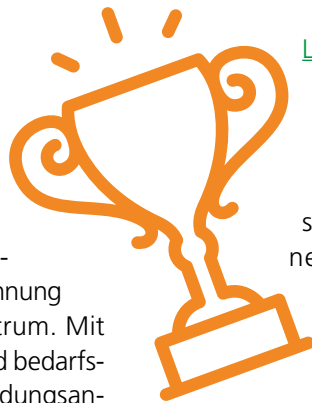


Illustration: iStockphoto

## Fortsetzung von Seite 1

Beispiel der Umgang mit Konflikten in der Gruppe, familienorientierte Selbsthilfe und Angehörigenarbeit oder Unterstützung bei der Gestaltung eines attraktiven Gruppenlebens. Auch Projektplanung und Nachwuchsgewinnung gehören zum Leistungsspektrum. Mit einem qualitätsgesicherten und bedarfsgerechten Fort- und Weiterbildungsangebot bietet die Akademie allen Beteiligten in der Gesundheitsselbsthilfe zusätzliche Qualifizierungsmöglichkeiten und konkrete Hilfen. Ein eigens geschaffenes Forum unterstützt den Austausch, das gemeinsame Lernen und die Vernetzung der Gesundheitsselbsthilfe.

Der Gesundheitspreis Nordrhein-Westfalen wird jedes Jahr von der



Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ vergeben.

In diesem Jahr heißt der Schwerpunkt „Selbstbestimmung von Patientinnen und Patienten stärken“. Beworben haben sich 45 Institutionen mit 47 Projekten.

Der erste Preis geht an die „PatientenBegleitung – Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen“ des Caritasverbandes für die Stadt Köln. Dabei stehen speziell geschulte Patientenbegleiter allein lebenden Senioren vor, während und nach einem Krankenhausaufenthalt zur Seite.

Den dritten Preis teilen sich das Klinikum Leverkusen mit dem Projekt „Team

Patientenfürsprecher“ und die Stiftung Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf mit dem Projekt „Implementierung einer vorausschauenden Behandlungsplanung im Palliativnetzwerk.“

Einen Sonderpreis erhalten die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland/Hamburg für ihr Grundschulprojekt „Ich kenn mich aus“, das sozial benachteiligten Kindern den Zugang zur medizinischen Vorsorge und Versorgung erleichtern soll.

Die Preisverleihung durch NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens findet am 8. Dezember 2016 im Düsseldorfer Landtag statt. ●



Mehr Infos:

[www.gesundheitspreis.nrw.de](http://www.gesundheitspreis.nrw.de)

Illustration: iStockphoto

## NEUE GRUPPE

### Vier starke Frauen legen los

Wenn Frauen bereits vor den Wechseljahren an Krebs erkranken, brauchen sie besondere Unterstützung und haben spezielle Fragen. Oft ist die Familienplanung noch nicht abgeschlossen oder kleine Kinder brauchen eine Betreuung. Vier junge Brustkrebspatientinnen haben deshalb die Kieler BrustKrebs-Sprossen ins Leben gerufen, eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die bereits vor den Wechseljahren an Brustkrebs erkrankt sind.

„Wir haben uns während der Behandlung in der Frauenklinik des UKSH in Kiel kennengelernt“, so Nina Hübner, eine der vier Gründerinnen. „Da das Angebot für junge Brustkrebspatientinnen rar ist, haben

wir unseren Tatendrang genutzt und wollen in der neuen Selbsthilfegruppe über Brustkrebs informieren, uns austauschen, helfen und zur Seite stehen. Wir sind stolz, dieses Angebot ins Leben gerufen zu haben, und dankbar für die vielfältige Unterstützung der Krebsgesellschaft. Wir wissen, dass wir hier mit unseren Fragen jederzeit auf offene Ohren stoßen“, so Hübner weiter. Die Gruppe trifft sich jeden dritten Mittwoch im Monat in den Räumen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft (SHKG), Alter Markt 1–2, 24103 Kiel. Frauen, die bei einem Treffen dabei sein möchten, werden gebeten, vorher Kontakt aufzunehmen. ●

