

Teufelskreis der Angst

Bei einer **Angststörung** bestimmt übermäßige Furcht das Denken, Handeln und Fühlen – für Angehörige und Freunde eine schwierige Situation.

Betroffene geraten schnell in einen Teufelskreis: Aus Angst vor der Angst schränken sie ihr Alltagsleben stark ein und ziehen sich immer mehr in ihre schützende Umgebung zurück. Dieses Verhalten belastet auch Verwandte und Freunde, die dadurch oft an ihre Grenzen geraten.

Die neu gegründete Dortmunder Selbsthilfegruppe will Angehörigen von Angstpatienten ein Ventil für ihre Gefühle und Sorgen geben. Ganz gleich ob Partner oder Partnerin, Mutter, Vater, Kind oder Freund eines Menschen mit Angststörung – sie alle sind in der Gruppe willkommen. Gemeinsam können sie ihre Verhaltensweisen überdenken,

sich Tipps für den Umgang mit dem Angstpatienten geben und neue Kraft schöpfen. Angehörige erfahren Unterstützung und helfen zugleich anderen mit ihren Erfahrungen. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr in Dortmund im Selbsthilfezentrum am Friedensplatz 8. ●

Kontakt:
Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Tel.: 0231 529097

 **Mail:** selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
Web: www.selbsthilfe-dortmund.de



Foto: iStockphoto

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Die AOK NordWest beteiligt sich an jeder Ausgabe von inKontakt mit mehreren eigenen regionalen Seiten.

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmer gewinnen? Ihre

Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene und/oder Angehörige einer seltenen Erkrankung? Sie haben Interesse, über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung zu berichten? Sie

haben Veranstaltungstipps, die wir im Newsletter bewerben sollen? Dann melden Sie sich bei uns! Vielleicht steht an dieser Stelle ja schon bald Ihr eigener Artikel. ●



Foto: AOK NordWest

Ihre Ansprechpartnerin für die Region Schleswig-Holstein:

Claudia Krüger
AOK NordWest –
Die Gesundheitskasse
Tel.: 0431 605-21233

 **Mail:** claudia.krueger@nw.aok.de



Foto: AOK NordWest

Ihre Ansprechpartnerin für die Region Westfalen-Lippe:

Martina Pötter
AOK NordWest –
Die Gesundheitskasse
Tel.: 0231 4193-10626

 **Mail:** martina.poetter@nw.aok.de

„Die Selbsthilfe muss bekannter werden“

Nachgefragt bei Reinhard Wunsch

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Da ich für die Aktivitäten der AOK NORDWEST in diesem Bereich verantwortlich bin, spielt die Selbsthilfe natürlich in meinem Beruf eine große Rolle. Der AOK NORDWEST liegt sie am Herzen, weil sie sowohl die Gesundheitskompetenz stärkt als auch die Patientenrechte. Aber auch in meinem privaten Umfeld war ich schon mit schweren Erkrankungen konfrontiert und habe von Selbsthilfegruppen wertvolle Ratschläge und Informationen erhalten, die es mir leichter gemacht haben, mit der Situation umzugehen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Neben finanzieller Unterstützung brauchen die Selbsthilfekontaktstellen und

-organisationen vor allem professionell ausgebildetes Personal, um Ratsuchende weiterzuvermitteln oder die Gründung neuer Gruppen zu unterstützen. Die Selbsthilfe braucht aber auch ein starkes Ehrenamt, also Menschen, die bereit sind, sich auch ohne Bezahlung sozial zu engagieren. Und nicht zuletzt bedarf sie einer größeren Bekanntheit in der Bevölkerung – ihr Nutzen ist leider noch nicht allgemein bekannt. Ziel sollte es daher auch sein, die Rolle der Selbsthilfe in der Bevölkerung zu stärken. Dazu werden hoffentlich die verbesserten finanziellen Rahmenbedingungen beitragen. Aber auch die kulturellen und sprachlichen Barrieren, die vielen Migranten den Zugang zur gesundheitlichen Selbsthilfe erschweren, müssen abgebaut werden, damit



Foto: AOK NordWest

Reinhard Wunsch leitet den Geschäftsbereich Marketing/Produkte bei der AOK NORDWEST.

