

A photograph of several people's legs and feet, all holding hands in a circle. The people are of various ethnicities and ages, and are wearing different types of clothing, including socks and jeans. The background is a plain, light color.

# DAS KANN SELBSTHILFE!

EINE FOTOAUSSTELLUNG DES VERBANDES DER ERSATZKASSEN E. V. (VDEK)



# DAS KANN SELBSTHILFE!

EINE FOTOAUSSTELLUNG DES VERBANDES DER ERSATZKASSEN E.V. (VDEK)

Es gibt ein Wort, das jedem  
als praktische Lebensregel  
dienen könnte: **Gegenseitigkeit.**

**Konfuzius**, chinesischer Philosoph, 551–479 v. Chr.

## WAS KANN SELBSTHILFE? DAS KANN SELBSTHILFE!

**E**s gibt ein Wort, das jedem als praktische Lebensregel dienen könnte: Gegenseitigkeit.« (Konfuzius) – Ein-ander zuhören, sich helfen, gemeinsam aktiv sein: In Selbsthilfegruppen nutzen Menschen ihr Wissen und ihre Kompetenzen, um sich gegenseitig zu unterstützen. In Deutschland gibt es rund 50.000 Selbsthilfegruppen für fast alle körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen. Von Volkskrankheiten wie etwa Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu seltenen Krankheiten, von denen nur wenige Menschen betroffen sind.

Doch Selbsthilfe beginnt bereits beim Ich. Wer sich für die Selbsthilfe entscheidet, stellt sich seiner Erkrankung und tritt aus der Isolation heraus. Er akzeptiert den Status quo nicht einfach, sondern blickt nach vorn. Erst dann tun sich Menschen mit anderen zusammen.

Um diesen vielseitigen Selbsthilfe-Aktivitäten ein Gesicht zu geben, hat der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Studierende an Schulen und Hochschulen für Fotografie sowie junge Fotografen eingeladen, das breite Spektrum der Bewältigungsstrategien – von individuell bis gemeinschaftlich – in Bildern einzufangen. Die Reaktion war beeindruckend. Wir erhielten viele interessante Einsendungen. Mal nachdenklich, mal hoffnungsvoll, mal verspielt, mal traurig. Aber immer nah dran an den Menschen, um die es geht. Entstanden ist ein buntes Panorama, das zeigt, wie vielschichtig die Perspektiven junger Menschen auf das Thema Selbsthilfe sind. Dieser Fotoband versammelt die ausgezeichneten Fotos und weitere überzeugende Einsendungen, die auch in einer Wanderausstellung gezeigt werden. Die stilistische Vielfalt der Arbeiten spiegelt ihren Gegenstand: die Vielseitigkeit der gesundheitlichen Selbsthilfe.

---

Der vdek ist ein Zusammenschluss der sechs Ersatzkassen



**BARMER GEK**





## GRUSSWORT

### HERMANN GRÖHE · BUNDESMINISTER FÜR GESUNDHEIT

**D**as Wesen des Menschen bei der Aufnahme sichtbar zu machen«, so der Schriftsteller und Hobbyfotograf Friedrich Dürrenmatt, »ist die höchste Kunst der Fotografie.«

Beispielhaft für diesen Anspruch steht die Ausstellung »Das kann Selbsthilfe!« des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek). Junge Fotografinnen und Fotografen haben sich während des gleichnamigen Fotowettbewerbs kreativ mit der Frage »Was kann Selbsthilfe?« beschäftigt. Die dabei entstandenen Foto-Arbeiten zeigen Menschen, die sich mit einer schweren Krankheit, einer Behinderung oder dem Verlust eines Angehörigen auseinandersetzen müssen, Halt und Perspektive in der gesundheitlichen Selbsthilfe gefunden haben.

Neben der Behandlung an sich ist es die gesundheitliche Selbsthilfe, die den Betroffenen im Umgang mit den körperlichen und seelischen Folgen Unterstützung bietet. Wissen, dass die ehrenamtlich tätigen Mitglieder durch ihre persönliche Krankheitsgeschichte sammeln konnten, geben sie weiter und leisten damit einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität anderer Betroffener. Das Gefühl, nicht alleine zu sein, Erlebtes austauschen zu können, etwas über Hilfsangebote zu erfahren, hilft allen Beteiligten. Damit ist die Selbsthilfe ein nicht mehr

weg zu denkender Teil im Gesundheits- und Sozialwesen unseres Landes geworden. Die Vielfalt spiegelt sich auch in den Bildern der jungen Fotografinnen und Fotografen wider. Die Schirmherrschaft über den Fotowettbewerb ist mir daher ein Herzensanliegen.

