

SCHULWETTBEWERB

Mit kreativen Videos gegen die Sprachlosigkeit bei Krebs



„Brich das Tabu!“ hieß das Motto des Schulwettbewerbs, zu dem die Krebsgesellschaft NRW, die Fachgruppe Selbsthilfe, die KrebsStiftung NRW und die AOK Rheinland/Hamburg aufgerufen hatten. Das Finale und die Siegerehrung fanden im Februar 2020 in Düsseldorf statt.

Schülerinnen und Schüler aller gymnasialen Oberstufen in NRW konnten sich beim Schulwettbewerb „Brich das Tabu!“ dem Thema Krebs stellen. Von Beginn an begleitete sie dabei die Botschaft der landesweiten Kampagne „Sprich mit mir! Über Krebs.“ Sie lautet: Der Dialog über die Krankheit ist wichtig – für Betroffene, für Angehörige, für uns alle. Zuvor hatte die Krebsgesellschaft NRW zahlreiche Bewerbungen gesichtet und die Finalisten nominiert. Am 3. Februar 2020 hieß es dann „Kamera, Klappe & Action!“ im voll besetzten Düsseldorfer Zentrum für Aktion, Kultur und Kommunikation, kurz zakk. Natalie Saueremann, die Initiatorin von „Blogger 4 Charity“, führte durch den Abend, der Berührungängste abbaute und bewies, dass das Thema Krebs kein Alter kennt. Die Bloggerin setzt sich seit Jahren für Krebsbetroffene und einen offeneren Umgang mit der Krankheit ein.

Nach der Begrüßung richteten sich Augen und Ohren der Besucher auf die neun Videos der Schulen. Die Beiträge



Sieger und Finalisten bei der Preisverleihung in Düsseldorf

zeigten einfühlsame, emotionale und hoffnungsvolle Bilder und Worte. Zwischen den Beiträgen stellte Saueremann die Projektteams vor. Eine neunköpfige Jury bewertete die Beiträge. Der erste Platz ging an das Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium aus Köln. Das Zeichentrickvideo „Life is beautiful“, für das in liebevoller Kleinarbeit über 2.000 Bilder zusammengestellt wurden, behandelt das Thema auf eindrucksvolle künstlerische Weise. Die Entscheidung über die weiteren Auszeichnungen fiel der Jury nicht leicht und sie vergab spontan zwei zweite Plätze. So freuten sich



Initiatoren und Partner der Kampagne „Sprich mit mir! Über Krebs.“

Fotos: Andreas Fischer

der Literaturkurs des Evangelischen Gymnasiums aus Lippstadt mit dem Rap „Brich das Tabu!“ und der Biologie-Leistungskurs des Schillergymnasiums aus Köln mit dem Cartoon „Nick“ über Plätze auf dem Siegerpodest.

Krebs betrifft nicht nur den Erkrankten, sondern auch Familie, Freunde, die Schulkameraden und Arbeitskollegen. „Mit dem Video-Wettbewerb weisen wir auf diese Situation hin und möchten die Scheu vor der Auseinandersetzung mit Krebs abbauen“, so Professor Ullrich Graeven, Vorstandsvorsitzender der Krebsgesellschaft NRW. ●

Die Schulen und ihre Finalisten-Videos im Überblick

- Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium aus Köln, Literaturkurs Q1: „We got you“
- Evangelisches Gymnasium aus Lippstadt, Literaturkurs Q1: „Die Last“
- Schiller-Gymnasium aus Köln, Biologie-LK Q1: „Nick“
- Inklusive Gesamtschule Bonns Fünfte aus Bonn, Literaturkurs Q1: „Ich muss euch was erzählen“
- Schiller Gymnasium aus Köln, Biologie-LK Q1: „Tanz über Krebs. Bleib stark!“
- Friedenschule Münster, Gesamtschule, Religionskurs Q2: „Enttabuisierung von Krebs! Sarahs Geschichte“
- Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium aus Köln, Literaturkurs Q1: „Life is beautiful“
- Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule Grevenbroich, Klasse 10 E: Lern- und Erklärvideo „Brich das Tabu“
- Evangelisches Gymnasium Lippstadt, Literaturkurs Q1: „Brich das Tabu!“



Kimia Janabi vom Johann-Gottfried-Herder-Gymnasium in Köln freut sich über den ersten Preis.

AOK-SERVICESTELLE DEMENZ

Die Pflegenden entlasten

Die AOK-Servicestelle Demenz widmet sich der speziellen Pflegeberatung von demenziell erkrankten Versicherten und ihren Angehörigen.

Mit einem multiprofessionellen Team aus Pflegeberatern, Pflegefachkräften und Sozialpädagogen unterstützt und begleitet die [Servicestelle Demenz](#) den gesamten Versorgungsprozess. Dabei steht die Entlastung der pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt. Tipps zum Umgang und zur Kommunikation mit Demenzkranken gehören genauso dazu wie Informationen zu regionalen Unterstützungsangeboten, etwa in Form von Pflegekursen. Auch Zuhören ohne Zeitdruck ist wichtiger Bestandteil der Arbeit. Die Pflegeberater erfahren dabei, „wo der Schuh drückt“ und wie schwierig die Situation zu Hause sein kann. So können sie passende Lösungen anbieten. ●



Foto: iStockphoto

Keine leichte Aufgabe: einen Menschen mit Demenz zu Hause pflegen.

