

Selbsthilfe – aktiv in den Lebenswelten

Chronische Erkrankungen machen vor keinem Lebensbereich Halt. Selbsthilfe sollte daher auch an Orten wie Schule, Kita oder Arbeitsplatz Präsenz zeigen.

Allen Inklusionsbestrebungen zum Trotz können eine chronische Krankheit oder eine körperliche Behinderung große Schwierigkeiten im Lebensalltag verursachen. Dementsprechend groß ist die Sorge der Deutschen, selbst betroffen sein zu können. So befürchten einer aktuellen [Forsa-Umfrage](#) zufolge 51 Prozent der Befragten, dass eine intime chronische Erkrankung wie beispielsweise Inkontinenz ihre eigene Arbeitsleistung und ihre berufliche Weiterentwicklung deutlich bremsen könnte. 43 Prozent der Befragten sorgen sich sogar darum, dass eine solche Erkrankung die Beziehung zu den anderen Arbeitskollegen stark oder sehr stark belasten könnte.

Immer noch sind viele Betroffene bestrebt, das Wissen um ihre Krankheit auf einen kleinen Kreis von Vertrauten zu beschränken. Aus Scham lassen sie



Foto: iStockphoto

Arbeitgeber, Kollegen oder Lehrer im Ungewissen. Das kann aber zu Missverständnissen führen, die letztlich zur Isolation oder Stigmatisierung des Betroffenen führen. Das Beispiel Diabetes zeigt: Sobald eine Krankheit in der Gesellschaft kein Tabu mehr ist, gelingen Aufklärung, Information und auch Inklusionsangebote deutlich besser. Eine größere Akzeptanz chronischer Erkrankungen müsste daher ein

Fortsetzung auf Seite 2

NEUE GESETZE

Vertrauen stärken

Der Deutsche Bundestag hat im Juli das [Gesetz zur Errichtung eines Transplantationsregisters](#) verabschiedet. Das Register soll das Vertrauen in die Organspende stärken. Es führt erstmals die Daten von verstorbenen Organspendern, Organempfängern und Lebendspendern bundesweit zentral zusammen und verknüpft sie miteinander. So soll das Transplantationsregister langfristig dazu beitragen, die Wartelistenkriterien sowie die Verteilung der Spenderorgane weiterzuentwickeln.

Bereits Ende Juni hatte das Bundeskabinett den Entwurf eines [Dritten Pflegestärkungsgesetzes](#) (PSG III) beschlossen. Das Gesetz schafft unter anderem für Kommunen die Möglichkeit, sich am Auf- und Ausbau der Angebote zur Unterstützung im Alltag auch in Form von Personal- oder Sachmitteln zu beteiligen. Zudem soll es Pflegebedürftige, ihre Familien und Pflegekräfte besser vor betrügerischen Pflegediensten schützen. ●

INHALT

SEITE 2

SELBSTHILFE – WAS BRINGT SIE?

Das Verbund-Forschungsprojekt SHILD untersucht, inwieweit Selbsthilfe das Gesundheitssystem entlastet.

SEITE 3

KAMPF DEM SEKUNDENSCHLAF

Besonders Berufskraftfahrer sind gefährdet.

MELDUNGEN

AOK-Fachtagung, Sorgen-telefon, Medientipp

SEITE 4

ADHS-ELTERNTRAINER

Onlineprogramm bietet Eltern Unterstützung.

JUNGE APHASIKER

Film zeigt Probleme junger Betroffener.

SEITE 5

DEPRESSION

Dokumentation feiert Premiere.

WER, WAS, WANN, WO

News aus dem Gesundheitswesen

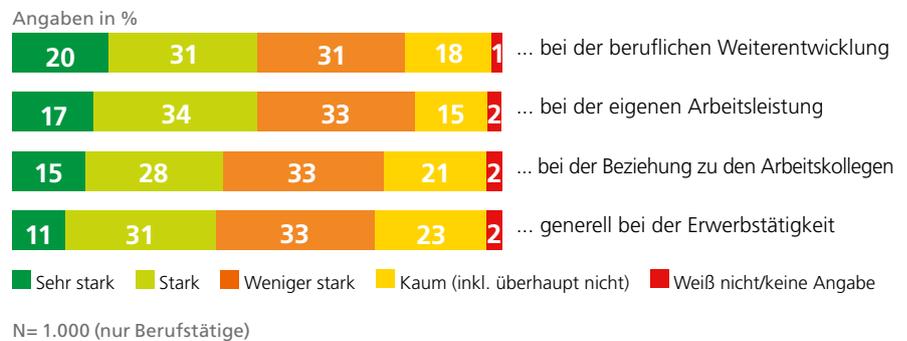
Fortsetzung von Seite 1

Hauptziel künftiger Inklusions- und Selbsthilfemaßnahmen sein. Deshalb muss die Selbsthilfe gerade in den sogenannten Lebenswelten der Menschen – also am Arbeitsplatz, in der Schule oder auch im Kindergarten – neue Wege gehen. Beispielsweise, indem Selbsthilfegruppen in Schulen und Betrieben Präsenz zeigen, Vorträge halten und Informationen weiterreichen. So können sie Lehrer, Eltern, Klassenkameraden oder Arbeitskollegen für die verschiedenen Erkrankungen sensibilisieren und das Gespräch untereinander anregen.

