

**KOSTENLOSES ABO!**  
[www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de)

4/2017

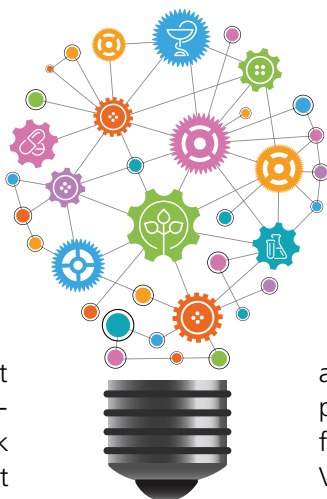
## WISSENSVERMITTLUNG

# Selbsthilfe macht schlau

Selbsthilfegruppen bieten den geeigneten Rahmen, um die Gesundheitskompetenz in Deutschland zu verbessern.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat eine problematische bis unzureichende Gesundheitskompetenz. Dies ist das Ergebnis verschiedener Studien, unter anderem des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Menschen mit einer chronischen Erkrankung sind besonders stark betroffen: Über 70 Prozent aus dieser Gruppe gaben in einer Befragung an, dass sie nicht oder kaum in der Lage sind, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, diese zu verstehen und für sich nutzen zu können.

Die Selbsthilfe könnte für eine deutliche Verbesserung sorgen. In den vielen Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland geben chronisch Kranke ihr Erfahrungswissen zu einer Erkrankung und Therapie verständlich weiter. Sie informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krank-



heit umzugehen und die eigene Betroffenenkompetenz zu steigern. Die Selbsthilfe bietet also genau den richtigen Rahmen für mehr Gesundheitskompetenz. Neben der Weitergabe von Erfahrungswissen aus der Betroffenenperspektive könnten Selbsthilffeaktive durch eine stärkere Vernetzung mit dem professionellen Gesundheitssystem den Betroffenen aber auch qualitätsgesichertes und evidenzbasiertes medizinisches Wissen zur Verfügung zu stellen.

Doch nicht nur die Gesundheitskompetenz, sondern auch präventive und gesundheitsförderliche Aktivitäten, die zu einer guten individuellen Gesundheit und möglichst gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsverhältnissen führen, sind der Selbsthilfe ein großes Anliegen und Bestandteil ihrer Arbeit. Erfahrungsw-

Fortsetzung auf Seite 2

## BUNDESORGANISATIONEN

### AOK fördert die Selbsthilfe

Im kommenden Jahr wird der AOK-Bundesverband die Selbsthilfe auf Bundesebene mit 2,9 Millionen Euro im Rahmen der pauschalen Förderung unterstützen. Weitere 1,4 Millionen Euro stehen für die kassenindividuelle finanzielle Unterstützung von Projekten der Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene zur Verfügung. Wie schon in den Vorjahren werden die Schwerpunkte im Projektbereich unter anderem in der familienorientierten, der virtuellen und der jungen Selbsthilfe liegen. Im Nachgang zur Fachtagung „Selbsthilfe macht schlau!“ wird der AOK-Bundesverband aber auch Projekten zum Thema „Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz“ mehr Aufmerksamkeit schenken. Selbsthilfeorganisationen können Projektanträge für das kommende Jahr noch bis zum 31. Dezember 2017 beim AOK-Bundesverband stellen. Antragsformulare und weitere Infos zur Selbsthilfeförderung der Gesundheitskasse finden Sie unter [aok-selbsthilfe.de](http://aok-selbsthilfe.de). ●

**Kontakt:** Selbsthilfereferentin  
Claudia Schick



[claudia.schick@bv.aok.de](mailto:claudia.schick@bv.aok.de)

## INHALT

### SEITE 2

**DIALOG MIT DER SELBSTHILFE ERÖFFNEN**  
Die Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz nimmt in Berlin ihre Arbeit auf.

### SEITE 3

**FORSCHUNGSPROJEKT**  
Pflege soll gesünder werden.

**DIGITALES NETZWERK**  
AOK startet zwei Pilotprojekte für mehr Patientensicherheit.

### SEITE 4

**ADHS-ELTERNTRAINER**  
Beziehung zum Kind stärken

**PARKINSON**  
Mit Sport die Beweglichkeit verbessern

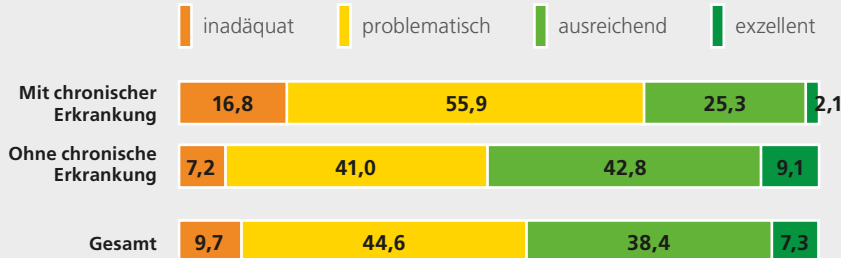
### SEITE 5

**SCHULWETTBEWERB**  
Be smart – Prävention macht Schule

**WER, WAS, WANN, WO**

Fortsetzung von Seite 1

## Gesundheitskompetenz und chronische Krankheit



Quelle: Schaeffer et al. 2016

Niedrige Gesundheitskompetenz: Über 70 Prozent der chronisch Kranken fällt es schwer, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und zu beurteilen.

wissen und Betroffenenkompetenz der Selbsthilfeaktiven, gekoppelt mit dem medizinischen Fachwissen aus dem professionellen Gesundheitssystem, könnten ein ideales Fundament sein, die Gesundheitskompetenz und die Gesundheits-

förderung von chronisch kranken Menschen zu verbessern. Ärzte, Therapeuten, Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspolitiker sollten in ihre Überlegungen, wie sich die Gesundheitskompetenz und das gesundheitsbewusste

Verhalten in Deutschland verbessern lässt, die Selbsthilfe stärker miteinbeziehen. Um dieser Rolle gerecht zu werden, brauchen Selbsthilfeaktive allerdings Unterstützung. Hier sind Krankenkassen genauso gefordert wie die Politik oder die neue Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz. Ein Anfang ist gemacht: Auf der diesjährigen [Selbsthilfe-Fachtagung](#) des AOK-Bundesverbands tauschten sich Experten aus Wissenschaft, Praxis und der Koordinierungsstelle darüber aus, mit welchen Konzepten die Selbsthilfe schon heute die Gesundheitskompetenz der Betroffenen verbessert – und wie sich diese Arbeit noch ausbauen lässt. ●

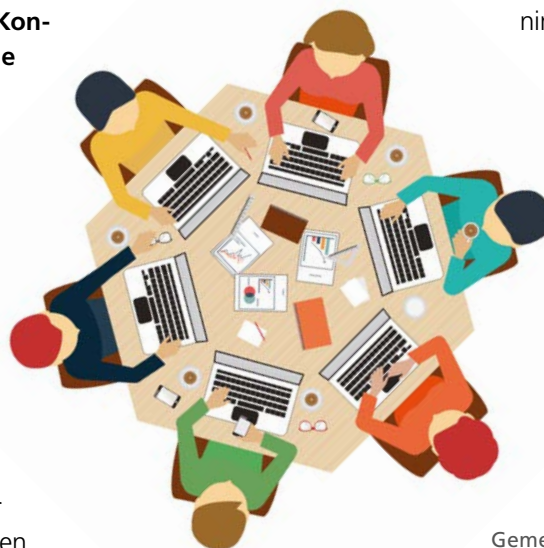
**AOK-Selbsthilfefachtagung**  
„Selbsthilfe macht schlau“

## FORSCHUNG

# Den Dialog mit der Selbsthilfe eröffnen

**Die Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz soll – auch in der Selbsthilfe – Konzepte identifizieren, mit denen sich die Gesundheitskompetenz verbessern lässt.**

[Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland](#) empfindet es als schwierig, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, sie richtig einzuschätzen und für die eigene Gesundheit zu nutzen. Ziel muss es deshalb sein, diese mangelnde Gesundheitskompetenz der Patienten nachhaltig zu verbessern. Allerdings reichen die bisherigen Erkenntnisse nicht aus, um wissenschaftlich abgesicherte Konzepte zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz entwickeln zu können. Diese Aufgabe soll nun die neu gegründete Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz in Berlin übernehmen. Sie identifiziert in ganz Deutschland vorhandene Projekte, die bereits heute erfolgreich die Ge-



sundheitskompetenz stärken. Dabei nimmt sie auch gezielt Kontakt mit der Selbsthilfe auf und sucht hier nach innovativen Ansätzen. Die Koordinierungsstelle soll zudem weitere Forschung zum Thema anregen, vorhandene Forschungsinitiativen miteinander vernetzen und den Erfahrungsaustausch zwischen Akteuren aus Selbsthilfe, Wissenschaft, Politik und Praxis ermöglichen. ●

Gemeinsam an einem Tisch – die Koordinierungsstelle will die verschiedenen Akteure miteinander vernetzen.



**Studie „Gesundheitskompetenz in Deutschland“**

**PRÄVENTION**

## Mehr Qualität in der Gesundheitsförderung

Ein Projekt in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und in Pflegeheimen soll die Qualität von Angeboten zur Gesundheitsförderung verbessern.