Foto: Ulf Dahl



Geben der neuen Gruppe Ansbuch (v. l.):  
Nicolai Maass (UKSH), Katharina Papke (SHKG), Juliane Dürkop (UKSH),  
Nina Hübner (Gründerin),  
Christian Schem (UKSH),  
Angeline Hamburg (Gründerin)



Mehr Infos:  
[www.brustkrebs-sprossen.de](http://www.brustkrebs-sprossen.de)

## Hut ab, AKS-NRW!

Die Arbeitsgemeinschaft der Krebsselfhilfeorganisationen in Nordrhein-Westfalen (AKS-NRW) hat nach längerer Pause ihre Arbeit wieder aufgenommen.



Foto: privat

Bei der 30. AKS-Sitzung brachte Dirk Meyer als Pa-tientenbeauftragter NRW seine Anerkennung für die geleistete Arbeit zum Ausdruck: „Die Selbsthilfearbeit passiert rein

ehrenamtlich und die krebserkrankten Menschen in der AKS, inklusive ihrer Angehörigen, leisten eine Menge. Davor ziehe ich den Hut!“ AKS-Sprecher Friedhelm Möhlenbrock erläuterte, wie wichtig der gegenseitige Austausch und der Patientenblick sind: „Ohne uns wird alles nur am Schreibtisch geplant. Sein Stellvertreter Joachim Weier engagiert sich deshalb als stellvertretender Sprecher für die Bundesverbände im Haus der Krebsselfhilfe in Bonn.

In der nächsten Zeit hat die AKS-NRW noch viel vor. Unter anderem will sie die Patientenbeteiligung im fusionierten Lan-deskrebsregister NRW sichern und Krebskranke am Arbeitsplatz politisch unterstützen. „Ganz bitter“, so Friedhelm Möhlenbrock, „ist für uns das Ende der bewährten Strukturen im Rahmen der unabhängigen Patientenberatung. Da ist ein großes Beratungsdefizit entstanden. Die neue UPD basiert hauptsächlich auf den Strukturen eines Callcenters. Ich bin mir nicht sicher, ob ein solches Telematiksystem unsere Krebserkrankten abholen kann.“ ●

### Kontakt:

Arbeitsgemeinschaft der Krebs-Selbsthilfeorganisationen in Nordrhein-Westfalen (AKS-NRW)  
Friedhelm Möhlenbrock, Düpestraße 5, 32469 Petershagen  
Tel.: 05707 9009190



Mail: [AKS-NRW@web.de](mailto:AKS-NRW@web.de)


## LESE- UND WEBTIPPS

### Herausforderung Schmerz



Dieser Ratgeber vermittelt Schmerzpatienten wertvolle Informationen über ihre Erkrankung und hilft ihnen bei der Suche nach professioneller Unterstützung. Die leicht verständlichen Texte von über 40 Schmerzexperten erklären beispielsweise, wie chronische Schmerzen entstehen, wie sie diagnostiziert werden und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Die zweite Auflage wurde um Themen wie Schmerz und Partnerschaft, Patientenselbsthilfe sowie ergänzende Methoden in der Schmerztherapie (Imagination, Feldenkrais, Musiktherapie) erweitert. ●

Hans-Günter Nobis, Roman Rolke, Toni Graf-Baumann (Hrsg.):  
Schmerz – eine Herausforderung. Heidelberg/Berlin: Springer 2016, zweite Auflage, 165 Seiten,  
12,99 Euro, ISBN: 978-3-662-48973-4

 **Buch bestellen:**  
[springer.com](http://springer.com)

### Jung und Krebs – Erste Hilfe

Wer früh an Krebs erkrankt, steht vor besonderen Problemen und Entscheidungen: Kinderwunsch und Familienplanung, eine mögliche Unterbrechung der Ausbildung oder wirtschaftliche und soziale Notlagen sind Themen, die neben der Suche nach der bestmöglichen medizinischen Krebstherapie in den Vordergrund rücken. Auf ihrer Website bietet die deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs praktische Tipps und Informationen, insbesondere für die Zeit kurz nach der Diagnose. ●



**Mehr Infos:**  
[junge-erwachsene-mit-krebs.de](http://junge-erwachsene-mit-krebs.de)

## Trommeln für die Selbsthilfe

Beim landesweiten **Aktionstag der Selbsthilfekontaktstellen** wurde in Schleswig-Holstein für die unterschiedlichen Hilfsangebote wortwörtlich getrommelt.