Mit dem im Sommer 2015 beschlossenen Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention wird die gesundheitliche Selbsthilfe weiter gestärkt. Damit erweitern sich die Mittel, die die gesetzlichen Krankenkassen für die gesundheitliche Selbsthilfe zur Verfügung stellen, von circa 43 Millionen Euro in 2015 auf mehr als 70 Millionen Euro in 2016.

Ich danke allen, die an der Verwirklichung des Projektes »Das kann Selbsthilfe!« mitgewirkt haben. Ich bin davon überzeugt, dass die Ausstellung dazu beiträgt, den hohen Wert und die Besonderheiten der Selbsthilfe für unsere Gesellschaft hervorzuheben.



**Hermann Gröhe**







## GRUSSWORT

### CHRISTIAN ZAHN · VERBANDSVORSITZENDER DES VDEK ULRIKE ELSNER · VORSTANDSVORSITZENDE DES VDEK

Viele Dinge in der Gesundheitsversorgung sind für uns in Deutschland selbstverständlich. Zum Beispiel mit einer Grippe zum Arzt zu gehen, unsere Versicherungskarte vorzulegen und behandelt zu werden. Oder bei einem Herzinfarkt im Notfall die 112 zu wählen und mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gefahren zu werden. All dies verdanken wir der gesetzlichen Krankenversicherung. Diese Selbstverständlichkeit gilt auch für die gesundheitliche Selbsthilfe. Denn wir haben hierzulande – das ist weltweit einmalig – eine gesetzlich verankerte Selbsthilfeförderung durch die gesetzliche Krankenversicherung. Diese finanzielle Förderung ist eine verlässliche Basis für die vielfältigen und wichtigen Aktivitäten innerhalb der gesundheitlichen Selbsthilfe, von der Multiple Sklerose-Selbsthilfe bis zur Sucht-Selbsthilfegruppe. Allein 2016 unterstützt die gesetzliche Krankenversicherung sie mit 74 Millionen Euro, die Ersatzkassen als größter Förderer mit rund 28 Millionen Euro.

Um die Vielseitigkeit und Bedeutung der gesundheitlichen Selbsthilfe zu würdigen, hat der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) den Fotowettbewerb »Was kann Selbsthilfe?« ausgeschrieben. Wir freuen uns, dass Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe die Schirmherrschaft für den

Wettbewerb übernommen hat. Der Tagesspiegel stand uns als Medienpartner mit Rat und Tat zur Seite.

Bedanken möchten wir uns besonders bei den vielen jungen Fotografen, die sich intensiv mit der Frage: »Was kann Selbsthilfe?« auseinandergesetzt und mit ihren Bildern ihre persönlichen Antworten gegeben haben, die dieser Fotoband versammelt: »Das kann Selbsthilfe!«

Die Fotos können Sie auch im großen Format bewundern – in unserer Wanderausstellung »Das kann Selbsthilfe!«, die 2016 und 2017 durch die gesamte Bundesrepublik tourt. Vielleicht kommen auch Sie einmal vorbei?



