

NEUES PROJEKT

## MoniKas stehen den Patienten zur Seite

Das Leverkusener Arztnetz testet den Einsatz speziell geschulter Monitoring- und Kommunikationsassistentinnen. Sie begleiten vor allem schwer kranke Menschen.



Foto: iStockphoto/Dean Mitchell

Sie nehmen sich Zeit für die Patienten: die MoniKas im Gesundheitsnetz Leverkusen

Niedergelassene Ärzte aus dem [Regionalen Gesundheitsnetz Leverkusen](#) wollen chronisch kranke Patienten umfassend im häuslichen Umfeld versorgen. Bei einem [Gemeinschaftsprojekt mit der AOK Rheinland/Hamburg](#) geht es deshalb um die Zusammenarbeit mit besonders qualifizierten Pflegefachkräften.

Das Leverkusener Netz, an dem sich 80 der rund 120 Haus- und Fachärzte aus der Region beteiligen, beschäftigt fünf solcher Pflegefachkräfte, die zu Monitoring- und Kommunikationsassistentinnen, kurz MoniKas, geschult wurden. Sie übernehmen nicht-ärztliche Tätigkeiten. In dem Projekt kümmern sich zunächst zwei von ihnen um schwer kranke Patienten mit den Indikationen

fortgeschrittene Herzinsuffizienz, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder periphere arterielle Verschlusskrankheit.

Die MoniKas begleiten die zumeist älteren Patienten engmaschig und besuchen sie zu Hause. Dabei geht es zum einen darum, die Kranken zu beraten und im Umgang mit ihrer Erkrankung sicherer zu machen. Zum anderen erheben die MoniKas regelmäßig medizinische Parameter, auf die der Arzt über eine elektronische Patientenakte zugreifen kann. Von den Pflegefachkräften erhält der Arzt Informationen, die ihm beim Patientenkontakt in der Praxis weiterhelfen. „Er kann Versorgungsbrüche erkennen, die vorher nicht sichtbar waren“, erklärt

[Fortsetzung auf Seite 2](#)

LYRIK

### Die Selbsthilfegruppe

*Wie war es noch, als es begann,  
da wir betroffen waren?*

*Ein jeder dachte doch für sich,  
dein Zug ist abgefahren.*

*„Warum grad' ich?“, so fragte man,  
„wie geht das Leben weiter?“*

*Wohin führt dich der neue Weg  
auf deiner Lebensleiter?“*

*Die Familie hilft dir viel,  
auch mit reichlich Liebe.*

*Ihr Verständnis und Gefühl,  
gibt neue Lebenstrieb.*

*Doch man hätte gern gesprochen,  
mit einem, der auch selbst betroffen.*

*Da bot sich mir die Gruppe an,  
ich las es in der Zeitung.*

*Dass man sich monatlich treffen kann,  
unter betroffener Leitung.*

*Da geht man hin, gehört dazu,  
erzählt, was ist geschehen.*

*In ihren Augen siehst du dann,  
hier kann man dich verstehen.*

*Denn alles was du hast erlebt,  
das haben auch die andern.*

*Und dies dein Selbstbewusstsein hebt,  
dein Herz muss nicht mehr wandern.*

*Es kommt hier wirklich ganz zur Ruh,  
du fühlst es, du gehörst dazu.*

*Nicht jede Gruppenstunde ist heiter,  
das Leben geht ja schließlich weiter.*

*Ist die Krankheit zurückgekommen,  
hat einen von uns mitgenommen,*

*dann sind wir traurig und denken daran,  
dass es uns alle treffen kann.*

*Jedoch, dann machen wir uns Mut  
und du spürst, die Gruppe tut dir gut.*

*Begegnet dir jemand der neu betroffen,  
gib ihm dies' Gedicht und lass ihn hoffen.*

*Hol ihn zu uns und er wird erleben,  
wie Mitbetroffene Hilfe geben. ●*

Mechthild Lepper

**Fortsetzung von Seite 1**

Projektleiterin Nicole Balke vom Vorstand des Gesundheitsnetzes. Ein weiterer Aspekt sei, dass die Patienten durch die intensive Betreuung mehr Sicherheit erhielten, ergänzt Geschäftsführer Dr. Manfred Klemm. „Sie lernen, mit Krisensituationen besser umzugehen und Warnzeichen zu erkennen.“ Die Hoffnung ist auch, dass der Einsatz der Monikas Krankenhausaufenthalte verringert. „Die Erfahrung aus anderen Ländern zeigt, dass die Versorgung dort, wo es solche Netzwerke gibt, besser funktioniert“, so AOK-Vorstand Matthias Mohrmann. „Beim Besuch in der Praxis stellen die Patienten längst nicht alle Fragen, die sie haben.“ Gerade bei älteren Patienten sei die Hemmschwelle gegenüber Pflegekräften niedriger. Die Auswertung wird zeigen, ob sich die Erwartungen erfüllen. „Manche Ärzte standen den Monikas zunächst skeptisch gegenüber“, so Projektleiterin Balke. Das habe sich aber geändert. „Mittlerweile empfinden sie die Pflegekräfte als Entlastung.“ ●



Foto: iStockphoto/FredFroese

Die intensive Betreuung gibt Sicherheit.

