

DIABETES BEI KINDERN

Eine Idee macht Schule

Kinder mit Diabetes mellitus Typ 1 stehen in Kita und Schule vor besonderen Herausforderungen. Oft sind Erzieher und Lehrkräfte verunsichert und wissen nicht, welche Hilfestellung sie ihnen geben können oder dürfen.



Rund 30.000 Kinder und Jugendliche mit einem Diabetes mellitus Typ 1 gibt es in Deutschland, die Tendenz ist weiter steigend.

Eine Herausforderung auch für Fachkräfte in Kita und Schule. Der Verein „[Hilfe für Kinder und Jugendliche bei Diabetes mellitus e.V.](#)“ hat die Problematik erkannt und eine Online-Fortbildung für Erzieherinnen und Lehrkräfte konzipiert. „Bereits das Vorläuferprojekt ließ erkennen, wie groß das Bedürfnis nach Aufklärung und Hilfestellung bei Lehrern und Erziehern ist“, sagt Marlies Neese, Vorsitzende des Vereins. Da der Bedarf mit Präsenzveranstaltungen allein nicht dauerhaft zu decken war, entstand im Verein die Idee eines Webinars. Mit dem [mittlerweile preisgekrönten](#) Projekt steht fundiertes Basiswissen zum Diabetes mellitus Typ 1 zielgruppengerecht im Netz zur Verfügung – unabhängig von Ort und Zeit. Das



Foto: iStockphoto

Kinder mit Diabetes mellitus Typ 1 brauchen in der Schule oder der Kita Unterstützung durch Lehrer oder Erzieher. Für die Pädagogen gibt es deshalb entsprechende Fortbildungsangebote.

deutschlandweit einmalige E-Learning-Angebot bietet Erziehern und Lehrkräften aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland die Möglichkeit, sich mit acht kurzen, anschaulichen Videos über medizinische Zusammenhänge, Behandlung, Unterstützungsmöglichkeiten sowie weitere wichtige Themen zu informieren.

In regelmäßigen Abständen live zugeschaltete Diabetes-Expertinnen und Experten beantworten direkt die Fragen der Teilnehmer. ●



Infos und Anmeldung

IN EIGENER SACHE

Selbsthilfe im Dialog 2020



An dieser Stelle hätten wir Sie unter normalen Umständen zum vierten Mal zur AOK-Veranstaltung „[Selbsthilfe im Dialog](#)“ eingeladen. Wir hätten die Termine und das Motto veröffentlicht, verbunden mit dem Hinweis an die Selbsthilfe, auch in diesem Jahr wieder zahl-

Maskenpflicht und Abstandsgebote erschweren größere Veranstaltungen.

reich am Informations- und Diskussionsforum teilzunehmen. Aufgrund der Corona-Pandemie stehen wir nun allerdings vor der Frage, ob und wie sich größere Veranstaltungen durchführen lassen, ohne Menschen zu gefährden. Das bedeutet, dass wir auch alternative Möglichkeiten und Formate suchen und bewerten müssen. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und ihr Kooperationspartner, der PARITÄTISCHE, werden auch 2020 für die Selbsthilfe wieder spannende Themen im Rahmen dieses Forums bereitstellen. Informationen zur Veranstaltung finden Sie sobald wie möglich auf den Websites der [Gesundheitskasse](#) und des [Paritätischen](#).

Foto: iStockphoto

AOK-IDEENWETTBEWERB 2020

Projektideen für die Selbsthilfe gesucht

Außergewöhnliche Zeiten erfordern neue Denk- und Vorgehensweisen. Sie können Anstoß sein, alte Pfade zu verlassen und sich auf Neues einzulassen beziehungsweise Neuentwicklungen zu forcieren.

Das lässt sich aktuell in Zeiten der Corona-Pandemie in allen Bereichen feststellen. Insbesondere durch die eingeschränkten Kontakt- und Versammlungsmöglichkeiten sucht auch die Selbsthilfe intensiv nach alternativen, vor allem digitalen Möglichkeiten zur Wissensvermittlung, zum Austausch und auch für neue Projekte.

Die starken Einschränkungen erzeugen viele neue kreative Ansätze. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland nutzt die Zeichen der Zeit und schreibt für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe den „AOK-Ideenwettbewerb Selbsthilfe 2020“ aus.

Gesucht werden

- Innovative Projekte und Initiativen (ab 2019 in Rheinland-Pfalz oder Saarland in der Umsetzung)
- neue innovative Projektideen, die vor der Umsetzung stehen
- vorzugsweise digitale Formate (nicht zwingend erforderlich)

Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene

Mögliche Ziele

- die Arbeit der Selbsthilfegruppe beziehungsweise -organisation wird nach innen bzw. außen gestärkt (etwa durch Organisationsentwicklung oder Öffentlichkeitsarbeit).
- Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppe oder Betroffene profitieren persönlich hinsichtlich ihrer Gesundheitsressourcen, der Verbesserung der Lebensqualität oder neuer Möglichkeiten für Information und Austausch.

Teilnehmen können

- Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen mit Sitz in Rheinland-Pfalz oder dem Saarland

Preis

- Insgesamt wird ein Geldpreis von 5.000 Euro ausgelobt.
- Über die Preisvergabe entscheidet eine Fachjury.