Christian Zahn



Ulrike Elsner





# INHALT

## PREISTRÄGER

### 1. PREIS

Benedikt Ziegler ..... Seite 12

### 2. PREIS

Susanne Paasch ..... Seite 20

### 3. PREIS

Martha Frieda Friedel ..... Seite 26

Hannah Lu Verse ..... Seite 30

### AUSZEICHNUNG

Olivier Colin ..... Seite 34

### ANERKENNUNG

Luisa Braas ..... Seite 38

Felix Gebauer ..... Seite 42

Marina Michaelis ..... Seite 46

## AUSGEWÄHLTE TEILNEHMER

Alina Yasmin Aliabadi ..... Seite 50

Borche Angelovski ..... Seite 52

Leonard Beisert ..... Seite 54

Jan Philip Beutin ..... Seite 56

Noël C. Bontikous ..... Seite 58

Stephanie Braun ..... Seite 60

Melina Hipler ..... Seite 62

Christin Hoppe ..... Seite 64

Sabrina Jahn ..... Seite 66

Jennifer Johannsmeyer (I) ..... Seite 68

Jennifer Johannsmeyer (II) ..... Seite 70

Dino Koster ..... Seite 72

Nico Nickl ..... Seite 74

Lisa Plöser ..... Seite 76

Thomas Schernberger ..... Seite 78

Clara Sonntag ..... Seite 80

Anna Spindelndreier ..... Seite 82

Florian Wagner ..... Seite 84

Miriam Welz ..... Seite 86

Carolin Windel ..... Seite 88

Jan Oliver Zwickis ..... Seite 90

»Warum gehst du so krumm, Tiger?«, fragte der kleine Bär.  
»Ich bin so unglücklich, Bär.«  
»Dann steig auf, ich trag dich ein Stückel.«

Janosch, Komm, wir finden einen Schatz

© 1979 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

In Deutschland leben rund 15.000 Kinder und Jugendliche mit chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Jedes Jahr erkrankt etwa eines von 1.000 Kindern unter 16 Jahren neu an einer Gelenkentzündung.

Bundesverband Kinderrheuma e. V.

## 1. PREIS

### BENEDIKT ZIEGLER

Rheuma und junge Menschen – das passt für viele nicht zusammen. Dabei gibt es Tausende Betroffene. Ich selbst leide seit 15 Jahren unter der sogenannten juvenilen chronischen Arthritis. Meine Bilder zeigen das Leben junger Rheumatiker in der Selbsthilfe. Mehrere Monate habe ich sie begleitet, ihre Gefühle und die besonderen Momente des Gemeinschaftslebens eingefangen.

















Freude lässt sich nur voll auskosten,  
wenn sich ein anderer mitfreut.

Mark Twain, US-amerikanischer Schriftsteller, 1835 – 1910

## 2. PREIS SUSANNE PAASCH

Selbsthilfe bedeutet für mich, eine Krise oder eine Krankheit zu akzeptieren und nach den verbliebenen Stärken zu suchen. Das kann in Gemeinschaft mit anderen, aber auch ganz individuell geschehen. Bei meiner fotografischen Arbeit lernte ich starke Menschen kennen, die mir gezeigt haben, was Eigeninitiative und Selbsthilfe bewirken können.













Wenn irgendetwas heilig ist,  
so ist es der menschliche Körper.

Walt Whitman, US-amerikanischer Dichter, 1819 – 1892

### 3. PREIS MARTHA FRIEDA FRIEDEL

Hans ist 83 Jahre alt. Er hat selbst zwei Krebserkrankungen hinter sich. Und auch seine zwei Ehefrauen erkrankten an Krebs und starben an den Folgen der Krankheit. Trotzdem blickt Hans positiv in die Zukunft und ist einer der aktivsten Menschen, die ich bisher kennenlernen durfte. Er macht in einer Yogagruppe und in einem Wanderverein mit, unternimmt Ausflüge und ist an Kunst und Musik interessiert. Hans hilft sich selber.