Bei jüngeren Menschen ist die Bereitschaft hoch, sich im Internet zu informieren. Dies könnte die Selbsthilfe nutzen und in Schulen und Betrieben Schüler oder Arbeitnehmer auf infrage kommende Webangebote und Online-Foren hinweisen. Für ältere Arbeitnehmer könnten Adressen von Selbsthilfegruppen am Ar-

Chronische Erkrankungen: Jeder Zweite befürchtet Nachteile am Arbeitsplatz

Einschränkungen befürchten die Deutschen ...



Quelle: Coloplast

beitsplatz ausgelegt werden. So können Betroffene Gleichgesinnte finden und sich informieren können.

Chronische Erkrankungen sind nicht beschränkt auf bestimmte Lebenswelten und kennen keine gesellschaftlichen Grenzen. So sollte auch die Selbsthilfe keine Grenzen kennen und in allen Lebenswel-

ten präsent und ansprechbar sein. Die AOK unterstützt deshalb gezielt Selbsthilfe-Projekte in den Lebenswelten, beispielsweise von der BAG Selbsthilfe oder dem Deutschen Skoliose Netzwerk. ●

 **Mehr Infos:**
www.bag-selbsthilfe.de

AUS DER FORSCHUNG

Selbsthilfe – was bringt sie?

Was kann die gesundheitliche Selbsthilfe leisten? Inwieweit entlastet sie das Gesundheitssystem? Eine weitere wichtige sozial- und gesundheitsökonomisch bedeutsame Frage: Welche Unterstützung braucht die Selbsthilfe angesichts gesteigerter Anforderungen an die Akteure, um die Aufgaben und Probleme der Zukunft zu bewältigen?

Diesen Fragen geht das Forschungsverbundprojekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD) nach. Der erste Studienab-



Foto: iStockphoto

schnitt widmete sich einer Struktur- und Bedarfsanalyse der Selbsthilfe in Deutschland. Der aktuell laufende zweite Studienabschnitt befasst sich mit dem Alltag chronisch erkrankter Menschen, ihrer Lebensqualität und damit, wie sie ihre

Krankheit bewältigen. Dabei richten die Forscher den Blick auf die Unterschiede zwischen Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen haben, und denen, die für sich andere Wege gefunden haben.

SHILD ist ein vom Bundesgesundheitsministerium gefördertes Verbundprojekt verschiedener Hochschulen in Kooperation mit Akteuren der Selbsthilfe. Erste Forschungsergebnisse aus SHILD stellt das Buch „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland“ vor. ●

 **Mehr Infos:**
www.uke.de



Kampf gegen den Sekundenschlaf

Besonders Berufskraftfahrer sind gefährdet, am Steuer einzuschlafen. Die Folgen können verheerend sein.

Wer am Steuer einschläft – selbst wenn es nur für eine Sekunde ist – bringt sein Leben in höchste Gefahr. Untersuchungen im Straßenverkehr haben gezeigt, dass jeder zehnte Kraftfahrer auf der Autobahn wegen Müdigkeit eigentlich fahruntüchtig ist. Ein wesentlicher Risikofaktor für das lebensgefährliche Einnicken am Steuer sind ein gestörter Schlaf aufgrund von [Schlafapnoe](#), also dem krankhaften Schnarchen mit Atemaussetzern. Aber auch das [Syndrom der unruhigen Beine](#) vermindert oft die Schlafqualität. Gefährdet sind vor allem Berufskraftfahrer, die zu lange hinter dem Steuer sitzen, in Kabinen ohne Standklimaanlage schlecht schlafen und deren lange Autobahnfahrten oft durch große Monotonie geprägt sind. Der [Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland](#) (BSD) unterstützt Betroffene mit Informationen,



um die Krankheit in den Griff zu bekommen. Dabei spricht der BSD auch Lkw-Fahrer immer wieder gezielt auf die Gefahr des Sekundenschlafs an. „Wir wollen dazu beitragen, dass unsere Straßen sicherer werden“, sagt Dieter Wahl, stellvertretender BSD-Vorsitzender. Ein vom BSD produziertes [Hörbuch](#) bietet Strategien an, wie man den Sekundenschlaf sicher vermeidet. Die CD kann gegen einen kleinen Unkostenbeitrag beim BSD bestellt werden. ●

