

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Die neuen Regeln

Das Jahr 2020 sollte zum Praxistest für das neue Förderverfahren werden. Die Corona-Pandemie hat das verhindert.

Die Verteilung der Krankenkassen-Fördermittel hat sich verändert. Im Jahr 2020 entfielen erstmals 70 Prozent der Gelder auf die Pauschalförderung und nur noch 30 Prozent auf die Förderung konkreter Projekte. Durch das Corona-Virus kamen die neuen Regeln aber noch nicht wirklich zum Tragen. Also heißt es nun: auf ein Neues im Jahr 2021.

Am Förderverfahren wird sich nichts ändern. Die verfügbaren Mittel sind nach wie vor gesetzlich festgelegt. Je Versicherter geben die Krankenkassen einen Richtwert für die Selbsthilfeförderung aus. Für 2021 wird sich dieser um 4 Cent auf 1,19 Euro erhöhen. Davon entfallen 70 Prozent auf die Pauschalförderung, die dazu dient örtliche Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen zu unterstützen. Die übrigen maximal 30 Prozent der Fördermittel verbleiben bei den einzelnen Krankenkassen/-verbänden für die individuelle Projektförderung.

Die Pauschalförderung dient dazu, die vielfältigen Aufgaben der Selbsthilfearbeit abzusichern, ebenso wiederkehrende Aufwendungen wie Miete, Büroausstattung und Internetauftritte. Auch regelmäßige Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen, Vorstandssitzungen, Seminare, Schulungen, Fortbildungen und Tagungen werden daraus bestritten. Sie sind nicht mehr als Projekte bei den ein-

Informationen zum Förderverfahren, das in Schleswig-Holstein und NRW unterschiedlich gehandhabt wird, sowie zu aktuellen Antragsformularen und -fristen finden Sie unter

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

zelnen Krankenkassen/-verbänden zu beantragen. Das erfordert eine frühzeitige Jahresplanung. Hier kann es hilfreich sein, Schätzwerte von früheren Veranstaltungen einzutragen.

Vor der Antragstellung sollten Gruppen und Verbände prüfen, welche Förderbedarfe für das Jahr 2021 bestehen und welche davon bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung oder als Projektförderung bei der Krankenkasse zu beantragen sind. Geht ein Vorhaben über das Maß routinemäßiger Aufgaben hinaus, hat es innovativen Charakter und ist zeitlich sowie inhaltlich begrenzt, dann weist es Merkmale der Projektförderung auf. Das gilt auch für Selbsthilfetage und Jubiläen. ●

Selbsthilfegruppen und -verbände sollten sich jetzt Gedanken über ihren Förderbedarf im Jahr 2021 machen.



GESUNDHEITSTIPP

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Das deutsche Gesundheitswesen bietet modernste Medizin und ein breites Spektrum an Vorsorgeuntersuchungen, die vor Krankheit schützen sollen. Umso unverständlicher ist es, dass viele Menschen diese Präventionsangebote nicht wahrnehmen. Das Auto wird häufig besser gepflegt als die eigene Gesundheit, doch auch die gehört regelmäßig auf den Prüfstand. Mit einigen Vorsorgeuntersuchungen können Patientinnen und Patienten bei der eigenen Gesundheit auf Nummer sicher gehen. Die Kosten trägt die Krankenkasse und der Zeitaufwand ist gering. Denn regelmäßige Vorsorge kann Leben retten! ●

Illustration: iStock.com/Lubov Khuter-Kukkonin
Foto: iStock.com/Inside Creative House



Kosten kein Geld, nur ein wenig Zeit: die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Die wichtigsten Untersuchungen im Überblick:

- Krebsvorsorge bei Frauen ab 20 Jahren
- Check-up 35
- Krebsvorsorge für Männer ab 45 Jahren inklusive Prostata-Früherkennung
- Darmkrebs-Früherkennung ab 50 Jahren
- Hautkrebscreening
- Mammografie-Screening
- Schutzimpfungen
- Zahnvorsorge