„**Trommeln für die Selbsthilfe**“ – so hieß das Motto, unter dem am 24. September unterschiedliche Gruppen an 16 Orten in Schleswig-Holstein für die Möglichkeiten und Vorteile der Selbsthilfe geworben haben. „Die Beteiligten wollten mit dieser Aktion darauf aufmerksam machen, dass der Einzelne trotz Erkrankungen seelischer und körperlicher Art ein gutes Leben führen kann“, sagt Thorsten Schmidt von der AOK NordWest.

So traten im Kreis Steinburg bei der Veranstaltung der **Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Itzehoe** die Trommelgruppen **BLOCO ALEGRIA** und **SlaBaTo** auf. „The Fresh Drummers“, eine Trommelgruppe aus Flüchtlingen und Schülern mit besonderem sprachlichen Förderbedarf, zeigte im Kreis Pinneberg ihr Können. „Wir wollten den Menschen zeigen, wie vielfältig die Angebote der Selbsthilfe sind“, so Kerstin Kreuzhage von der **Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) des Roten Kreuzes in Pinneberg**.



Die Gruppe **BLOCO ALEGRIA** trommelte im Kreis Steinburg für die Anliegen der Selbsthilfe.



Mit dabei (v. l.): **Brigitta Diederich-Marx**, **Hanne Nuijen-Bodenstein** (beide KIBIS) und **Thorsten Schmidt** (AOK NordWest)

Fotos: Jürgen Müller-Tischer

Die Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein ergänzen professionelles Handeln und können beim Einzelnen und in der Gesellschaft große Potenziale aktivieren. Unter ihrem Dach sprechen Menschen mit gleichen Erfahrungen und Problemen eine Sprache. Weitere Vorteile: Selbsthilfe ist dynamisch, kostenfrei und unbürokratisch. Meistens reicht ein (virtueller) Raum, in dem sich Menschen treffen können. ●

### BERATUNG VOR ORT

## AllergieMobil beim AOK-Familientag

Als fahrende Beratungsstelle tourt das **AllergieMobil** des **Deutschen Allergie- und Asthmabundes** (DAAB) quer durch die Republik. Am 3. Juli stoppte es in Schleswig-Holstein. Anlass war der Familientag der AOK NordWest im Freibad „Aqua Fun“ in Wahlstedt. Dort konnten sich Ratsuchende an die Experten des Deutschen Allergie- und Asthmabundes wenden. Wer wollte, konnte eine Lungenfunktionsmessung oder eine Hautfunktionsmessung vornehmen lassen. Obendrein gab es kostenlose Informationsbroschüren zu allen Allergiethematen. Zur Beratung am AllergieMobil gehören vor allem praktische Tipps zu Allergen-



Foto: Armin Sarau

karenz sowie Hinweise zu Schulungen und Ansprechpartnern vor Ort. Das Angebot ersetzt nicht die ärztliche Betreuung und Behandlung. ●

**Mehr Infos:**  
[www.daab.de/allergiemobil](http://www.daab.de/allergiemobil)

### NEUES GESETZ

## Pflegegrade statt Pflegestufen

Am 1. Januar 2017 tritt das neue **Pflegestärkungsgesetz (PSG II)** in Kraft. Zu seinen wichtigsten Änderungen zählen die Einführung von fünf Pflegegraden, ein grundlegend verändertes Begutachtungsinstrument zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit und verbesserte Leistungen für Demenzkranke. Welche Neuerungen Sie in der Pflegeversicherung ab 2017 im Detail erwarten, erfahren Sie übersichtlich und leicht verständlich auf den Seiten der **AOK NordWest**. ●

## Gesunde Ernährung auf Türkisch

Um eine gesunde Ernährung bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ging es bei einem Vortragsabend für türkischstämmige Pinneberger.