Kontakt: Die AOK-Servicestelle Demenz ist montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 16 Uhr unter 02461 682 299 erreichbar.



ac.demenz@rh.aok.de

MUSTERWOHNUNG

Mehr als nur Wohnraum

Bekannte Gegenstände und feste Strukturen helfen Menschen mit Demenz, sich zu orientieren. Die AOK-Musterwohnung setzt diese Anforderungen mit einfachen Mitteln um.

Ein besonderes Aufklärungsangebot, das sich an der Lebenswirklichkeit Demenzkranker und ihrer Familien orientiert, bietet die AOK-Servicestelle Demenz. Eine 120 qm große Musterwohnung in Jülich zeigt anhand kleiner Tricks und kostengünstiger Hilfen, wie sich Wohnraum so gestalten lässt, dass er Menschen mit Demenz Orientierung, Sicherheit und Wohlbefinden bietet. Weil die Musterwohnung für Ratsuchende aus entfern-

teren Regionen des Rheinlands und aus Hamburg schwer zu erreichen ist, können Interessierte nun eine [mobile Version](#) besichtigen. Sie präsentiert mithilfe variabel einsetzbarer Stellwände auf 40 qm Fotos der Originalwohnung. Die ausgewählten Wände greifen dabei Merkmale der AOK-Schulung „Zu Hause leben – auch mit Demenz“ auf. Dieses Angebot unterstützt pflegende Angehörige primär in Form von individuellen Pflegekursen. Rollen-



Klare Strukturen helfen bei der Orientierung.

spiele zum Thema „Kommunikation und Umgang“ sowie Demenzsimulationen runden das Schulungsangebot ab. Die Teilnahme an der Schulung und die Besichtigung der (mobilen) Wohnung sind für die Besucher kostenfrei, die Anmeldung erfolgt über die AOK-Servicestelle Demenz (siehe oben). ●

Foto: AOK-Servicestelle Demenz

Tourdaten der mobilen Musterwohnung:

Regionaldirektion Rhein-Erft-Kreis – Kreis Euskirchen	24.03.–03.04.2020
Regionaldirektion Mettmann	05.05.–22.05.2020
Regionaldirektion Kreis Kleve – Kreis Wesel	28.05.–19.06.2020
Regionaldirektion Oberberg-Leverkusen – Rheinisch-Bergischer Kreis	22.06.–03.07.2020
Regionaldirektion Köln	01.09.–18.09.2020
St. Augustinus Memory Zentrum Neuss	22.09.–09.10.2020
Regionaldirektion Rhein-Kreis-Neuss – Krefeld	27.10.– 13.11.2020



AOK-Musterwohnung

HAMBURG

Zukunftsprojekt geht in die zweite Phase

Am 18. Februar 2020 wurde die zweite Förderphase des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“ eingeläutet. Dr. Pedram Emami, Präsident der Ärztekammer Hamburg, Gabriele Schippers, Geschäftsbereichsleiterin der AOK Rheinland/Hamburg, und Anke Heß von der KISS Hamburg begrüßten die Gäste zur

Auftaktveranstaltung. Anschließend wurden die Anwesenden über Highlights der KISS Hamburg Selbsthilfe-App informiert, bekamen spannende Einblicke in weitere App-Projekte aus Selbsthilfe und Gesundheitsforschung und erhielten Raum für fachliche Impulse und Diskussionen. ●

NACHGEFRAGT

Selbsthilfe-App steht zum Download bereit

Gabriele Schippers, Leiterin des Geschäftsbereichs Prävention/Gesundheitssicherung der AOK Rheinland/Hamburg, beantwortet Fragen zum Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“.

Warum heißt das Projekt „Neue Wege“?

Die Selbsthilfe sieht in den modernen Kommunikationswegen zusätzliche Chancen und möchte sich in diesem Bereich breiter aufstellen. Hier spielen die Modernisierung etablierter Selbsthilfestrukturen, die Gewinnung neuer Mitglieder und die Berücksichtigung des Generationenwechsels eine bedeutsame Rolle. Das Projekt richtet sich sowohl an Selbsthilfe-Aktive als auch an selbsthilfeferne Personenkreise. Hierzu zählen zum Beispiel Jüngere, Erwerbslose und Migranten. Die Verbreitung von Informationen über Printmedien ist mittlerweile hinsichtlich ihrer Aktualität und Reichweite sehr begrenzt und wird auch weniger genutzt.

