

MEDIEN

## Öfter mal den Stecker ziehen

Das Projekt #Sendepause setzt sich für eine bewusste Nutzung des Smartphones ein. Es richtet sich in erster Linie an Jugendliche, aber auch an Eltern und Lehrer.



Foto: Julian Huke

Star-DJ Felix Jaehn (links) mit den stolzen Gewinnern des Projekts #Sendepause

Ständige Erreichbarkeit, schneller Informationsaustausch unter Freunden – ein Leben ohne Handy ist für junge Menschen unvorstellbar. Doch wenn Jugendliche im Schnitt 22 Stunden pro Woche online sind – nicht im Zusammenhang mit der Schule – sollten sie das Internet selbstbestimmt und im richtigen Maß nutzen. Nur so gelingt die Verknüpfung von realer und virtueller Welt. Dann kommen auch Freizeitaktivitäten außerhalb von

WhatsApp und Co. nicht zu kurz. Diese Online-offline-Balance geht alle an. Jeder muss lernen, im wahrsten Sinne des Wortes den Stecker zu ziehen.


Hier setzt die Präventionsarbeit der AOK Rheinland/Hamburg an, die vielfältige Angebote für einen verantwortungsbewussten, reflektierten Medienkonsum erarbeitet hat. So erhalten Lehrkräfte an weiterführenden Schulen kostenfrei Fortbildungen und einen Methodenkoffer.

Eltern profitieren von Seminaren zur Mediennutzung und Online-Sucht.



Ein Highlight war der erneute Schulwettbewerb #Sendepause, an dem sich 420 Schulklassen beteiligten. Von September 2017 bis Januar 2018 hatten über 6.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren eine App heruntergeladen, die jeden Tag zwischen 8 und 16 Uhr ihre Smartphone-Nutzung maß. Ziel war es, das Gerät möglichst selten zur Hand zu nehmen, um ein Konzert mit dem bekannten Star-DJ Felix Jaehn zu gewinnen.

Auch dieses Jahr heißt es wieder #Sendepause für Schülerinnen und Schüler. Der neue Wettbewerb beginnt noch vor den Sommerferien. ●

 **Das Veranstaltungsvideo sowie alle Informationen zur Teilnahme an #Sendepause**

 **Hintergrundinfos für Eltern und Lehrer**

TERMIN

## Düsseldorf am Ruder



Viel frische Luft, Wasser, Spaß, Bewegung – und das alles für einen guten Zweck. Möglich macht es die Benefizregatta „Düsseldorf am Ruder“, die am 1. September 2018 schon zum vierten Mal im Medienhafen stattfindet. Mit dem Erlös wird die Arbeit der [Krebsgesellschaft NRW](#) gefördert.

Die Rennen werden in Teams über eine Strecke von 250 Metern in Viererbooten mit Steuermann ausgetragen. Jeder kann mitmachen, sei es als Betriebs- oder Vereinsteam, als Familien- oder Freundschaftsboot. Erfahrung im Rudern ist

nicht erforderlich. Alle Teams absolvieren drei Wochen vor der Regatta drei Trainingseinheiten durch die Ausbilder des Ruderclubs Germania. Die Startgebühr beträgt pro Boot 200 Euro, inklusive des vorbereitenden Trainings. Schüler- und Studententeams zahlen die Hälfte. Anmeldungen sind noch bis zum 30. Juni möglich unter [www.duesseldorf-am-ruder.de](http://www.duesseldorf-am-ruder.de). ●

 **Kontakt:** Kurt Nellesen, Tel.: 0176 92293022  
[nellesen@duesseldorf-am-ruder.de](mailto:nellesen@duesseldorf-am-ruder.de)

Illustration: Stockphoto

## TAUBBLINDHEIT

# Wege aus der Isolation

Um die Selbsthilfe taubblinder Menschen in Nordrhein-Westfalen ging es bei einer Fachtagung in Essen.



Foto: privat

Reges Treiben bei der Fachtagung „Taubblind aktiv“: Den gelben Legoturm hat der taubblinde Georg Cloerkes, ehemals technischer Zeichner, aus der Erinnerung nachgebaut.

Rund 150 Teilnehmer kamen im April ins Essener Haus der Technik. Eingeladen hatten die Verantwortlichen des Projekts [„Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“](#) und ihre Kooperationspartner. Mit Engagement haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, die familienorientierte Selbsthilfe für taubblinde Kinder, Erwachsene und deren Angehörige zu stärken. „Die Selbsthilfe ist oft die erste Anlaufstelle außerhalb der Familie, aber auch ein Sprungbrett für gesellschaftliche Teilhabe außerhalb der Selbsthilfe“, so Irmgard Reichstein von der [Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit](#). Hier entstehe Selbstbewusstsein und es wachse der Mut, Wünsche entstehen zu lassen. Isoliert in der Familie hingegen prägten Passivität und Langeweile den Alltag.