Mehr Informationen zu den Früherkennungsuntersuchungen

NACHGEFRAGT

„Krankheit ist nur ein anderer Zustand“

Foto: AOK NordWest



Ludger Düchting ist bei der AOK NordWest für die „Psychosoziale Gesundheit“ im Präventionsbereich tätig. Er verantwortet die Selbsthilfeförderung in der AOK-Serviceregion Ostwestfalen-Lippe. Des Weiteren ist er dort regionaler Ansprechpartner für projektbezogene Gesundheitsförderung in den verschiedenen Kommunen, Schulen und Kindergärten.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Seit Jahren ist die Selbsthilfe ein wichtiger Baustein meiner Tätigkeit bei der AOK NordWest. Hierbei sehe ich mich nicht nur als Ansprechpartner in Gründungsfragen, sondern auch bei den verschiedenen Förderungsmöglichkeiten. Unsere Stärke ist es, dass wir ein aktives Pflegen und ständiges Ausbauen der Netzwerke betreiben. Das betrifft zum einen die verschiedenen Selbsthilfegruppen unterein-

ander. Zum anderen betrifft es genau so die Vernetzung unter den Krankenkassenvertretern und -vertreterinnen. Hier sehe ich uns als kompetente Ansprechpartner in der Gesundheitsförderung.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht Menschen, die gerne ein aktives Ehrenamt mit viel Engagement bekleiden. Sie braucht immer Öffentlichkeit in verschiedenen Lebenswelten, um Aufmerksamkeit zu bekommen und gleichgesinnten Menschen eine unterstützende Funktion zu geben. Hierzu können wir nicht nur einen finanziellen Beitrag leisten, sondern auch „Ideenzünder“ sein.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

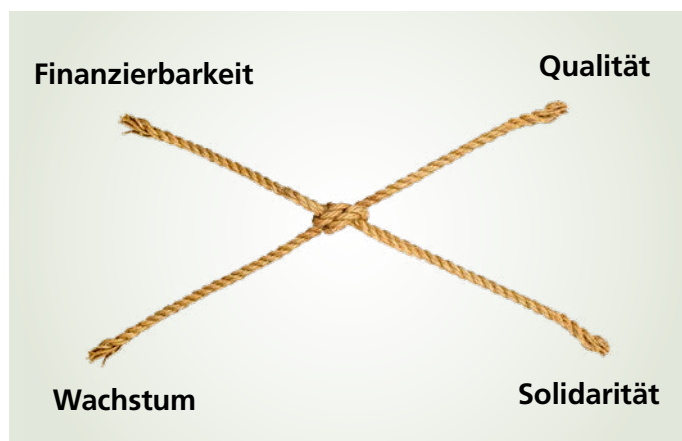
Die Menschen so zu sehen wie sie sind, sie ernst zu nehmen und nicht zu bewerten. Krankheit ist nur ein anderer Zustand. Wie die WHO schon sagt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

FACHTAG SELBSTHILFE

Vom Spiel mit harten Bällen

Selbsthilfe mischt sich ein! Dieses Motto bot bei einer Tagung der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein Raum für eine spannende Auseinandersetzung.

Foto: iStock.com/chierezoif



Zwei gekreuzte Taue verdeutlichen die Situation der Selbsthilfe.

Ein Selbsthilfe-Fachtag im Online-Format ermöglichte den Teilnehmenden neue Erfahrungen in der digitalen Begegnung. „Start playing hardball – Warum die Selbsthilfe manchmal stärkere Bandagen anziehen sollte!“ hieß der Titel eines Vortrags von Dr. Jochen Sunken von der Verbraucherzentrale Hamburg. Mit dem Blick des kritischen Referenten beschrieb er seine Sicht auf die Selbsthilfe, die sich seiner Ansicht nach zu oft als kleiner Fisch im Haifischbecken des Gesundheitswesens verstehe. Sunken plädierte für ein konstruktiveres Bild, in dem sich die Selbsthilfe als handlungsfähig erleben und im Kräfteressen mit anderen „Mitspielern“ wie der Ärzteschaft, Krankenkassen oder Pharma-industrie für Bewegung sorgen kann. Das veranschaulichte er mit dem Bild gekreuzter Taue, deren Enden unterschied-

