

JUBILÄUM

Es gibt ein Leben nach Krebs

Mutig, bunt, aktiv! Unter diesem Motto zogen Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW und ihre Gäste am letzten Oktoberwochenende durch Münster.



Fröhlich und grün: So präsentierte sich die Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW bei ihrer Landestagung.

Passanten lesend und staunend feststellen: Diese mutigen Menschen sind voller Lebensfreude unterwegs.

40
JAHRE

Die diesjährige Landestagung der Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW e. V. (FSH) stand ganz im Zeichen des 40-jährigen Jubiläums. Mit Fahnen und ihrem deutschlandweiten Erkennungsmerkmal, dem grünen Schal, waren die über 100 Frauen in Münster unterwegs – denn wer wahrgenommen werden will, muss sichtbar sein. Auch das Schiff MS Günther im Münsteraner Hafen wurde einbezogen: Ein hoffnungsfroh grünes FSH-Banner zierte die Reling bei der Fahrt über den Dortmund-Ems-Kanal. So konnten

Verwunderte Kundinnen eines Nagelstudios, eine Vertreterin des Ordnungsamtes und zahlreiche Bürger wurden aufmunternd aufgeklärt: Es gibt ein Leben mit und nach Krebs!

Die Gruppentreffen der FSH stehen allen Menschen offen, die an Krebs erkrankt sind, auch deren Angehörigen. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. ●



kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

Foto: FSH NRW e. V.; Illustration: Stockphoto

PRÄVENTION

Drei Lipperländer an der Nordsee

Beim Deichbrandfestival in Cuxhaven waren nicht nur coole Bands vor Ort. Auch das Blaue Kreuz aus Bad Salzflufen war präsent und informierte über Suchtprävention.

Jahr für Jahr kommen im Sommer tausende Besucher zum Musikfestival Deichbrand an die Nordsee. Eine ideale Gelegenheit, um mit jungen Menschen über das Thema Sucht zu reden, fand der Gesprächskreis des Blauen Kreuzes Cuxhaven. Die Initiatoren luden deshalb drei ehrenamtliche Mitarbeiter aus Bad Salzflufen zu einem Einsatz ein. Vier Tage lang waren Kerstin Wültner, Klaus Müller und Torsten Wültner vom Blauen Kreuz in



Foto: Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Suchtprävention beim Deichbrandfestival: Ehrenamtliche Aktive des Blauen Kreuzes aus Bad Salzflufen und Cuxhaven

Deutschland e. V. vor Ort, um mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Die drei Ehrenamtlichen aus NRW staunten über den Andrang an ihrem Info-Stand. Zum

Angebot gehörten Outdoorspiele wie Beachvolleyball und Federball, bei denen eine Drogenbrille die Auswirkungen illegaler Rauschmittel simulierte.

Die Leiterin des Gesprächskreises für Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven bedankte sich herzlich für den Einsatz der Ehrenamtlichen Helfer aus NRW, die in ihrer Freizeit und während ihres Urlaubs kostenlos für das Blaue Kreuz und sein Jugendangebot blu:prevent warben.

„Hoffentlich seid Ihr nächstes Jahr auch wieder da“ – über diese Äußerung freute sich das Team aus Bad Salzflufen besonders. Den drei Ehrenamtlichen hat ihr Einsatz gezeigt, wie sehr das Thema Sucht junge Menschen interessiert. ●

PRAXISTIPP

Neues Förderverfahren

Durch das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) ändert sich auch das Förderverfahren für die Selbsthilfe.

Davon betroffen sind Gelder, die die Krankenkassen und ihre Verbände für die Pauschal- und Projektförderung bereitstellen. Davon entfallen 70 Prozent auf die Pauschalförderung. Diese umfasst die Unterstützung örtlicher Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Die übrigen 30 Prozent dienen der individuellen Projektförderung.

Die Pauschalförderung erfolgt auf Landesebene und trägt zur Basisfinanzierung der Selbsthilfe bei. So sollen die ursprünglichen, vielfältigen Aufgaben der Selbsthilfe abgesichert werden, ebenso alle regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen wie Miete, Büroausstattung, Internetauftritte und Medien.

