

SELBSTHILFE IM DIALOG

Blick auf die Chancen

„Glück und Gesundheit – zwei starke Partner“. Das war das Motto der beiden Veranstaltungen „Selbsthilfe im Dialog“ in Ludwigshafen und Trier Ende vergangenen Jahres.

Was kann ich selbst für mein Glück tun? [Martin Klapheck](#) ist davon überzeugt, dass wir immer die Wahl haben, uns auf das Schöne und die vielen Chancen im Leben zu konzentrieren – oder auf die Widrigkeiten. Mit seinem unterhaltsamen und am Klavier vertonten Impulsvortrag zog der Piano-Referent die Zuhörerinnen und Zuhörer regelrecht in seinen Bann. So erfuhren die rund 180 Teilnehmer aus der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, wie Menschen es schaffen, ihren Chancenblick zu stärken und mehr Humor in ihr Leben zu lassen. Zu den beiden Veranstaltungen in Ludwigshafen und Trier hatten die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland gemeinsam eingeladen.

Nach dem Impulsvortrag am Morgen ging es in der anschließenden Diskussionsrunde dann um persönliche Erfahrungen zum Thema „Glück und Gesundheit“. Hier waren nicht nur die Experten auf der Bühne gefragt, sondern alle Anwesen-



Foto: AOK Hessen

Engagierte Podiumsdiskussion: Klaus Wilms, Leiter der Gesundheitsförderung bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland (links) und Michael Hamm, Landesgeschäftsführer des PARITÄTISCHEN (2.v.l.) im Austausch mit Vertretern aus der Selbsthilfe.

den. Am Nachmittag folgten kreative Workshops, die besonders gut ankamen, wie auch die lockeren Bewegungspausen mit AOK-Sportfachkräften. Am Ende des Tages gab es begeisterte Rückmeldungen. O-Ton einer Gruppenleiterin: „Super! Man hat Raum und Zeit vergessen.

Ich komme gerne wieder.“ Weitere Infos, Fotos sowie einen Film über den Impulsvortrag finden Interessierte auf den Seiten der AOK Selbsthilfeförderung. ●



Selbsthilfe im Dialog 2019

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Foto: AOK Hessen



Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder deren Angehörige?

Sie möchten über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Aktion Ihrer Selbsthilfeeinrichtung berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen

sollen? Oder Sie starten eine neue Gruppe und suchen weitere Betroffene? Dann melden Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald ein Artikel über Ihre Selbsthilfegruppe, Ihre Veranstaltung oder Ihr Projekt. ●

Ihre Ansprechpartnerin: Petra Sandmann-Gilles, AOK Rheinland- Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse, Tel.: 06351 403-399



petra.sandmann-gilles@rps.aok.de
Mehr Infos

AUFKLÄRUNGSKAMPAGNE

Sieben Leben retten

Will ich nach meinem Tod Organe für andere Menschen spenden oder nicht? Eine Aufklärungskampagne soll über das sensible Thema informieren.

Wer sich für oder gegen eine Organspende nach dem Tod entscheiden möchte, braucht fundierte Informationen. Diese liefert unter anderem die [Initiative Organspende Rheinland-Pfalz](#) mit ihrer nun gestarteten Aufklärungskampagne **#7LEBEN**. So vermittelt beispielsweise Mirko Drotschmann – der YouTube-Gemeinde auch bekannt als „MrWissen2go“ – in einem [Erklärvideo](#) wichtige Fakten zum Thema. Er erklärt in leicht verständlicher Form, dass ein Organspender bis zu sieben Organe spenden und damit bis zu sieben Leben retten kann. Und er erzählt, welche Vo-

oraussetzungen vorliegen müssen, wie eine Organspende abläuft und warum die Entscheidung – egal ob pro oder contra – sowie der Organspendeausweis so wichtig sind.

Mitte Januar hatte der Bundestag die zuletzt kontrovers geführte Debatte um eine [Widerspruchslösung](#) vorläufig beendet. Die Abgeordneten stimmten mehrheitlich für die sogenannte [Entscheidungslösung](#) als neue gesetzliche Grundlage. Der von Gesundheitsminister Jens Spahn eingebrachte Gesetzentwurf einer Widerspruchsregelung fand keine Mehrheit. Die [Neuregelung](#) sieht eine



Foto: privat

Die Aufklärungskampagne liefert Informationen rund um die Organspende.

stärkere Aufklärung und Information vor sowie ein bundesweites Online-Register, in dem die Bürger ihre Entscheidung einfach dokumentieren können. ●



#7LEBEN

PFLEGESELBSTHILFE

Hilfe für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung fördert Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Förderanträge für dieses Jahr können noch bis Ende März gestellt werden.

