

DEPRESSION

Hilfe für Angehörige

Der Familiencoach Depression der AOK vermittelt Menschen, deren Angehörige an einer Depression leiden, Strategien zum Umgang mit der Krankheit.

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland erkranken nach Angaben der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#) jedes Jahr an einer behandlungsbedürftigen Depression. Neben den Betroffenen selbst leiden auch die Angehörigen – oft mit Folgen für ihre eigene Lebensqualität und Gesundheit. Umso wichtiger ist es, Betroffene und Angehörige gleichermaßen zu unterstützen.

[Aktuelle Befragungsergebnisse](#) zeigen, dass Angehörige von Menschen mit Depressionen manchmal wenig über diese Erkrankung wissen. Das kann dazu führen, dass sie Betroffene nicht optimal unterstützen können und sich selbst verausgaben. Ein neues Online-Angebot der AOK soll ihnen nun dabei helfen, den Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen besser zu bewältigen. Betroffene erfahren in vier Trainingsbereichen, wie sie ihren erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können. So hilft der [Familiencoach Depression](#) etwa dabei, mit häufigen Depressionssymptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit besser umzugehen. Das von Wissenschaftlern des Uniklinikums Freiburg entworfene Online-Programm zeigt in 14 Videos, wie es gelingt, die Beziehung zum erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern. Zudem vermittelt das



Foto: iStockphoto

Der Familiencoach unterstützt Angehörige dabei, den Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen besser zu bewältigen.

Programm wichtige Fakten über die Erkrankung und bietet Expertentipps, beispielsweise zu der Frage, wie man sich verhalten sollte, wenn man bei einem Familienmitglied oder Freund Suizidgedanken vermutet. ●



Familiencoach Depression

PRAXISTIPP

Nachweis der Mittelverwendung

Selbsthilfeeinrichtungen, die Pauschal- und/oder Projektfördermittel für 2018 erhalten haben, sollten den „Nachweis über die Mittelverwendung gemäß § 20h SGB V“ möglichst frühzeitig einreichen. Das entsprechende Formular haben sie bereits mit der Förderzusage erhalten. Der Nachweis muss bis zum 31. Dezember 2018 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist. Bitte achten Sie darauf, dass alle Unterlagen enthalten sind, die als erforderliche Anlagen im Formular vermerkt sind. ●

Fragen zum Nachweis der Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz: Gisela Stichler, Tel.: 02613904-240
gisela.stichler@rps.aok.de

Fragen zum Nachweis der Pauschalförderung im Saarland: Iris Neuhardt, Tel.: 06814002-1314
iris.neuhardt@kbs.de

Fragen zum Nachweis der AOK-Projektförderung: Melanie Wagner, Tel.: 06351 403-399
melanie.wagner@rps.aok.de



Pauschalförderung in Rheinland-Pfalz:
www.selbsthilfe-rlp.de



Pauschalförderung im Saarland:
www.selbsthilfe-saar.de



AOK-Projektförderung:
www.selbsthilfe.aok-rps.de

AUS DER PRAXIS

Den Schmetterling beachten

Der ganze Körper gerät in Aufruhr, wenn die Schilddrüse erkrankt ist. Wegen ihrer Steuerungsfunktion gehört sie zu den wichtigsten Organen. Von ihrer Form her erinnert sie an einen Schmetterling.



