

WELTKREBSTAG 2019

Slammen statt schweigen

Die Sprachlosigkeit beim Thema Krebs zu überwinden – das gelang bei einem Poetry Slam auf eindrucksvolle Weise.



Foto: Andreas Fischer/Krebsgesellschaft NRW

Sie strahlen um die Wette: Die Gewinner des Poetry Slams in Düsseldorf.

Ein energiegeladenes Publikum, zehn mutige Slammerinnen und Slammer aus ganz NRW sowie mit Jean-Philippe Kindler ein wortgewandter Moderator: Diese Kombination war am Abend des Weltkrebstages am 4. Februar 2019 im Düsseldorfer zakk ein voller Erfolg. Slammen statt schweigen – das war das Motto dieses Poetry Slams im Rahmen der Kampagne „[Sprich mit mir! Über Krebs.](#)“ Durch die ebenso beeindruckenden wie berührenden Beiträge der zehn Slam-Finalisten entstand ein kreativer Dialog gegen das Schweigen. Eine zufällig ausgewählte Publikumsjury vergab nach jedem Beitrag Punkte. Schnell war klar: Es gibt nicht die



eine Siegerin oder den einen Sieger, denn alle Beiträge waren einzigartig gut. Kurzerhand wurde entschieden, dass alle zehn Teilnehmer als Siegerinnen und Sieger aus dem Abend hervorgehen. Die [Videoclips](#) der eindrucksvollen Darbietungen sind auf dem YouTube-Kanal der Krebsgesellschaft NRW zu sehen.

Mit der Kampagne „Sprich mit mir! Über Krebs.“ eröffnete die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. den Dialog über eine nach wie vor tabuisierte Erkrankung. Trotz steigender Überlebensraten und fortschrittlicher Behandlungsmethoden begegnen viele Menschen dem Thema „Krebs“ mit großen Ängsten und häufig auch mit Schweigen. Partner der Kampagne sind die AOK Rheinland/Hamburg, die [Fachgruppe Krebs-Selbsthilfe](#) und die [Krebsgesellschaft NRW e. V.](#) ●

BUCHTIPP

Wie sag ich's meinem Kind?

Das Kinderbuch „[Mama, Lars und das Stoma](#)“ erklärt einfühlsam und kindgerecht, was ein Stoma, das ist ein künstlicher Körperausgang, bedeutet und welche Herausforderungen dadurch auf eine Familie zukommen. Die Stomatherapeutinnen Karin Götz, Monika Hecht-Drescher, Jessica Maucher und Gaby Rothbauer haben es verfasst, um Kindern das Thema „Stoma“ näherzubringen. Die erste Auflage entstand im Rahmen der Projektarbeit des Kurses „Stoma, Kontinenz und Wunde 2016“ am Diakonischen Institut für Soziale Berufe in Dornstadt. Um das Kinderbuch einem breiteren Publikum zugänglich zu machen, haben sich die Autorinnen für eine Zusammenarbeit mit der Deutschen ILCO e. V. – Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige und der AOK



PLUS entschieden. Die Deutsche ILCO e. V. freut sich, die zweite Auflage dieses

gelungenen Kinderbuches zu unterstützen und damit möglichst vielen Familien helfen zu können. Gegen Übernahme der Versandkosten von 2,50 Euro gibt es das Buch kostenlos bei der Deutschen ILCO. ●

Kontakt: Deutsche ILCO e. V.,
Thomas-Mann-Straße 40,
53111 Bonn, Tel.: 0228 338894-50

info@ilco.de
www.ilco.de
www.facebook.com/
DeutscheILCO.de

AUSZEICHNUNG

Natur für alle!

Die LICHTBLICK-Freizeiten für Geschwister chronisch kranker Kinder wurden zum offiziellen Projekt der „UN-Dekade für die biologische Vielfalt“ ernannt.



Foto: Uwe Klein

LICHTBLICK freut sich über die Auszeichnung der Vereinten Nationen.

Mit dem Sonderwettbewerb „Soziale Natur – Natur für alle“ zeichnen die Vereinten Nationen (UN) Projekte aus, die auf die Chancen aufmerksam machen, die Natur und biologische Vielfalt für den sozialen Zusammenhalt bieten. Dies soll langfristig das Naturbewusstsein in der Gesellschaft stärken. Die **LICHTBLICK-Geschwisterfreizeiten** gehören zu den Trägern dieser Auszeichnung.

