

**NRW SELBSTHILFEPREIS**

## Preise für kreative Ideen

Spannung bis zum letzten Augenblick: Nur die Jury kannte die Gewinner des NRW-Selbsthilfepreises 2017.



Foto: RevierA GmbH/Christian Siepmann

Gewinner und Juroren bei der Preisverleihung mit NRW-Ministerin Barbara Steffens.

Die [gesetzlichen Krankenkassen in NRW und ihre Verbände](#) verliehen am 2. Mai zum zweiten Mal den [NRW Selbsthilfepreis](#) für Selbsthilfeorganisationen und -verbände. Die drei Preisträger setzten auf kreative Weise Projekte zum Umgang mit der eigenen Erkrankung um. Zu gewinnen gab es wahlweise ein PR-Paket zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit, eine Beratung zur Optimierung der Organisationsstrukturen oder einen Geldpreis. Der [Verein Selbsthilfe Spina bifida und Hydrocephalus in NRW e.V.](#) gewann den Preis für ein [Wohnprojekt](#) für junge Erwachsene mit [Spina Bifida](#), das den Ablöseprozess vom Elternhaus und die Vorbereitung auf die Selbstständigkeit unterstützt. Der [Cochlear Implant Verband NRW e.V.](#) ermutigt mit dem [Fotowettbewerb „Der CI-Kopf 2016“](#) erlaubte Menschen, ihr [Cochlea-Implantat](#) nicht zu verstecken. Die Fotos stärken das Selbstbewusstsein der Betroffenen und informieren die Öffentlichkeit. Die [Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW](#) zeigt mit dem Kurzfilm [„Krebs – Singen ist](#)

[Leben“](#) neue Wege der Krankheitsbewältigung. Der Film zeigt, welche Kraft beim Singen entsteht, und macht Lust auf das Leben.

Bei der festlichen Preisverleihung in Düsseldorf waren alle 14 Wettbewerbsteilnehmer anwesend. Auch wer keinen Preis bekommen hatte, konnte viele neue Ideen mitnehmen, denn alle Projekte wurden vorgestellt. „Mit großem Engagement setzen sich in der Selbsthilfe Tätige für eine bessere Versorgung und Lebensqualität der Betroffenen ein und vertreten diese Belange gegenüber der Politik, den Krankenkassen und anderen Organisationen des Gesundheitswesens“, so Barbara Steffens, NRW-Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter in ihrem Grußwort.

Wolfram Schlums, Vorstand der [Deutschen Heredo-Ataxie Gesellschaft](#), sprach die Laudatio für das Wohnprojekt. Dirk Ruiss, Leiter der vdek Landesvertretung NRW, und [Dirk Meyer, Patientenbeauftragter der Landesregierung](#), gratulierten den weiteren Preisträgern. ●

**RESILIENZ**

## „SELBSTHILFE erleben“ vor Ort

Bereits im zweiten Jahr führte die AOK Rheinland/Hamburg die Vortragsreihe „SELBSTHILFE erleben“ mit großem Erfolg in ihren Regionaldirektionen durch. Rund 750 Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen kamen zu den insgesamt 15 Terminen im ganzen Rheinland. „Was Körper, Geist und Seele stark macht“ – so lautete der Vortragstitel. Wie sich eigene Kraftreserven heben und fördern lassen, um Krisen wie Krankheit, Trennung oder Tod zu bewältigen, darum ging es zum Beispiel beim Vortrag am 21. März im Aachener AOK-Haus. Die Referentin, Diplompsychologin Christel Sander, informierte die Besucher, wie jeder Mensch selbst davon profitieren kann. Die rund 80 Zuhörer kamen aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen der Städteregion Aachen/Kreis Düren. Sie erhielten wertvolle Anregungen für ihre Arbeit, denn das Thema psychische Widerstandskraft ist für alle Selbsthilfegruppen von Bedeutung. ●