In NRW leben rund 1.900 taubblinde Menschen. Etwa 400 Betroffene haben über das von den AOKs Rheinland/Hamburg und NordWest geförderte Projekt den Weg in die Selbsthilfe gefunden. Einige haben sogar eigene Gruppen ge-

gründet. Doch Kommunikations- und Mobilitätsprobleme erschweren die Aktivitäten. Ohne Finanzierung der Taubblindenassistenz und professionelle Unterstützung ist eine stabile Selbsthilfefarbeit nicht möglich.

Im Dialog mit Vertretern der Politik, des Landschaftsverbands Rheinland, der Wissenschaft sowie Förderern und Trägern des Projekts ging es um die Frage, wie sich diese Unterstützung sichern und ausbauen lässt. Auf einem Markt der Möglichkeiten stellten sich die Selbsthilfegruppen in ihrer ganzen Vielfalt vor. Eine besondere Erfahrung machten die Besucher im Sinnesparcours, den das Kompetenzzentrum „Selbstbestimmt Leben für Menschen mit Sinnesbehinderungen“ anbot. Ein [Film](#) stellte eindrucksvoll die Aktivitäten und Möglichkeiten der Selbsthilfe für taubblinde Menschen dar. Die Teilnehmer nahmen vor allem eine Erkenntnis mit: Selbsthilfe schafft Lebensfreude und Lebensqualität – und ist für taubblinde Menschen ein Weg aus der Isolation. ●

## HILFE FÜR FAMILIEN

### Aus eigener Erfahrung

Wenn das eigene Kind an Krebs erkrankt, ist von jetzt auf gleich alles anders. Das Leben ist so, wie es die Familie zuvor geführt hat, über einen längeren Zeitraum nicht mehr möglich. Und wenn der Zustand sich bessert, bleiben die Ängste bestehen. In dieser schweren Zeit können ehemalige Betroffene als sogenannte Mentoren viel Gutes bewirken. Dabei besuchen Menschen, die selbst jung an Krebs erkrankt waren, ehrenamtlich die Kinderkrebsstationen der Kliniken. Denn niemand kann die Situation der Familien so gut nachvollziehen wie jemand, der sie schon einmal durchgestanden hat. Die Anwesenheit solcher Mentoren gibt Eltern und Kindern das gute Gefühl, nicht allein zu sein. Das Projekt des Universitätsklinikums Essen ist über die [Homepage der Deutschen Kinderkrebsstiftung](#) erreichbar. Dort gibt es eine [Übersichtskarte](#), mittels der sich die Eltern per E-Mail direkt an einen Ansprechpartner in ihrer Nähe wenden können. ●



Illustration: Stockphoto

Familien mit einem krebskranken Kind durchleben schwere Zeiten.

**Kontakt:**  
Dr. Ria Kortum (Projektreferentin),  
Tel. 0228 68846-21

## DEPRESSION

# Singen macht Freu(n)de

Das Düsseldorfer Bündnis gegen Depression bietet einen wöchentlichen Singtreff an. Ziel ist es, die seelische Gesundheit der Sängerinnen und Sänger zu stärken.

Wohl jeder hat schon einmal festgestellt, dass Singen die Stimmung hebt und körperlichen und psychischen Stress mindern kann. Singen im Chor vermittelt zudem das Gefühl sozialer Verbundenheit. Kurz: Singen macht glücklich – das zeigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Für Menschen, die ein seelisches Tief erleben, hat das Düsseldorfer Bündnis gegen

Depression deshalb das Projekt „Singen macht Freu(n)de“ ins Leben gerufen. Hier treffen sich Frauen und Männer mit Depressionserfahrung, um nach Lust und Laune gemeinsam zu singen – zum Wohle der seelischen Gesundheit. Teilnehmer und Chorleiterin überlegen gemeinsam, was sie singen wollen: Oldies, Volkslieder, Kanons, Popsongs, Musical-Hits und vieles mehr. Wer gerne singt, ist herzlich willkommen, ob mit oder ohne aktuelles Stimmungstief. Wichtig ist bequeme Kleidung, die nicht einengt. Los geht es jeden Freitag um 15 Uhr im Treff-Raum des Sozialpsychiatrischen Dienstes in der Fehmarstraße 46, 40468 Düsseldorf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, wer sich anmelden möchte, kann dies aber gerne tun. ●



**Kontakt:** Andrea Brugger-Lippke,  
Tel.: 0211 892-4599 (freitags 13–14 Uhr)  
[andrea.bruggerlippke@duesseldorf.de](mailto:andrea.bruggerlippke@duesseldorf.de)

## HARNBLASENKREBS

# Gemeinsam stärker

Unter dem Dach des Selbsthilfe-Bundes Blasenkrebs gibt es zahlreiche Gruppen. Außerdem setzt sich der Verband in der Gesundheitspolitik für die Betroffenen ein.

Harnblasenkrebs ist die zweithäufigste urologische Krebserkrankung in Deutschland. Etwa 30.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu daran.