Fortsetzung auf Seite 3

Fortsetzung von Seite 2

liche Ziele symbolisieren wie Finanzierbarkeit, Qualität, Wachstum und Solidarität. „Sicher sind die Kräfte, die eingesetzt werden können, um die eigenen Interessen zu vertreten, ungleich verteilt. Aber auch ein nicht so starkes Ziehen im Gesamtgefüge sorgt für Bewegung“, so Sunken. Je nachdem, an welchem Ende gezogen werde, gebe es zwischen den Zielen Interessenkonflikte. Die Ziele der Selbsthilfe betreffen besonders die Bereiche Qualität und Solidarität: Wie lässt sich eine menschenwürdige und stärkende gesundheitliche Versorgung realisieren? Welche Rahmenbedingungen müssen sich ändern? Mit der Metapher des Tauziehens im Kopf verändere sich die Wahrnehmung von der Kraft der Selbsthilfe. Beteiligt sie sich daran oder versteht sie sich als kleiner Fisch unter lauter Haien?

Heike Norda von der [Selbsthilfegruppe „Schmerzlos“](#) beschrieb eindrücklich den Weg von der Gründung einer Selbsthilfegruppe bis zur Einflussnahme auf die medizinische Versorgung in Schleswig-Holstein: „Es braucht eine Vorstellung von dem, was erreicht werden soll, Mitstreiter, Hartnäckigkeit und Wachsamkeit, um Veränderungen zu realisieren.“ Heike Norda ist überzeugt: Selbsthilfe kann auch mit harten Bandagen spielen. Andreas Heitmann betonte stellvertretend für die Selbsthilfeorganisationen im Bundesland den Aspekt der Solidarität:



Vielfalt und Gemeinsamkeit gehören in der Selbsthilfe eng zusammen.

„Wie können wir uns in der Verschiedenartigkeit der Selbsthilfe besser vertreten? Wie können wir uns gemeinsam besser organisieren?“

Diese Förderung des solidari- schen Gedanken betonte auch Brigitte Harbering von den [Selbsthilfe- kontaktstellen Schleswig-Holstein](#): „Mehr Begegnung und mehr Diskussion, mehr Einbringen in Gremien fördert die Wirkmächtigkeit der Selbsthilfe!“, so ihr Plädoyer. Das gemeinsame Interesse an Mitgestaltung und Mitwirkung auf verschiedenen Ebenen zeigte sich in der Veranstaltung sehr deutlich. Das konkrete „Wie“ und „mit Wem“ braucht den weiteren Austausch im Jahr 2021. Jochen Sunken: „Die Selbsthilfe ist machtvoller als sie denkt und sie darf macht- bewusster sein!“ Diese Entwicklung begrüßte auch Claudia Krüger von der AOK NordWest. Für sie ist eine starke Selbsthilfe eine wichtige Säule im Gesundheitswesen. ●

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Der MUT-Lauf auf neuen Wegen

Nach drei begeisternden Veranstaltungen auf den Moorteichwiesen in Kiel schien klar zu sein: Genau das ist der Weg, um mit dem MUT-Lauf 2020 wieder ein Zeichen für seelische Gesundheit und die gesellschaftliche Akzeptanz von psychischen Erkrankungen zu setzen. Dann kam das Corona-Virus in die Welt, und nichts war mehr selbstverständlich.

Was also tun, wenn kneifen nicht gilt? Der MUT-Lauf hat sich kurzerhand neu erfunden, statt eines großen Laufs gab es viele kleine: Beinahe 200 Teilnehmende haben nach dem bekannten Motto „all you can run“ ihren individuellen Lauf mit einem Bild dokumentiert und per E-Mail oder Facebook an den Verein Kieler Fenster gesandt. Am 29. August 2020 kamen dann zahlreiche Unterstützer und Interessierte im Garten der Begegnungsstätte „Ambulantes Zentrum“ zusammen. Unter Beachtung der Hygienevorschriften feierten sie gemeinsam den Mut der Teilnehmenden – und sendeten dieses Signal mit einem Livestream in die weite Welt! ●



Mit viel Kreativität sorgten Organisatoren und Aktive dafür, dass der MUT-Lauf auch unter erschwerten Bedingungen ein Erfolg war.