Kontakt: Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland (BSD)
Panoramastraße 6, 76730 Ostfildern



Mail: w.waldmann@bsd-selbsthilfe.de
Web: www.bsd-selbsthilfe.de

AOK- FACHTAGUNG

Selbsthilfe und Migration

Wie kann die Selbsthilfe Menschen mit Migrationshintergrund am besten erreichen? Wie kann sie ihnen helfen, die Gesundheitskompetenz zu verbessern? Gibt es genügend Integrationsbemühungen bei der Selbsthilfe? Diese und weitere Fragen diskutieren Selbsthilfe-Experten aus Wissenschaft und Praxis auf der jährlichen [Selbsthilfetagung](#) des AOK-Bundesverbandes. Thema der Veranstaltung am 25. November: „Selbsthilfe öffnen für Menschen mit Migrationshintergrund“. ●

 **Kostenlose Anmeldung:** selbsthilfetagung@kompart.de

MEDIENTIPP

Dein bestes Leben



Auch ohne Arme und Beine ist Unmögliches möglich! Wo andere verzweifeln, fängt für Janis McDavid das Leben erst an. In seinem Buch „[Dein bestes Leben](#)“ schreibt der Autor vom Mut und vom Ehrgeiz, unter widrigsten Umständen positiv nach vorn zu blicken. „Mir fehlen Arme und Beine? Nein, ich korrigiere: Ich habe weder Arme noch Beine. Sie fehlen mir nicht“, betont der junge Student selbstbewusst. Der 24-Jährige reist trotz seiner massiven körperlichen Einschränkung in entfernteste Länder. ●

SCHON GEWUSST?

Sorgentelefon OSKAR

Nach einjähriger Pilotphase ist das [Sorgen- und Infotelefon OSKAR](#) des [Bundesverbandes Kinderhospiz](#) in den Regelbetrieb übergegangen. OSKAR ist rund um die Uhr unter 0800 88 88 47 11 erreichbar und damit nach eigenen Angaben die weltweit erste 24-Stunden-Hotline für Familien mit unheilbar kranken Kindern. Auch Menschen, die um ein verstorbene Kind trauern, und Fachleute aus der Kinderhospizarbeit können sich an OSKAR wenden. Speziell geschulte Mitarbeiter hören sich die Sorgen und Nöte der Anrufer an und verweisen bei Bedarf an Fachleute. ●



Hilfe vom ADHS-Elterntrainer

Mit dem [ADHS-Elterntrainer](#) startet die Gesundheitskasse ein neues Hilfsangebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen. Das wissenschaftlich fundierte [Online-Programm](#) bietet umfassende und kostenlose Unterstützung für Mütter und Väter, die durch Verhaltensprobleme ihrer Kinder besonders belastet sind. Anhand von 44 Filmsequenzen zu typischen Situationen aus dem Familienalltag vermittelt das Trainingsprogramm einfache verhaltenstherapeutische Methoden. Eltern können sie bei Problemen infolge einer „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstö-



Foto: AOK-Bundesverband

rung“ (ADHS) ihres Kindes schnell und unkompliziert anwenden. Experten der AOK entwickelten das frei zugängliche

Online-Angebot in Kooperation mit dem ADHS-Experten [Prof. Manfred Döpfner](#) vom Universitätsklinikum Köln. Nach einer Auswertung des [Wissenschaftlichen Instituts der AOK](#) (WIdO) erhielten 2014 über vier Prozent der AOK-versicherten Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren die Diagnose ADHS. Damit ist ADHS die häufigste psychische Diagnose im Kindesalter. Jungen sind wesentlich häufiger betroffen als Mädchen. ●



Mehr Infos:

www.adhs-elterntrainer.de

JUNGE APHASIKER

Selbstbewusst trotz Aphasie



Sprechen, kommunizieren, sich ausdrücken – wenn das plötzlich nicht mehr geht, wenn die Sprache einfach so wegbleibt, ist das eine traumatische Erfahrung. Die nahezu unbegreifliche Diagnose [Aphasie](#) bestimmt von nun an das Le-

ben. Dies gilt umso mehr, je jünger der Betroffene ist. Der vorgesehene Lebensweg mit Schule, Ausbildung, Studium und Beruf scheint auf einmal versperrt. Aphasien als Folge von Hirnschädigungen wie Schlaganfall oder Hirnblutung betreffen längst nicht mehr nur ältere Menschen. Junge Menschen mit Aphasie sehen sich aber besonderen Herausforderungen ausgesetzt und brauchen gezielte Unterstützung auf ihrem Weg in