Wie kann ich mich auch in der Fastenzeit gesund ernähren – und sollte ich bei gesundheitlichen Einschränkungen überhaupt fasten? Dies war eines der Themen bei der Gesundheitsveranstaltung in türkischer Sprache, die die [Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe \(ZKS\) im Kreis Pinneberg](#) und der Verein Brücken der Kulturen e. V. organisiert hatten. Die 50 Besucherinnen und Besucher nutzten die Möglichkeit, dem Kardiologen Dr. Fatih Yildiran und dem Internisten Dr. Berkant Kurnaz Fragen zu stellen. Im Anschluss stellte Katinka Gabriel von der ZKS die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle vor und erläuterte das Prinzip einer Selbsthilfegruppe. Übersetzt wurde dieser Teil von Barış Karabacak, dem ersten Vorsitzenden des Vereins „Brücken der Kulturen“. Den Abschluss des interessanten und lebhaften Abends bildete ein gemeinsames Essen.

Dies war bereits die dritte türkische Gesundheitsveranstaltung, die die ZKS im Rahmen des von der AOK NORDWEST ge-



Foto: iStockphoto

förderten Projekts [„Selbsthilfe – Neue Wege zwischen Gesundheit und Migration“](#) organisiert hatte. Im Kreis Pinneberg leben viele türkischstämmige Menschen. Gerade die älteren unter ihnen wissen wegen sprachlicher und kultureller Verständigungsprobleme oft zu wenig über den Einfluss einer gesunden Lebensweise bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kerstin Kreuzhage von der ZKS:

„Mit den muttersprachlichen Vorträgen möchten wir wichtige Gesundheitsthemen aufgreifen und die Selbsthilfe als wichtige Säule unseres Gesundheitssystems bekannter machen.“ Wegen der großen Resonanz sind weitere Vorträge geplant. ●

**Kontakt:** Brücken der Kulturen e. V., Barış Karabacak, Schulenhörn 31, 25421 Pinneberg, Tel.: 0176 48 321 567



**Mail:** [bruecken-kulturen@ewbund.de](mailto:bruecken-kulturen@ewbund.de)  
**Web:** [zur Facebook-Seite des Vereins](#)

## NACHGEFRAGT

### „Kliniken sollten die Selbsthilfe mehr einbeziehen“

Foto: privat



**Heike Norda** ist erste Vorsitzende von [SchmerzLOS e. V. Lübeck](#), einer Vereinigung aktiver Schmerzpatienten.

#### Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Sie hat mich dazu bewogen, meine Erkrankung, den chronischen Schmerz, zu akzeptieren und eine gut informierte Patientin zu werden. Ich denke, dass ich auf Augenhöhe mit meinen Behandlern diskutieren und gleichberechtigt mitentscheiden kann. Außerdem merke ich,

dass mein Engagement in der Selbsthilfe nicht nur mir, sondern auch anderen nützt. Es kommt so viel Positives zurück. Letztlich werden die anderen genauso beschenkt durch die Kontakte und den Informationsaustausch dort. In unserer Selbsthilfegruppe habe ich nette und herzliche Menschen kennengelernt. Das bereichert mich ungemein.

#### Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht stabile Rahmenbedingungen. Dazu gehören etwa ein geeigneter Raum, Hilfe bei Problemen, ein finanzieller Rahmen und Informationen von außen. In der Gruppe selbst

bedarf es der Ehrlichkeit und des offenen Umgangs miteinander, einer gewissen Verbindlichkeit und der Bereitschaft, nicht nur zu nehmen, sondern auch zu geben – etwa, indem man Verantwortung für kleine Aufgaben übernimmt. Kliniken sollten vermehrt die Selbsthilfe einbeziehen und zum Beispiel ein „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ werden.

#### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Gib niemals auf. Es lohnt sich nicht, sich wegen Kleinigkeiten zu ärgern und zu verzetteln und dabei das große Ganze aus dem Blick zu verlieren. ●