

## Offen für fremde Kulturen

Angebote der Selbsthilfe erreichen Migranten nur schlecht. Die AOK engagiert sich dafür, das zu ändern.

In Deutschland hat die Selbsthilfearbeit eine jahrzehntelange Tradition. Besonders die gesundheitliche Selbsthilfe ist heute ein unverzichtbarer Teil des Gesundheitswesens und ergänzt die pro-



fessionellen Angebote von Ärzten und Therapeuten. In der Selbsthilfe kommen Menschen zusammen, um sich als „Experten in eigener Sache“ gegenseitig beim Umgang mit einer Erkrankung und deren Folgen zu unterstützen. Rund drei Millionen Menschen engagieren sich mittlerweile in den verschiedensten Selbsthilfegruppen.

Doch während das Konzept für Deutsche offensichtlich funktioniert, gilt dies für Menschen mit Migrationshintergrund nur eingeschränkt. Die Idee, in einer Gesprächsgruppe mit anderen Betroffenen problem- und krankheitsbezogene Themen zu behandeln, klingt für viele Menschen aus anderen Nationen befremdlich. Obwohl auch sie chronisch krank sind oder kranke beziehungsweise behinderte Angehörige haben, suchen nur wenige Hilfe in einer Selbsthilfegruppe.

Dabei handelt es sich keineswegs um eine kleine Randgruppe: Im Jahr 2013 hatten über 16 Millionen Menschen in Deutschland einen Migrationshintergrund (siehe Grafik auf Seite 2). Das entspricht rund einem Fünftel aller Bürger. Neben kulturellen Barrieren könnten auch Sprachprobleme ein wichtiger Hinderungsgrund sein. Viele Selbsthilfekontaktstellen erleben in der täglichen Praxis, dass es durchaus einen Bedarf für Selbsthilfegruppen in fremden Sprachen gibt – es finden sich aber nur selten Initiatoren für die Gruppengründung.

Einige AOKs, Selbsthilfekontaktstellen und Verbände haben das Thema deshalb aufgegriffen und arbeiten an Lösungs-

**Fortsetzung auf Seite 2 >**

## VERANSTALTUNGSTIPP

### Pflege im Fokus

Vom 12. bis zum 14. März 2015 findet der zweite Deutsche Pflergetag im ehemaligen Berliner Flughafen Tempelhof statt. Nach der Kongresspremiere im Januar 2014 baut der Deutsche Pflergerat (DPR) die Veranstaltung weiter aus. „Der Deutsche Pflergetag gibt der Pflege die öffentliche Bühne, die sie als gesamtgesellschaftliche Herausforderung auch verdient“, so der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbands Jürgen Graalman. Die Veranstaltung dient als Plattform, um den interdisziplinären Dialog voranzubringen und Impulse für wichtige pflegepolitische



Entscheidungen zu geben. Zum Programm gehören unter anderem Workshops, Erfahrungsberichte von Pflegenden sowie eine Abendveranstaltung der Gesundheitskasse speziell für pflegende Angehörige. Die AOK war 2014 Gründungspartner des Kongresses. ●



**Anmeldung unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

## INHALT

### SEITE 2

#### Sicher surfen

NAKOS-Workshop über mehr Datensicherheit bei Selbsthilfeangeboten

#### SCHON GEWUSST?

NAKOS und Sekis Berlin rufen zu mehr Datenschutz in der Selbsthilfe auf.

### SEITE 3

#### Familie im Fokus

Die Selbsthilfeveranstaltung des AOK-Bundesverbandes

#### AKTUELLES GESETZ

Versorgungsstärkungsgesetz soll die Rechte der Patienten weiter stärken.