„Eine umfassende Versorgung chronisch kranker Kinder und ihrer Familien

ist uns ein besonderes Anliegen. Dank der engen Verbindung unserer LICHTBLICK-Freizeiten mit der Vielfalt der Natur dürfen wir uns nun offizielles Projekt der **UN-Dekade Biologische Vielfalt** nennen“, so Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, bei der Preisverleihung in Essen. „Die Auszeichnung bestärkt uns in unserem langjährigen Engagement, das dank starker Partner wie der Deutschen Kinderkrebsstiftung so erfolgreich ist.“

Bei den Freizeiten ermöglichen die AOK Rheinland/Hamburg und die **Deutsche Kinderkrebsstiftung** Geschwistern chronisch kranker Kinder seit über 20 Jahren eine Auszeit. Durch Naturerlebnisse und Waldabenteuer tanken sie Kraft und Selbstbewusstsein und erleben unbeschwerte Tage.

Seit 1996 spenden viele Mitarbeiter der AOK Rheinland/Hamburg monatlich die Centbeträge hinter dem Komma ihrer Gehaltsabrechnung für die Initiative „Cents für kranke Pänz“. Für den Einzelnen macht das einen Betrag zwischen zwölf Cent und 11,88 Euro im Jahr aus. Im Laufe der Zeit kam so ein Betrag von über 450.000 Euro zusammen. Diese Spenden werden für die LICHTBLICK-Freizeiten verwendet und ermöglichen vielen Kindern unbeschwerte Urlaubstage. Über 400 Mädchen und Jungen haben schon an den Freizeiten teilgenommen, die im jährlichen Wechsel im Frühjahr und Herbst veranstaltet werden.

Ebenfalls sehr beliebt ist der Sommerpaß auf Sylt für an Krebs erkrankte Jugendliche und ihre Freunde. ●

SAVE THE DATE

Erstes Selbsthilfe-Camp NRW in Wuppertal



NRW statt. Veranstalter ist die Selbsthilfeakademie NRW. Bei der offenen Mitmach-Konferenz geht es um den Austausch von Erfahrung und Wissen, um Meinungsbildung, Lernen und

Zum Auftakt der Selbsthilfeweche 2019 findet am 18. Mai in Wuppertal das erste **Selbsthilfe-Camp**

Zusammenarbeit. Das Besondere: Es gibt keine Tagesordnung. Alle Teilnehmenden können zu Beginn selbst Themen vorschlagen und so ihre Ideen, Wünsche, Fragen und Erfahrungen einbringen. ●

Wann: 18. Mai 2018, 10 bis 17.30 Uhr

Wo: Die Färberei, Peter-Hansen-Platz 1, (Navi: Stennert 8), 42275 Wuppertal

PRÄVENTION

Bewegt in Hamburger Quartieren

Mit zwei neuen Vorhaben unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg in der Hansestadt die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger direkt vor ihrer Haustür.



Foto: iStockphoto

Rückengesundheit für Frauen ist ein Baustein des Hamburger Projekts.

Das Präventionsprojekt „Gesund in Eimsbüttel“ will die Gesundheitschancen von Menschen in schwierigen sozialen Lagen verbessern. Es ist das erste Projekt der Landesrahmenvereinbarung Prävention, die die Kassen mit der Hamburger Behörde für Gesundheit getroffen haben. In den nächsten drei Jahren entstehen dazu im Stadtteil Eidelstedt sowie in den Quartieren Schnelsen-Süd und Lenz-Siedlung Gesundheits-

initiativen für alle Altersgruppen. Die geplanten Projekte für mehr körperliche und seelische Gesundheit sind leicht erreichbar und nah an den Bedürfnissen der Menschen. Ein Beispiel hierfür ist das niedrighschwellige Sportangebot „[Gym Schnelsen](#)“: Mitten im Quartier können hier Jung und Alt unterschiedliche Sportprogramme wahrnehmen, ohne einem Verein beitreten zu müssen. Frauen mit Migrationshintergrund etwa haben in einem geschützten Raum die Möglichkeit, ihre Rückengesundheit zu stärken.

