

DIGITALISIERUNG

Inklusion geht auch virtuell

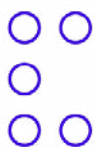
Coronabedingt fand in diesem Jahr die INKLUSIVA digital statt. Über 1.700 Besucher nutzten die große Auswahl virtueller Seminare, Diskussionsrunden und Videokonferenzen.



Foto: LAG Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V.

Viel Technik für die Inklusion: die INKLUSIVA.digital.

Schwerpunkt der INKLUSIVA ist der Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis zu den Themen Teilhabe, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen. Bereits im Frühjahr zeichnete sich ab, dass große Live-Events wie eine Inklusionsmesse aufgrund der Coronapandemie vorläufig nicht mehr



INKLUSIVA.digital

durchzuführen sind. Die Veranstalter stellten sich deshalb der Herausforderung, die INKLUSIVA binnen weniger Monate zu einer digitalen Veranstaltung zu machen.

Am 10. und 11. September fanden Interessierte online eine große Auswahl von Liveangeboten vor. Es gab einen achtstündigen Livestream sowie Video-

konferenzen mit interaktiven Seminaren, Diskussionsrunden und die Möglichkeit, mit Akteuren der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in den Austausch zu treten. Ergänzt wurde das Programm durch [Interviews und vorproduzierte Vorträge](#), die auch weiterhin abgerufen werden können.

Rund 1.700 Personen aus vielen Teilen Deutschlands und sogar aus deutschsprachigen Nachbarländern besuchten die virtuelle Messe. Mit 1.033 Aufrufen zählte der barrierefreie Livestream zu den Highlights. Fazit: Eine digitale Messe kann zwar den direkten persönlichen Austausch nicht ersetzen, aber definitiv gut ergänzen – deshalb wird es sicher auch in Post-Corona-Zeiten Bedarf für solche Angebote geben. ●



PRAXISTIPP

Nachweis der Mittelverwendung

Selbsthilfeeinrichtungen, die Pauschal- und/oder Projektfördermittel für 2020 erhalten haben, sollten den „Nachweis über die Mittelverwendung“ möglichst frühzeitig einreichen. Das entsprechende Formular haben die Antragsteller bereits mit der Förderzusage erhalten. Sie sollten zudem darauf achten, dass alle Unterlagen enthalten sind, die als erforderliche Anlagen im Formular vermerkt sind. Zu beachten sind insbesondere auch die Hinweise im Förderbescheid, etwa zur Möglichkeit der Umwidmung von Fördermitteln, falls diese nicht wie beantragt ausgegeben werden konnten. Der Mittelverwendungsnachweis muss bis zum 31. Dezember 2020 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist. ●

Fragen zum Nachweis der Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz

Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240, gisela.stichler@rps.aok.de

Fragen zum Nachweis der Pauschalförderung im Saarland

Iris Neuhardt, Tel.: 0681 4002-1314, iris.neuhardt@kbs.de

Fragen zum Nachweis der AOK-Projektförderung

Petra Sandmann-Gilles, Tel.: 06351 403-399, petra.sandmann-gilles@rps.aok.de

Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz

selbsthilfe-rlp.de

Pauschalförderung im Saarland

selbsthilfe-saar.de

AOK-Projektförderung

selbsthilfe.aok-rps.de

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Digitales wird förderfähig

Der neue Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gilt ab Januar. Dann können die Kassen auch den regelmäßigen digitalen Austausch unterstützen.



Im Rahmen des Digitalen Versorgungsgesetzes (DVG) hat der Gesetzgeber auch die Selbsthilfe-Förderung angepasst. Mit der Neufassung im fünften Sozialgesetzbuch hat die Politik festgelegt, dass Krankenkassen künftig in der Selbsthilfe sowohl analoge als auch digitale Angebote und Anwendungen gleichberechtigt unterstützen. Voraussetzung dafür ist, dass die Anbieter alle

Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleisten. Aufgrund der Gesetzesänderungen gibt es nun den Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in einer überarbeiteten Fassung, die ab dem 1. Januar 2021 gilt. Der neue Leitfaden sieht vor, dass künftig Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen förderfähig sind – unabhängig davon, ob sie den Austausch ihrer

Mitglieder analog oder digital organisieren. Entsprechend sind auch regelmäßige Ausgaben für digitale Angebote und Anwendungen förderfähig. Nicht verändert hat sich die Aufteilung der Fördermittel: 70 Prozent der Mittel stehen weiterhin für die kassenartenübergreifende Pauschalförderung zur Verfügung und 30 Prozent für die kassenindividuelle Projektförderung. ●