**SEMINAR**

## Heilsame Klänge

**Musik klingt nicht nur schön, sie ist auch gut für die Gesundheit. Bei einem Seminar entdeckten die Teilnehmerinnen verschiedene Instrumente und deren Wirkung auf Körper und Seele.**

Mit vielen Instrumenten gestalteten die Referenten Michael Kahlert und Dr. Frank Henn, selbst Musiker, das AOK-Kompetent-Seminar für Aktive aus Krebs selbsthilfegruppen in Grevenbroich. „Positive Einflüsse von Musik auf die Lebensqualität“ hieß das Thema. Die Referenten luden dazu ein, innere Befindlichkeiten hörbar zu machen und so einen unentdeckten Zugang zu dem einen oder anderen Instrument und damit auch zu sich selbst zu bekommen.

Dazu wurde gemeinsam rhythmisch und pulsierend getrommelt. Dabei stellte sich ein wohliges „Getragen werden in der Gruppe“ ein – das tat gut! Außerdem konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Klängen baden, etwa indem ein großes Seiteninstrument über eine liegende Person gestellt wurde. Die Saiten begannen zu schwingen und die in Schwingung versetzte Luft „regnete“ dann als Klangdusche herab. Dieses Hörerlebnis, verbunden mit dem körperlichen Erspüren der Musik, trug die Mitmachenden sicher und geborgen an schöne Orte.

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen sprachen für sich: „Diese Musik spricht meine Sprache.“ „Das war genau

ICH.“ „So etwas habe ich noch nicht erlebt. Das kann man gar nicht beschreiben.“ Aus der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Kerpen, hieß es: „Das Kennenlernen und Ausprobieren der vielen, zum Teil unbekannt Instrumente hat viel Freude bereitet. Erstaunlich war auch die Erfahrung, das beim Spielen der Instrumente positive Wellen auf und durch den Körper wirkten. Spannungen lösten sich, Schmerzen wurden gelindert oder verschwanden sogar.“

In der Feedbackrunde wünschten sich die Teilnehmenden eine Wiederholung des Seminars, „damit möglichst viele Menschen diese wichtige und außergewöhnlich positive Erfahrung machen können.“ Die AOK Rheinland/Hamburg und die Referenten freute es enorm, dass so viele Anwesende vom Seminar profitieren und die positiven Einflüsse von Musik auf die Lebensqualität annehmen konnten. ●



Foto: iStockphoto/McIninch

Musizieren entspannt und kann sogar Schmerzen vorübergehend lindern.

ALKOHOLISMUS

## Die Kehrseite einer erfolgreichen Sportkarriere

Im Gesundheitstalk von WAZ und AOK erzählte Ex-Fußballprofi Uli Borowka aus seiner Zeit als Bundesligaspieler und Alkoholiker.



Foto: Theresa Jacob

Unter den Zuhörern des Gesundheitstalks waren auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen.

Seine Fans nannten ihn „Die Axt“. Als Verteidiger in den 80er- und 90er Jahren war er gefürchtet. Oft trank er bis drei Uhr nachts Alkohol und stand morgens um neun Uhr fit auf dem Trainingsplatz. Er war der Held der Fans, hatte viel Geld, eine Frau, Kinder – bis er abhängig und im Vollrausch gewalttätig wurde, einen Selbstmordversuch unternahm und in eine Entzugsklinik kam – der Beginn seiner „Trockenzeit“. In der neuen Zentrale der Funke Mediengruppe sprach der ehemalige Fußballer [Uli Borowka](#) mit dem bekannten Sportreporter Werner Hansch über sein bewegtes Leben. Eingeladen waren auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen.

Er wirkt wie einer, der mit sich im Reinen ist – obwohl es ihm lange sehr schlecht ging. In seinem Buch „[Volle Pulle](#)“ berichtet Borowka zusammen mit dem Journalisten Alex Raack aus seinem Leben und nimmt dabei in seiner ehrlichen und direkten Art kein Blatt vor den

Mund. Borowka beschreibt seine Suchtbiografie und sein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker. Dafür erhält er überwiegend positive Resonanz.