Oftmals wird die Schilddrüse kaum beachtet. Erst wenn sie nicht mehr richtig funktioniert, wird sie wahrgenommen. Vor allem autoimmune Schilddrüsenerkrankungen wie [Morbus Basedow](#) und [Hashimoto Thyreoiditis](#) sind mit viel Leid verbunden – und das sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Schätzungsweise mehr als zehn Prozent der Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung. Wie schwer die Krankheit verläuft, ist dabei sehr unterschiedlich. Dies macht es auch den Ärzten nicht leicht – selbst wenn die Blutwerte im Normbereich liegen, bleiben Symptome

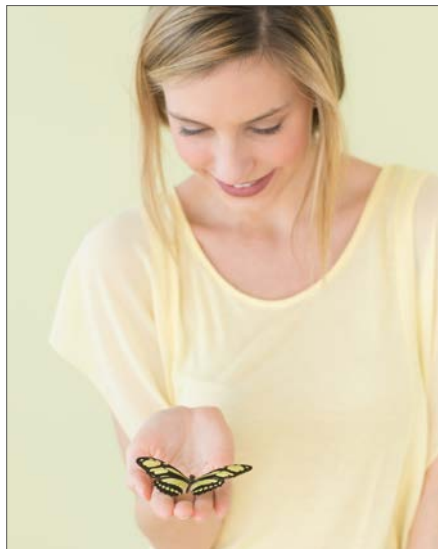


Foto: iStockphoto

Klein, aber oho – die schmetterlingsförmige Schilddrüse übernimmt zentrale Aufgaben.

oftmals nicht aus. Was dann helfen kann, ist der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht und die sich einfühlen können. Die neue Selbsthilfegruppe „[TSH – Leben mit autoimmuner Schilddrüsenerkrankung](#)“ bietet Betroffenen in der Pfalz dafür die Plattform. In der Gruppe können sie sich miteinander austauschen, voneinander lernen, füreinander da sein und die Aufmerksamkeit und das Verständnis auch bei Nichtbetroffenen erwirken. Und damit die Leichtigkeit eines Schmetterlings schrittweise zurückgewinnen. ●

Kontakt: KISS Pfalz, Tel.: 06323 989924

 info@kiss-pfalz.de
www.kiss-pfalz.de

PROJEKT „KREBS UND BERUF“

Keine Angst vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz

Erwerbsfähige Menschen, die an Krebs erkrankt sind, begleitet die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz beim beruflichen Wiedereinstieg. Dabei werden auch Arbeitskollegen und Vorgesetzte einbezogen.

Krebs verändert die Lebensplanung und berührt meist auch die Erwerbstätigkeit und damit die materielle Existenz – oftmals einer ganzen Familie. Zwar kehren immer mehr Betroffene im Zuge der Wiedereingliederung an ihre Arbeitsstätte zurück, doch dieser Wiedereinstieg ist häufig mit Hürden und Ängsten auf allen Seiten verbunden. So fällt es den Betroffenen oft schwer, ihre Belastungsfähigkeit perspektivisch einzuschätzen. Oft

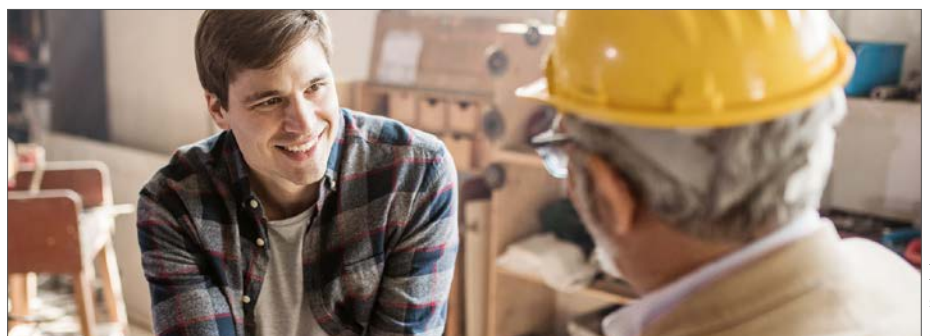



Foto: iStockphoto

Mit dem Projekt „Krebs und Beruf“ gelingt der angstfreie Wiedereinstieg.

