

NEUES ANGEBOT

Die Krankheit beim Tanzen vergessen

Ein neues Trainingsprogramm für Menschen mit Bewegungseinschränkungen findet jetzt auch in Berlin statt.

Foto: Paulo Szvári



Tanzen hebt die Stimmung – und ist auch im Sitzen möglich.

Im Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. wird seit Anfang des Jahres das Tanzprogramm „IntoDance“ angeboten. Es spricht Menschen an, die durch Krankheiten wie Multiple Sklerose oder Parkinson Bewegungseinschränkungen erleben. Getanzt wird im Kreis, im Sitzen oder Stehen, alleine und zusammen. Bewegung

gen, die durch Spasmen kaum noch möglich waren, werden durch das Tanztraining gelockert und wieder fließender. „Tanz ist eine mentale Befreiung und öffnet neue Räume – erst im Kopf und dann in der Bewegung selbst“, so ein Teilnehmer. Es gäbe Momente im Training, da vergesse er seine Multiple Sklerose. Neben der Bewegung ist der Kontakt der Tanzenden untereinander und mit den Lehrerinnen ein wichtiger Bestandteil des Projekts.

Das Training findet statt im Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin. Die nächsten Termine 2020: 23.5., 20.6., 22.8., 19.9., 17.10. und 21.11. Beginn ist jeweils um 11 Uhr, der Raum ist ab 10:30 Uhr geöffnet. Der Eintritt beträgt fünf Euro. ●

Kontakt: Thorsten Schuler, Nicole Bichlmeier, Tel.: 030 859951330/-333



PARKINSON

Pflege-Videos für Angehörige

Mit einer Filmreihe unterstützt die Pflege Akademie der AOK Nordost



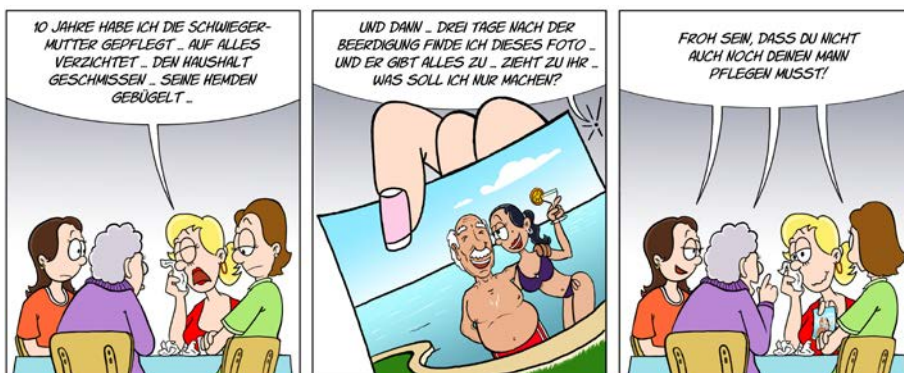
Menschen mit Parkinson und deren Angehörige. Die 13 kurzen Clips sind leicht verständlich

und fachlich geprüft. Ärzte und Fachpersonal des Parkinson-Zentrums Beelitz-Heilstätten informieren darin über die Krankheit und ihre Ausprägungen. Gemeinsam mit Betroffenen geben sie Tipps und Hinweise, wie Angehörige den Erkrankten helfen können. Prof. Geog Ebersbach und Dr. Thorsten Süß, Chef- und Oberarzt des Parkinson-Zentrums Beelitz-Heilstätten, erläutern Ursachen, Symptome und Ausprägungen der Parkinson-Krankheit. Erfahrene Fachpflegekräfte schildern, welche Situationen zu Hause besonders herausfordernd sein können. Betroffene und Angehörige berichten aus eigener Erfahrung, welche Unterstützung notwendig ist und wie sich der Alltag trotz Parkinson gut bewältigen lässt. Mit den Videos möchte die Pflege Akademie der AOK Nordost einen weiteren Beitrag leisten, um die Gesundheits- und Pflegekompetenz ihrer Versicherten zu fördern. Die Filme sind Teil des Programms „Pflege in Familien fördern“ (PfiFf). Auf der dazugehörigen Website finden sich neben Kontakten und Unterstützungsangeboten kurze Pflegefilme zu insgesamt 17 weiteren Themen. ●

Illustration: Stockfoto

HUMOR

SELFIES – GRUPPENBEKENNTNIS von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke



Hier geht es zu den Videos

KOOPERATION

Selbsthilfefreundliche Hochschule

Die Alice Salomon Hochschule und die SEKIS Berlin haben einen Kooperationsvertrag geschlossen. Die Partnerschaft soll Studierende in Gesundheitsberufen für die Selbsthilfe sensibilisieren.

