

WEITERBILDUNG

Unterstützung für das Ehrenamt

Kompetenzen fördern, voneinander lernen, Wissen vermitteln – diese Ziele verfolgt die neugegründete Selbsthilfe-Akademie in Kiel.



Foto: AOK NordWest/Jens Kuschel

Sie eröffneten die neue Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein: Ulrich Hase (Landesbeauftragter für Menschen mit Behinderung), Thomas Haeger (AOK NordWest), Kerstin Olschowsky (Der Paritätische) und Landesgesundheitsminister Heiner Garg (von links)

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Schleswig-Holstein wird weiter gestärkt. Am 22. März öffnete im Haus des Paritätischen in Kiel die landesweit tätige Selbsthilfe-Akademie ihre Pforten. Damit gibt es für die Selbsthilfe nun ein qualitätsgesichertes und bedarfsgerechtes Fort- und Weiterbildungsangebot. Die Initiatoren von der AOK NordWest und dem Paritätischen wollen so vor allem die Gesundheitskompetenz der vielen ehrenamtlich tätigen Menschen in der Selbsthilfe stärken sowie den Umgang mit Krankheit und Behinderung durch gemeinschaftliche Aktivitäten verbessern.

„Die Selbsthilfe ist eine wichtige Säule, die unsere Gesundheitsversorgung unterstützt. Die Akademie soll eine wertvolle Ergänzung zu den bestehenden Selbsthilfekontaktstellen in Schles-

wig-Holstein werden“, sagte Landesgesundheitsminister Heiner Garg. Er dankte den Beteiligten und den vielen Engagierten, die sich im Rahmen der Selbsthilfe ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen. Zahlreiche Betroffene, deren Angehörige und ehrenamtlich tätige Menschen engagieren sich in Schleswig-Holstein in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Viele haben in den vergangenen Jahren ein wachsendes Bedürfnis nach Fort- und Weiterbildung sowie Informationsaustausch entwickelt.

„Diesen Wünschen sind wir gern nachgekommen und haben gemeinsam mit dem Paritätischen die Idee einer Bildungsakademie für die Selbsthilfe in Schleswig-Holstein umgesetzt“, so der Landesdirektor der AOK NordWest Thomas Haeger. Das Angebot solle sowohl

Fortsetzung auf Seite 2

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Neue Regeln ab 2020

Das neue Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) wirkt sich auch auf die Selbsthilfeförderung durch die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) aus. Diese soll im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) ab dem 1. Januar 2020 statt bisher 50 Prozent 70 Prozent für die Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen bereitstellen. Das heißt, dass nur noch 30 statt bisher 50 Prozent für die krankenkassenindividuelle Selbsthilfeförderung (Projektförderung) zur Verfügung stehen. In Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein haben die Kassen über die Projektförderung bisher viele kreative Vorhaben unterstützt, die zur positiven Weiterentwicklung der Selbsthilfe beigetragen haben. Die Zahl der Anträge auf Pauschalförderung zeigt hingegen, dass diese Basisfinanzierung in der Selbsthilfe ausreichend ist und dort keine höheren Bedarfe bestehen. Noch ist nicht abzusehen, wie genau sich die Änderungen auf Art und Umfang der Projektförderung auswirken. Es finden noch Beratungen der Krankenkassen untereinander sowie beim GKV-Spitzenverband statt. Die AOK NordWest möchte weiter interessante, innovative Projekte unterstützen. Ihr ist es wichtig, dass die von ihr geförderten bestehenden und auf längere Dauer ausgegerichteten Projekte weitergeführt werden können. Daher hofft die AOK NordWest auf eine Lösung, die es ermöglicht, die so erfolgreiche und wichtige Projektförderung angemessen fortzusetzen. ●

Fortsetzung von Seite 1

bisherige Erfahrungen der Selbsthilfe berücksichtigen als auch neue Entwicklungen und sich wandelnde Bedürfnisse einbeziehen. Die Menschen sollen die vermittelten Kenntnisse und Fähigkeiten gut für ihre ehrenamtliche Arbeit nutzen können, um so noch kompetenter und selbstbewusster in ihrem Engagement zu werden.

Studien belegen, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen die Motivation, die Zuversicht und das Verantwortungsgefühl im Umgang mit der eigenen Erkrankung steigert. „Hier setzt das Fortbildungsangebot der Selbsthilfe-Akademie an“, sagte Kerstin Olschowsky, Mitglied der Geschäftsführung des Paritätischen. „Die Kompetenzen der Teilnehmer werden gestärkt und sie erhalten methodisches Handwerkszeug für das eigene Engagement.“

Die neue Selbsthilfe-Akademie konkurriert nicht mit bereits bestehenden Angeboten einzelner Gruppen, Organisationen oder Kontaktstellen. Sie bietet vielmehr ergänzende, qualitätsgesicherte und bedarfsgerechte Angebote für alle, die in der Selbsthilfe tätig sind. Dazu gehören Tagesseminare, Workshops, Fachtagungen, Dialogforen und Zukunftswerkstätten. Das Besondere dabei ist der indikations-, gruppen- und organisationsübergreifende Ansatz. Die Angebote der neuen Selbsthilfe-Akademie wird es nicht nur im Haus des Paritätischen in Kiel geben, sondern auch an anderen Orten in Schleswig-Holstein. ●



Mehr Infos:

www.selbsthilfe-akademie-sh.de

FACHTAGUNG

Chronisch krank im Job

Um das Arbeiten mit einer chronischen Erkrankung ging es bei einer Fachtagung in Dortmund. Ein Hauptziel war es, alle Beteiligten NRW-weit zu vernetzen.

