

NEUE KAMPAGNE

Nimm Dein Leben in die Hand!

Unbeteiligte neugierig machen und zeigen, was die Selbsthilfe leisten kann – das ist der Zweck einer modernen und ansprechenden Werbekampagne.



Foto: Die Werbtätigen

Anfang des Jahres starteten die gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW zusammen mit der Selbsthilfe NRW eine groß angelegte Kampagne. Unter dem Motto „Nimm Dein Leben in die Hand!“ wird das dazugehörige Motiv bis Ende des Jahres auf diversen Werbeträgern im öffentlichen Raum präsentiert: Auf großen Plakatwänden, den Seitenscheiben von Bussen und Straßenbahnen sowie auf Videoflächen an Bahnhöfen und Haltestellen. Die Kampagne will die Gesellschaft für die Selbsthilfe sensibilisieren und zeigen, dass das Thema für Mut und neue Lebensenergie steht. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen soll das Motto darauf aufmerksam machen, dass ihnen der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, helfen kann. Die Kampagne möchte vor allem diejenigen Menschen erreichen, die bisher kaum oder gar keine Berührungspunkte zur Selbsthilfe hatten – das ansprechende Motiv soll ihre Neugier wecken. Mittler-

Foto: iStockphoto

Sich aufgehoben fühlen unter Gleichbetroffenen – das ist ein wichtiges Merkmal der Selbsthilfe.

weile überbieten sich die Selbsthilfe-Aktiven NRW darin, in ihrer Umgebung Fotos von der Kampagne zu machen und diese auszutauschen.

Begleitend dazu erhalten Interessierte auf der neuen, einprägsamen Webseite www.selbsthilfe-in-nrw.de schnell die Informationen, die sie brauchen und finden über die Kontaktstellen zur passenden Selbsthilfegruppe. Dabei verdeutlichen die Slogans „Wir sind viele. Werde einer von uns“ und „Selbsthilfegruppen machen stark“, dass es vor allem die Gemeinschaft ist, die das Besondere der Selbsthilfe ausmacht. Mehr als eine halbe Million Menschen haben sich in NRW in Selbsthilfegruppen zusammengetan und unterstützen sich gegenseitig.

„Selbsthilfe in NRW“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände im einwohnerstärksten Bundesland. ●

Jetzt online: die neue Webseite der Selbsthilfe in NRW.



GESUNDHEITSTIPP

Gutes tun für mich und andere

Viele von uns sind mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet: mit dem Rauchen aufhören, abnehmen, regelmäßig Sport treiben. Doch nach einiger Zeit sind wir meist enttäuscht, weil wir unsere großen Vorhaben nicht umsetzen konnten. Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die unseren Alltag beeinflussen und bereichern. Gesten, Gedanken oder Worte, mit denen wir unseren Tag oder den unserer Mitmenschen verbessern können.

- Jeden Tag fünf Minuten darüber nachdenken, was gut gelaufen ist
- Kontakt zu einem nahestehenden Menschen aufnehmen, von dem man lange nichts gehört hat
- Einer unbekannt Person ein Lächeln schenken
- Jemanden in der Schlange an der Supermarktkasse vorlassen
- Sich abends entspannt zurücklehnen und an Dinge denken, für die man dankbar ist
- Einer Kollegin/einem Kollegen sagen, wie schön es ist, mit ihr/ ihm zusammenzuarbeiten
- Einen lieben Menschen in den Arm nehmen
- Sich etwas Besonderes gönnen – ein gutes Essen, eine Massage ...
- Sich im Spiegel anlächeln – das bewirkt, dass man sich besser fühlt. Probieren Sie's mal.



Illustration: AOK NordWest

NACHGEFRAGT

„Ich bewundere den Mut, die Kraft und die Energie“



Foto: privat

Lioba Heuel leitet das Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ und ist Mitarbeiterin der Selbsthilfeakademie NRW.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Etwas aus eigenem Antrieb zu tun, um beispielsweise eine Situation oder eine Sichtweise zu verändern und etwas aus sich selbst heraus bewirken zu können, ist ein Gedanke, den ich gut nachvollziehen kann. Daher spielt die Idee von Selbsthilfe im Sinne von „sich selber helfen“ schon immer eine Rolle in meinem Leben. Die Arbeit mit Selbsthilfegruppen hat meinen beruflichen Werdegang entscheidend geprägt. Ich bewundere immer wieder den Mut, die Kraft und die Energie der Menschen, die sich in schwierigen, belastenden Lebenslagen aufmachen, um sich über den

Austausch mit Gleichbetroffenen Unterstützung, Informationen und Hilfe zu suchen. Das setzt eine Menge an Offenheit mit sich und anderen Menschen voraus und ist nicht selbstverständlich.