Das Projekt „[Mach mit – bleib fit](#)“ ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen, die keine langen Wege mehr auf sich nehmen können. Die Kurse der Sportvereine finden deshalb direkt im Quartier statt, etwa in Nachbarschaftstreffs oder Senioren-Einrichtungen. Im Vordergrund stehen Übungen zum Gleichgewicht, zu Alltagsbewegungen und zum motorisch ausgerichteten Gedächtnistraining. Das Angebot des Hamburger Sportbundes unterstützt Senioren dabei, mehr Aktivität in ihren Alltag einzubauen. Gleichzeitig soll es die soziale Teilhabe und die psychische Gesundheit stärken.

Auch dieses Projekt ist Teil der Landesrahmenvereinbarung Prävention und wird von den gesetzlichen Krankenkassen und der Behörde für Gesundheit finanziert. ●

WETTBEWERB

School Dance Battle an Rhein und Elbe

Die AOK Rheinland/Hamburg richtet wieder einen [School Dance Battle](#) aus. Da sich auch in Hamburg immer mehr Schulen dafür interessieren, wird es in diesem Jahr in der Hansestadt einen eigenen Wettbewerb geben. Der School Dance Battle richtet sich an Schülerinnen und Schüler von 14 bis 19 Jahren. Das Besondere: Der Wettbewerb spricht nicht nur klassische Schul-Tanzgruppen an, die sich mit anderen messen möchten. In der Kategorie „Trau-Dich“ können im Sinne der Inklusion fortgeschrittene Anfänger-Teams, Förderschulen, inklusive Klassen oder auch buntgemischte Schulteams antreten, denen der Auftritt vor großem Publikum wichtiger ist als ein Sieg.

Foto: iStockphoto



Die Teams können noch bis zum **29. März 2019** in der AOK-vigozone ein kurzes [Tanzvideo hochladen](#). Eine Online-Jury aus Tänzern und Vertretern der AOK Rheinland/Hamburg wählt die Teams mit der besten Performance aus. Der Wettbewerb selbst findet in Düsseldorf am Sonntag, 19. Mai 2019, von 15 bis 18 Uhr im Tanzhaus NRW statt, in Hamburg am Donnerstag, 30. Mai 2019, von 15 bis 18 Uhr in der Markthalle. ●

Beim School Dance Battle der AOK Rheinland/Hamburg gehört die Bühne tanzbegeisterten Kids.

NEUES ANGEBOT

Hilfe für Familien

In Aachen gibt es das neue Projekt Familien-SCOUT. Es unterstützt Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist.



Foto: Uniklinik RWTH Aachen

Die Partner des Projekts „Familien-SCOUT“ beim Auftakttreffen im Aachener Uniklinikum.

Eine Krebserkrankung wirkt sich auf das gesamte Familienleben aus. Zur Krankheit kommt hinzu, dass gewohnte Alltagsabläufe aufgrund von Klinikaufenthalten oder häufigen Arztbesuchen verloren gehen. Die Eltern stoßen organisatorisch und emotional häufig an ihre Grenzen. Oft fehlen auch Informationen über den Zugang zu Unterstützungsangeboten.

Hier kommt seit 2018 das Projekt **Familien-SCOUT** (sektoren- und phasenübergreifende Unterstützung für Familien mit krebserkranktem Elternteil) ins Spiel. Um die Belastung der Familien zu reduzieren, steht ihnen ein individueller Familien-Scout zur Seite, der frühzeitig berät und informiert. Er unterstützt beispielsweise die Terminvereinbarung bei Psychoonkologen oder bei Kinder- und Jugendtherapeuten. Zudem hilft er bei der Suche nach Haushaltshilfen oder bei Pflegeanträgen. Um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, ob die Belastung dank der angebotenen Unterstützung bei allen Familienmitgliedern sinkt und spätere psychische Erkrankungen verhindert wer-

den können, wird das Projekt wissenschaftlich evaluiert.

