

Hilfe in schwerer Zeit

Eltern chronisch kranker Kinder haben viele Fragen. Das LICHTBLICK-Team der AOK-Rheinland/Hamburg unterstützt schnell und unbürokratisch.

Wenn Kinder schwer oder chronisch erkrankt sind, stehen ihre Familien vor besonderen Herausforderungen, die ihre ganze Kraft und Aufmerksamkeit erfordern. Das Bedürfnis nach Informationen, Organisationshilfen und Gesprächsmöglichkeiten ist groß. Direkt nach der Diagnosestellung, aber auch während der Therapie- oder Pflegezeit haben sie viele Fragen:

- Wo gibt es geeignete Behandlungsmöglichkeiten für unser Kind?
- Wie finden wir einen passenden Kinderkrankenpflegedienst?
- Wer kann uns bei der Organisation unseres Alltags helfen?
- Welche Leistungen übernimmt die Krankenkasse?
- Wie gelingt nach einem Klinikaufenthalt der Übergang ins normale Umfeld wie Kindergarten, Schule oder Ausbildung?



Foto: iStock

Ein schwer krankes Kind stellt die Familie vor viele Herausforderungen.

- Wie schaffen wir es, unserem kranken Kind und ebenso den Geschwistern gerecht zu werden?

Hier hilft das [LICHTBLICK-Team der AOK Rheinland/Hamburg](#) – persönlich oder telefonisch. Die Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter halten umfangreiche Informationen bereit: zu Leistungsansprüchen, zu psychosozialen Fragen und Angeboten, zu Spezialisten, zu Integrationshilfen für Kindergarten, Schule, Ausbildung und Beruf, zu Selbsthilfegruppen, zu Angeboten für Geschwisterkinder und zu vielem mehr.

Menschen mit chronischen seltenen Erkrankungen erhalten die schnelle und unbürokratische Unterstützung von LICHTBLICK in besonderer Kooperation mit [ACHSE e. V. \(Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen\)](#). ●

Kontakt:
LICHTBLICK-Team der
AOK Rheinland/Hamburg,
Tel: 0800 3737 374*



Mail: lichtblick@rh.aok.de
Web: www.vigolichtblick.de

*kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz

SCHON GEWUSST?

Staffelübergabe

Gabriele Schippers, langjährige Referentin für Selbsthilfe bei der AOK Rheinland/Hamburg (li.), hat den Staffelstab der Selbsthilfe an Ulrike Hiemer (re.) übergeben. Gabriele Schippers leitet jetzt den Geschäftsbereich Prävention/Gesundheits-sicherung. Ulrike Hiemer war viele Jahre Referentin in der

Unternehmenssteuerung und freut sich auf die neue Aufgabe.

Kontakt: Ulrike Hiemer
Tel: 0211 8791-2518



Mail:
Ulrike.Hiemer@rh.aok.de



Foto: AOK Rheinland/Hamburg

AOK VOR ORT

Selbsthilfe erleben

Um die besonderen Belange von Familien, in denen ein Mitglied schwer erkrankt ist, drehte sich eine Vortragsreihe der Gesundheitskasse.

Nicht nur für die Betroffenen, auch für die Angehörigen ändert sich Vieles, wenn jemand in der Familie schwer oder chronisch erkrankt. Eltern neigen dann dazu sich aufzuopfern, Kinder von Erkrankten fühlen sich schuldig, weil sie nicht helfen können und Geschwisterkinder kommen oft emotional zu kurz. Um diese und andere Aspekte ging es in der Vortragsreihe „Niemand ist alleine krank – Die Familie im Blick“, die die AOK Rheinland/Hamburg 2015 in ihren Regionaldirektionen veranstaltet hat.

Fortsetzung auf Seite 2 >

Fortsetzung von Seite 1 >

Eingeladen waren Selbsthilfegruppen, Angehörige und Interessierte. Fachkundige Referenten erläuterten in ihren Vorträgen, wie es gelingen kann, sich auf die neue Lebenssituation einzustellen, ohne dass die eigene Gesundheit Schaden nimmt oder die Stabilität der Familie gefährdet ist. Außerdem gab es wichtige Hinweise, wo Familien Hilfen finden können. Über die [Unterstützungsangebote der AOK Rheinland/Hamburg für Familien](#) und insbesondere die Möglichkeit der familienorientierten Selbsthilfeförderung informierten die Fachberater Selbsthilfe. Die zwölf Vorträge stießen auf eine rege Beteiligung, etwa 500 Besucher nahmen daran teil – das zeigt, wie groß der Bedarf der Betroffenen nach Austausch und Unterstützung ist. ●



Foto: S. Bieling

Die Vortragsreihe „Niemand ist alleine krank“ stieß auf großes Interesse, wie hier in der Regionaldirektion Rhein-Erft-Kreis/Kreis Euskirchen.