Einsendeschluss

- 31. Dezember 2020



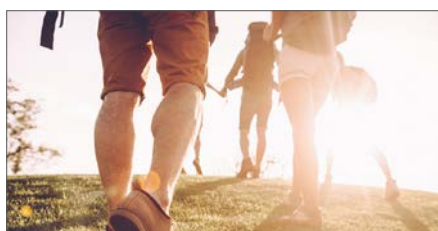
Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –
Die Gesundheitskasse,
Referat Gesundheitsförderung,
Virchowstr. 30, 67304 Eisenberg

Informationen und Bewerbungsunterlagen erhalten Sie unter:
www.selbsthilfe.aok-rps.de

AUS DER REGION

„Wandern gegen Depressionen“

Die Selbsthilfegruppe „Wandern gegen Depressionen“ trifft sich jeden 2. und 4. Samstag im Monat und erkundet gemeinsam die Wanderwege rund um Mainz. In der freien Natur kommen Sie gemeinsam mit anderen Menschen ins Gespräch und können hier ihren Alltag hinter sich lassen. Die Gruppe sucht nun einen Ansprech-



Wandern hilft Körper und Seele.

partner, der eigene Erfahrungen mit der Krankheit gemacht hat und die Organisation der gemeinsamen Wanderungen ehrenamtlich übernehmen möchte. ●

Kontakt: KISS Mainz, Tel.: 06131 210774

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

INKLUSION

Kann Inklusiva stattfinden?

Die Corona-Krise wirft bei den Veranstaltern der INKLUSIVA grundsätzliche Fragen auf, die weitsichtige Antworten verlangen.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V. steht vor der Herausforderung, ob beziehungsweise in welcher Form die INKLUSIVA 2020 stattfinden kann. Am 10. und 11. September soll sich auf der 3. Inklusionsmesse Rheinland-Pfalz alles um den Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis im Gesundheitsbereich drehen. Teilhabe, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen sind weitere wichtige Themen, ebenso wie die Frage, wie sich die gesundheitsbezogene Selbsthilfe vernetzen und weiterentwickeln lässt.

Neben zahlreichen Vorträgen, Diskussionsrunden, Workshops und kulturellen Darbietungen informieren auf dem Gelände der Universität Mainz rund 60 Ausstellende über Inklusionsprojekte und -initiativen in allen Lebensbereichen. Da die INKLUSIVA auch Menschen anspricht, die zu verschiedenen Risikogruppen gehören, verfolgen die Landesarbeitsgemeinschaft und die fördernden

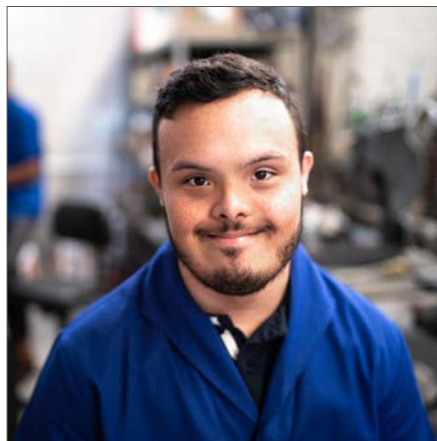


Foto: iStockphoto

Teilhabe, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sind wichtige Ziele der Inklusion.

Krankenkassen derzeit die aktuellen Entwicklungen und bewerten die Konsequenzen für die Messe stetig neu. Zurzeit arbeiten die Veranstalter deshalb auch intensiv an digitalen Angeboten der Inklusionsmesse. ●



www.inklusive.info

PROSTATAKREBS

Mainzer Selbsthilfegruppe stellt sich vor

In Deutschland erkranken rund 65.000 Männer jedes Jahr an Prostatakrebs. Neben Darm- und Lungenkrebs sind bösartige Tumore in der Prostata die häufigste Krebstodesursache von Männern in Deutschland. Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen treffen, berichten immer wieder, wie gut es ihnen tut, mit anderen zu sprechen, die die gleiche Erkrankung oder das gleiche Problem haben. In der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Mainz und Umgebung treffen Betroffene auf Gleichgesinnte und Experten aus eigener Erfahrung. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr abwechselnd im „Haus am Römerberg“, Laubenheimer Straße 36 in 55130 Mainz und in der Universitätsmedizin Mainz, Urologie Gebäude 604, EG. Die Gruppe sucht Betroffene, die gerne Aufgaben übernehmen möchten. ●



Kontakt: Tel.: 06131 593127
www.prostatakrebs-bps.de

GESUND ESSEN

Orientalischer Linsen-Spinat-Topf

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
3 EL Bratöl,
1 ½ TL Currypulver,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
300 g rote Linsen,
2 Dosen stückige Tomaten à 400 g,
300 g Blattspinat,
Salz,
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, anschließend ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Curry und Kreuzkümmel zugeben und ca. 2 Minuten anbraten.
2. Linsen in einem Sieb abbrausen und mit ca. 450 ml Wasser und den Tomaten zugeben. Aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 15–20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

3. Gegen Ende der Garzeit den Spinat unter die Linsen rühren und im geschlossenen Topf 2–3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Kreuzkümmel pikant abschmecken. Mit Baguette oder Fladenbrot servieren.

Tipp: Servieren Sie das Gericht mit einem EL Naturjoghurt, nach Belieben auch zusätzlich mit Schnittlauchröllchen. ●