Wer einen Angehörigen pflegt, stößt im Alltag oft an Grenzen. Die Pflege zu Hause ist eine große Herausforderung und führt nicht selten zu einer ungewollten Isolation. Der Austausch in einer Gruppe kann für die Betroffenen sehr hilfreich sein. Selbsthilfegruppen, die sich inhaltlich mit dem Themenschwerpunkt Pflege befassen, können über die Pflegeversicherung gefördert werden. Pflegende Angehörige erhalten in Rheinland-Pfalz bei den vier Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe in [Mainz](#), [Westerburg](#), [Trier](#) und [Edesheim](#) Informationen und Unterstützung. Die Kontaktbüros befinden sich in Trägerschaft der bestehenden Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen. Die Mitarbeiterinnen beraten Interessierte kostenfrei und vertraulich, unter

anderem über bestehende Selbsthilfegruppen, die Gründung und den Aufbau neuer Gruppen sowie die Möglichkeiten der gesetzlich geregelten [Selbsthilfeförderung im Rahmen der Pflegeversicherung](#). Entsprechende Förderanträge können bis zum 31. März 2020 bei dem regional zuständigen Kontaktbüro eingereicht werden. Neben dem Antrag auf Förderung im Rahmen der Pflegeversicherung sollten keine weiteren Anträge zur Selbsthilfeförderung an die gesetzliche Krankenversicherung gerichtet werden, da Doppelförderungen nicht zulässig sind. Auf der Homepage der Kontaktbüros finden Interessierte weitere Informationen und alle relevanten Kontaktdaten. ●



Foto: iStockphoto



Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe

KAMPAGNE

Mehr Aufmerksamkeit für die Selbsthilfe

Spot on! Mit einem landesweiten Werbespot hat die Selbsthilfe Rheinland-Pfalz in den Kinos die Imagekampagne #nichtallein gestartet.

Ein von Tobias Lischka produzierter Kinospot stellt in 30 Sekunden unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Erkrankungen dar: Depression, Essstörung, Demenz. Am Ende des Spots bietet die [Selbsthilfe Rheinland-Pfalz](#) den Betroffenen, die alle in einer schwierigen Lebenssituation sind, eine mögliche Lösung an: [#nichtallein](#). Mithilfe der Kampagne sollen noch mehr Menschen erfahren, dass sie mit ihren Erkrankungen und Problemen nicht allein bleiben müssen und sich vertraulich mit Gleichbetroffenen in Selbsthilfegruppen austauschen können. Der von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland finanzierte Spot war rund um den Jahreswechsel vier Wochen lang in verschiedenen Kinos zu sehen. Medienexperten gehen



davon aus, dass die Selbsthilfe über den Kinospot rund 250.000 Menschen erreichen konnte.

Die Selbsthilfe Rheinland-Pfalz mit ihren vier Kontaktstellen wird den Spot, der auch in einer längeren Onlineversion zur Verfügung steht, in den kommenden Jahren weiterhin auf verschiedenen medialen Kanälen nutzen, um möglichst vielen Menschen

die Selbsthilfe näher zu bringen. In Rheinland-Pfalz gibt es mehr als 3.000 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen – von Angsterkrankung über Parkinson bis hin zu Zöliakie. ●



Langversion des Kinospots

Foto: Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

TERMINE

Gesundheitstage Rheinland-Pfalz 2020

Bei der diesjährigen [Rheinland-Pfalz-Ausstellung](#) in Mainz vom **28. März bis 5. April** finden am Auftaktwochenende in Halle 4 wieder die [Gesundheitstage Rheinland-Pfalz](#) statt. Es präsentieren sich Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Erkrankungen wie AHC 18, Neurodermitis, Skoliose und vielen anderen Krankheitsbildern. In Halle 7 (Gesundheit, Wellness und Kosmetik) informiert die [Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes](#) die Besucher während der gesamten Ausstellungsdauer über die Volkskrankheit Diabetes. ●

Kontakt: KISS Mainz, Tel.: 06131 210774

 info@kiss-mainz.de
www.kiss-mainz.de

Rheinland-Pfalz-Tag in Andernach



In diesem Jahr wird das Landesfest vom 19. bis 21. Juni in der Bäckergemeinschaft Andernach unter dem Themenschwerpunkt „Essbare Stadt“ gefeiert. In der [Selbsthilfemeile](#) können sich Interessierte an den zahlreichen Ständen direkt bei den Selbsthilfegruppen informieren. ●



Rheinland-Pfalz-Tag

Selbsthilfetag in St. Wendel

Am 26. September können Selbsthilfegruppen aus dem saarländischen Landkreis St. Wendel sich und ihre Arbeit auf dem Selbsthilfetag präsentieren. Interessierte Gruppen können sich bei der [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland](#) melden. ●

Kontakt: Beate Ufer,
Tel.: 0681 960213-11



kontakt@selbsthilfe-saar.de



Illustration: Stockphoto