Für Uli Borowka steht fest: „Alkohol ist für den trockenen Alkoholiker der Tod – und ich will mir nicht freiwillig den Tod ins Haus holen.“ Vielmehr setzt er sich dafür ein, das Thema in die Öffentlichkeit zu bringen. Mit seiner Frau gründete er den Verein [Suchtprävention und Suchthilfe e.V.](#) Er besucht Veranstaltungen, um dort von seinen Erfahrungen zu erzählen und Menschen aufzuklären. So begleitet er unter anderem suchtgefährdete und suchtkranke Profisportler – und das teils rund um die Uhr.

Ebenfalls zu Gast war Frank Langer von der [Suchthilfe direkt](#) in Essen. Die Mitarbeiter dort stehen Suchtkranken und -gefährdeten zur Seite. Langer erzählte auch von der präventiven Arbeit mit Schulkindern, um diese behutsam für das Thema zu sensibilisieren. ●

KINDER

## Klinik für Kuschtiere

Die Stofftier-Schnecke hat schreckliches Bauchweh und der Teddy drei Meter Fieber. Von diesen und anderen Krankheiten berichten die Kinder an der Anmeldung des Teddy-Krankenhauses. Die Ärzte dort sind gut vorbereitet. Sie tasten die Patienten ab, legen Verbände an und setzen Spritzen. Zudem erklären sie den besorgten Eltern die Behandlungsmethode. Und nach den heilenden „Gesundbären“ aus der Apotheke ist alles wieder gut. Die mobilen Teddy-Krankenhäuser mit Anmeldung, Behandlungsräumen, OP, Röntgenabteilung, Krankenwagen und Apotheke waren im Mai in Moers im Juni in Bonn und im Juli in Düsseldorf zu Gast. „Hier können Kinder den Aufenthalt in einem Krankenhaus erleben, ohne selbst betroffen zu sein“, erklärt Matthias Vogt, Fachberater Prävention/ Gesundheits-sicherung bei der AOK Rheinland/Hamburg das Konzept. „Die große Resonanz zeigt uns, wie wichtig unser Angebot ist.“ Die liebevolle Behandlung ihrer Kuschtiere kann Kindern die Angst vor Ärzten und Krankenhäusern nehmen. ●

Foto: Stockphoto/Valengilda

Kuschtiere werden im Teddy-Krankenhaus gut versorgt.



**FERIENFREIZEIT**

## Ab auf die Insel – den Sommer genießen

Nach überstandener Krebserkrankung konnten sich einige Jugendliche auf der Nordseeinsel Sylt von einer schweren Zeit erholen. Ihre Freundinnen und Freunde haben sie dabei begleitet.

Der Jugend gehört die Zukunft, ihr steht die Welt offen, heißt es oft. Doch dieses Selbstverständnis müssen sich junge Menschen nach einer Krebserkrankung erst wieder erobert. Wo kann das besser gelingen, als jenseits der Alltagsroutine und außerhalb des bekannten Umfelds? Vielleicht an einem Ort, der anders ist als

das eigene zu Hause. Mit der Unterstützung alter und neuer Freunde. In einer Peergroup, die weiß, wovon man spricht. Dafür steht der LICHTBLICK-Sommerspaß, den die AOK Rheinland/Hamburg krebserkrankten Mädchen und Jungen seit über 20 Jahren in Kooperation mit der Kinderkrebsstiftung anbietet. Das beson-

dere an der Freizeit ist, dass die betroffenen Jugendlichen einen Freund oder eine Freundin mitnehmen können. Für sie alle heißt es dann: Raus aus dem Alltag, ab nach Sylt – um Abstand zu bekommen, neue Kraft zu tanken, Freiräume zu genießen und um Zuversicht zu gewinnen beim Weg zurück in den Alltag.

Fotos: Matthias Vogt

### LICHTBLICK-Sommerspaß – das bedeutet...

**... eigene Fähigkeiten entdecken und neue Perspektiven gewinnen.**

Zehn Tage Sylt mit bestem Sommer-, Strand- und Meerwetter. Mit einem Programm, das von A wie Ankommen, B wie Baden und Basteln, C wie Chillen, D wie Disco, E wie Ellenbogen erkunden bis hin zu V wie Volleyball spielen, W wie Wellenreiten, Wattwandern und Willi, die Robbe im Hafen von Hörnum füttern reicht. Ein Highlight war dabei für alle das gemeinsame Surfen. Gut eingepackt in einen dicken Neoprenanzug ging es mit dem Surfbrett ab in die Fluten. Das macht Spaß und gibt Mut, sich neuen Dingen zuzuwenden. Beim Warten auf die nächste Welle zeigte die Natur ihre Kräfte. Da kam die heiße Dusche danach genau richtig. Das stärkende Abendessen wurde dann genutzt, um sich darüber auszutauschen, was jeder an einem ereignisreichen Tag geschafft hat.