Menschen mit Migrationshintergrund stärker als bisher in Selbsthilfegruppen vertreten sind.

Wie lautet Ihr persönliches Lebensmotto?

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

SERVICE

Entscheidungshilfe Organspende



Derzeit warten rund 10.000 Menschen in Deutschland auf ein lebenswichtiges Spenderorgan. Zwar stehen laut einer [Umfrage](#) der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) 80 Prozent der Befragten einer Organ- oder Gewebespende positiv gegenüber, allerdings besitzen nur 17 Prozent der Deutschen einen Spenderausweis. Viele Menschen vermeiden es, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen. Dabei ist es wichtig, eine eigene Entscheidung zu treffen, denn sonst müssen im Ernstfall die Angehörigen über eine Organspende befinden – eine seelisch sehr belastende Situation. In einer [Online-Entscheidungshilfe](#) hat die AOK deshalb umfangreiche und verständliche Informationen zusammengetragen, um Menschen bei ihrer persönlichen Entscheidung für oder gegen eine Organspende zu unterstützen. ●

NEUE BROSCHÜRE



Foto: Fotolia

Wo geht's zur Selbsthilfe?

Der neue [Selbsthilfegeweweiser Hagen](#) gibt einen Überblick über die zahlreichen Gruppen, die bereits in der Stadt und der Umgebung aktiv sind. Von A wie ADS bis Z wie Zwänge verzeichnet die Broschüre alle Kontaktdaten und Ansprechpartner. Die Einträge sind, falls vorhanden, mit der Website der jeweiligen Gruppe verlinkt. ●

Welche Klinik passt zu mir?

Jeden Tag suchen Tausende Menschen in Deutschland ein Krankenhaus – sei es, weil sie vor einer geplanten Operation stehen, umgezogen sind oder zum ersten Mal stationär behandelt werden.



Der [Krankenausnavigator](#) ist eine nützliche Orientierungshilfe für alle, die vor einer stationären Behandlung stehen. Mit dem AOK-Onlineportal auf Basis der [Weissen Liste](#) können Patienten bundesweit nach einem geeigneten Krankenhaus für ihren Behandlungsgrund suchen. Dabei erfahren sie auch,

welche Erfahrungen andere Patienten in einer bestimmten Klinik gemacht haben. Außerdem informiert der Krankenhausnavigator darüber, wie häufig und mit welcher Qualität eine Klinik bestimmte Eingriffe vornimmt. Die Informationen sind so aufbereitet, dass auch medizinische Laien sie verstehen können. Auf

der Grundlage von Qualitätsberichten für jedes Krankenhaus können die Nutzer sich auch anzeigen lassen, wo seltene Erkrankungen behandelt oder entsprechende Untersuchungen angeboten werden.

Wer schließlich ein geeignetes Krankenhaus gefunden hat, steht vor neuen Fragen: Worauf muss ich vor dem Klinikaufenthalt achten? Welche Unterlagen muss ich mitnehmen? Was sollte ich vor einer Operation klären? Auch hier hilft der Krankenhausnavigator weiter. Die [Checkliste Krankenhausaufenthalt](#) hilft Patienten dabei, sich gezielt auf einen Eingriff oder eine Untersuchung vorzubereiten. Ein integrierter Diagnosedolmetscher mit fast 5.000 allgemeinverständlich übersetzten Fachbegriffen und Erklärungen vervollständigt das Informationsangebot. ●



Web: <https://weisse-liste.krankenhaus.aok.de>

MEDIENTIPP

Neue Patienteninfos zu Brustkrebs

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hat ihre [Patienteninformationen zu Brustkrebs](#) im [frühen](#) und [fortgeschrittenen](#) Stadium aktualisiert. Das Informationsblatt „Brustkrebs – was ist das?“ vermittelt Patientinnen Wissen über Brustkrebs im frühen Stadium und die Behandlungsmöglichkeiten. Die Patienteninformation „Leben mit Brustkrebs“ informiert über die Therapiemöglichkeiten bei einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung. ●