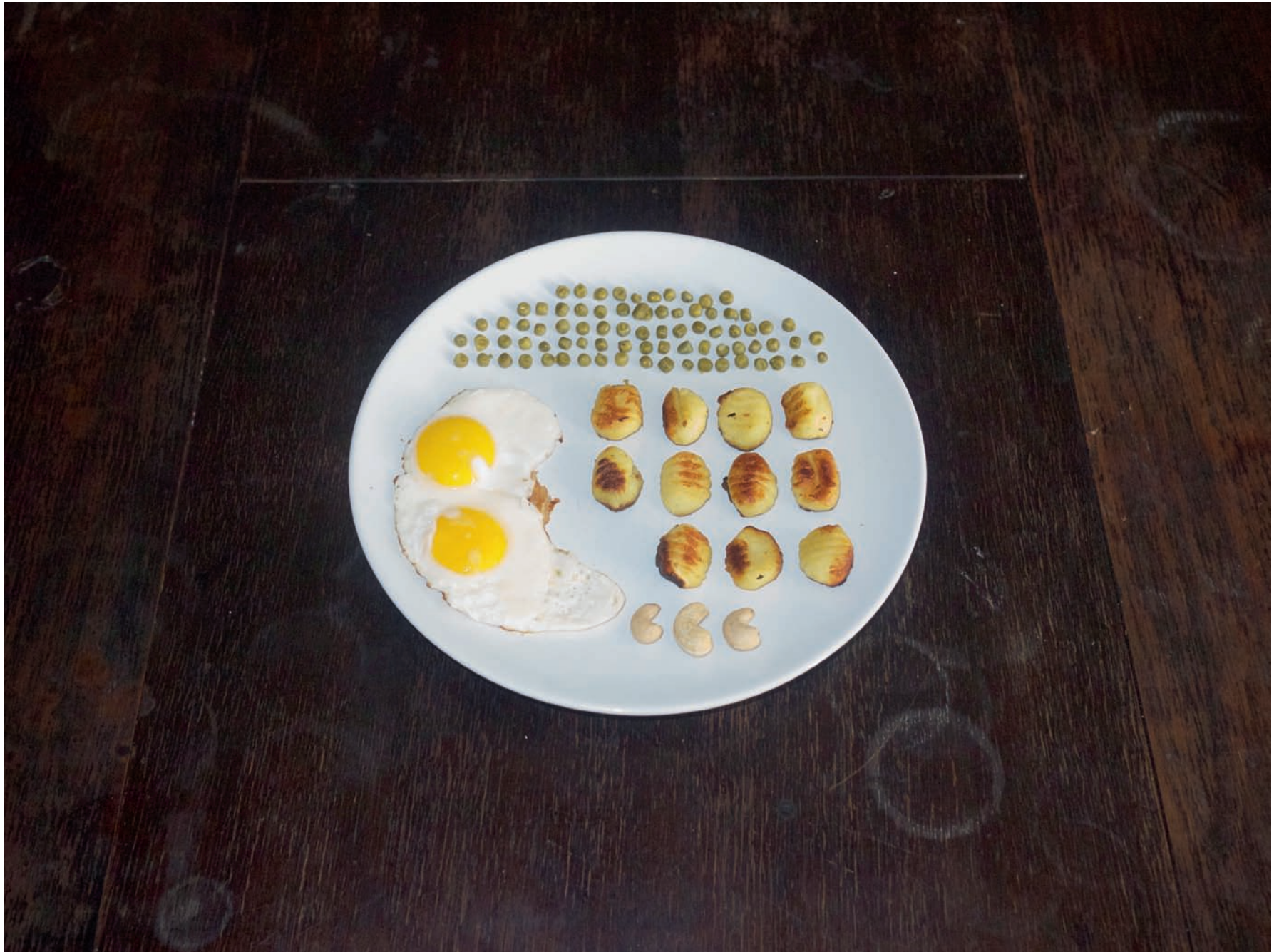


Das Asperger-Syndrom zählt zu den Autismus-Spektrum-Störungen. Betroffene können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen. Ihr Verhalten ist charakterisiert durch eingeschränkte, sich wiederholende und stereotype Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten.

Bundesverband autismus Deutschland e. V.

### 3. PREIS HANNAH LU VERSE

Für Asperger-Autisten bedeutet Selbsthilfe, sich auch ohne Unterstützung anderer selbst zu helfen. Der Kontakt mit Menschen fällt ihnen schwer. Auch kleine Dinge nutzen sie, um den Alltag besser zu bewältigen: Die Kapuze, die vor Blicken schützt. Das Handy mit Stadtplänen, das immer den Standort zeigt. Die Kopfhörer, wenn die Geräusche der Umwelt zu anstrengend werden.