Das Projekt Familien-SCOUT ist aus dem **Modellprojekt Brückenschlag** hervorgegangen. Es wird für drei Jahre mit insgesamt etwa 2,8 Millionen Euro aus dem Innovationsfonds der Krankenkassen gefördert. Teilnehmende Partner sind unter anderem die Universitätskliniken Aachen, Bonn und Düsseldorf, die Stadt Aachen, Reha-, Tumor- und Kinderkliniken, der Caritasverband, die Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. sowie die AOK Rheinland/Hamburg und die Techniker Krankenkasse. Das Projekt wird in Kürze auch auf die Stadt Bonn ausgeweitet. ●



Kontakt: Uniklinik RWTH Aachen,
Rebecca Bremen, Tel.: 0241 80-38188

 rbremen@ukaachen.de

VORTRÄGE

SELBSTHILE erleben

Die interaktiven Vorträge „Glück – (k)eine Glücksache?!“ aus der Veranstaltungsreihe „SELBSTHILFE erleben“ gehen im Jahr 2019 weiter. Die Referentin **Anka Hansen**, Psychologin und Gesundheitstrainerin, ist spezialisiert auf Stressbewältigung und Emotionsaktivierung. Anmeldungen für die kostenfreien Vorträge bitte per Mail bei den Ansprechpartnern der jeweiligen Regionaldirektion. ●

19. März 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Essen –
Mühlheim an der Ruhr,
Friedrich-Ebert-Straße 49,
45127 Essen

ulrike.lissy-probst@rh.aok.de

20. März 2019, 18 Uhr

Städteregion Aachen – Kreis Düren,
Karls Hof am Markt, 52062 Aachen

beate.offergeld@rh.aok.de

26. März 2019, 18 Uhr

Oberberg – Leverkusen –
Rheinisch-Bergischer Kreis,
Moltkestraße 18,
51643 Gummersbach

barbara.kraemer@rh.aok.de

2. April 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Kreis Mettmann,
Neanderstraße 16,
40822 Mettmann

alfred.pintscher@rh.aok.de

3. April 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Düsseldorf
Kasernenstr. 61, 40213 Düsseldorf

gabriele.sievering@rh.aok.de

Fortsetzung auf Seite 5

AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE RHEINLAND

Bunt und unverzichtbar

Unter dem Motto „WIR hilft“ findet vom 18. bis 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.



Illustration: iStockphoto

Selbsthilfe ist vielfältig, bunt und für viele Menschen unverzichtbar, um den Alltag zu bewältigen. In Zeiten des Internets und der sozialen Netzwerke ist sie bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive, aktuelle Form der Unterstützung. Ziel der ersten bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe ist es, dass sich noch mehr Menschen für die Selbsthilfe interessieren und ihre Gruppen und Organisationen neue Mitglieder gewinnen.

In Nordrhein-Westfalen präsentieren sich Selbsthilfekontaktstellen und -büros in enger Kooperation mit den lokalen Gruppen bei rund 90 Veranstaltungen. Damit zeigt die Selbsthilfe, wie präsent sie ist und dass es sich lohnt, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen. Der Paritätische Gesamtverband sowie seine Landesverbände und Mitgliedsorganisationen laden alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. ●

Kontakt: Paritätischer Gesamtverband, Dr. Wolfgang Busse, Tel.: 030 24636-321

 selbsthilfe@paritaet.org
www.wir-hilft.de



Fortsetzung von Seite 4



Illustration: iStockphoto

4. April 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Rhein-Erft-Kreis – Kreis Euskirchen, Luxemburger Straße 323–325, 50354 Hürth
britta.zwingmann@rh.aok.de

9. April 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Duisburg – Oberhausen, Falkstraße 35–41, 47058 Duisburg
birgit.keber@rh.aok.de

7. Mai 2019, 18 Uhr

Regionaldirektion Mönchengladbach – Heinsberg – Viersen, Rathenaustraße 4/5, 41061 Mönchengladbach
jana.leismann@rh.aok.de

AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE HAMBURG

Die Highlights aus der Hansestadt

Auch die **KISS Hamburg** und der **Paritätische Hamburg** stellen zur **Aktionswoche vom 18. bis 26. Mai einiges auf die Beine.**

Die Programm-Höhepunkte:

Montag, 20. Mai 2019, 14–17 Uhr

„40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hamburg“ mit Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks und Weggefährten aus 40 Jahren, Besenbinderhof 57a, 20097 Hamburg

Illustration: iStockphoto

6., 13., 20. und 27. Mai 2019, 19 Uhr
Filmabend im Metropolis-Kino, anschließend Diskussion mit Vertretern der Selbsthilfe

Samstag, 25. Mai 2019, 11–18 Uhr

„Gesundheit gemeinsam gestalten – Selbsthilfe entdecken“, Information und Aktionen aus den Gruppen und von den Beratungsstellen, Neue Große Bergstraße, 22767 Hamburg-Altona