Web: www.kbv.de

REZEPTTIPP

Sommerlicher Longdrink

Vitaminbombe (pro Glas):
Saft von ½ Orange, ½ Grapefruit und ½ Zitrone, 2 Esslöffel Ananassaft, 100 ml Fanta, 1 Eiswürfel

Säfte auspressen, mischen und mit Fanta auffüllen. Mit Eiswürfel servieren.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des [Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e. V. NRW](#)

Infos zu 9.000 Gruppen in NRW sind jetzt online

Das vom **Paritätischen NRW** getragene **Selbsthilfenetz** ist das aktuellste und umfangreichste Informationsportal zum Thema in der Region.

Von A wie Alkoholabhängigkeit bis Z wie Zwangsstörungen: Selbsthilfegruppen zu (fast) allen Themen finden Bürgerinnen und Bürger jetzt schnell und einfach online im **Selbsthilfenetz des Paritätischen NRW**. Rund 9.000 Gruppen, sortiert nach etwa 700 Stichworten, sind dort gelistet. Mit einer



komfortablen Suchfunktion können Interessierte direkt auf der Startseite nach einer passenden Selbsthilfegruppe suchen. Wer das gewünschte Thema oder ein Stichwort sowie Postleitzahl oder Ort eingibt, erhält Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen in der Nähe. Zu vielen Gruppen gibt es detaillierte Angaben, wann und wo diese sich treffen.

Kontaktstellen als Dreh- und Angelpunkte

Neben Informationen zur Selbsthilfe sind auch die Adressen und Ansprechpartner der Selbsthilfekontaktstellen und -büros übersichtlich aufgeführt. „Diese Beratungsstellen sind die wich-

tigsten Ansprechpartner zur Unterstützung der Selbsthilfe vor Ort, sie pflegen auch die Daten der Gruppen ein“, erläutert Andreas Greiwe, Fachgruppenleiter Selbsthilfe im Paritätischen NRW. „Außerdem informieren sie über lokale Selbsthilfegruppen und vermitteln Ratsuchende an bereits bestehende Gruppen. Wenn es noch keine passende Gruppe zu einem Thema gibt, unterstützen die Mitarbeiter sie gerne bei der Neugründung.“ In NRW gibt es 54 Selbsthilfekontaktstellen und -büros bzw. vergleichbare Anlaufstellen, 38 unter dem Dach des Paritätischen.

Immer auf dem neuesten Stand

Egal, ob die Nutzer zuhause an ihrem Computer sitzen oder mit ihrem Smartphone oder Tablet unterwegs sind: Sie können das Selbsthilfenetz von allen Endgeräten aus erreichen, die Inhalte sind optimal lesbar dargestellt. Außerdem erscheinen die wichtigsten News in Kurzform auf der Startseite. Überdies werden ausgewählte Informationen zur Selbsthilfe, zu Gruppen und Kontaktstellen künftig auch in türkischer Sprache angeboten. ●



Mail: redaktion.selbsthilfenetz@paritaet-nrw.org
Web: www.selbsthilfenetz.de

ZAHLEN



Illustration: iStockphoto

Mehr Geld für die Selbsthilfe

Die Krankenkassen und ihre Verbände in NRW stellen 2016 rund 6,5 Millionen Euro für die kassenartenübergreifende Selbsthilfeförderung bereit – 2,3 Millionen mehr als im Vorjahr. Davon erhalten die Landesorganisationen der Selbsthilfe rund 1,5 Millionen Euro, die örtlichen Selbsthilfegruppen in den 54 Städten und Kreisen des Landes über 1,7 Millionen und die Selbsthilfekontaktstellen rund 3,2 Millionen Euro. Über die kassenartenübergreifenden Pauschalmittel hinaus stellen die Krankenkassen und ihre Verbände den regionalen Gruppen und Landesorganisationen zusätzliche Projektmittel zur Verfügung. ●



Mehr Infos: www.gkv-selbsthilfe-foerderung-nrw.de

ZITAT

„Wer nicht vom Fliegen träumt, dem wachsen keine Flügel.“

Robert Lerch (*1938), Schweizer Lyriker