# Der Mensch ist von Natur ein Gemeinschaft bildendes Wesen.

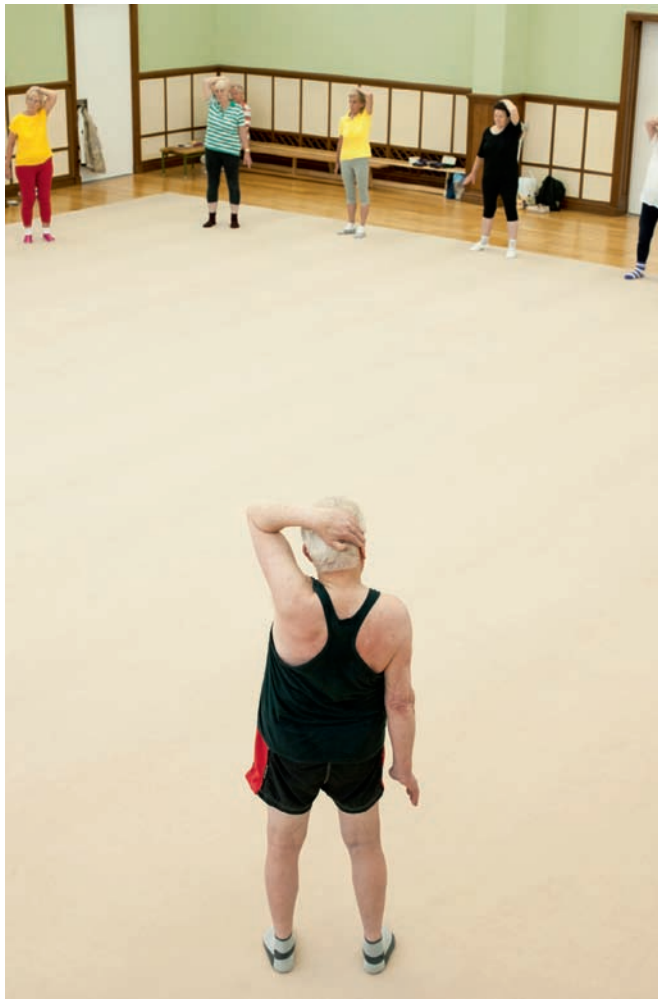
Aristoteles, griechischer Philosoph, 384 – 322 v. Chr.

## AUSZEICHNUNGSPREIS OLIVIER COLIN

Für ältere Menschen ist körperliche Bewegung mit Anstrengung und Achtsamkeit verbunden. Das bringen meine Bilder zum Ausdruck. Alle aus der Gruppe haben das Ziel, beweglicher und mobiler zu sein. Sport ist für sie ein Mittel der Selbsthilfe und ein Weg, um Gemeinschaft, Austausch und Freundschaft in ihr Leben zu integrieren.







Niemand ist eine Insel, in sich ganz;  
jeder Mensch ist ein Stück des Kontinents,  
ein Teil des Festlandes.

John Donne, englischer Schriftsteller, 1572 – 1631

## ANERKENNUNGSPREIS LUIA BRAAS

Wir isolieren uns voneinander, glauben, wir kämpfen für uns allein.  
Es ist erstrebenswert geworden, auf niemanden angewiesen zu sein.  
Doch das, was uns zum Menschen macht, ist Gemeinsamkeit. Ich möchte,  
dass wir wieder lernen, uns gegenseitig zu heilen, uns umeinander zu  
sorgen, aufeinander aufzupassen, uns wahrzunehmen, uns zu begegnen,  
uns gegenseitig zu verstehen.









Selbsthilfe 2.0: Im Internet finden Betroffene Informationen über Erkrankungen und mögliche Hilfen. Sie können sich dort in Foren, Chats und Newsgroups austauschen und gegenseitig unterstützen.

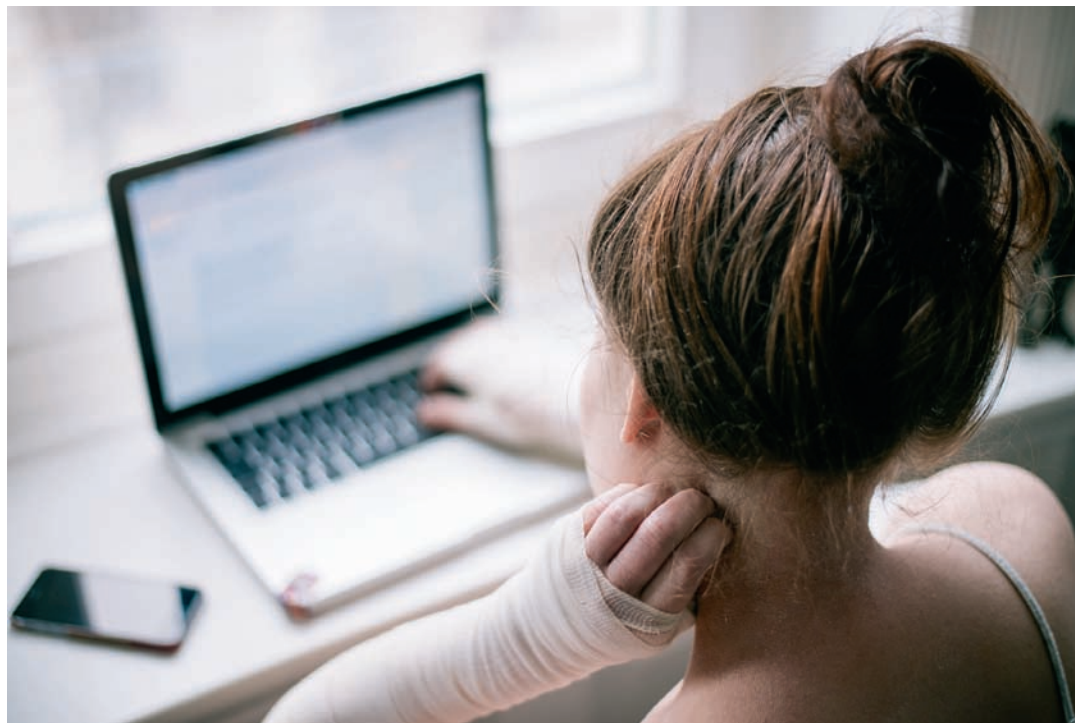
[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