sind sie im Anschluss an ihre Therapie für längere Zeit spürbar eingeschränkt. Kollegen und Arbeitgeber hingegen sind oft verunsichert, ob und wie sie mit dem Wiedereinsteiger über seine Erkrankung sprechen können. Das Projekt „Krebs

und Beruf“ begleitet Betroffene bei diesem herausfordernden Wiedereinstieg und nimmt dabei auch die Erfordernisse des Betriebs mit in den Blick. ●

 **Projekt „Krebs und Beruf“**

TERMIN



Tag der seltenen Erkrankungen

**22. Februar 2019,
Rathaus Mainz**

Das diesjährige Thema lautet „Bridging Health and Social Care“. Selbsthilfegruppen und Vereine beraten und informieren vor Ort zu den Erkrankungen. ●



Mehr Infos zum Termin

BUCHTIPP

Selbsthilfegruppen-Jahrbuch

Die 20. Ausgabe des Jahrbuches präsentiert vielfältige Erfahrungen und Berichte aus der Arbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Ab sofort lassen sich alle 19 Fachbeiträge herunterladen. ●



Download der Fachbeiträge

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderung 2019

Die kassenindividuelle Selbsthilfeförderung – auch bekannt als Projektförderung – der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt einzelne, zeitlich und inhaltlich abgegrenzte Vorhaben der gesundheitlichen Selbsthilfe. Dazu gehören beispielsweise Selbsthilfetage, Informationsveranstaltungen oder der Druck von Flyern und Broschüren. Für die Projektförderung hat die Gesundheitskasse in diesem Jahr allein in Rheinland-Pfalz und im Saarland fast 650.000 Euro zur Verfügung gestellt.

Projektanträge für das kommende Jahr können ab dem 1. Januar prinzipiell ganzjährig gestellt werden. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass sich eine frühzeitige Antragstellung lohnen kann, da in den letzten Jahren die zur Verfügung stehenden Fördermittel bereits vor Ablauf des Jahres vollständig verbraucht wurden. ●

Ihre Ansprechpartnerin bei der AOK: Melanie Wagner, Tel.: 06351 403-399



melanie.wagner@rps.aok.de

Mehr Infos und Projektanträge als Download

GKV-Pauschalförderung 2019

Die GKV-Gemeinschaftsförderung – auch bekannt als Pauschalförderung – der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe ist eine krankenkassenübergreifende Förderung. Sie sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Darunter fallen beispielsweise Bürobedarf und -ausstattung, Kosten für Telekommunikation oder die Raummiete für Gruppentreffen. Anträge auf Pauschalförderung sind grundsätzlich bei der federführenden Krankenkasse eines Bundeslandes zu stellen. ●

In **Rheinland-Pfalz** bleibt für die Pauschalförderung auch im Jahr 2019 die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland federführend.

Fristen in Rheinland-Pfalz

- Selbsthilfegruppen müssen ihre Anträge bis zum 28. Februar 2019 bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland einreichen.
- Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene und Selbsthilfe-Kontaktstellen müssen ihre Anträge bis zum 31. Januar 2019 bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland einreichen.

Ansprechpartnerin:
Gisela Stichler, Tel.: 0261 3904-240



gisela.stichler@rps.aok.de
**Antragsformulare
als Download**

Im **Saarland** übernimmt 2019 die KNAPPSCHAFT die Federführung für die Pauschalförderung.

Frist im Saarland

- Alle Anträge sind bis zum 31. Januar 2019 einzureichen.