Der AOK-Bundesverband hat im Mai dieses Jahres ein Forschungsprojekt [im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums](#) gestartet. Ziel des auf vier Jahre angelegten Projekts ist es, für Präventionsmaßnahmen in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen einheitliche Qualitätsstandards zu entwickeln. Das Qualitätssicherungskonzept soll dafür sorgen, dass die Maßnahmen wirksam und nachhaltig sind.

Das Projekt möchte außerdem die Gesundheitskompetenz von Pflegebedürftigen und Pflegekräften stärken und die betriebliche Gesundheitsförderung in den Einrichtungen qualitätsgesichert



Foto: AOK-Bilderservice

Bessere Arbeitsbedingungen verbessern letztlich auch die Qualität der Pflege.

weiterentwickeln. Denn gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen beeinflussen das Wohlergehen der Beschäftigten positiv und können so letztlich auch die Betreuung der Pflegebedürftigen verbessern. Für Transparenz sorgt ein Beirat, der die Arbeit im Projekt unterstützen und begleiten soll. Alle relevanten Akteure werden einbezogen, so auch die Selbsthilfe. Das Gesundheitsministerium finanziert das Projekt für vier Jahre. ●

**Projektleiterin:** Anke Tempelmann

 [Anke.Tempelmann@bv.aok.de](mailto:Anke.Tempelmann@bv.aok.de)  
**Mehr Infos zum Forschungsprojekt**

**MEDIENTIPP**

### Teure Medikamente



Die neue Ausgabe des [Arzneiverordnungs-Reports \(AVR\)](#) ist im Oktober 2017 erschienen. Der AVR berichtet jährlich über

aktuelle Entwicklungen im Arzneimittelmarkt. Experten des [Wissenschaftlichen Instituts der AOK \(WIdO\)](#) analysieren und kommentieren darin das ärztliche Verordnungsverhalten oder die aktuelle Preisspirale bei patentgeschützten Medikamenten, die für ein Plus von 3,9 Prozent bei den Arzneimittelausgaben gesorgt hat. ●

 **Mehr Infos zum Arzneiverordnungs-Report**

**E-HEALTH**

### AOK startet digitales Gesundheitsnetzwerk



Illustration: iStockphoto

Mit zwei Pilotprojekten in Mecklenburg-Vorpommern und Berlin startet die AOK ihr [digitales Gesundheitsnetzwerk](#) zum Datenaustausch zwischen Patienten, niedergelassenen Ärzten und Kliniken. Das Netzwerk bietet eine digitale Patientenakte, mit der sich medizinische Informationen und Dokumente

jederzeit abrufen lassen. Dieser sektorenübergreifende Austausch soll die optimale Behandlung der Patienten unterstützen und zu mehr Patientensicherheit führen. „Unser Ziel ist ein bundesweites Angebot für die AOK-Versicherten, das regional unterschiedlich ausgestaltet wird“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Das Pilotprojekt in Mecklenburg-Vorpommern startete im November mit zwei Kliniken und dem Ärztenetz [„HaffNet“](#). 2018 startet dann das AOK-Gesundheitsnetzwerk in Berlin. Beteiligt sind neun Kliniken und 13 [Medizinische Versorgungszentren von Vivantes](#) sowie das [Sana-Klinikum Lichtenberg](#). ●

 **Mehr Infos zum Gesundheitsnetzwerk**

## ONLINE-PROGRAMM

# Die Beziehung zum Kind stärken

Die AOK hat ihren ADHS-Elterntainer ausgebaut. Das Online-Programm wendet sich an Eltern, die durch schwierige Erziehungssituationen besonders belastet sind.

Schlechte Schulleistungen oder häufiger Streit können dazu führen, dass sich ein Kind mit dem [Aufmerksamkeitsdefizit ADHS](#) von seinen Eltern nicht mehr geliebt fühlt. Eltern wiederum sehen nur noch Schwierigkeiten und zweifeln an der eigenen Fähigkeit, ihrem Kind helfen zu können. Ein guter emotionaler Kontakt und das Gefühl, geliebt zu werden, sind jedoch die fundamentale Basis, um Veränderungen im Eltern-Kind-Verhältnis herbeizuführen.

Im ADHS-Elterntainer der AOK illustrieren nun vier neue Lernvideos speziell diesen Aspekt. Die neuen Videos im überarbeiteten Modul „Beziehungsstärkung“ demonstrieren, wie sich die Eltern-Kind-Beziehung mit alltagstauglichen Metho-



Foto: AOK-Mediendienst

Gemeinsam spielen tut der Beziehung gut.

den verbessern lässt. Das wissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Programm steht bereits seit August 2016 kostenlos im Internet zur Verfügung.