## ANERKENNUNGSPREIS FELIX GEBAUER

Jane hat seit ihrer Kindheit Neurodermitis. Anfang 2015 bekam sie einen starken Schub. Zwischen Klinikaufenthalt, Therapien, Tabletten und Cremes verlor sie den Glauben an sich und ihre Schönheit. Doch statt sich zurückzuziehen, ging sie vorwärts: Als begeisterte Modebloggerin schrieb sie in ihrem Blog über ihre Gefühle. Das Feedback war erstaunlich: Es gab jede Menge positive Kommentare, viele Leser sind selbst von der Krankheit betroffen.







Rund 50.000 örtliche gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland, in denen sich schätzungsweise zwei Millionen Menschen austauschen und unterstützen.

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

**ANERKENNUNGSPREIS  
MARINA MICHAELIS**





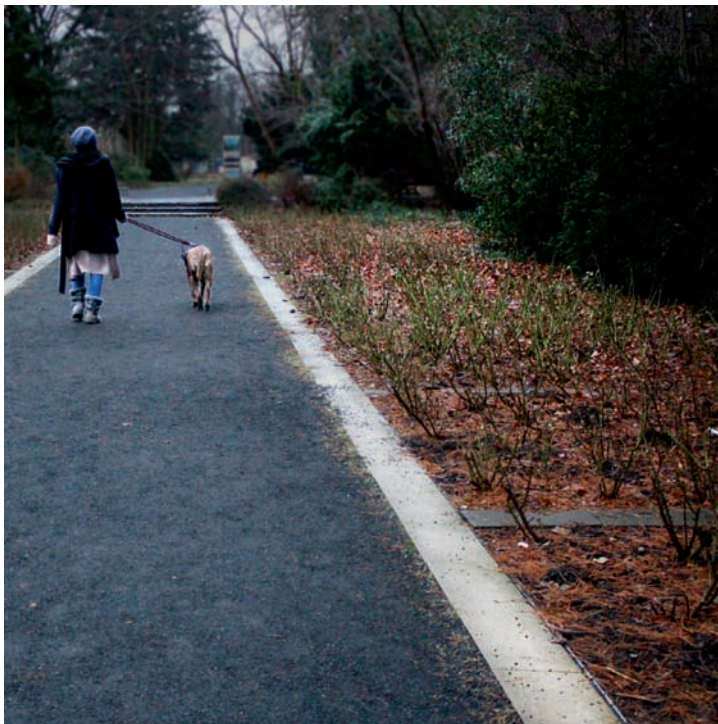




# Keine Straße ist lang mit einem Freund an der Seite.

Rainer Maria Rilke, österreichischer Schriftsteller, 1875–1926

**ALINA YASMIN ALIABADI**



# Alles Leben ist Problemlösen.

Karl Popper, österreichisch-britischer Philosoph, 1902–1994

## **BORCHE ANGELOVSKI**

Nicht nur die Erkrankungen der Menschen unterscheiden sich, sondern auch der Umgang damit. Selbsthilfe bedeutet eben: seine eigene Einstellung zur Krankheit finden und seinen eigenen Ausdruck suchen. Das möchte ich mit meinem Bild zeigen: Jeder Gesichtsausdruck stellt eine besondere Haltung zur eigenen Erkrankung dar.



Gib dem Leid Ausdruck und es wächst dir ans Herz.  
Gib der Freude Ausdruck und sie versetzt dich in Taumel.