Wegen der neuen Regelung haben die Krankenkassen und ihre Verbände die förderfähigen Ausgaben genauer definiert. Neu ist: Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen wie Patiententage, Angehörigen- und Jahrestreffen, Seminare, Schulungen, Fortbildungen und Tagungen werden ab 2020 über die Pauschalförderung finanziert. Diese Veranstaltungen sind dann nicht



mehr als Projekte bei den einzelnen Krankenkassen oder Krankenkassenverbänden zu beantragen. Diese Änderung erfordert eine frühzeitige Jahresplanung. Ein Tipp für alle Antragsteller: Tragen Sie gegebenenfalls Schätzwerte früherer Veranstaltungen ein.

Für die Bearbeitung ist es hilfreich, bereits vor der Antragstellung zu prüfen: Welche Förderbedarfe bestehen für das Jahr 2020? Welche sind bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung, welche bei der Krankenkasse als Projektförderung zu beantragen?

Geht ein Vorhaben über das Maß der routinemäßigen Aufgaben hinaus, hat es innovativ Charakter und ist zeitlich sowie inhaltlich begrenzt, weist es grundsätzlich Merkmale der Projektförderung auf. ●

Das neue Verfahren wird in Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein unterschiedlich gehandhabt. Informationen dazu sowie die aktuellen Antragsformulare und Antragsfristen finden Sie unter:



www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de
www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

Foto: iStockphoto

KURZ GEFRAGT

Die Selbsthilfe als Partner und Ratgeber



Foto: Claudia Middendorf

Claudia Middendorf ist die Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Die Selbsthilfe ist für mich in meinem Amt als Landesbehinderten- und -patientenbeauftragte ein

wichtiger Partner und Ratgeber. In der Selbsthilfe treffe ich Expertinnen und Experten in eigener Sache, die es mir ermöglichen, einen anderen Blickwinkel auf politische Entscheidungsprozesse im Gesundheitswesen einnehmen zu können. Sie bietet mir einen wichtigen Teil der Expertise, um alle Facetten der Gesundheitspolitik betrachten zu können. Daher pflege ich mit ihr einen engen und regelmäßigen Austausch und freue mich, durch die gemeinsame

Zusammenarbeit viele politische Prozesse anregen zu können.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht in erster Linie Menschen, die sich engagieren. In Zeiten, in denen immer weniger Menschen sich aktiv ehrenamtlich einbringen, ist dies leider keine Selbstverständlichkeit mehr. Ich freue mich, dass wir dennoch eine starke Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen haben, für deren Unterstützung ich ausdrücklich werbe. Weiterhin braucht die Selbsthilfe Unterstützung aus der Politik, um ihren Anliegen Aufmerksamkeit zu verleihen und Änderungen einzuleiten. Die Selbsthilfe kann sich darauf verlassen, dass ich ihr als Landesbehinderten- und -patientenbeauftragte sowie als Person Claudia Middendorf immer unterstützend zur Seite stehen werde.

Was ist Ihr Lebensmotto?

Der Mensch steht im Mittelpunkt! ●

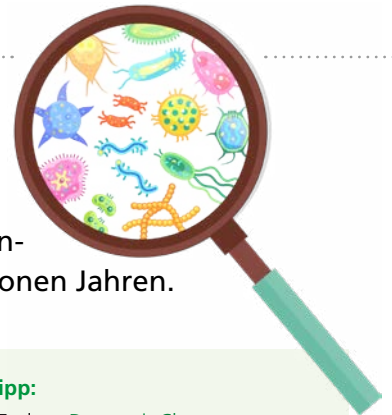
GESUNDHEITSTIPP

Schöner wohnen für Bakterien

Never change a winning team – so könnte der Wahlspruch für das Zusammenleben von Mensch und Mikrobe lauten. Ihre Symbiose bewährt sich seit Millionen Jahren.