Was braucht die Selbsthilfe?

Jeder, der in der Selbsthilfe aktiv ist, wird besser wissen, was Selbsthilfe braucht. Von außen betrachtet braucht die Selbsthilfe vor allem Menschen, die dieses Angebot lebendig halten, unterschiedliche Formate, die die Menschen ansprechen. Selbsthilfe braucht auch Rahmenbedingungen, die ihre Kompetenzen anerkennen und diese entsprechend unterstützen.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Das Leben ist nicht immer geradlinig und planbar. Ich möchte offen bleiben für das, was im Leben passiert. Gelernt habe ich, mir Sachen anzuschauen, Situationen anzunehmen und wenn nötig, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. ●

SAVE THE DATE

Aktionswoche Selbsthilfe



zu aufgerufen hat der Paritätische Gesamtverband.

Auch in Westfalen-Lippe und in Schleswig-Holstein werden zahlreiche regionale Selbsthilfeorganisationen mitmachen, um sich und ihre Arbeit vor Ort mit unter-

Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 18. bis 26. Mai 2019 eine bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Da-

schiedlichen Aktionen zu präsentieren. Organisationen innerhalb und außerhalb des Paritätischen sind eingeladen, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Mit „Wir hilft“ sollen noch mehr Menschen für die Selbsthilfe gewonnen werden.

Gefördert wird die Aktionswoche durch den AOK-Bundesverband, den BKK-Dachverband und die Glücksspirale. ●



Kontakt und Infos:
www.wir-hilft.de



Illustration: iStockphoto

TERMINE

Schleswig-Holstein

Zukunftswerkstatt für Selbsthilfegruppen – Zukunft der Selbsthilfe

Fortbildung für Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen

Wann: 30. März 2019
von 10–16 Uhr

Wo: DRK-Kreisverband Neumünster e.V., Raum 20 Schützenstraße 14–16, 24534 Neumünster
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Selbsthilfe-Aktionstag in Neumünster

Wann: 18. Mai 2019
von 10–16 Uhr

Wo: Großflecken Nordspitze

ONLINE-KURSE

Bequem von zu Hause aus

Rückenfitness, Ernährung, Nichtraucher, guter Schlaf – die AOK bietet eine breite Palette von Online-Kursen. Über Zeit und Ort entscheiden die Teilnehmer dabei selbst.

Die AOK unterstützt ihre Versicherten mit vielen attraktiven und kostenlosen Angeboten dabei, sich wohlfühlen und gesund zu bleiben.

Allen, die das von zu Hause erreichen

wollen, bietet die Gesundheitskasse online- und liveonline-Kurse an. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter?

Online-Kurse sind in der Regel reine Programme in Vortragsform. Es können beliebig viele Menschen dabei sein, da sie nur zuhören und nicht aktiv beteiligt sind. Für die Teilnahme werden entweder ein Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigt, ein Internetzugang, sowie Ohr-/Kopfhörer oder Lautsprecher. Beim AOK-Cyberkurs beispielsweise bestimmt der Teilnehmer individuell Zeitpunkt und Ort und kann so flexibel ein ganzheitlich orientiertes Rückentraining nutzen. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet ein professioneller Coach.

Mit AOK-liveonline erfolgt die Teilnahme im virtuellen Kurs ebenfalls bequem von zu Hause aus. Die Kommunikation mit der Kursleitung und den anderen Teilnehmern jedoch ist im Chat und über ein Headset mit integriertem Mikrofon möglich. Es werden Folien und Videos gezeigt, für Diskussionen steht eine Schreibfläche zur Verfügung. Die Bedienung ist einfach und auch für weniger erfahrene Nutzer problemlos. Wer keine Zeit für ein Präsenztraining hat, auf einen echten Trainer aber nicht verzichten möchte, für den ist diese Kursform die erste Wahl. Geleitet werden die Online-



Wenn der Trainer aus dem Laptop spricht: Die Teilnahmen an einem Online-Kurs ist (fast) immer und überall möglich.

