

FERIENFREIZEIT

## Unbeschwerte Sommertage auf Sylt

Strand erleben, Sport treiben, Spaß haben hieß es für krebskranke Jugendliche und ihre gesunden Freunde beim **LICHTBLICK-Sommerspaß**.

Auf der Nordseeinsel Sylt, fernab vom Alltag, konnten Jungen und Mädchen nach einer Krebserkrankung Kraft tanken und ihre innere Balance wiederfinden. Um das Wohlfühlen zu erleichtern wurde jedes Kind dabei von einem gesunden Freund oder einer gesunden Freundin begleitet. Beim Surfen oder Bogenschießen erlernten die Jugendlichen neue Fähigkeiten und fanden heraus, was alles in ihnen steckt. „Ich finde es eine wunderbare Idee mit Menschen zu reisen, die die gleiche Krankheit erlebt haben, man kann so viel besser darüber reden“, meint Noah, der mit dabei war.

Finanziert wurde die Fahrt durch „Cents für kranke Pänz“. Bei dieser Aktion spenden viele AOK-Mitarbeiter mo-



Foto: Matthias Vogt

Strahlende Gesichter: Auf Sylt konnten die Jugendlichen einmal alle Sorgen vergessen.

natlich die Centbeträge hinter dem Komma auf ihrer Gehaltsabrechnung. Auf diese Weise kamen im vergangenen Jahr fast 25.000 Euro zusammen. Die AOK

verwendet die Spenden ausschließlich für die LICHTBLICK-Freizeiten für kranke Jugendliche und Geschwister schwerkranker Kinder. ●

SERVICE FÜR FAMILIEN

## Entlastung für die Eltern

**Die 22 Familienbegleiterinnen der AOK Rheinland/Hamburg unterstützen Familien mit chronisch kranken oder schwer erkrankten Kindern.**

Die Familienbegleiterinnen vor Ort arbeiten dabei Hand in Hand mit dem überregional tätigen **LICHTBLICK-Team** der AOK Rheinland/Hamburg in Essen zusammen. Sie kümmern sich um die Sorgen und Nöte der Familien, entlasten sie bei der Organisation ihres Alltags und des familiären Miteinanders.



Foto: privat

Teil dieser Begleitung sind auch Hausbesuche, wie der bei Familie Kluth aus Hamburg. Die Familienbegleiterin Kerstin Saueracker und die Pflegeberaterin Alice Strominski werden hier immer wieder herzlich empfangen. Die vierjährige Tochter Ayla-Julie leidet unter einem Gendefekt, von dem weltweit nur sieben Kinder betroffen sind. Die Eltern

Pflegeberaterin Alice Strominski, Pinar Kluth mit Tochter Ayla-Julie, Familienbegleiterin Kerstin Saueracker (v. l.)

sind rund-um-die-Uhr in die Pflege der Tochter eingebunden und dankbar für die Unterstützung. Die AOK-Kolleginnen sind für sie Lotsen im Dschungel der Zuständigkeiten. Sie beraten zu Leistungen der Krankenversicherung und zeigen Hilfsmöglichkeiten auf, die im Alltag entlasten. Sie koordinieren intern Anträge verschiedener Fachabteilungen und helfen, Entscheidungsprozesse zu beschleunigen. ●

**Kontakt: LICHTBLICK-Servicestelle,**  
Tel.: 0800 37 37 37 4 (kostenlose Servicenummer)

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

LANDESTAGUNG

## Durch Singen und Bewegung neue Kraft schöpfen

Ein interessantes Programm hatte die Frauenselbsthilfe nach Krebs in NRW bei ihrer Landestagung auf die Beine gestellt.

„FSH – Wir bewegen“, dieses Motto der Landestagung der [Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e. V.](#) war durchaus wörtlich zu nehmen. Denn neben dem Umgang mit Komplementärmedizin und dem Singen als Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele stand auch Wandern auf dem Programm.

Über „Bewegung und Sport bei onkologischen Erkrankungen“ referierte [Dr. Evren Atabas](#). Der Sportmediziner machte deutlich, wie einschneidend die Folgen sind, wenn man nach der schockierenden Diagnose Krebs aufhört, körperlich aktiv zu sein. So lindern Ausdauer- und Kraftsport nachweislich die Nebenwirkungen einer Krebstherapie, stärken das Immunsystem und tragen zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität bei. Das Risiko einer Wiedererkrankung wird um 25 bis 40 Prozent gesenkt. Jede Art von körperlicher Aktivität, zum Beispiel auch Gartenarbeit, kann dazu beitragen – Hauptsache, sie macht Spaß.

Die Schauspielerin und Autorin [Renan Demirkan](#) berichtete mit viel Engagement und aus eigener Betroffenheit über ihre Initiative „[Zeit der Maulbeeren](#)“. Weil nach einer Krebserkrankung nichts mehr im Leben so ist wie vorher, ist ein Ort, um zu sich selbst zu kommen, wieder heil zu werden, umso wertvoller. In ihrem Häuschen im Winder Wald können finanziell bedürftige, an Krebs erkrankte Frauen mit und ohne Kinder kostenlos eine Auszeit von bis zu drei Wochen verbringen und den



Foto: Stefan Krumthuis

Prominenter Gast bei der Landestagung der Frauenselbsthilfe nach Krebs: Mit ihrem Projekt „Zeit der Maulbeeren“ will die Schauspielerin Renan Demirkan krebserkrankten Frauen eine Auszeit ermöglichen.

körperlichen und seelischen Auswirkungen der Erkrankung in Ruhe nachspüren. Bei Bedarf erhalten sie dort auch psychonkologische Betreuung. ●



[kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de)  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

VOLKSHOCHSCHULE

## Neues Programm

„Überlebenskunst. Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs“ heißt ein Programm, das die [Hamburger Volkshochschule](#) bereits seit über 20 Jahren anbietet. Seinen Ursprung hatte es in einem Arbeitskreis betroffener Frauen. Die Hamburger Volkshochschule verfolgte das Bildungsthema „Umgang mit Krebserkrankung“ seither mit hoher Sensibilität und Beharrungsvermögen. So wurden Betroffene selber zu Beratern und Kursleitern. Die Angebote und Seminare, darunter Entspannungstechniken, Theater und Malerei, wollen dazu beitragen,

nach einer schwerwiegenden Krankheitserfahrung neue Lebensfreude und Lebensqualität zu entdecken. Für das Jahr 2018 ist nun ein [neues Programm](#) erschienen. ●



CARTOON



## ELTERN-INITIATIVE

# In die eigenen vier Wände

Für ihre behinderten Töchter und Söhne im Erwachsenenalter möchten Eltern aus Aachen ein Wohnprojekt gründen.

Eine ambulante Wohngruppe mit 24-Stunden-Betreuung möchten Eltern aus Aachen für ihre Kinder – Erwachsene mit leichten bis schweren Behinderungen – ins Leben rufen. Dabei sollen die jungen Leute in einer familiären, individuell gestalteten Wohn- und Betreuungssituation ein Zuhause finden. Die Angehörigen wünschen sich kleine Wohngemeinschaften mit einer jungen Altersstruktur. Eine liebevolle Atmosphäre, moderne Förderung, etwa durch [unterstützte Kommunikation](#) und altersgerechte Freizeitgestaltung im städtischen Umfeld, sollen das Gemeinschaftsleben prägen.

Dazu sucht die Gruppe engagierte Mitstreiter, die diese Vision teilen und am Aufbau des Wohnprojekts mitwirken möchten. Ebenso willkommen sind Partner, die sich für diese innovative Idee begeistern und sie unterstützen wollen. Um das gegenseitige Kennenlernen der Bewohner und ihrer Angehörigen zu fördern, ist die Gruppe auch in der Freizeit gemeinsam aktiv, zum Beispiel beim



Foto: iStockphoto

Ein Wohnprojekt für junge Leute mit einer Behinderung soll in Aachen entstehen.

Besuch der Carolustherme, im Tierpark oder im Museum.

Um das Projekt abzustimmen und zu planen trifft sich die Gruppe jeden dritten Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Cockerill Saal des [Luisenhospitals in Aachen](#). Darüber hinaus verstehen sich die Teilnehmer auch als unterstützende Gruppe mit Gesprächsangebot. Für alle Problem-

lagen, die durch die Behinderung, Krankheiten und die Pflege der Betreuten entstehen, gibt es hier Raum. ●

**Kontakt:** Martha Neumann,  
Tel.: 02404 69912 und  
Nicole Plum, Tel.: 02408 59155



[info@wgf-ac.de](mailto:info@wgf-ac.de)  
[www.weggefaehrten.de](http://www.weggefaehrten.de)

## NEUE GRUPPE

# Leben mit Bewegungseinschränkungen



Eine schwere Erkrankung oder ein Unfall können die körperliche Mobilität dauerhaft einschränken. Vor allem der Verlust eines Körperteils ist ein massiver und unumkehrbarer Einschnitt im Leben. Es braucht Zeit, sich mit den Folgen auseinanderzusetzen und wieder neuen Lebensmut zu finden. Auch für die Angehörigen ist es nicht leicht, körperliche und seelische Unterstützung zu leisten. Das [Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg](#) ermöglicht den Austausch unter

Betroffenen und ihnen nahestehenden Menschen. Ziel ist es, wieder aktiv am Leben teilzunehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen zu Behandlung und Rehabilitation auszutauschen. ●

**Kontakt:** Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg, Hochstraße 24, 52525 Heinsberg  
Tel.: 02452 1567922



[selbsthilfe@sfz-heinsberg.de](mailto:selbsthilfe@sfz-heinsberg.de)  
[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)



## TERMINE

# Die Kraft der Musik

Ein spannender Vortrag erwartet Selbsthilfeaktive und alle anderen Interessierten im kommenden Frühjahr.

„Musik und Gesundheit – Positive Einflüsse auf die Lebensqualität“ heißt ein Vortrag, zu dem die AOK Rheinland/Hamburg im Rahmen ihrer Veranstaltungsreihe „SELBSTHILFE erleben“ einlädt. Angesprochen sind Aktive aus Selbsthilfegruppen, Angehörige und Interessierte. Die Zuhörer erfahren Spannendes über die Zusammenhänge von Musik, Klang, Schwingung und Rhythmus. Dabei geht es auch um die Frage, wie Musik auf Körper und Seele wirkt und wie sie das Wohlbefinden chronisch kranker Menschen verbessern kann. Die Vorträge sind eine Reise in die Welt der Musik mit überraschenden Impulsen und vielen Ideen für Selbsthilfegruppen. Der Vortrag findet in verschiedenen AOK-Regionaldirektionen statt.

Der Eintritt ist frei, alle Veranstaltungen beginnen um 18 Uhr. Anmeldungen bitte an [ulrike.hiemer@rh.aok.de](mailto:ulrike.hiemer@rh.aok.de) ●

Musik kann entspannen und negative Gedanken vertreiben.



Fotos: iStockphoto

### 7. März 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Karlsplatz am Markt,  
52062 Aachen

### 14. März 2018

AOK-Regionaldirektion,  
Kasernenstraße 61,  
40213 Düsseldorf

### 20. März 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Friedrich-Ebert-Straße 49,  
45127 Essen

### 21. März 2018

Kath. Kirchengemeinde  
St. Cornelius,  
Moselstraße 2,  
41751 Viersen

### 17. April 2018

Kreiskrankenhaus  
Mechernich,  
Elisabethsaal,  
Sankt-Elisabeth-Str. 2–6,  
53894 Mechernich