Illustration: iStock.com/Shendart

GKV-Pauschalförderung 2021



Die Pauschalförderung wird sowohl in Rheinland-Pfalz als auch im Saarland jeweils kassenartenübergreifend durch die GKV-Gemeinschaftsförderung gewährleistet. Sie sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Darunter fallen beispielsweise Bürobedarf und -ausstattung, Kosten für Telekommunikation und digitale Anwendungen, Raummiete für Gruppentreffen sowie Tagungs-, Kongress- und Messebesuche. Dazu gehören auch regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Angebote mit engem Bezug zu selbsthilfebezogenen Aufgaben, wie etwa Gesundheits- oder Selbsthilfetage sowie Angehörigentreffen. Anträge auf Pauschalförderung sind bei der federführenden Krankenkasse eines Bundeslandes zu stellen. ●

Illustration: iStockphoto

Federführung in Rheinland-Pfalz 2021:

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Fristen in Rheinland-Pfalz

- Selbsthilfegruppen: Antragstellung bis 28. Februar 2021 bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene und Selbsthilfekontaktstellen: Antragstellung bis 31. Januar 2021 bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Ansprechpartnerin:

Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240

gisela.stichler@rps.aok.de

 **Antragsformulare als Download**

Federführung im Saarland 2021:

KNAPPSCHAFT

Frist im Saarland

- Alle Anträge sind bis zum 31. Januar 2021 einzureichen.

Kontakt: KNAPPSCHAFT,
St. Johanner Straße 46–48,
66111 Saarbrücken

Ansprechpartnerin:

Iris Neuhardt,
Tel.: 0681 4002-1314

iris.neuhardt@kbs.de

 **Antragsformulare als Download**

Projektförderung 2021



Mit der Projektförderung unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland zeitlich und inhaltlich begrenzte

Maßnahmen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die nicht unter die Pauschalförderung fallen. Dazu gehören beispielsweise die Durchführung von Informationsveranstaltungen, Fachtagungen oder Workshops, das Erstellen neuer Medien sowie der Aufbau einer Homepage. Alle Projektanträge für ein Förderjahr können ganzjährig gestellt werden, solange bei der Kasse noch Fördermittel zur Verfügung stehen. ●

Illustration: iStock.com/appleuz

Ihre Ansprechpartnerin bei der AOK:

Petra Sandmann-Gilles,
Tel.: 06351 403-399

petra.sandmann-gilles@rps.aok.de

 **Download Antragsformulare**
www.selbsthilfe.aok-rps.de

PFLEGE-SELBSTHILFE

Wenn Pflege das Leben verändert

Wer einen Angehörigen versorgt, muss oft sein eigenes Leben auf die Pflegesituation ausrichten. Oft kommt die Versorgung von Angehörigen einer Vollzeitbeschäftigung gleich.



Die Pflege eines Angehörigen bringt die Betroffenen oft **an den Rand ihrer Kräfte**. Die körperlichen und seelischen Belastungen können sich auch auf die Gesundheit auswirken. Oft führt die Pflege von Angehörigen auch zu einer ungewollten Vereinsamung. Um einer solchen Isolation vorzubeugen und den vielfältigen Anforderungen im Alltag zu begegnen, ist es für die Betroffenen wichtig, für sich selbst zu sorgen. In Pflege-selbsthilfegruppen können sich versorgende Angehörige gegenseitig unterstützen und für Entlastung sorgen. In der Gruppe erfahren sie, dass sie nicht alleine sind. Hier können sie sich untereinander ermutigen und nicht zuletzt einfach eine Gemeinschaft erfahren, wenn es auch mal gilt, die äußerst belastende Erkrankung außen vor zu lassen und sich am Beisammensein zu



Die Pflege eines Angehörigen kann die Betroffenen an ihre Grenzen bringen.

erfreuen. Versorgende Angehörige erhalten in Rheinland-Pfalz bei den vier Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe in **Mainz, West-terburg, Trier** und **Edesheim** kostenfreie Informationen und Unterstützung zu bestehenden Pflege Selbsthilfegruppen, zur

Gründung und zum Aufbau neuer Gruppen sowie zur Pflege-Selbsthilfe einschließlich der Antragstellung. ●



Infos und Kontaktdaten

VIRTUELLE SELBSTHILFE

Neue Online-Angebote im Saarland

Durch die Corona-Pandemie können sich Selbsthilfegruppen seit vielen Monaten nur eingeschränkt treffen. Umso wichtiger ist es, sich auf anderem Wege auszutauschen und so ein gewisses Maß des gewohnten und wichtigen Miteinanders aufrecht zu erhalten. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland unterstützt deshalb Interessierte beim Aufbau neuer **Online Angebote**. Gruppen zum Thema Angststörung und Panik-

attacken sowie zum Thema Depression sind in Kooperation mit dem saarländischen Bündnis gegen Depression bereits gegründet. Die KISS hat zudem eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Essstörung auf den Weg gebracht. Aktuell befindet sich auch eine Online-Fibromyalgiegruppe im Aufbau.