Eltern können damit neue Verhaltensweisen einüben. Das Online-Training wurde in Kooperation mit dem Kölner ADHS-Experten Prof. Manfred Döpfner entwickelt. Es beruht auf dem Therapieverfahren, das er mit seinem Team in den vergangenen 20 Jahren in der Praxis erarbeitet und wissenschaftlich untersucht hat. Aktuell wird das Elterntaining in einer klinischen Studie evaluiert, erste Ergebnisse werden 2018 vorliegen. ●



Mehr Infos  
[www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)

## AUS DER PRAXIS

# Schwingringe verbessern die Beweglichkeit

**Sport und Bewegung verbessern bei Parkinson erheblich die Lebensqualität.**

Mit 50 Jahren erhielt Detlev Friedriszik die Diagnose Parkinson. Da bei Parkinson ne-



Smoveys sind auch an 20 Schulen im Einsatz.

ben der Medikation als zweite Behandlungssäule Sport und Bewegung sehr wichtig sind, suchte er nach einem geeigneten Trainingsgerät und stieß dabei auf das Vibroswingsystem „smovey“. Ein Tennislehrer, der selbst an Parkinson erkrankt war, hatte diesen mit [Stahlkugeln gefüllten Schlauch](#) entwickelt. Friedriszik verbesserte durch das Training seine Beweglichkeit und sein Gleichgewicht. Er konnte durch die Bewegung der Kugeln auch bis heute das sogenannte Einfrieren beim Gehen – eine vollständige Bewegungsblockade – verhindern. Inzwischen setzen viele Parkinsonerkrankte die smoveys erfolgreich

ein. Gemeinsam mit seiner Frau, die sich zur smovey-Trainerin hat ausbilden lassen, überzeugte Friedriszik nicht nur Kliniken und physiotherapeutische Praxen, die Ringe in der Therapie einzusetzen. Mittlerweile wird das Schwingsystem auch an Schulen und in Kitas eingesetzt – über das ehrenamtlich geführte Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ konnten bereits 22 Kitas und 20 Schulen über Sponsoren in positive Schwingung versetzt werden. ●



Erfahrungsbericht von  
**Detlev Friedriszik**

## SCHULWETTBEWERB

# Prävention macht Schule

Das Nichtraucher-Präventionsprogramm „Be Smart – Don't Start“ feiert sein 20-jähriges Jubiläum.

Der Schulklassenwettbewerb „Be Smart - Don't Start“ zur Förderung des Nichtrauchens bei Jugendlichen ist seit mittlerweile 20 Jahren etabliert. Er wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Krebshilfe und dem AOK-Bundesverband finanziell unterstützt. Anlässlich des Jubiläums fand am 21. September 2017 in Bonn die Fachkonfe-

renz „Prävention macht Schule“ statt. Gäste aus Politik, Wissenschaft und Suchtprävention sowie der neue Schirmherr, Dr. Eckart von Hirschhausen, diskutierten Methoden moderner schulischer Suchtprävention. Der Erfolg des Präventionsprogramms kann sich sehen lassen: Im Schuljahr 2016/2017 haben sich 6.808 Schulen angemeldet und somit rund 180.000

Schüler beim Wettbewerb mitgemacht. Studien haben gezeigt, dass die Teilnahme am Wettbewerb den Einstieg ins Rauchen verzögern oder sogar verhindern kann. Bei schätzungsweise 10.000 Jugendlichen pro Jahr lässt sich auf diese Weise vermeiden, dass sie mit dem Rauchen beginnen. ●



[www.besmart.info](http://www.besmart.info)

Foto: IFF-Nord; Das Logo ist im Besitz des Transport for London und ein eingetragenes Warenzeichen

## WER • WAS • WANN • WO

### • Visionen für die Zukunft

Zum Bundestreffen „Junge Selbsthilfe“ 2017 trafen sich im Münsterland Anfang November Selbsthilfeaktive zwischen 18 und 35 Jahren aus ganz Deutschland.

#### Rückblick und Impressionen

### • Lobby für die Pflege

Der Deutsche Pfl egetag ist Deutschlands führender Pflegekongress. Unter dem Motto „Teamarbeit – Pflege interdisziplinär!“ treffen sich vom 15. bis 17. März 2018 über 10.000 Interessierte der Branche.

#### Kongressprogramm

### • Zahlen und Fakten

Das Gesundheitswesen ist eine Welt der Zahlen. Licht ins Datendickicht bringt verlässlich die AOK-Broschüre „Zahlen und Fakten“. Jetzt ist die neue Ausgabe mit den aktuell verfügbaren Daten auf dem Markt.

#### Broschüre als Download

## CARTOON



## ABONNIEREN

**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)

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT **kostenlos abonnieren. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de/abo](http://www.aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.**