### SEITE 4

#### Neue Broschüre

Tipps zum Umgang mit Depression bei Aphasie

#### WER, WAS, WANN, WO?

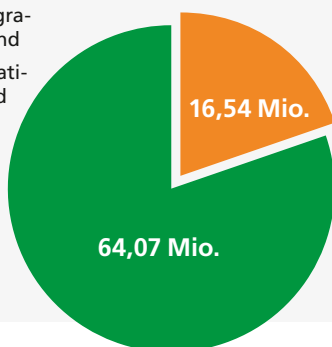
News aus dem Gesundheitswesen

## Fortsetzung von Seite 1 >

vorschlagen, um Migranten den Weg in die Selbsthilfe zu ebnen. Ein erster Meilenstein dafür war die Fachtagung „Zuhause in der Fremde“, die der AOK-Bundesverband zusammen mit dem Paritätischen Gesamtverband 2007 in

## Migranten in Deutschland

■ ... ohne Migrationshintergrund  
■ ... mit Migrationshintergrund



Rund 20,5 Prozent (16,54 Millionen) der in Deutschland lebenden Menschen haben einen Migrationshintergrund.

Quelle: destatis / Stand: 2013

Köln durchführte. Seitdem konnten sich bereits verschiedene Projekte in ganz Deutschland etablieren, an denen sich die AOK beteiligt.

Generell gilt: Aufgrund der kulturellen Unterschiede gestalten sich „Selbsthilfeaktivitäten“ von Menschen mit Migrationshintergrund deutlich anders als bei „deutschen“ Selbsthilfegruppen. Um künftig die Zugangsbarrieren zur Selbsthilfe für chronisch kranke Menschen mit Migrationshintergrund weiter erfolgreich abbauen zu können, müssen folgende Fragen berücksichtigt werden:

- Was hindert Migranten, sich in der Selbsthilfe zu engagieren?
- Was würde ihr Engagement in der Selbsthilfe fördern?
- Ist das Konzept der deutschen gesundheitsorientierten Selbsthilfe für alle Migrantengruppen geeignet?

- Bedarf es mehr fremdsprachiger Angebote in der Selbsthilfe?
- Was können Selbsthilfeorganisationen tun, um sich für Migrantengruppen zu öffnen?
- Wie lassen sich Migrantenorganisationen wie beispielsweise das „Forum der Migrantinnen und Migranten im Paritätischen (FdM)“ in die Arbeit der Selbsthilfe einbinden?

Die AOK will künftig Menschen mit Migrationshintergrund bei der Integration in Selbsthilfestrukturen noch besser unterstützen. Ziel muss es sein, eine gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu etablieren, die für alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen offensteht. ●



### Mehr Infos zum Thema:

[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## SCHON GEWUSST?

### Berliner Erklärung zum Datenschutz

Die Berliner Erklärung von [NAKOS](#) und [Sekis Berlin](#) ruft zu mehr Datenschutz und Datensparsamkeit in der internetbezogenen Selbsthilfe auf. Besucher der Selbsthilfe-Internetseiten müssen sich darauf verlassen können, die Website oder auch ein Forum völlig anonym besuchen zu können, heißt es in der Erklärung. Die Gesundheitskasse unterstützt diese Forderung, da das Vertrauen in die Selbsthilfe dauerhaft nur dann bewahrt werden kann, wenn der Schutz der Privatsphäre und die Vertraulichkeit der Selbsthilfeaktivitäten auch bei der internetbezogenen Selbsthilfe zentrale Ziele sind. ●



Mehr Infos:  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## Sicher surfen

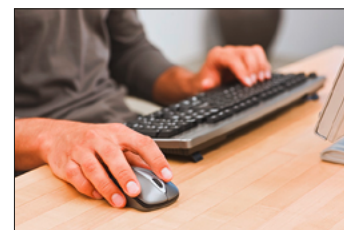
Mit einem Workshop informiert NAKOS Interessierte über datenrechtliche Probleme der Selbsthilfeangebote im Netz.

Immer mehr chronisch Kranke nutzen das Internet, um sich über ihre Erkrankung zu informieren oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Doch der leichte Zugang zu Informationen im Netz hat auch seine Kehrseite. Gibt man bei der Google-Suche das Stichwort „Selbsthilfe“ ein, erhält man über zwei Millionen Ergebnisse. Diese Fülle von Informationen verunsichert viele Nutzer. Sind die Informationen verlässlich? Was passiert mit meinen Daten, wenn ich mich in einem Forum anmelde? Hinterlasse ich virtuelle Spuren? Um diese und ähnliche Fragen ging es beim Workshop „[Cookies, Tracking, Facebook-Plugins](#)“, den [NAKOS](#) letztes Jahr im AOK-Bundesverband veranstaltete. Dort wurden Akteure der Selbsthilfe beispielsweise

informiert, wie sich innerhalb des Internetauftritts oder -forums einer Selbsthilfegruppe die Privatsphäre der Besucher dieser Seiten besser schützen lässt. Eine ähnliche Fortbildung bietet NAKOS am

[10. Juli in Heidelberg](#) an.