Als wichtigster Meilenstein der letzten drei Jahre ist deshalb eine Selbsthilfe-App entstanden, die nach erfolgreicher Testphase nun zum [Download](#) bereitsteht. Diese App bietet die Möglichkeit, die wichtigsten Informationen und Termine rund um die Selbsthilfe in

Hamburg zu bündeln und sie gibt zusätzliche Anreize zum Beteiligen und Mitmachen. Außerdem kann die App die Sichtbarkeit und Erreichbarkeit von Selbsthilfegruppen, -verbänden und -kontaktstellen erhöhen.

Welche Erkenntnisse wünschen Sie sich für die Selbsthilfeunterstützung in den nächsten drei Jahren in Hamburg?

Die App ist mindestens so bekannt wie die Selbsthilfezeitung und wird rege genutzt. Sie ist nachhaltig in das Tätigkeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung integriert und ergänzt die klassischen Strukturen in der Selbsthilfe. Ein weiteres wichtiges Anliegen ist es, mehr Betroffene aus selbsthilfefernen Zielgruppen zu erreichen. Die App muss in den nächsten drei Jahren an aktuelle Erfordernisse angepasst werden, denn nur dann kann sie Betroffenen und Angehörigen in Hamburg einen Mehrwert bieten.



Von links: Anke Heß (KISS Hamburg), Simone Steenbock, Gabriele Schippers (beide AOK Rheinland/Hamburg), Christa Herrmann (KISS Hamburg)

Ergänzende, medial unterstützte Kommunikationswege stärken die persönliche Gesundheitskompetenz – sei es in realen oder virtuellen Selbsthilfezusammenkünften. Dafür und für eine nachhaltige Projektförderung machen wir uns als AOK Rheinland/Hamburg stark. ●



SELBSTHILFE-TOUR

Der Truck rollt wieder

„Nimm dein Leben in die Hand!“ Unter diesem Motto tourt von April bis Oktober der Selbsthilfe-Truck durch viele NRW-Städte.

Über eine halbe Million Menschen in Nordrhein-Westfalen (NRW) haben sich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. Die Veranstaltungen, Treffen und Aktionen dieser Gruppen sind sehr unterschiedlich, ihre Arbeit vielfältig. Dies will die NRW-Selbsthilfe-Tour deutlich machen. Mit einem vielseitigen Programm in allen Städten und Kreisen des Landes wirbt sie für die gesundheitliche Selbsthilfe. Auf der mobilen Bühne eines Trucks werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und auch Musik und Unterhaltung werden nicht zu kurz kommen.

Foto: Krankenkassen-/verbände NRW

Die NRW-Selbsthilfe-Tour 2020 ist ein Projekt des Fachausschusses Suchtselbsthilfe (FAS) NRW, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW und der KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die Selbsthilfe-Tour 2020 durch die Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW. ●

Weitere Informationen zur Selbsthilfe-Tour und alle Tourstopps finden Sie im Internet. Ab April werden dort Fotos und Berichte veröffentlicht.



www.nrw-selbsthilfe-tour.de

Nicht zu übersehen: Der gelbe Truck der NRW-Selbsthilfe-Tour hält von April bis Oktober 2020 in vielen Städten.



Die ersten Stopps des Selbsthilfetrucks in 2020

Olpe	4.4.	Dülmen	2.5.	Stolberg	16.5.	Bonn	6.6.
Münster	25.4.	Brakel	9.5.	Dortmund ...	22./23.5.		

MEDIEN

Regelmäßige News aus der Selbsthilfe



Mit einem Newsletter verbreiten die Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in Nordrhein-Westfalen seit einigen Jahren Informationen aus der Selbsthilfe. Das moderne Medium erscheint sechs Mal im Jahr und ist mittlerweile auch als App erhältlich.

Der Newsletter möchte alle an Selbsthilfe interessierten Menschen regelmäßig über Aktivitäten in ihrer Region informieren. Er bündelt aktuelle und wichtige Informationen und bietet vielfältige Themen für akut und chronisch Kranke, deren Angehörige, Mitglieder von Selbsthilfegruppen sowie für Arztpraxen und Beratungsstellen. Zum Inhalt gehören Neuigkeiten aus der Selbsthilfe, Projekte und Erfahrungen, neue Selbsthilfegruppen, Workshops, Seminare, Termine und Veranstaltungen. Inzwischen verbreiten 44 Kontaktstellen und Büros in ganz NRW über den Newsletter wichtige Informationen. ●



Mehr Infos
www.selbsthilfe-news.de

SAVE THE DATE

Zweites Selbsthilfe-Camp in Mülheim an der Ruhr



Nach der gelungenen Premiere im vergangenen Jahr findet auch 2020 wieder ein NRW-Selbsthilfe-Camp statt. Veranstalter ist die [Selbsthilfeakademie Nordrhein-Westfalen](http://www.selbsthilfeakademie-nrw.de). Die offene Mitmachkonferenz hat keine Tagesordnung, so dass

sich die Teilnehmer selbst mit ihren Ideen, Fragen und Wünschen einbringen können. ●

Wann: Samstag, 22. August 2020

Wo: Tagungsstätte „Die Wolfsburg“, Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr