

SYMPOSIUM

Selbsthilfe macht klug

Um Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe ging es im September bei einer Veranstaltung der AOK Rheinland/Hamburg. Über 150 Gäste waren der Einladung gefolgt.



Fotos: Judith Wagner

Um Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe drehte sich auch die Podiumsdiskussion mit Kerstin Lohmann, Gabriele Schippers, Dr. Eva-Maria Berens und Ulf Jacob (von links).

Das zweite Selbsthilfe-Symposium im AOK-Bildungszentrum Grevenbroich bot Mitgliedern von Selbsthilfe-Landesverbänden, -Kontaktstellen und -gruppen die Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Perspektiven zu diskutieren. Im Vordergrund stand der Aspekt der Gesundheitskompetenz. Dabei repräsentierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 40 Erkrankungen und Behinderungen.

„Gesundheitskompetenz wird von der Selbsthilfe zwar selten als Begriff benutzt, aber Gesundheitskompetenz wird in der Selbsthilfe gelebt“, hob Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, hervor. Dabei stehe nicht nur die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz im Fokus. „Es geht auch darum, Strukturen und Informationen so zu gestalten, dass sie für Menschen verständlich und nachvollziehbar sind

und jeder die Chance hat, sie kompetent für sich zu nutzen.“ Um das zu erreichen, seien alle Akteure des Bildungs- und Gesundheitswesens gefragt.

Claudia Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen, freute sich, dass der Aspekt der Gesundheits-



Über 150 Gäste kamen zum Selbsthilfe-Symposium der AOK Rheinland/Hamburg.

Fortsetzung auf Seite 2

SELBSTHILFEPREIS

Jetzt bewerben!

Verpassen Sie nicht die Bewerbungsfrist für den NRW SelbsthilfePreis im kommenden Jahr. Am 28. Februar 2020 endet der Einsendezeitraum für die Auszeichnung, die die gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Nordrhein-Westfalen verleihen. Zu gewinnen gibt es hochwertige Geld- und Sachpreise. Beteiligen können sich alle Landesorganisationen und erstmals auch alle regionalen Gruppen mit kreativen Projekten aus den Jahren 2018 und 2019. Es gibt insgesamt vier Preiskategorien – drei für die Landesorganisationen und eine vierte, neue Kategorie für regionale Gruppen.

Illustration: iStockphoto



Die Gewinner des NRW SelbsthilfePreises werden im Frühjahr 2020 ausgezeichnet.

Der NRW SelbsthilfePreis wird seit dem Jahr 2014 verliehen. Die Auszeichnung soll nicht nur die ehrenamtliche Arbeit anerkennen und stärken, sondern auch die vielfältigen Ideen im Bereich der Selbsthilfe sichtbar machen. ●

Hier finden Sie den ausführlichen Aufruf mit den Teilnahmebedingungen und das Anmeldeformular.

Fortsetzung von Seite 1

kompetenz beim Symposium eine so große Rolle spielte. Nach ihrem Grußwort blieb sie als Zuhörerin im Auditorium und war Ansprechpartnerin für viele Teilnehmende.

Auf die positiven Effekte des Selbstmanagements der eigenen Krankheit und Behinderung ging Dr. Eva-Maria Berens vom Interdisziplinären Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung an der Universität Bielefeld in ihrem Vortrag „Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe“ ein.

Um dieses Thema ging es auch bei der anschließenden Podiumsdiskussion, die Gabriele Schippers, Leiterin des Geschäftsbereiches Prävention bei der AOK Rheinland/Hamburg, moderierte. Neben Dr. Eva-Maria Berens nahmen Kerstin



Cornelia Fisch vom SingKulturhaus AlmaViva sorgte für Unterhaltung und Entspannung.



Für mehr Barrierefreiheit wurden einige Inhalte in Einfacher Sprache vermittelt.

Lohmann von der [Selbsthilfeakademie](#), und Ulf Jacob als Vertreter der [Gesundheits-selbsthilfe NRW](#) daran teil. Anhand vieler Beispiele aus ihrer täglichen Arbeit machten sie deutlich, dass Selbsthilfe gelebte Gesundheitskompetenz ist. Gut besucht waren auch vier Themen- und

zwei Erzähl-Cafés, in denen sich die Teilnehmerinnen intensiv austauschten. Cornelia Fisch vom [SingKulturhaus AlmaViva](#) sowie das [Kabarettduo Hermans und Putzler](#) sorgten während des ganzen Tages immer wieder für Unterhaltung und Entspannung. ●

Fotos: Judith Wagner

JUBILÄUM

Voller Einsatz für die Integration

Selbsthilfe, Betreutes Wohnen, Sportförderung, Beratung – seit ihrer Gründung im Jahr 2014 hat die Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit viel erreicht.

Die Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit feierte im September 2019 ihr fünfjähriges Bestehen. Dabei präsentierten die Verantwortlichen ihre unterschiedlichen Projekte.

„Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“ heißt ein Angebot, in dessen Rahmen inzwischen elf Selbsthilfegruppen gegründet wurden. Mehr als 80 Menschen haben so den Weg in die Selbsthilfe gefunden. Ein Projekt für betreutes Wohnen in Köln verbirgt sich hinter dem Namen „Sprungbrett“. Es ermöglicht taubblinden Menschen ein Leben jenseits der Isolation.

Auch die Initiative [TISP – Taubblindeninklusion durch Sport](#) bietet den Betroffenen einen Weg aus Einsamkeit und Passivität. Ein großer Anreiz ist dabei die Freude an der Bewegung.

Im Projekt [TINKA – Taubblinden Inklusion Anstoßen](#) steht die Einzelfallhilfe im Mittelpunkt. Teil dieses Angebots ist es, die Betroffenen und die Menschen in ihrem Umfeld zuhause zu beraten. Dabei geht es unter anderem um Kom-

munikationstechniken oder unbekannte Hilfsmittel. Auch Schulungen zur Alltagsbewältigung, zum Lormen (tasten auf der Handinnenfläche) und zur Gebärdensprache verbessern Inklusion und Teilhabe taubblinder Menschen.

Auf rege Nachfrage stößt die [EUTB, die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung](#). Inzwischen finden rund 90 Beratungen pro Monat statt, meist von Betroffenen für Betroffene. Besonders beeindruckte die Gäste die [Integrationshilfe](#) für einen taubblind geborenen Jungen vom Kindergarten bis in die Schule. Im Laufe der Zeit fasste das zunächst ängstliche und verschlossene Kind immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in andere Menschen.

Ein langer Weg, der sich lohnt hat! ●

Wie fühlen sich taubblinde Menschen? Mit Brille und Gehörschutz lässt es sich nachempfinden.



Foto: Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit



www.gesellschaft-taubblindheit.de

ESSTÖRUNGEN

Der Klang meines Körpers

Wir haben eine Essstörung, aber wir sind keine! Mit diesem Leitsatz entstand vor zehn Jahren eine erfolgreiche interaktive Ausstellung.



Foto: Brigitte Stecken

Frohe Gesichter bei der Jubiläumsfeier in Neuss. Die Schülerin Katharina Franke vom Marienberg Gymnasium (vorne links) moderierte die Veranstaltung.

Seit zehn Jahren geht die Werkstatt Lebenshunger mit kreativ-künstlerischen Präventionsprojekten neue Wege im Umgang mit Essstörungen. Die Angebote unterstützen vor allem junge Menschen bei Themen wie Einsamkeit, Mobbing, Perfektionismus oder dem Druck durch soziale Medien.

Vor zehn Jahren entstand die interaktive Ausstellung „Klang meines Körpers“. Im Mittelpunkt stehen dabei sehr per-

Das Verhältnis zum eigenen Körper ist ein wichtiges Thema der interaktiven Ausstellung.



Illustration: Stockphoto

sönliche Geschichten zum Thema Essstörungen. Die Musiktherapeutin Stephanie Lahusen entwickelte dieses präventive Angebot mit fünf betroffenen Mädchen. Mit selbst geschriebenen Texten, Bildern und ausgewählten Liedern geben sie Einblicke in ihre Gefühls- und Gedankenwelt. Es geht um die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die Angst zu versagen, nicht zu genügen, aber auch um Wünsche, Sehnsüchte und darum, was Jugendliche stark und „satt“ macht.

Das multimediale Projekt ist an Schulen, Jugendeinrichtungen oder Kliniken der gesamten Bundesrepublik zu sehen. Knapp 55.000 Jugendliche haben alleine in NRW bereits mit der Ausstellung gearbeitet und über 650 pädagogische Fachkräfte wurden in 57 Seminaren zu Multiplikatoren geschult.

Seit 2012 gibt es das ergänzende Modul Kerkerkopf, das sich an Jungen richtet. Das kürzlich entstandene Elternmodul „Was zählt?!“ zeigt, wie Väter und Mütter bei einer Essstörung eingebunden und unterstützt werden können. ●



klang-meines-koerpers.de

WORKSHOP

Blick in die Zukunft

Neue Ideen für die Selbsthilfe haben junge Mitglieder der Rheuma-Liga bei einer Zukunftswerkstatt in Köln geschmiedet. Gemeinsam wollten sie herausfinden, welche Selbsthilfeaktivitäten junge Menschen ansprechen könnten. In zwei Workshops untersuchten sie ihren Verband dazu von allen Seiten. Dabei entwickelten sie neue und bereichernde Ideen für die Selbsthilfearbeit. Zu den Vorschlägen des Workshops „Ideenwerkstatt“ zählten unter anderem Abendsprechstunden, flexible Sprechzeiten und Beratungsgespräche, die unkompliziert an verschiedenen Orten stattfinden.

Da Rheuma in jungen Jahren selten auftritt, finden die Betroffenen nicht auf kurzen Wegen zueinander. Diesem Umstand trug der zweite Workshop „Netzwerk und Kommunikation“ Rechnung. Dazu hatten drei Teilnehmer bereits im Vorfeld des Seminars per Videokonferenz ein Kommunikationsnetzwerk präsentiert. Die jungen Leute waren sich einig: Solche digitalen Angebote sind heute unverzichtbar, um in Kontakt zu treten sowie Angebote und Aktivitäten zu entdecken. Einige Ideen werden sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen, für andere braucht es junge Ehrenamtliche, die zum Beispiel in einem digitalen Netzwerk Verantwortung übernehmen. Denn die Idee der Selbsthilfe kann nur fortbestehen, wenn die heute jungen Betroffenen das Konzept an die Bedürfnisse der eigenen Generation anpassen. ●



www.rheuma-liga-nrw.de

JUNGE SELBSTHILFE

Mit Gleichaltrigen auf Augenhöhe

Stuhlkreise und endlose Gesprächsrunden – solche Klischees prägen das Bild der Selbsthilfe. Berufstarter und Studenten in Aachen zeigen, dass die Realität anders aussieht.

„Jetzt reiß’ dich mal zusammen!“ Diesen Satz hören Menschen mit Depressionen häufig. Oft haben sie das Gefühl, allein mit ihrer Krankheit zu sein. Auch Oliver Stöber kennt die Stimmungen, in denen er glaubte, isoliert zu sein und im Alltag nicht mehr klarzukommen. Eine neue Perspektive gewann der 27-Jährige, als er 2017 mithilfe der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe eine Gruppe für junge Menschen mit Depression gründete. Betroffene im Alter von 18 Jahren bis Mitte 30 treffen sich hier regelmäßig, um Erfahrungen auszutauschen oder gemeinsam etwas zu unternehmen.

Alle Teilnehmer schätzen die lockere Atmosphäre. „Man wird geerdet und entdeckt neue Wege für den Umgang mit der Erkrankung“, lobt Bassam, 22, das Miteinander, aus dem er gestärkt in seinen Alltag zurückkehrt. „In der Schulzeit verbarg ich meine Krankheit, doch zu Beginn des Studiums versagten die Vermeidungstechniken. Ich musste lernen, einzukaufen, Referate zu halten und fremde Menschen anzusprechen.“

Oliver Stöber besuchte zunächst eine Gruppe mit älteren Menschen – und merkte schnell, dass diese andere Wünsche und Bedürfnisse haben. Der 33-jährige Thomas, der in der Selbsthilfegruppe „Jung & Krebs“ aktiv ist, sieht das ähnlich. „Fragen wie Lebensplanung oder berufliche Perspektiven haben für junge Menschen einen hohen Stellenwert.“ Die Kommunikation verläuft oft auch digital: So tauscht sich eine Gruppe für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen regelmäßig per WhatsApp oder auf einem ano-



Foto: iStockphoto

Junge Menschen haben eigene Bedürfnisse und Interessen – das gilt auch in der Selbsthilfe.

nymen Kanal aus. „Viele verheimlichen ihre Krankheit, weil sie tabuisiert wird“, sagt Lena, die 22-jährige Leiterin der Gruppe. „Während unserer Treffen sprechen wir im geschützten Raum frei über Ängste und Sorgen. Ich schöpfe sehr viel Kraft aus diesen Gesprächen, den anderen geht es ebenso.“ ●

Infos und Kontakt: Für ein unverbindliches Kennenlernen bietet die Junge Selbsthilfe jeden 2. Dienstag im Monat von 18 bis 19 Uhr eine offene Sprechstunde an. Ort ist die Volkshochschule, Sandkaulbach 13, 52062 Aachen. Der nächste Termin ist der 14. Januar 2020.



www.jsh.ac

LESETIPP

Sprechen wir über Krebs!

Das erfolgreiche Buch „Sprich mit mir! Über Krebs.“ ist jetzt auch als E-Book erhältlich. Es ist das Herzstück der gleichnamigen [Kampagne](#) und beleuchtet die Konfrontation mit dem Thema Krebs, das Denken und Sprechen im

Zuge der Erkrankung und das damit verbundene soziale Verhalten. Im Sinne der Kampagne ist es auch eine Einladung zum Dialog: Es gibt nicht das eine richtige Bild von Krebs, das eine passende Gefühl, die eine angemessene Verhaltensweise. Das Buch möchte das Bewusstsein dafür schärfen, warum das Gegenüber so reagiert, wie es reagiert. AOK-Versicherte können das E-Book [kostenlos herunterladen](#), alle anderen Interessierten können es [für 99 Cent erwerben](#). Der Erlös kommt der [Krebsstiftung Nordrhein-Westfalen](#) zugute. ●



Foto: Krebsgesellschaft NRW

GEHÖRLOSIGKEIT

Alles ist möglich

Gegen Widerstände für die eigenen Ziele zu kämpfen – das ist Veronika Wolter gelungen. Die gehörlose junge Frau leitet das Cochlea-Implantat-Zentrum in Hamburg.

Es gibt wohl kaum eine Medizinerin, die so genau wie Veronika Wolter versteht, wie sich Patienten fühlen, die nichts oder fast nichts mehr hören. Als Neunjährige verlor sie nach einer Hirnhautentzündung fast ihr gesamtes Gehör. Plötzlich wurde sie, die bis zur dritten Klasse zu den Besten gehörte, ausgegrenzt. Denn ein Kind mit Hörgerät hatte man in ihrem kleinen Heimatort noch nie gesehen.

„Irgendwie hatte ich aber immer einen starken inneren Antrieb“, erzählte die Ärztin in einer Folge der „Digitalen Sprechstunde“, einem Podcast des Hamburger Abendblatts und der Asklepios Klinik. „Ich wollte beweisen, dass man auch mit Hörschaden etwas erreichen kann.“ Das ist ihr eindrucksvoll gelungen. Nach dem Abitur studierte sie in Leipzig und Hamburg Medizin, arbeitete anschlie-



Illustration: iStockphoto

Frauen müssen im Beruf oft Hindernisse überwinden. Dann ist es wichtig, dass sie an die eigene Stärke glauben.

Beend an einer Klinik in München und an der Medizinischen Hochschule Hannover. Während der Ausbildung gab es Kollegen, die ihr nahelegten, in die Forschung zu wechseln. Doch wieder hielt sie durch.

Seit August 2018 leitet sie das Hanseatische Cochlea Implantat-Zentrum an der Asklepios Klinik Nord in Hamburg.

Cochlea-Implantate (CIs) sind derzeit die beste Hörhilfe – vor allem, wenn Hörgeräte nicht mehr reichen. In Deutschland erhalten jedes Jahr rund 5.000 Patienten eine solche Neuroprothese. Veronika Wolter trägt sie selbst. Mit den Implantaten hört die Mutter eines zweijährigen Sohnes fast glasklar. Doch nie würde sie Patienten, die nicht überzeugt sind, zu dem Eingriff raten. „Man kann auch mit Taubheit leben. Und manchmal genieße ich es, das Gehör einfach mal auszustellen.“ Diese Erfahrung absoluter Stille würden Normalhörende nie erleben. ●

In Hamburg gibt es einen Selbsthilfe-Regionalverband und Selbsthilfegruppen für CI-Träger:

 vorstand@civ-nord.de
www.civ-nord.de

GESUNDHEITSKIOSK

Beratung im Kiez

Der Gesundheitskiosk im Hamburger Osten ist ein voller Erfolg. Seit seiner Eröffnung haben rund 5.000 Beratungsgespräche stattgefunden.

Vor mehr als zwei Jahren starteten das Ärztenetz Billstedt/Horn und die AOK Rheinland/Hamburg das niederschwellige Hilfs- und Beratungsangebot als Teil eines Gesundheitsnetzwerks. Mittlerweile ist der Gesundheitskiosk eine feste Größe in der medizinischen Versorgung. In Billstedt und Horn kommen doppelt

Illustration: iStockphoto

Kulturelle Vielfalt prägt die Hamburger Stadtteile Billstedt und Horn.



so viele Einwohner auf einen Arzt wie in anderen Hamburger Stadtteilen. Über die Hälfte der 100.000 Einwohner hat einen Migrationshintergrund, viele sind arbeitslos und chronisch krank.

Manche finden den Weg in den Gesundheitskiosk aus Neugier. Andere kommen auf Empfehlung ihres Arztes und werden dann weiter betreut – oft in ihrer Muttersprache. Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung, Raucherentwöhnung und psychosoziale Fragen gehören zu den häufigsten Themen. Aber auch bei konkreten Behandlungen, der Rehabilitation und der Pflege stehen die Mitarbeiter den Menschen zur Seite. Die Nutzung ist für die Patienten kostenlos. Das Projekt wird aus Mitteln des Innovationsfonds finanziert – hier fließen für drei Jahre 6,3 Millionen Euro. Die Weiterentwicklung und Vertragsverlängerung für das Projekt ist in vollem Gange. ●

 info@gesundheitskiosk.de
www.gesundheits-bh.de