FORTBILDUNG

Kraft tanken, Ideen finden

An Aktive in der Krebsselfhilfe richten sich die „Kompetent-Seminare“ der AOK Rheinland/Hamburg.



Foto: A. Karge

Anregende Materialien fördern die Kreativität.

„Lebensfreude durch kreatives Gestalten“ lautete das Motto eines Seminars, zu dem Funktionsträgerinnen aus der Krebsselfhilfe an zwei Herbsttagen ins AOK-Bildungszentrum nach Grevenbroich eingeladen waren. Die Frauen experimentierten mit verschiedenen Materialien, um die eigene Kreativität zu erleben

und ihr schöpferisches Potenzial zu entdecken. Achtsamkeitsübungen, geführte Meditation, sanfte Körperarbeit und Bewegung begleiteten den Gestaltungsprozess. Die Teilnehmerinnen erlebten eine Weiterbildung bei der sich Phasen der Aktivität und der Ruhe abwechselten. Die AOK Rheinland/Hamburg führt die Kompetent-Seminare seit vielen Jahren in Ko-

operation mit dem Landesverband der [Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW e. V.](#) durch. Bisher haben 73 dieser zweitägigen Fortbildungen stattgefunden. Sie vermitteln neue Ideen und Methoden für die Gruppenarbeit und stärken zugleich auch das Selbstvertrauen und die Zuversicht der Teilnehmerinnen. ●

ZAHLEN

Mit insgesamt rund **110.000 Euro** hat die AOK Rheinland/Hamburg bis Ende November **225 Projekte** regionaler Selbsthilfegruppen im Rheinland gefördert. In Hamburg hat sie **30 Projekte** mit einer Summe von insgesamt rund **27.000 Euro** unterstützt.

Foto: fotolia



VERANSTALTUNGSTIPP

27.02.16
„Tag der seltenen Erkrankungen“,
ab 10 Uhr im Einkaufszentrum
Limbecker Platz in Essen

Über 20 Selbsthilfegruppen, die seltene Erkrankungen vertreten, stellen sich vor. Interessierte können sich hier informieren und beraten lassen.

Die Sonnenkinder spielen Theater

Wenn Mutter oder Vater psychisch krank sind, lastet auf den Schultern der Kinder oft viel. Umso wichtiger ist es, dass sie ihre Sorgen auch einmal vergessen können.

In rund zwei Millionen Familien in Deutschland leben Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Etwa 175.000 Mädchen und Jungen müs-

zu jung sind, leisten sie viel – die Arbeit im Haushalt, die Betreuung der kleineren Geschwister, die Anforderungen in der Schule. Zusätzlich belastet die Sorge um den kranken Elternteil viele Kinder schwer.

Der Verein „[Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg](#)“ möchte sie unterstützen. In Bonn wendet er sich deshalb mit einem besonderen Projekt an die Kinder psychisch kranker Eltern. Die „[Sonnenkinder](#)“ treffen sich zweimal im Monat zum gemeinsamen Austausch. Bei Fahrten und Ausflügen des Ver-

die Gruppe geschrieben und geht auf die besondere Situation von Kindern psychisch kranker Eltern ein.

Beim Wettbewerb um den [Kinder-netzwerk-Preis 2015](#) haben die „Sonnenkinder“ den zweiten Platz erhalten. Die AOK Rheinland/Hamburg fördert die Gruppe im Rahmen der familienorientierten Selbsthilfe. ●

Mehr Informationen:

Die Kindergruppe (vier bis elf Jahre) der Sonnenkinder trifft sich zweimal im Monat jeweils dienstags von 16 bis 17.30 Uhr, die Jugendlichengruppe (bis 14 Jahre) zweimal im Monat jeweils donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr im [KaBeTÉ](#), Rastenberg 15, 53227 Bonn. Auf Wunsch steht auch ein kostenloser Abholservice zur Verfügung.





Web: www.hfpk.de/angebote.html



Foto: Max Malsch

Lohnt sich das Erwachsenwerden überhaupt? Das erforschen die „Sonnenkinder“ in einem eigens für sie geschriebenen Theaterstück.

sen erleben, dass der Vater oder die Mutter wegen einer psychischen Störung in eine Klinik muss. Dieser Verlust an Normalität führt oft zu Scham und Unsicherheit. Damit das Familienleben dennoch so normal wie möglich weitergeht, übernehmen viele Kinder schon früh Verantwortung. Obwohl sie oft viel

eins können sie auf andere Gedanken kommen. Zum Konzept des Vereins gehört es, das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen zu stärken – wie zum Beispiel mit der Aufführung des Theaterstücks „[Die Formel des Erwachsenwerdens](#)“ im vergangenen Sommer. Das Stück wurde eigens für

VORTRAG

Kreativ leben – ein Weg zu mehr Gesundheit?