Kontakt: KNAPPSCHAFT,
St. Johanner Straße 46–48,
66111 Saarbrücken

Ansprechpartnerin:
Iris Neuhardt, Tel.: 0681 4002-1314



iris.neuhardt@kbs.de
**Antragsformulare
als Download**



Illustration: iStockphoto

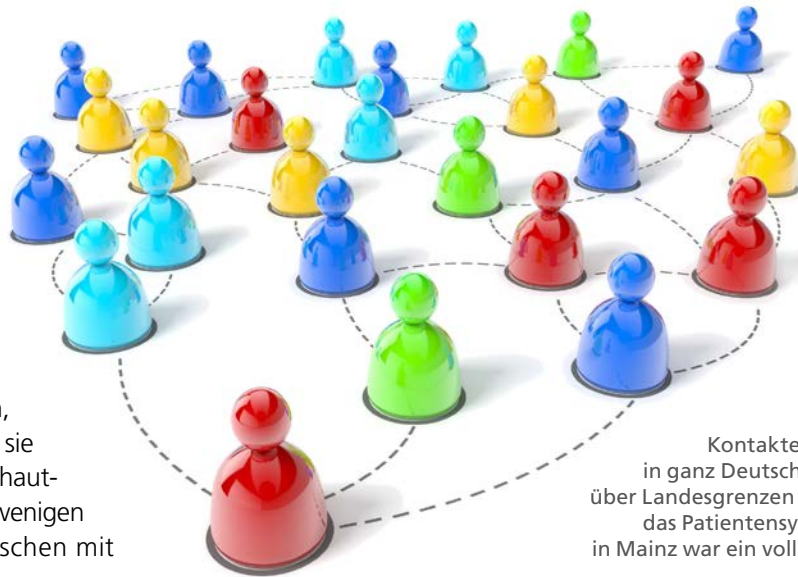
PATIENTENSYMPOSIUM TAUBBLINDHEIT

Vernetzung über Landesgrenzen hinweg

Das internationale Patientensymposium zum Usher-Syndrom, der häufigsten Form von Taubblindheit, erzielte im Juli in Mainz enorme Resonanz.

Fast 250 Betroffene aus 15 Ländern füllten den Veranstaltungsraum im Atrium-Konferenzzentrum bis auf den letzten Platz, knüpften Kontakte und vernetzten sich über Landesgrenzen hinweg. Mittels Livestream verschafften sich weitere 90 deutsche und 87 Betroffene aus dem Ausland einen umfassenden Überblick über den aktuellen Forschungsstand zum Usher-Syndrom. Verschiedene Institutionen und Unternehmen präsentierten, an welchen Therapie- und Hilfsmittelansätzen sie derzeit forschen. Entwicklungen wie die Netzhautprothese (Retina-Implantat) könnten schon in wenigen Jahren zum Versorgungsstandard für Menschen mit doppelten Sinneseinschränkungen gehören.

Besonders wichtig war es den Veranstaltern, mit der Veranstaltungswebseite eine barrierefreie Infoquelle für diejenigen anzubieten, die nicht vor Ort sein konnten. Auf der Webseite finden sich alle Vorträge des Patienten-Symposiums in deutscher und englischer Gebärdensprache und Schriftsprache. Mindestens ebenso wichtig war das Angebot von Taubblindenassis-



Kontakte knüpfen in ganz Deutschland und über Landesgrenzen hinweg – das Patientensymposium in Mainz war ein voller Erfolg.

tenzen vor Ort, um auch vollständig taubblinden Betroffenen den Besuch der Veranstaltung zu ermöglichen. ●



Veranstaltungswebsite

Foto: iStockphoto

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Foto: privat



Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder deren Angehörige?

Sie haben Interesse, über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung zu berichten? Sie haben Veranstaltungs-

tipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen sollen? Dann melden Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald ein Artikel über Ihre Selbsthilfegruppe oder Ihr Projekt. ●

Ihre Ansprechpartnerin:
Melanie Wagner, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse,
Tel.: 06351 403-399



melanie.wagner@rps.aok.de

VIDEOTIPP

„7 Tage ... trocken“

Die Autoren Benjamin Arcioli und Lisa Wolff treffen in einer Selbsthilfegruppe trockene Alkoholiker. Die Betroffenen haben den Mut, offen über ihre Wege aus der Sucht zu sprechen. Eine spannende und informative Dokumentation des NDR mit der Unterstützung von KISS Hamburg. ●



NDR-Mediathek