Foto: ASH Berlin/Selko e.V. privat



Sie freuen sich auf die Zusammenarbeit (v. l.): Prof. Dr. Olaf Neumann und Prof. Dr. Heidi Höppner, beide ASH, Ella Wassink, Geschäftsführerin Selko e.V., Prof. Dr. Bettina Völter, Rektorin der ASH, Prof. Dr. Elke Kraus, ebenfalls ASH, und Johanna Schittkowski von der SEKIS

Im Februar 2020 unterzeichneten die Rektorin der [Alice Salomon Hochschule Berlin \(ASH\)](#), Prof. Dr. Bettina Völter, und Ella Wassink, Geschäftsführerin von [Selko e.V.](#) und Projektleiterin von [SEKIS Berlin](#), einen Kooperationsvertrag. Durch die Zusammenarbeit sollen ASH-Studierende in Ge-

sundheitsberufen für die Selbsthilfe als wichtige Unterstützung von Menschen mit Krankheiten und Behinderungen sensibilisiert werden. Bereits jetzt stellen Selbsthilfe-Aktive und -Professionelle regelmäßig ihren Arbeitsbereich in Lehrveranstaltungen der Hochschule vor.

Die Kooperation nahm 2019 durch ein Projekt im Studiengang Physio-/Ergotherapie – den „[TeilhabeGuide](#)“ – unter der Leitung von Prof. Dr. Heidi Höppner zusammen mit SEKIS erstmals konkrete Formen an. Die Broschüre enthält Kontaktadressen aus neun Bereichen, die die Weltgesundheitsorganisation WHO für die Aktivität und Teilhabe von Patientinnen und Patienten definiert. Dazu zählen unter anderem Mobilität, häusliches Leben und Wissensanwendung.

In den nächsten fünf Jahren sollen die gemeinsamen Aktivitäten von ASH Berlin, Selko e.V. und SEKIS in der Lehre und auch im Bereich Forschung weiter verstärkt werden. ●

Kontakt: Johanna Schittkowski,
Tel.: 030 89028533
 schittkowski@sekis-berlin.de

PRÄVENTION

Neue Wege zu einem gesunden Rücken

Schmerzmediziner, Psychologen und Sportwissenschaftler haben die App „Kaia“ entwickelt, die Rückenschmerzen vorbeugen und lindern soll. Das persönliche Trainingsprogramm gibt verständliche Informationen zu Rückenschmerzen, deren Auslösern und dem richtigen Verhalten in Schmerzphasen. In täglichen Trainingseinheiten von 15 bis 30 Minuten können Nutzer Schritt für Schritt ihre Rückenmuskulatur stärken und wieder beweglicher werden. Über 300 Übungen helfen, mit alltäglichem Stress umzugehen und Verspannungen abzubauen. Basierend auf dem Feedback des Nutzers wird täglich ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. So passt sich die App den aktuellen Bedürfnissen und Fortschritten an. Die Nutzer können auch mit einem Coach in Kontakt treten und Trainingsziele festlegen. Versicherte der AOK Nordost können die zertifizierte Medizin-App ein Jahr lang kostenlos

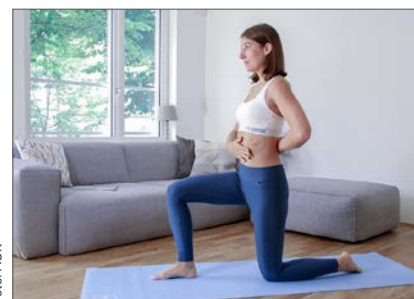


Foto: AOK

Rückentraining im Wohnzimmer: Die App „Kaia“ erstellt für jeden Tag ein individuelles Programm

nutzen. Dazu erhalten sie über das kostenfreie AOK-Service-Telefon 0800 2655555 einen Freischaltcode, um die App zu installieren. ●