**DAS ZITAT**

**„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder!“**

**Henry David Thoreau**  
(1817–1862), amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

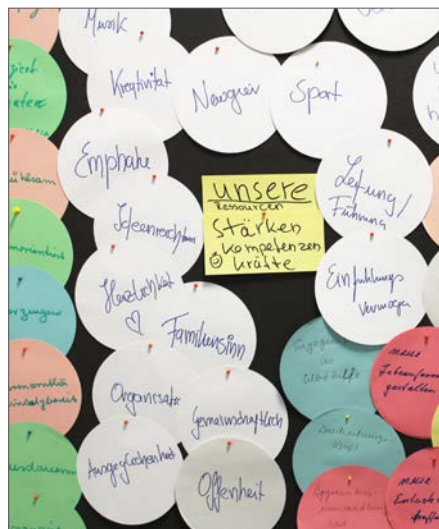
SEMINAR

## Stark sein können, schwach sein dürfen

„Krebsselfhilfe im Dialog“ heißt eine Tagung, zu der die Krebsgesellschaft NRW, die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg alle zwei Jahre einladen.

„Stark sein können, schwach sein dürfen“ lautete das Motto der [diesjährigen Tagung](#), zu der rund 80 Aktive aus der Krebsselfhilfe nach Köln und Dortmund reisten. Die Referenten, die Sozialwissenschaftlerin [Martina Bünge](#) und der Religionspädagoge [Hartmut Magon](#), zeigten in ihren Impulsreferaten, wie Menschen ihre Stärken finden und leben können. Aber auch schwache Momente gehören zum Leben und zeigen oft, welche Bedürfnisse in uns noch befriedigt werden wollen.

In zwei Workshops vertieften die Teilnehmer mit den Referenten diese Aspekte. Dabei beschäftigten sie sich sowohl mit den eigenen Stärken als auch mit Themen, die sie belasten und über die



Den eigenen Stärken und Schwächen auf die Spur zu kommen, darum ging es bei der Tagung „Krebsselfhilfe im Dialog“.

sie nur ungern sprechen. „Schweigen über die Krankheit, um die Angehörigen zu schonen, ist keine gute Lösung“, sagte Hartmut Magon. Die Teilnehmer konnten das nur bestätigen. Es sei wichtig, miteinander zu reden, denn nur dann könnten Familie und Freunde in schwachen Momenten Halt geben. Die Selbsthilfegruppe sahen alle als weiteren wichtigen Ort, um Kraft zu schöpfen.

„Ich nehme viel für mich und meine Gruppe mit und habe mich hier sehr wohl gefühlt“ – über dieses Lob der Teilnehmer freuten sich die Veranstalterinnen Lena Vollmert von der Krebsgesellschaft NRW, Ulrike Hiemer von der AOK Rheinland/Hamburg und Martina Pötter von der AOK NordWest. ●

PRÄVENTION

## Vorsorge kann Leben retten

Ein [DarmInfotag](#) fand am 4. März im St. Marien-Krankenhaus in Ratingen statt. Zu Wort kamen Experten und Selbsthilfe-Aktive.

Über den aktuellen Stand der Medizin bei der Vorsorge und Behandlung von Darmerkrankungen berichteten die Chefärzte Professor Dr. Matthias Peiper und Dr. Markus Freistühler den rund 100 Zuhörern. Wie wichtig eine gesunde Ernährung für den Schutz vor Darmkrebs ist, betonte Ernährungsberaterin Lina Liedtke. Dass es möglich ist, nach einer Darmkrebserkrankung aktiv das frühere Leben wieder aufzunehmen und mit den wenigen Einschränkungen umzugehen, konnte Bernd Krämer glaubhaft vermitteln. Er ist selbst betroffen, engagiert sich ehrenamtlich in der Selbsthilfe und ist der lokale Ansprechpartner der [Deutschen ILCO e.V.](#), der bundesweiten Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Stoma (künstlicher Darmausgang und künstliche Harnableitung) und Darmkrebs. „Wir haben keine Chance, selbst zu bemerken, wie in unserem