Foto: Daniel Hoppmann

SELBSTHILFE-AKADEMIEN

Präsenzseminare erst im zweiten Quartal

Die Corona-Pandemie fordert ihren Tribut: Veranstaltungen der Selbsthilfe-Akademien finden vorerst nur online statt.

Die Präsenzseminare der Selbsthilfe-Akademien NRW und Schleswig-Holstein werden bis Ende März 2021 ausgesetzt. Dieser Entscheidung ging für NRW eine Abfrage voraus, der zufolge über die Hälfte der Befragten nicht teilnehmen würden



Manche Begegnungen sind nur noch online möglich – das gilt auch für die Selbsthilfe.

und es bei einem weiteren Drittel noch unklar war. Als Gründe wurden vor allem die Sorge vor einer Infektion und das gesundheitliche Risiko genannt. Persönliche Rückmeldungen und Gespräche, zum Beispiel im virtuellen Selbsthilfe-Café, bestätigen diese Ergebnisse.

Auch bei der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein macht sich die deutlich gestiegene Zahl der Covid19-Infektionen bemerkbar. Mit einer ausreichenden Besetzung der Seminare ist auch im Norden nicht zu rechnen. Die Selbsthilfeakademien in beiden Bundesländern halten deshalb Präsenzseminare in der aktuellen

Situation für nicht vertretbar. „Dieser Schritt fällt uns schwer“, so Bernd Hoerber, Projektleiter der Selbsthilfe-Akademie NRW. „Um eine bessere Planbarkeit zu ermöglichen, haben wir uns entschlossen, unsere Jahresplanung an eine auch im nächsten Jahr zu erwartende saisonale Fallzahlenentwicklung anzupassen.“

Da in kalten Monaten regelmäßiges Lüften schwierig ist, sollen Präsenzseminare bevorzugt von April bis September 2021 stattfinden. Für das erste und vierte Quartal setzen die Selbsthilfe-Akademien auf virtuelle Kurse. „Die wachsende Inanspruchnahme unserer Online-Veranstaltungen zeigt, dass immer mehr Menschen sich für den digitalen Weg öffnen, um in Kontakt zu bleiben und sich weiterzubilden“, so Birgitt Uhlen-Blucha von der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein. „Zugleich werden wir uns bemühen, geplante Seminare auch online anzubieten oder Alternativen zu schaffen.“ Bernd Hoerber ergänzt: „Im Rahmen dieser Möglichkeiten werden beide Selbsthilfe-Akademien 2021 ein attraktives Seminarangebot bereithalten.“

Die virtuellen Selbsthilfe-Cafés und Online-Seminare laufen unterdessen weiter. Und vielleicht sind ja persönliche Begegnungen schneller wieder möglich, als es momentan aussieht. ●



info@selbsthilfeakademie-nrw.de
paritaetische-akademie-nrw.de



info@selbsthilfe-akademie-sh.de
selbsthilfe-akademie-sh.de

WEBTIPP

Mehr Durchblick für Patienten



Der Begriff „Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)“ bezeichnet ärztliche Leistungen, die die

Versicherten selbst bezahlen müssen. Immer wieder melden sich Patienten bei ihrer Krankenkasse mit der Frage, ob sie diese Leistungen beanspruchen sollen oder nicht. Sicher gibt es darunter auch das ein oder andere sinnvolle Angebot, wie etwa Reiseimpfungen gegen Cholera oder Typhus. Bei vielen anderen Leistungen ist jedoch Skepsis angebracht, denn alles, was medizinisch notwendig ist, bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen.

Hilfe bei der Entscheidung bietet der IGeL-Monitor, ein Internet-Portal des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes der Krankenkassen, kurz **MDS**. Für die Bewertungen recherchiert ein Team aus Ärzten und anderen Experten in medizinischen Datenbanken, trägt Informationen nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammen und wertet sie systematisch aus. Um dem Versicherten bei der Entscheidung für oder gegen IGeL zu helfen, wägt das Team Nutzen und Schaden gegeneinander ab. Die Ergebnisse fassen die Experten nachvollziehbar und verständlich zusammen – sowohl in einem Steckbrief als auch in einer ausführlichen Bewertung. ●



igel-monitor.de