Der Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V. (ShB) möchte dazu beitragen, dass Betroffene ihre Krankheit besser bewältigen und zu informierten Partnern der Ärzte werden. Nach dem Motto „Gemeinsam stärker“ vertritt der Verband die Interessen der Erkrankten und ihrer Angehörigen, um vorhandene Lücken und Defizite in der medizinischen und psy-

chosozialen Versorgung zu schließen. Der ShB wurde 2004 in Berlin gegründet und hat seinen Sitz in Bonn. Der gemeinnützige Verein entwickelte sich schrittweise zu einem bundesweit aktiven Verband, der heute ein fester Bestandteil der Krebs-Selbsthilfe in Deutschland ist. Mit rund 1.500 Mit-

gliedern in 63 Selbsthilfegruppen unterstützt er ehrenamtlich Menschen, die an Blasenkrebs erkrankt sind, und ihre Angehörigen. Außerdem vertritt der bundesweite Zusammenschluss von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen die Patienteninteressen in den Arbeitsgruppen des Gemeinsamen Bundesausschusses (GBA). ●

[info@blasenkrebs-shb.de](mailto:info@blasenkrebs-shb.de)  
[www.blasenkrebs-shb.de](http://www.blasenkrebs-shb.de)  
[www.facebook.com/Selbsthilfebundblasenkrebs/](https://www.facebook.com/Selbsthilfebundblasenkrebs/)



WEB UND APP

## Hilfe bei der Arztsuche

Mit der kostenlosen App „Plan B“ können Patienten in Hamburg herausfinden, wie barrierearm manche Arztpraxen sind. Das Angebot wird ständig erweitert.



Für Menschen mit Behinderung stellen sich vor einem Arztbesuch viele organisatorische Fragen: Ist ein Behindertenparkplatz vorhanden? Gibt es einen (sprechenden) Fahrstuhl? Darf der Blindenführhund mit in die Pra-

xis? Können Termine auch ohne Telefon vereinbart werden? Die Web-App „Plan B“, in der derzeit rund 100 Hamburger Arzt- und Zahnarztpraxen erfasst sind, beantwortet diese und ähnliche Fragen. So finden Menschen mit Behinderung schon vor dem Arztbesuch heraus, ob eine Praxis für sie geeignet ist.

Für die App haben die Patienten-Initiative und die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) des Paritätischen Hamburg in den vergangenen zwei Jahren Arztpraxen auf ihre Barrierefreiheit untersucht. Die App lässt sich auf allen Geräten kostenlos nutzen. Sie verwendet eigens ent-



wickelte Piktogramme und starke Kontraste, damit die Suche möglichst einfach ist.

„Wir hoffen, dass wir damit die Öffentlichkeit und die Ärzteschaft für das Thema Barrierefreiheit sensibilisieren“, sagt Matthias Mohrmann, Mitglied des Vorstands der AOK Rheinland/Hamburg, die das Projekt finanziert. „Nun kommt es darauf an, eine relevante Zahl von Arztpraxen zur Teilhabe zu bewegen. Hier gibt es noch viele Vorbehalte.“

Von den rund 4.500 Arzt- und Zahnarztpraxen in Hamburg wurden fast 500 in den vergangenen zwei Jahren kontaktiert. Die App entwickelt sich also ständig weiter. ●

Wie barrierearm manche Hamburger (Zahn)arztpraxen sind, finden Patienten mit der kostenlosen App „Plan B“ schnell heraus.



Hier geht es zur **Plan B-App**

### AKTIONSWOCHEN 2019

## Gemeinsam für die Vielfalt der Selbsthilfe

Der [Paritätische Gesamtverband](#) und die ihm angeschlossenen [Landesverbände](#) werden vom 18. bis 26. Mai 2019 eine bundesweite [Aktionswoche zur Förderung der Selbsthilfe](#) veranstalten. Ziel dieser Veranstaltung ist es, die Aufmerksamkeit für und das Wissen über die Selbsthilfe zu steigern und ihre Wahrnehmung als zeitgemäße, moderne Hilfeform zu verbessern. Weitere wichtige Anliegen sind eine höhere Wertschätzung für die

in der Selbsthilfe aktiven Menschen und die Gewinnung neuer Mitglieder für Selbsthilfeorganisationen und -gruppen.

In der Aktionswoche sollen regionale Veranstaltungen stattfinden, die die Idee der Selbsthilfe sowie ihre Angebote und Anliegen in die Öffentlichkeit tragen. Der Paritätische und [KISS Hamburg](#) werden rechtzeitig auf alle Beteiligten in der Hansestadt zugehen. Die Vorbereitung der Aktionswoche steht im Mittelpunkt des

jährlichen [Selbsthilfegruppen-Plenums](#) der KISS Hamburg. Die Veranstalter freuen sich auf eine rege Teilnahme und sind gespannt auf zahlreiche Ideen und Vorschläge. Das Plenum findet statt am 26. Juni 2018 von 17.30 bis 20 Uhr. Veranstaltungsort ist das Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, in Hamburg-Eimsbüttel. ●

Anmeldungen bitte unter:

Tel.: 040 5379789-70

[kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