Für Interessierte, die sich gerne online über die Möglichkeiten, aber auch Risiken der Selbsthilfe im Web 2.0 informieren wollen, hat NAKOS zudem das Internetportal [selbsthilfe-interaktiv.de](#) eingerichtet. ●



### Selbsthilfe im Internet:

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## „Familie im Fokus“

Die Selbsthilfeveranstaltung des AOK-Bundesverbandes widmete sich Familien mit chronisch kranken Kindern.

Familien mit chronisch kranken oder behinderten Kindern haben eine deutlich niedrigere Lebensqualität als „gesunde“ Familien. Dies ist das zentrale Ergebnis der Studie „Familie im Fokus“ im Auftrag des Kindernetzwerkes. Die Studie wurde im Dezember auf der jährlichen Selbsthilfe-Fachveranstaltung des AOK-Bundesverbandes vorgestellt. „Neben den chronisch kranken und behinderten Familienmitgliedern sind auch immer die gesunden Angehörigen – Eltern, Partner oder Geschwister der Betroffenen – in ihrem Alltag eingeschränkt. Wir haben die Studie finanziert, um genau zu erfahren, wie es um die Versorgung der betroffenen Familien bestellt ist“, erklärte Claudia Schick, Selbsthilfereferentin im AOK-Bun-

desverband. Die Studienergebnisse machen unter anderem deutlich, wie die Familien auf der Suche nach zuverlässigen Informationen zur Erkrankung ihrer Kinder an ihre Grenzen stoßen. „Es scheint bei den betroffenen Familien ein großes Informationsdefizit zu geben“, erklärte Nadine-Michèle Szepan, Abteilungsleiterin Pflege im AOK-Bundesverband, vor rund 100 Tagungsteilnehmern in Berlin. Die Studie zeige, dass die vorhandenen Entlastungs- und Informationsangebote nicht genug bekannt seien und etwa die Pflegeberatung (siehe Kasten rechts) oft nicht in Anspruch genommen werde. ●



**Mehr Infos zur Fachtagung:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

## AOK-PFLEGEGERATUNG

Die Gesundheitskasse hat bundesweit über 700 Pflegeberater im Einsatz und finanziert dieses Beratungsangebot mit rund 50 Millionen Euro jährlich. Die zum Case-Manager ausgebildeten **Pflegeberater** bieten auch Familien mit einem kranken, pflegebedürftigen Kind eine individuelle Beratung und kontinuierliche Begleitung. Um für die betroffenen Familien einen maßgeschneiderten Hilfeplan erstellen zu können, kommen die Pflegeberater auf Wunsch auch nach Hause. Sie berücksichtigen dabei die familiäre Situation vor Ort und bauen dann für die Familie ein passgenaues Hilfenetzwerk auf. ●



## AKTUELLES GESETZ

### Versorgungsstärkungsgesetz

Der Bundestag hat am 5. März 2015 in erster Lesung den Gesetzentwurf des **GKV-Versorgungsstärkungsgesetzes** (GKV-VSG) beraten. Das Gesetz hat das Ziel, die ärztliche Versorgung insbesondere auf dem Land zu verbessern und die Rechte der Patienten zu stärken. Terminservicestellen der kassenärztlichen Vereinigungen sollen etwa dafür sorgen, dass Versicherte nicht mehr wochenlang auf einen Facharzttermin warten müssen. Zudem sollen Patienten vor planbaren Operationen einen Rechtsanspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung erhalten. Das Gesetz sieht auch einen Innovationsfonds vor, der innovative sektorenübergreifende Versorgungsformen fördert. Nach einer öffentlichen Anhörung betroffener Verbände im März soll das Gesetz im Mai vom Bundestag und im Juni vom Bundesrat beschlossen werden. Es könnte dann zum Jahresanfang 2016 in Kraft treten. ●



**Mehr Infos:**  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

## SELBSTHILFEPROJEKT

### Von Betroffenen zu Beteiligten

Seit 2004 können Patientenvertreter in wichtigen Gremien des Gesundheitswesens die Interessen der Patienten und der Selbsthilfe wahrnehmen. In dem Projekt „**Von Betroffenen zu Beteiligten**“ sammelt die **NAKOS** Informationen zu Beteiligungsmöglichkeiten der Selbsthilfe im Gesundheitswesen.