Darm über viele Jahre hinweg aus einem harmlosen Polypen ein gefährlicher Krebs entsteht“, unterstrich er die große Bedeutung der Vorsorge. „Bitte nutzen Sie die Chance zur Darmkrebsprävention!“ Mit ihrer landesweiten Kampagne [1.000 mutige Männer für NRW](#) wirbt die Deutsche ILCO gleichermaßen bei Frauen und Männern im anspruchsberechtigten Alter für die Vorsorgeuntersuchungen. ●

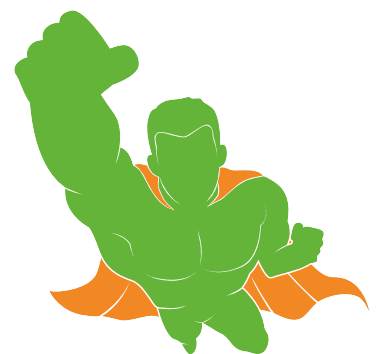


Illustration: Stockphoto



**Kontakt:** Deutsche ILCO e.V., Bernd Krämer, Tel.: 02159 4718

[kraemer.b@t-online.de](mailto:kraemer.b@t-online.de)

**SELBSTHILFE NRW**

## Die Kooperation verbessern

Die Selbsthilfe-Landesverbände und Selbsthilfekontaktstellen in Nordrhein-Westfalen wollen stärker zusammenarbeiten.



Foto: Uta Burchart

Wollen sich stärker vernetzen (von links): Hermann Zaum (Der Paritätische NRW), Petra Belke (KOSKON), Prof. Dr. Rolf Rosenbrock (Der Paritätische), Dr. Volker Runge (Gesundheitsselbsthilfe NRW) und Katharina Benner (Der Paritätische NRW)

Den Startschuss für die künftige gemeinsame Arbeit an relevanten Zukunftsthemen wie zum Beispiel „Generationenwechsel in der Selbsthilfe“, „Junge Selbsthilfe“, „Interkulturelle Öffnung“ oder „Chronisch krank am Arbeitsplatz“ bildete die Tagung „Vernetzt in die (Selbsthilfe-)Zukunft“, die im Februar 2017 in Dortmund stattfand. Die verstärkte Kooperation sei ein längst überfälliger Schritt, erklärte Hermann Zaum, Landesgeschäftsführer des Paritätischen NRW. Professor Dr. Rolf Rosenbrock, Gesundheitswissenschaftler und Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes, appellierte an die Selbsthilfe, den Veränderungsprozess aktiv mitzugestalten. Dr. Volker Runge, Sprecher der Gesundheitsselbsthilfe NRW, und Petra Belke, Koordinatorin

der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW, sahen die Fachtagung als ein wichtiges Signal für die gemeinsame Zukunft von Landesverbänden und Kontaktstellen. Durch den Tag führte Katharina Benner, Geschäftsbereichsleiterin Engagement/Selbsthilfe/Gesundheit im Paritätischen NRW. ●



**SELTENE KRANKHEITEN**

## Ein Lichtblick für Betroffene

In Deutschland leben rund vier Millionen Menschen mit einer der etwa 8.000 seltenen Erkrankungen, die oft chronisch sind. Sie müssen mit vielen Einschränkungen und Belastungen kämpfen. Der Tag der seltenen Erkrankungen am 28. Februar will diese „Waisen der Medizin“ in den Fokus von Politik, Medizin, Forschung und Gesellschaft rücken. „Forschen hilft heilen!“ hieß das Motto in diesem Jahr. Im Essener Einkaufszentrum Limbecker Platz fand dazu ein Event mit vielen Selbsthilfegruppen, -verbänden und -beratungsstellen statt. Hans-Peter Durst, zweifacher Goldmedaillengewinner bei den Paralympics, berichtete von seinem Leben als Sportler mit Behinderung. Die AOK Rheinland/Hamburg war mit einem Infostand ihrer Servicestelle LICHTBLICK vertreten, der viele Interessierte anzog. LICHTBLICK berät Betroffene telefonisch bundesweit kostenlos bei Fragen zu ihrer seltenen Erkrankung, egal, wo sie krankenversichert sind. Denn der Weg zur Diagnose ist meist eine Odyssee: Verlässliche Informationen sind oft rar und es gibt kaum Therapien oder Medikamente. „Hier können wir den Anrufern Wege aufzeichnen“, so die beiden LICHTBLICK-Mitarbeiterinnen Martina Geurtz und Doris Müller. ●