Seit 2016 läuft das Projekt „Chronische Erkrankungen am Arbeitsplatz“, das die [Aidshilfe NRW](#), die [Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft \(DMSG\) NRW](#) und die [Deutsche Rheuma-Liga NRW](#) initiiert haben. Gefördert wird es von der Gemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW. „Chronische Erkrankungen am Arbeitsplatz – Selbsthilfe in Unternehmen“ hieß die begleitende Fachtagung, die im April in Dortmund stattfand. Ihr Ziel war es, chronisch kranke Menschen, Arbeitgeber, Beratungsstellen und Selbsthilfeangebote in ganz NRW zu vernetzen, gemeinsam über das Arbeiten mit einer chronischen Erkrankung zu diskutieren sowie (neue) Lösungsideen vorzustellen, zu prüfen und zu erarbeiten.

Dr. Jörg Lafontaine vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW überbrachte ein Grußwort von Minister Karl-Josef Laumann. Projekt-



Foto: iStockphoto/industryview

Eine Arbeit, die Freude macht, sorgt für mehr Lebensqualität.

leiterin Hannah Lobert vom DMSG-Landesverband NRW präsentierte Erkenntnisse aus der Projektarbeit und die Ergebnisse einer Online-Befragung.

Anschließend diskutierten Experten auf dem Podium unter Beteiligung der Teilnehmenden im Plenum darüber, was nötig ist, damit chronisch erkrankte Menschen möglichst lange im Unternehmen

arbeiten können. Danach ging es in mehreren Workshops um Themen wie „Umgang mit einer chronischen Erkrankung am Arbeitsplatz“, „Selbsthilfe in Unternehmen“, „Menschen mit chronischen Erkrankungen eine Chance geben – AUSBendarstellung von Unternehmen“ sowie „Vernetzung von Betrieben und Unterstützungssystemen“.

Zu den wichtigen Erkenntnissen der Tagung gehörte, dass für den gelungenen Umgang mit chronischen Erkrankungen am Arbeitsplatz Systemveränderungen gefragt sind, die sich nicht nur auf die Arbeitswelt, sondern auf die ganze Gesellschaft erstrecken sollten. Dafür braucht es mehr Unterstützung, insbesondere von der Politik – denn chronische Erkrankungen sind eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. ●



Mehr Infos:

chronisch-krank-arbeiten.de

NACHGEFRAGT

„Humor hilft heilen!“

Eckart von Hirschhausen ist Mediziner, Moderator, Zauberkünstler, Kabarettist, Comedian und Schriftsteller.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Ich bin Schirmherr eines Projekts am Unfallklinikum Berlin. Dort habe ich Dagmar Marth kennen gelernt, eine extrem beeindruckende Frau, die einen Arm und ein Bein verlor. Inzwischen ist sie Beraterin für Menschen, die vor einer Amputation stehen. Sie hat aus dem Schicksalsschlag das Beste gemacht. Es geht hier nicht um ein

Entweder-oder. Professionelle Ärzte, Psychologen und Berater sind unersetzlich. Aber ihre Arbeit kann durch Menschen wie Dagmar sehr sinnvoll ergänzt werden.

Was braucht die Selbsthilfe?

Im Bundesteilhabegesetz steht seit 2018, dass behinderte Menschen „eine von Leistungsträgern und Leistungserbringern unabhängige ergänzende Beratung als niedrigschwelliges Angebot“ erhalten sollen. Das sind hohe Ziele, in der Praxis leider oft nur in Ansätzen umgesetzt. Aber der Bund fördert nun den Aufbau von Peer-Beratungseinrichtungen, in denen Gleichbetroffene als Ansprechpartner bereitstehen.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Humor hilft heilen! Das ist mein Lebensmotto und das meiner Stiftung. Seit ihrer Gründung vor zehn Jahren hat die Stiftung bundesweit bereits 700 Projekte unterstützt und mit mehr als sechs Millionen Euro knapp 1.000 Workshops, 10.000 Clownsvisiten und sechs wissenschaftliche Studien gefördert. Und wir haben noch viel vor! ●

Dies ist eine gekürzte Fassung, das Interview in voller Länge finden Sie [hier](#).

Foto: Frank Eidel



GESUNDHEITSTIPP

Besser schlafen

Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen und lebensnotwendig für Körper und Seele. Im Schlaf schöpfen wir neue Energie und Kraft. Schlafstörungen gehören dem Robert Koch-Institut zufolge zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Laut einer Umfrage leidet etwa ein Viertel der Erwachsenen daran.

Wer schlecht schläft, sollte sich mit einer individuellen Schlafhygiene befassen, die auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist. Der Begriff Schlafhygiene bezeichnet die Gewohnheiten und Umstände, die einen gesunden Schlaf fördern und ermögli-

chen. Wenn die Schlafstörungen noch nicht chronisch sind, lässt sich mit einigen Regeln bereits eine deutliche Verbesserung erzielen.

Tipps für die individuelle Schlafhygiene:

- Ein strukturierter Alltag mit regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten
- Regelmäßige, gleichbleibende Zubettgeh- und Aufstehzeit
- Das Bett sollte nur zum Schlafen dienen, nicht zum Essen oder Fernsehen.
- Gleichbleibende Rituale in der letzten halben Stunde vor dem Schlafengehen bereiten Körper und Seele auf den Schlaf vor.

- Erst nach Einsetzen der Müdigkeit zu Bett gehen – dadurch werden lange Wachphasen vermieden.
- Wer nicht einschlafen kann, sollte das Bett verlassen und sich erst dann wieder hinlegen, wenn sich Müdigkeit einstellt.
- Die Raumtemperatur sollte bei etwa 18 Grad liegen.

Haben die Tipps Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich doch im [liveonline-Kurs „Schlaf gut!“](#).



Illustration: iStockphoto/Ankud