**Mehr Infos:**  
[www.patient-und-selbsthilfe.de](http://www.patient-und-selbsthilfe.de)

## MEDIENTIPP



In der Broschüre „**Ernährung, Bewegung und Entspannung für die Gesundheit unserer Kinder**“ von der Deutschen Kinderhilfe e. V. diskutieren Experten die wichtigsten Bausteine der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche:  
Die Broschüre zum [Download](#)

## Neue Broschüre zu Depressivität bei Aphasie

**OB SCHLAGANFALL ODER HIRNBLUTUNG** – bereits kleinste Hirnschädigungen können bei den Betroffenen zum Verlust der Sprache (Aphasie) und damit zu fundamentalen Veränderungen in der Lebensperspektive führen. Vor diesem Hintergrund sind depressive Störungen eine häufige und nachvollziehbare Reaktion auf die Krankheitsfolgen. Hält eine depressive Phase jedoch über längere Zeit an, sollte sie ärztlicherseits abgeklärt werden. Oft sind auch die Angehörigen durch die Erkrankung mitbetroffen und aufgrund der zahlreichen Belas-

tungen im Alltag gefährdet, an einer depressiven Störung zu erkranken. Die ersten Anzeichen von Depressivität zu erkennen und adäquat zu reagieren ist entscheidend für die Lebensqualität aller betroffenen Personen. Der Bundesverband Aphasie hat deshalb die Broschüre „Der Umgang mit Depressivität bei Aphasie“ erstellt. Diese gibt wichtige Informationen über Entstehung, Anzeichen und Folgen von Depressivität bei Aphasie sowie zahlreiche Tipps, die helfen können, mit der schwierigen Situation besser umzugehen. ●



Die Broschüre kann gegen Erstattung der Portogebühren beim Bundesverband Aphasie bestellt werden.



Tel: 0931-25013030

Mail: [info@aphasiker.de](mailto:info@aphasiker.de)

Web: [www.aphasiker.de](http://www.aphasiker.de)

### WER • WAS • WANN • WO

- **Hausarztgespräch – mehr Zeit für die Patienten**  
Für das ausführliche hausärztliche Patientengespräch ist die Abrechnungsmöglichkeit erweitert worden. Seit 1. Januar 2015 ist das ärztliche Gespräch nicht mehr auf Patienten beschränkt, die an einer lebensverändernden Krankheit leiden.
- **Psychotherapie in kleinen Gruppen**  
Die psychoanalytisch begründete Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen in kleinen Gruppen ist zum 1. Januar 2015 als neue Leistung in den Einheitlichen Bewertungsmaßstab aufgenommen worden.
- **Onkologie-Vereinbarung angepasst**  
Die Onkologie-Vereinbarung ist zum 1. Januar 2015 angepasst worden. Die entfristete Übergangsregelung ermöglicht, dass auch Ärzte an der Onkologie-Vereinbarung teilnehmen dürfen, die die Mindestpatientenzahlen unterschreiten und Inhalte der Zusatzweiterbildung medikamentöser Tumorthherapie nicht vollständig nachweisen können. Bislang war die Regelung jeweils auf ein Jahr befristet.
- **Seit Januar nur noch mit der eGK zum Arzt**  
Gesetzlich krankenversicherte Patienten können seit Jahresbeginn nur noch mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) den Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen. Die alten Chipkarten ohne Lichtbild sind ungültig.

### CARTOON



### ABONNIEREN

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT auch kostenlos abonnieren. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de) registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail zugeschickt.

### 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](mailto:inkontakt@bv.aok.de)