„Mut zur Kreativität“ hieß ein Vortrag, zu dem Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Interessierte im November ins Clarimedis Haus der AOK Rheinland/Hamburg eingeladen waren. Dabei vermittelte die Gesundheitskasse Methoden und Wege für den Umgang mit Erkrankungen.

Die Referentin, Dr. Waltraut Barnowski-Geiser, Musiktherapeutin und Autorin, nahm die Zuhörer mit in die Welt kreativen Erlebens. Mit Blick auf Erkenntnisse der Neurowissenschaften ermutigte sie die Zuhörer, mehr kreatives Schaffen in den Alltag zu integrieren. Wer sich auf

kreative Erfahrung einlässt, kann einen neuen Zugang zu den eigenen Stärken bekommen und Vertrauen in seine Fähigkeiten entwickeln. Die 80 Teilnehmer erhielten lebendige Anregungen, wie sie die Lebensqualität erhöhen und die Lebensfreude stärken können. ●

Patientenfreundlicher Stadtplan

Wo finden kranke und behinderte Menschen in Hamburg barrierefreien Zugang zur ambulanten medizinischen Versorgung? Ein Gemeinschaftsprojekt will für mehr Transparenz sorgen.

Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen sind vielfältig eingeschränkt. Bei Ärzten und Therapeuten erleben sie zum einen bauliche Behinderungen, zum anderen gibt es kaum barrierearme Informationen über Behandlungen, Medikamente und Therapien. Hier setzt ein Projekt der [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe \(KISS\) Hamburg](#) mit der Patienteninitiative e. V. an, das die AOK Rheinland/Hamburg fördert. Langfristiges Ziel ist es, einen Stadtplan für Betroffene und deren Angehörige zu erstellen, der verlässliche Informationen über barrierearme



Foto: forolia

ambulante medizinische Versorgung in Hamburg bietet. Weil Zugangsbeschränkungen in diesem Bereich oft ein Thema für chronisch kranke oder

behinderte Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind, beteiligen sich an dem Vorhaben Vertreter unterschiedlicher Gruppen als Experten in eigener Sache. Mit der Umsetzung beauftragt wurde die [Patienteninitiative e. V.](#), die bereits Erfahrungen mit der Verbesserung der Barrierefreiheit in Krankenhäusern gesammelt hat. Die Pilotphase hat am 1. November 2015 begonnen. ●

Kontakt:

Christa Herrmann, KISS Hamburg
Tel: 040 41520182



Mail: christa.herrmann@parität-hamburg.de

AUSBLICK

Was bringt das Förderjahr 2016?

Wie und wofür können Selbsthilfegruppen Geld bekommen? Wer entscheidet über die Anträge? Welche Pflichten haben Selbsthilfegruppen, die Geld bekommen? Wo gibt es Beratung? Antworten auf diese und andere Fragen gab es am 23. September 2015 im Haus des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes bei der jährlichen Informationsveranstaltung für das kommende Förderjahr. [Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe \(KISS\) Hamburg](#) hatte neben den interessierten und engagierten Selbsthilfemitgliedern auch Vertreter der Hamburger Krankenkassen eingeladen.

Christa Herrmann, Leiterin der Kontaktstelle in Hamburg, moderierte die Veranstaltung vor rund 80 Gästen. Fragen zum Selbsthilfe-Fördergeschehen in der Hansestadt beantworteten Simone Steenbock von der federführenden Krankenkasse AOK Rheinland/Hamburg, Kim Ebert vom BKK Landesverband NORDWEST und Maja Jäger von der

IKK classic. Die Kassenvertreterinnen erläuterten auch den [Leitfaden zur Selbsthilfeförderung nach den Grundsätzen des GKV-Spitzenverbandes](#) und beschrieben die Vorgehensweise und Entscheidungsfindung bei der Bewilligung oder Ablehnung eines Antrags zur Pauschal- oder Projektförderung.

Ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung war das neue [Präventionsgesetz](#), das ab Januar 2016 auch eine Erhöhung der Fördermittel für die Selbsthilfe vorsieht – von 0,64 auf 1,05 Euro pro Versicherten. ●

Kontakt:

Simone Steenbock beantwortet Fragen zur Gemeinschaftsförderung und Projektförderung in Hamburg.
Tel: 040 2023-503



Mail: simone.steenbock@rh.aok.de