### 17. April 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Moltkestraße 18,  
51643 Gummersbach

### 24. April 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Neanderstraße 16,  
40822 Mettmann

### 8. Mai 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Falkstraße 35–41,  
47058 Duisburg

### 15. Mai 2018

AOK-Geschäftsstelle,  
Luxemburger Straße  
323–325,  
50354 Hürth

## NRW-SELBSTHILFE TOUR

### Mobile Bühne

Mit diesem Giganten ist vieles möglich: Im Rahmen der „NRW Selbsthilfe-Tour 2018“ können Selbsthilfeverbände und -Kontaktstellen für einen Aktionstag einen kompletten Truck samt zugehöriger Bühne buchen. Das Fahrzeug wird von April bis Oktober im gesamten Bundesland unterwegs sein. Ziel der Tour 2018 ist es, die Selbsthilfe in NRW noch bekannter zu machen und ihre lebendigen Angebote und Inhalte möglichst vielen Menschen nahe zu bringen. Eine Probeveranstaltung mit Live-Musik und Moderation machte erlebbar, wie der Truck wirkt und wie man ihn nutzen kann. Das Fazit war eindeutig positiv: Schon in 22 Städten haben Selbsthilfeorganisationen das Fahrzeug für einen Aktionstag gebucht. ●



Foto: Ulrike Hiemer

Eine mobile Bühne gehört zum Truck der „NRW Selbsthilfe-Tour 2018“.



**Kontakt:**

[baerbel.bruenger@vdek.com](mailto:baerbel.bruenger@vdek.com)

SEMINAR

## Grenzen setzen

Wie geht man mit grenzverletzendem Verhalten souverän um? Mit dieser Frage beschäftigten sich engagierte Frauen aus der Selbsthilfe bei einem Kompetenzseminar.

„Wer nicht nein sagen kann, wird krank.“ „Du musst mal auf den Tisch hauen!“ „Bis hierher und nicht weiter.“ Solche Sätze kennt jeder. Doch im Selbsthilfe-Alltag ist es oft schwer, sich gegenüber anderen Menschen abzugrenzen. Wie es gelingen kann, lernten 14 aktive Frauen aus unterschiedlichen Krebsselfhilfegruppen bei einem Kompetenzseminar im AOK-Bildungszentrum in Grevenbroich. Unter der Leitung von Martina Bünger, Diplom-Sozialwissenschaftlerin und systemischer Coach, erfuhren sie: Nur wer seine Grenzen kennt, kann sich auch abgrenzen.

In unterschiedlichen Übungen gingen die Frauen ihren persönlichen Grenzen auf die Spur. In Kleingruppen entwickelten sie Strategien, die sie dann in Rollenspielen anwandten. Die Teilnehmerinnen lernten, Ärger oder Unbehagen ehrlich und direkt zu äußern – denn was sich nicht richtig anfühlt, ist auch nicht richtig.

So wurden die Frauen aus unterschiedlichen Blickwinkeln für das Thema sensibilisiert. Sie lernten die Zusammenhänge mit der eigenen Persönlichkeit kennen, übten sich darin, Gren-



Foto: Ute Berger

Entspanntes Abschlussfoto: Die Teilnehmerinnen wissen nun, wie und wann sie Grenzen setzen können.

zen wirkungsvoll zu setzen, zu verändern und mit negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen. Praktische Entspannungs- und Körperübungen ergänzten den fachlichen Input. Durch ihre Ideen, ihre offene Haltung und ihre persönlichen Erlebnisse machten die Teilnehmerinnen dieses Wochenende für jede Einzelne von ihnen zu einer bereichernden Erfahrung. ●

PRÄVENTION

## Rekordbeteiligung bei Schulprojekt

„Gesund macht Schule“ ist ein langjähriges Gemeinschaftsprojekt von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg. Über 300 Grundschulen im Rheinland, so viele wie nie zuvor, nehmen dieses Jahr daran teil.

Das Programm „Gesund macht Schule“ will die Gesundheitskompetenz bereits im Kindesalter fördern. Dabei fließen Themen wie „Menschlicher Körper“, „Bewegung und Entspannung“, „Essen und Ernährung“, „Sexualerziehung“ und „Ich-Stärkung“ in den Unterricht ein. Als Referenten für Elternabende und zur Un-

[Fortsetzung auf Seite 4](#)



Foto: Gesund macht Schule

Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, Dr. med. Raphaela Schöfmann, Patenärztin im Programm „Gesund macht Schule“, und Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg (von links nach rechts)

Fortsetzung von Seite 5

terstützung im Unterricht vermittelt die Ärztekammer Nordrhein Medizinerinnen und Mediziner, die den Schulen als Patenärzte zur Seite stehen.