**... Auszeiten nehmen und einfach mal abschalten.**

Den eigenen Interessen nachgehen – auch das ist ein wichtiger Bestandteil im Leben junger Menschen. Die Zeit mit Dingen zu füllen, die einem guttun, und bei denen man auch mal abschalten kann. Deswegen kommt beim Sommerspaß neben den geplanten Aktionen auch die freie Zeit nicht zu kurz. Während die einen im Dünenhof auf Sylt das Spielgeld fürs Monopoly verteilen, suchen sich die anderen einen ruhigen Ort zum Kreuzworträtseln oder um eine Partie Schach zu spielen. Im Strandkorb mit dem Blick aufs Meer fällt es leicht, einfach mal abzuschalten.

Fortsetzung auf Seite 5

Fortsetzung von Seite 4



### ... über Erfahrungen sprechen und sich dabei gegenseitig stärken.

Über Erlebtes zu sprechen, fällt leichter in einer Gruppe mit Gleichaltrigen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ganz gezielt oder einfach nebenbei beim Mittagessen ergeben sich Gespräche über die überstandene Krankheit, über Therapien, Medikamente und Narben. Oder über Träume und die Zukunft: Marie möchte nach dem Abitur verreisen und die Welt entdecken, Luisa freut sich jetzt erstmal darauf, wieder in die Schule gehen zu dürfen.

Auch Jugendliche mit einem körperlichen Handicap bleiben beim Sommerspaß nicht außen vor. Das Programm und besonders die anderen Jugendlichen nehmen darauf Rücksicht. Viele kleine Gesten zeigen, wie sich die jungen Menschen gegenseitig unterstützen und füreinander da sind.



### ... alte Freundschaften festigen, neue Freundschaften knüpfen.

„Es heißt Freundschaft, weil man mit Freunden alles schafft.“ Nach einer Krebstherapie wollen junge Menschen vor allem wieder ein normales Leben führen, mit Gleichaltrigen zusammen sein, Neues entdecken, Lachen und Spaß haben. Dies können die Jugendlichen beim Sommerspaß gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund erleben.

Laura zum Beispiel kennt Anna bereits seit dem Kindergarten. Weder der Umzug in eine andere Stadt noch Lauras Krebserkrankung konnten die beiden auseinanderbringen. Anna ist immer für ihre Freundin da. Nun sind die beiden zusammen auf Sylt. Sie springen in die kühlen Fluten der Nordsee, halten sich lachend im knietiefen Schlick des Watts und genießen, entspannt im warmen Sand sitzend, den Sonnenuntergang. Solche gemeinsamen Erfahrungen stärken die Freundschaft.

Aber auch neue Bindungen entstehen beim Sommerspaß. Bereits bei der Anreise im Zug knüpfen die Jugendlichen erste Kontakte und wachsen auf Sylt jeden Tag mehr zusammen.

## LICHTBLICK – Die Begleitung für Familien mit chronisch kranken Kindern

Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt und berät Familien mit schwer und chronisch kranken Kindern bei der Bewältigung ihres Alltags. Unter dem Dach der Aktion LICHTBLICK, bestehend aus einem Kompetenzzentrum und den AOK-Patientenbegleitern vor Ort, finden Eltern und Kinder kompetente Ansprechpartner. Das Team aus Sozialversicherungsfachangestellten, Sozialarbeitern und Pädagogen berät zu allen Fragen der Kranken- und Pflegeversicherung, begleitet die Familien und informiert sie über weitere Hilfen, etwa zu Selbsthilfegruppen und psychosozialen Angeboten in der Nähe.

Für krebskranke Jugendliche sowie für Geschwister von chronisch kranken Kindern und Jugendlichen bietet LICHTBLICK

zusammen mit der Deutschen Kinderkrebstiftung zudem Ferienfreizeiten an. Diese werden überwiegend durch die Spendenaktion „Cents für kranke Pänz“ der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der AOK Rheinland/Hamburg sowie durch Einzelspenden finanziert. Teilnehmen können auch Kinder und Jugendliche, die nicht bei der AOK Rheinland/Hamburg versichert sind. Der nächste LICHTBLICK-Sommerspaß findet vom 30. Juni bis 9. Juli 2020 statt. Anmeldeschluss ist der 3. April 2020.