Kurse und -Vorträge je nach Themengebiet von Diplom-Psychologen, Lebe Balance-Trainern, Sport- und Ernährungswissenschaftlern sowie Diätassistenten. Alle Inhalte werden kontinuierlich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt und berücksichtigen das Feedback der Teilnehmer. Zum Beispiel erfahren diese im Kurs liveonline „fit!“, mit welcher Bewegungsart sie ihre persönlichen Ziele am besten umsetzen können. Bei der „erfolgreichen Gewichtsreduktion“ lernen die Teilnehmer einen vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht kennen, ein anderer Kurs unterstützt sie, um „Rauchfrei in drei Schritten“ zu werden. Ganz neu im Angebot ist der Kurs „Schlaf gut“. ●

 **Die live-online-Kurse der AOK im Überblick**

WETTBEWERB

NRW SelbsthilfePreis 2020



Gute und originelle Selbsthilfeprojekte für viele Menschen sichtbar zu machen – dieses Ziel hat der

NRW SelbsthilfePreis. Er will noch mehr Aktive aus der Selbsthilfe ermutigen, neue Wege zu gehen, und ihnen Aufmerksamkeit für ihre wertvolle Arbeit verschaffen. Bereits zweimal haben die Gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW die Auszeichnung vergeben. Im Jahr 2020 soll es zum dritten Mal soweit sein. Alle Selbsthilfe-Landesorganisationen und erstmals auch alle regionalen Selbsthilfegruppen in NRW sind eingeladen, sich mit Projekten aus den Jahren 2018 und 2019 zu beteiligen. Die Preisverleihung soll 2020 in einem festlichen Rahmen stattfinden. Dabei werden die besten Ideen unter anderem mit hochwertigen Sachpreisen ausgezeichnet. ●



Kontakt und Infos:
gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPE

Kreis Steinfurt

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzerkrankten in Emsdetten.

Infos: Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel.: 02572 9601684



netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org

SELBSTHILFE-AKADEMIE

Der Norden zieht nach

Schleswig-Holstein hat jetzt eine Selbsthilfe-Akademie. Das Projekt läuft zunächst bis Ende 2021.



Nach den positiven Erfahrungen in Nordrhein-Westfalen hat die AOK NORDWEST im Oktober 2018 gemeinsam mit dem PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein ins Leben gerufen. Ihr Leitmotiv: Voneinander lernen – Akteurinnen und Akteure der Selbsthilfe stärken und Handlungskompetenzen fördern.

In der Selbsthilfe-Akademie bekommen die Teilnehmer das nötige Rüstzeug, um die Arbeit in und für die Selbsthilfe-

gruppen kompetent und selbstbewusst zu gestalten. Es gibt Workshops für Angehörige, Kommunikations-Trainings, Schulungen für Gruppenleiter, Kurse zum Thema Öffentlichkeitsarbeit sowie einen Austausch zwischen den Akteuren in Dialogforen und fachlichen Debatten. Dabei geht es immer auch um das Wohlbefinden und den Umgang mit gesundheitlichen Herausforderungen. Wem es gelingt, selbstbewusst mit der eigenen Krankheit umzugehen und sie zu akzeptieren, der schafft neue Freiräume um das Leben zu gestalten.

Mit der landesweiten Selbsthilfe-Akademie möchten die AOK NORDWEST und der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein die Akteure und Interessierten der Gesundheits-selbsthilfe stärken und ihnen ein bedarfsgerechtes und qualitätsgesichertes Fort- und Weiterbildungsangebot bereitstellen. ●

Save the Date

Offizielle Eröffnung der Selbsthilfe-Akademie für Schleswig-Holstein
Wann: 22. März 2019, 13–17 Uhr
Wo: Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein, Zum Brook 4, 24143 Kiel



SERVICE

Barrierefreie Infos

Das Webportal der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Schleswig-Holstein zum Thema Selbsthilfe wurde überarbeitet. Seit dem 1. Januar 2019 wird die Homepage automatisch an mobile Endgeräte angepasst. Egal, welches Gerät verwendet wird – Tablet, Smart-Phone oder PC – die Inhalte der Seite werden gut lesbar dargestellt. Außerdem ist die Homepage barrierefrei, so dass Menschen mit einem Handicap sie gut nutzen können. Der neue Internetauftritt ist eine Gemeinschaftsproduktion der gesetzlichen Krankenkassen im Land. Er soll die Kommunikation mit Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfe-Landesorganisationen erleichtern. ●


 www.gkv-selbsthilfefoerderung-sh.de

NEUES ANGEBOT

Budget für individuelle Leistungen



Mit dem Gesundheitsbudget hat die AOK NORDWEST ein attraktives und einfaches Angebot geschaffen, um die Zufriedenheit ihrer Kunden zu erhöhen. Seit dem 1. Januar 2019 trägt sie für Osteopathie, Naturarzneimittel, (Reise)-Impfungen und besondere Schwangerschaftsleistungen 80 Prozent der Kosten. Für eine professionelle Zahnreinigung zahlt sie bis zu zweimal im Jahr 50 Euro – und alles zusammen bis zu einem Gesamtbetrag von 500 Euro. Die Kunden können dieses Mehrleistungspaket ganz flexibel nach ihren individuellen Bedürfnissen zusammenstellen. ●

 [Gesundheitsbudget](#)