In der Anfangsphase begleitet die KISS die Gruppen so lange, bis diese mit zunehmender

Sicherheit die digitalen Treffen selbst übernehmen können. Die Teilnahme an Online-Selbsthilfegruppen ist kostenlos und von zuhause aus per Video- oder Audiochat möglich. Teilnehmende benötigen lediglich ein Smartphone, ein Tablet, einen Laptop oder einen PC mit Kamera sowie Lautsprecher, Mikrofon und eine Internetflatrate. ●



kontakt@selbsthilfe-saar.de
selbsthilfe-saar.de

FRÜHGEBORENE

Broschüre unterstützt Lehrer und Eltern

Selbst wenn viele Frühchen ihre Entwicklungsrückstände in der Kindergartenzeit überwiegend kompensieren können, treten nach dem Schuleintritt häufig bislang unbemerkte Wahrnehmungsschwächen auf. Diese erschweren insbesondere das Lesen, Schreiben und Rechnen. Oft sind die Lehrer auf die besonderen Anforderungen dieser Kin-

der nicht vorbereitet und die Eltern wissen nicht, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für sie gibt. Die kostenlose Broschüre „Frühgeborene in der Grundschule“ entwickelte sich seit der Erstauflage im Jahr 2008 zu einer wertvollen Hilfe für betroffene Familien und ist in diesem Jahr als überarbeitete Neuauflage erschienen. ●

Die Broschüre „Frühgeborene in der Grundschule“ bietet Eltern von Frühgeborenen viele Informationen rund um den Schulstart.



**Info und
Bestellung**

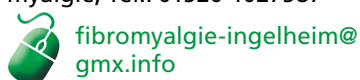
NEUE GRUPPEN

Fibromyalgie-Gruppe

In Ingelheim gründet sich zurzeit eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Fibromyalgie erkrankt sind.

Die KISS Mainz hat gemeinsam mit Betroffenen in Ingelheim eine Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet, die an Fibromyalgie erkrankt sind. Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, welche in unterschiedlichen Körperregionen (Muskeln, Gelenken, Wirbelsäule) Schmerzen verursacht und von diversen weiteren Symptomen begleitet wird. In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und Angehörige gleichberechtigt untereinander austauschen, sich helfen und gegenseitig unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeweils am ersten Donnerstag des Monats von 17:30 bis 19 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ●

Kontakt: Selbsthilfegruppe Fibromyalgie, Tel.: 01520 4027587



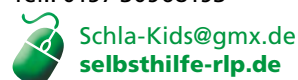
Schlaganfall bei Kindern

In Mainz gibt es nun auch eine Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern, die einen Schlaganfall erlitten haben.



Auch Kinder, Neugeborene und sogar Ungeborene können einen Schlaganfall erleiden. Zwei Drittel der Neugeborenen, Kinder und Jugendlichen, die einen Schlaganfall überleben, haben danach gesundheitliche Probleme. Dazu zählen Lähmungen, Verhaltensauffälligkeiten, Sprach-, Seh- oder Denkstörungen sowie Krampfanfälle. Eltern und Angehörigen bietet die Gruppe einen Ort, um sich gleichberechtigt untereinander auszutauschen, zu helfen und zu unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag in geraden Monaten um 17 Uhr im Selbsthilfezentrum der KISS Mainz. ●

Kontakt: Kinder mit Schlaganfall, Tel.: 0157 30968193



Psychische Erkrankungen

Die Selbsthilfegruppe „Sonnenstrahlen“ wendet sich an Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Gemeinsam mit Angehörigen von Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, hat die KISS Mainz in Ingelheim eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Seit Ende September können sich Angehörige hier untereinander beraten und austauschen, sich helfen, gegenseitig (unter)stützen und zuhören. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Eine Voranmeldung ist aufgrund der Corona-Pandemie und der daraus resultierenden begrenzten Teilnehmeranzahl zurzeit leider erforderlich. Interessierte treffen sich jeden zweiten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im [Mehrgenerationenhaus Ingelheim](#). ●

Kontakt: Selbsthilfegruppe Sonnenstrahlen, Tel.: 0176 57820512