Weitere Informationen zu [LICHTBLICK](#) und den Freizeiten gibt es unter der kostenfreien Servicehotline 0800 3737374. ●

### Selbsthilfe erleben

Planen Sie ein Selbsthilfeprojekt mit chronisch kranken Kindern oder Jugendlichen? Dann melden Sie sich gerne unter [lichtblick@rh.aok.de](mailto:lichtblick@rh.aok.de) – wir unterstützen Sie gerne.

## DIGITALISIERUNG

# Neue App im Praxistest

Bei einem Forum des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“ erfuhren die Teilnehmenden, welche Vorteile und Chancen die „Selbsthilfe Hamburg App“ bereithält.



Mit der Selbsthilfe App Hamburg bleiben die Nutzer immer auf dem Laufenden.

gebnisse hatten gezeigt, dass die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg neue Kommunikations- und Austauschformen braucht, um jüngere Generationen zu erreichen. In diesem Sinne erweitert die Selbsthilfe App das Online-Angebot der KISS Hamburg. Sie soll den niedrigschwelligen Zugang zu den vielseitigen Unterstützungsleistungen ermöglichen, wichtige Informationen und Termine bündeln, Anreize zum Beteiligen und Mitmachen bieten sowie die Sichtbarkeit und Erreichbarkeit der KISS Hamburg erhöhen.

Projektmitarbeiterin Claudia Schröder stellte Inhalte, Funktionen und Interaktionsmöglichkeiten der App vor: von den Hauptanwendungen und Inhalten bis hin zu Verknüpfungen zwischen den Modulen und weiterführenden Informationen. Die Nutzer können durch ausgewählte Push-Nachrichten auf dem Laufenden bleiben, sich zu Veranstaltungen anmelden und mehr. Nach vielen wertvollen Hinweisen und Anregungen kann nun die Testphase beginnen. ●

**Kontakt:** Wer die App testen möchte, meldet sich bitte bei Anke Heß, 040 5379-77

 [selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)  
[kiss-hh.de/neue-wege.html](http://kiss-hh.de/neue-wege.html)



## KINO

# Selbsthilfethemen auf der Leinwand

Im Mai führte das Metropolis-Kino in Zusammenarbeit mit der [KISS Hamburg](#) vier bekannte Spielfilme vor, die den Umgang mit einer Erkrankung oder Beeinträchtigung thematisierten. Dies waren „Smashed“, ein Film, in dem es um Alkoholismus geht, „Das Ende ist mein Anfang“ über den Lebensweg eines an Krebs erkrankten Vaters, das Roadmovie „Vincent will Meer“ über einen jungen Mann mit Tourette-Syndrom und „Vier Könige“ – ein Film, der an die Lebenswelt junger Menschen mit familiären und psychischen Problemen anknüpft. Im Anschluss diskutierten Mitglieder aus thematisch passenden Selbsthilfegruppen mit dem Publikum über Aspekte der Filme und des wahren Lebens. Der Schirmherr der Aktionswoche, Moderator und Autor Yared Dibaba, eröffnete auf charmante Weise den ersten Abend der Reihe und zeigte seine Verbundenheit mit der Selbsthilfe. ●

## TERMIN

### 4. Hamburger Skoliosetag

#### Wann?

Samstag, 23. November 2019  
ab 12 Uhr

#### Wo?

Krankenhaus Tabea,  
Kösterbergstraße 32,  
22587 Hamburg

#### Anmeldung:

Cornelia Blecken, Tel.: 040 86692-234


 [cblecken@tabea-krankenhaus.de](mailto:cblecken@tabea-krankenhaus.de)

Illustration: iStockphoto/nadia\_bornetova

Rund 50 Selbsthilfeaktive und Vertreter aus dem Gesundheits- und Sozialwesen kamen im Mai zusammen, um sich über die Anwendungsmöglichkeiten der „Selbsthilfe App Hamburg“ zu informieren. Kristin Alheit vom Paritätischen Hamburg und Thomas Bott von der AOK Rheinland/Hamburg betonten in ihren Grußworten den enormen Stellenwert der Selbsthilfe sowie die Potenziale und Herausforderungen, die von ihr ausgehen. Besonderes Augenmerk fanden dabei die Erkundung, Entwicklung und Nutzung neuer Medien. Angesichts des 40-jährigen Jubiläums der Selbsthilfeunterstützung in Hamburg waren sich Alheit und Bott einig, dass die App zum richtigen Zeitpunkt kommt und den Weg in die Zukunft der Selbsthilfe weist. Projektleiterin Anke Heß berichtete über die bisherigen Schritte. Befragungser-