die Selbstständigkeit. Dazu gehört das Loslösen vom elterlichen Haus, eine optimale Ausbildung, ein vollwertiger Arbeitsplatz und die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. An vier Beispielen zeigt der 30-minütige Film „Ich bin gefragt“ des [Bundesverbands der Aphasiker](#), mit welchen Problemen junge Menschen mit Aphasie zu kämpfen haben. Er macht deutlich, welche besonderen Bedürfnisse junge Betroffene haben, welche Angebote und Möglichkeiten ihnen offenstehen und was sie selbst tun können, um aktiv und selbstbewusst ihr Leben zu gestalten. ●

Film bestellen:
Bundesverband für die
Rehabilitation der Aphasiker e. V.
Klosterstraße 14
97084 Würzburg



Mail: info@aphasiker.de
Web: www.aphasiker.de

FACHTAGUNG

MoodGym hilft bei Depression

Das Online-Programm [MoodGYM](#) steht im Mittelpunkt einer Fachtagung, die der AOK-Bundesverband zum Thema E-Mental-Health ausgerichtet. Australische Wissenschaftler entwickelten das Trainingsprogramm zur Prävention und Linderung depressiver Symptome. Seit Anfang 2016 ist es in einer deutschsprachigen Onlineversion kostenlos verfügbar. Wissenschaftler der Uni Leipzig untersuchten nun, welchen Beitrag MoodGYM begleitend zur Behandlung in der Hausarztpraxis leisten kann. Auf der Tagung präsentieren sie die Studienergebnisse. ●

Wo: AOK-Bundesverband,
Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin
Wann: 18. Oktober, 14.30 bis 17 Uhr



Kostenlose Anmeldung:
www.aok-bv.de/moodgym

Dokumentation über Depression feiert Premiere

Nach zweijähriger Dreh- und Vorbereitungszeit hat der Dokumentarfilm „[Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag](#)“ am 8. Juni in Berlin [Premiere gefeiert](#). Die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt begleiteten über ein Jahr lang zwei an Depression erkrankte Frauen sowie eine betroffene Familie, in der Mutter, Vater und alle drei Töchter depressiv erkrankt sind. Den Filmemachern ist ein intensives Filmdokument gelungen, das die Krankheit be- greifbar und nachvollziehbar macht.

„Man lebt so jahrelang in einem Haus und hat da schon immer gewohnt, und



Foto: AOK-Bundesverband

plötzlich entdeckt man eine Kellertür. Man macht die Tür auf, und es ist einfach nur dunkel, und irgendjemand stößt einen die Kellertreppe runter und macht die Tür

dann zu. Das Einzige, was einem bleibt, ist, sich durch den Raum zu tasten, und irgendwie muss man den Weg da raus wiederfinden oder im Idealfall einen Lichtschalter.“ So beschreibt eine Protagonistin aus Berlin ihre Erfahrung mit der Erkrankung Depression. Beobachtende Aufnahmen wechseln sich in dem 75-minütigen Film mit Interview-Ausschnitten ab, der Film verzichtet dabei bewusst auf Sprechertext und Erklärungen. ●

 **Mehr Infos:**
www.aok-bv.de

WER • WAS • WANN • WO

• **Änderungen bei der Früherkennung**

Bei Früherkennungsuntersuchungen (U1–U9) sollen Kinderärzte künftig stärker psychosoziale Aspekte in den Blick nehmen. Ziel ist es, Verhaltensauffälligkeiten und Risikofaktoren für psychische Erkrankungen bei den Kindern möglichst früh zu erkennen. Im gelben Dokumentationsheft befindet sich zudem künftig eine Teilnahmekarte, mit der sich die Untersuchung bestätigen lässt.

www.g-ba.de

• **DMP verbessern Lebensqualität**

Chronisch Kranke profitieren von Disease-Management-Programmen (DMP) in hohem Maße. [Studien zufolge](#) verbessert sich die Lebensqualität, und es treten weniger Komplikationen auf. Seit Einführung der strukturierten Behandlungsprogramme vor mehr als zehn Jahren nehmen aktuell über 6,5 Millionen Patienten an den Programmen für mittlerweile sechs verschiedene Indikationen teil.

www.kbv.de

• **Patienteninfo Multimedikation**

Die vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) herausgegebene Patientenbroschüre „Multimedikation“ steht ab sofort auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch zur Verfügung.

www.patienten-information.de

CARTOON



Cartoon: www.nelcartoons.de

FEEDBACK

Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort: Selbsthilfe, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an inkontakt@bv.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail zugeschickt.