Der Baustein „Ich kenn mich aus“ richtet sich dabei an Kinder mit besonderem Förderbedarf und solche, die Deutsch als Zweitsprache erlernen. Das Angebot soll ihre Gesundheits- und Sprachkompetenz bei den Themen Vorsorge und Gesund-

erhaltung fördern. Sozial benachteiligten Jungen und Mädchen in ihren besonderen Lebenssituationen wird so der Zugang zur medizinischen Vorsorge und Versorgung erleichtert. „Wir wollen die Kinder schon früh für eine gesundheitsförderliche Lebensweise begeistern“, so Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein. Lehrerinnen und Lehrer wiederum bräuchten die Möglichkeit, Gesundheitsthemen

in den Unterricht zu integrieren, ohne mit dem Lehrplan in Konflikt zu geraten. Lehrerfortbildungen sind deshalb ein fester Bestandteil des Programms.

„Das Präventionsgesetz ermöglicht es uns, mit Programmen wie ‚Gesund macht Schule‘ zu mehr Gesundheitskompetenz beizutragen“, ergänzt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg.“ ●

**PFLEGE**

## Netzwerk mit Lotsenfunktion

Ein Modellprojekt in NRW hilft Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen dabei, vor Ort das passende Hilfsangebot zu finden.

Wenn Menschen pflegebedürftig werden, wenn Angehörige überlastet sind oder Unterstützung suchen, können Beratungs- und Selbsthilfeangebote weiterhelfen. In Nordrhein-Westfalen gibt es eine Vielzahl solcher Anlaufstellen, die Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dennoch ist es oft schwierig, im Einzelfall eine Beratung zu finden, die auf die persönliche Situation zugeschnitten ist. Hier setzt das Modellprojekt „[KompetenzNetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung](#)“ (KoNAP) NRW an, das im April 2017 gestartet ist und Betroffenen ein passendes Hilfsangebot nennt.

Das KoNAP besteht aus einer Landeskoordinierungsstelle und Regionalstellen in den fünf Regierungsbezirken [Arnsberg](#), [Detmold](#), [Düsseldorf](#), [Köln](#) und [Münster](#). Die Regionalstellen machen die Strukturen und Inhalte der örtlichen Beratungsmöglichkeiten transparent, lotsen Ratsuchende durch die Vielzahl der Angebote und unterstützen lokale Pflegeberatungsstellen und Selbsthilfeangebote. Die Landeskoordinierungsstelle KoNAP führt das Knowhow der fünf Regionalstellen zusammen, bereitet es auf und macht es Ratsuchenden zugänglich.

Unter einer landesweit einheitlichen Telefonnummer sollen Pflegebedürftige und pflegende Angehörige ab 2018 auch in Notsituationen schnell Informationen über die verfügbaren Beratungs- und Unterstützungsangebote bekommen. Träger der Landeskoordinierungsstelle ist die [Verbraucherzentrale NRW](#) in Kooperation mit der [gemeinnützigen Gesellschaft für soziale Projekte \(GSP\)](#) und der [Landesarbeitsgemeinschaft](#)



Foto: privat

Lioba Heuel und Thierry Mahafary von der Verbraucherzentrale NRW beantworten alle Fragen zum Projekt KoNAP.

[Selbsthilfe NRW e. V.](#) Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und die Landesverbände der Pflegekassen in NRW haben das Projekt ins Leben gerufen und finanzieren es. ●

**Kontakt:**



Lioba Heuel, Tel.: 0211 3809-480  
[lioba.heuel@verbraucherzentrale.nrw](mailto:lioba.heuel@verbraucherzentrale.nrw)



Thierry Mahafary, Tel.: 0211 3809-422  
[thierry.mahafary@verbraucherzentrale.nrw](mailto:thierry.mahafary@verbraucherzentrale.nrw)