**Kontakt:**  
LICHTBLICK-Servicestelle  
im Hundertwasser-Haus,  
Unterm Sternenzelt 1, 45147 Essen  
Tel.: 0800 3737374 (kostenfrei)



[lichtblick@rh.aok.de](mailto:lichtblick@rh.aok.de)

## NEUES PROJEKT

# Lebendig und attraktiv in die Zukunft

Ein gemeinsames Projekt der KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg will den notwendigen Wandel in der Selbsthilfe unterstützen und mitgestalten.

Die Selbsthilfe steht vor großen Herausforderungen: Sie muss neue Mitglieder gewinnen, den Generationswechsel bewältigen und sich neuen Kommunikationswegen öffnen. **KISS Hamburg** und AOK Rheinland/Hamburg haben deshalb das Projekt „**Neue Wege in der Selbsthilfe**“ angestoßen, um die Selbsthilfe nachhaltig zu stärken. Über 100 Teilnehmer kamen zur **Auftaktveranstaltung** am 6. April. Dabei gaben Gruppen, die bereits neue Wege gehen, Einblicke in ihre Arbeit.

Martin Stieben vom **Netzwerk der Jungen Bechterewler** berichtete von seinem Engagement für die Junge Selbsthilfe. Audiovisuelle Medien, gesundheitsfördernde Bewegungsangebote und erlebnisorientierte Veranstaltungen erleichtern die Ansprache jüngerer Betroffener

und trügen dazu bei, neue Mitglieder zu gewinnen. Susanna Saxl von der **Deutschen Alzheimer-Gesellschaft** moderiert eine **virtuelle Selbsthilfegruppe**. Dort treffen sich Angehörige von Menschen, die an der seltenen **Frontotemporalen Demenz** leiden, regelmäßig zu einer Videokonferenz. So können sie sich unabhängig vom Wohnort gegenseitig informieren und stärken. Dafür erhielt die Gruppe den Goldenen Internetpreis 2016.

Hilde Schulte von der **Frauenselbsthilfe nach Krebs** sprach über den Generationswechsel, der viele Gruppen besonders herausfordert. Dabei zeigt sich, dass Nachfolgesicherung und Übergabe auch nachhaltige Veränderungen anregen können.

Claudia Tozzi stellte den modernen Internetauftritt der **NetzwerkStadt Krebs**

vor, der durch ein kreatives Konzept überzeugt und jungen Betroffenen wertvolle Informationen bietet. Dafür gab es 2016 den **Hamburger Selbsthilfepreis der Ersatzkassen**. Den Austausch von Jung und Alt und das Zusammentreffen klassischer Selbsthilfe mit modernen medialen Austauschformen empfanden die Teilnehmenden als sehr bereichernd. Das vierteljährliche Forum „**Neue Wege in der Selbsthilfe**“ wird ein regelmäßiges Angebot innerhalb des dreijährigen Projekts. ●

### Kontakt:

Anke Hess, Tel.: 040 5379789-77

Danilo Schmogro, Tel.: 040 5379789-75



[Selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:Selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)



Foto: Markus Contius

## BERATUNG

### Neue Kontaktstelle in St. Georg

Die **KISS Hamburg** hat in St. Georg ihre vierte Kontaktstelle eröffnet. Den Selbsthilfegruppen der Hansestadt stehen nun im Kreuzweg 7, Nähe Hauptbahnhof, drei neue Räume für ihre Treffen zur Verfügung. Persönliche und

telefonische Beratung gibt es dort montags von 10 bis 14 Uhr und donnerstags von 14 bis 18 Uhr. Die neue Kontaktstelle kümmert sich verstärkt um die Bezirke Mitte und Bergedorf. ●

### Kontakt:

KISS Hamburg,  
Kontaktstelle Mitte,  
Kreuzweg 7, 20099 Hamburg,  
Tel.: 040 537978970



[kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)