Seit Entdeckung der Billionen Bakterien in unserem Körper erforschen Wissenschaftler deren gesundheitsfördernde Eigenschaften. Dabei zeigte sich, dass allein 80 Prozent unserer Abwehrkräfte in unseren Darmbakterien stecken. Hier kann unser Immunsystem also fleißig üben. Vielleicht wartet ja im Bus zur Arbeit schon der nächste Grippeerreger? Wenn unsere Abwehrzellen dann wissen, wo die Schwachpunkte des Gegners sitzen, kann der Kampf gegen die Grippeviren noch vor Arbeitsbeginn gewonnen sein. Um Störenfriede in Schach zu halten, die Erkrankungen von A wie Adipositas bis Z wie Zuckerkrankheit anschieben können, hilft es, die guten Darmbakterien zu fördern.

Dabei hat sich die folgende Strategie bewährt: Die guten Bakterien einschleusen und sie mit ihrer Leibspeise bei Laune halten. Das Einschleusen ist einfach: Wer regelmäßig Joghurt, Quark, Buttermilch oder Kefir verzehrt, hat in seinem Darm vermutlich eine starke Truppe von Milchsäurebakterien geschaffen. Sie halten der Säure in unserem Magen am längsten stand und haben sich im Kampf gegen Krankheitserreger hervorgetan. Bei Laune halten lassen sie sich dann mit Haferflocken, Nüssen, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und nach dem Kochen erkalteten Kartoffeln. ●



Buchtipp:

Giulia Enders: [Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ.](#) Berlin 2017, 304 Seiten, 16,99 Euro
 Hanno Charisius, Richard Friebe: [Bund fürs Leben: Warum Bakterien unsere Freunde sind.](#) München 2014, 320 Seiten, 11,90 Euro

Das mögen die guten Darmbakterien:

Eine Hand voll Lieblingsobst kleinschneiden, 100 g Magerquark und 100 g Joghurt verrühren, auf das Obst geben, mit ein bis zwei Teelöffeln Rohrzucker bestreuen – fertig. Als Sattmacher noch zwei bis drei Esslöffel kernige Haferflocken und einen Teelöffel geschrotete Leinsamen darüberstreuen.

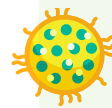


Illustration: iStockphoto

NRW-SELBSTHILFETOUR

Die Erfolgsgeschichte geht weiter

Die NRW-Selbsthilfetour im Jahr 2018 war ein voller Erfolg. Deshalb wird es im Jahr 2020 auf vielfachen Wunsch eine Neuauflage geben: Der Truck der NRW-Selbsthilfetour macht sich wieder auf den Weg. Möglich machen es die [Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW](#), der [Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW](#) sowie die Gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände. Vom Frühjahr bis zum Herbst können die Landesverbände und die Kontaktstellen der Selbsthilfe den neuen Tour-Truck buchen, um sich und ihre Gruppen einem breiten Publikum in Westfalen-



Lippe und im Rheinland zu präsentieren. Dabei wird es noch mehr Unterstützung bei der Durchführung der Veranstaltungen geben. Bereits jetzt liegen zahlreiche Anmeldungen für die Tour vor. Am 7. und 8. Januar 2020 findet im Hotel Zweibrücker Hof in Herdecke die Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“ statt. Dabei können Landesverbände und Kontaktstellen Ideen für die Tour sammeln. Bei dieser Gelegenheit wird auch der neue Truck erstmals präsentiert. Bevor es im Frühjahr 2020 dann losgeht, soll auch die Homepage www.nrw-selbsthilfetour.de einen Relaunch erhalten. ●

TERMINE

Schlaganfall

In Schleswig-Holstein gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige. Sie trifft sich ab Januar 2020 jeden ersten und dritten Montag im Monat um 18 Uhr im Stattladen, Manhagener Allee 10a, 22926 Ahrensburg. ●

Neue Kurse

Die Gesundheitskurse der AOK sorgen für mehr Balance im Alltag. Ab Januar 2020 startet für AOK-Kunden das neue, kostenlose Programm mit über 2.500 Angeboten in Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein. Das Kursangebot finden Sie unter aok.de/nw. ●

Illustration: iStockphoto