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854–1900

## LEONARD BEISERT

Mein Foto-Modell verlor ihr vorderstes Fingerglied durch Gewalt. Als sie die Tür eines Restaurants öffnete, sprang ein Fremder mit Anlauf dagegen. Ein Viertel ihres Fingers wurde abgetrennt. Es folgten Operationen, Krankengymnastik und bis heute andauernde Schmerzen. Um mit dem Trauma besser umgehen zu können, begann sie, ihren fehlenden Fingernagel mit Nagellack nachzumalen. So rückt ihr Verlust in den Hintergrund und sie nimmt ihre Hand wieder als vollständig wahr.



**Einem Menschen die Hand hinstrecken,  
heißt, ihn retten.**

Honoré de Balzac, französischer Schriftsteller, 1799–1850

**JAN PHILIP BEUTIN**





Alo|pe|zie, die; -, ...ien <gr.-nlat.> (Med.):  
a) krankhafter Haarausfall; b) Kahlheit

Duden Fremdwörterbuch

## NOËL C. BONTIKOUS

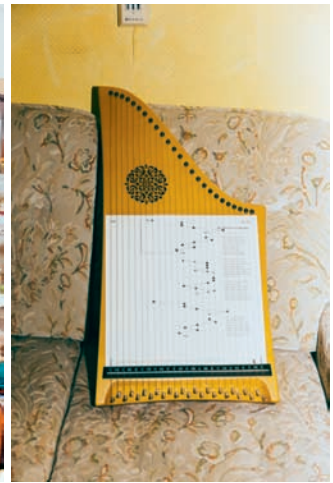
Ich bin Janus, 17 Jahre alt. Ich leide seit vier Jahren an kreisrundem Haarausfall. Mein Selbstbewusstsein sank deshalb in Richtung Null. Aber statt den Kopf in den Sand zu stecken, nutzte ich mein Anderssein und stellte mich vor die Kamera. Ich habe begonnen zu modeln und zu schauspielern, was mir neues Selbstbewusstsein gegeben hat. Damit möchte ich auch zeigen, wie wichtig es ist, sich seinen Problemen zu stellen und zu kämpfen.



# Lupe, Greifzange, Rollstuhl: Heiligtümer des Alltags

## STEPHANIE BRAUN

Selbsthilfe beginnt dort, wo Betroffene anfangen, sich aktiv Hilfe zu suchen. Einer besonderen Art der Auseinandersetzung bin ich in einem Senioren- und Pflegeheim begegnet. Ich bemerkte, dass es eine Interaktion der Heimbewohner mit Gegenständen ihrer Umwelt gibt. Die Hilfsmittel werden für sie geradezu zu Heiligtümern des Alltags, die ihnen Kraft und Freude schenken – und die es möglich machen, dass sie sich selber helfen.



**Krebs ist eine Volkskrankheit. Mehr als zwei von fünf Frauen (43 Prozent) und etwa jeder zweite Mann (51 Prozent) in Deutschland erkranken im Laufe ihres Lebens an Krebs.**

Robert Koch-Institut

## **MELINA HIPLER**

22 Jahre alt. Krebs. Kann das sein? Ja. Und es trifft nicht nur mich. Aber ich war nicht allein. Unterstützt und gestärkt von meiner Familie, meinem Partner und meinen Freunden vergingen Tag um Tag, Woche um Woche, Monat um Monat. Jetzt ist die Krankheit Vergangenheit. Aber diese Zeit ist und bleibt ein Teil von mir – und sie hat mir gezeigt, was im Leben wirklich wichtig ist: Gesundheit und Liebe.

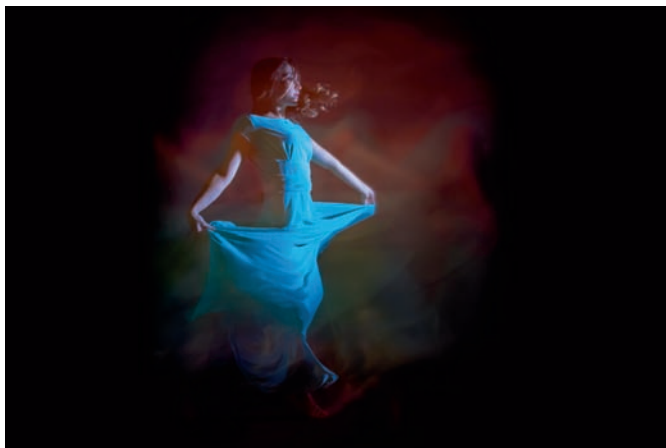
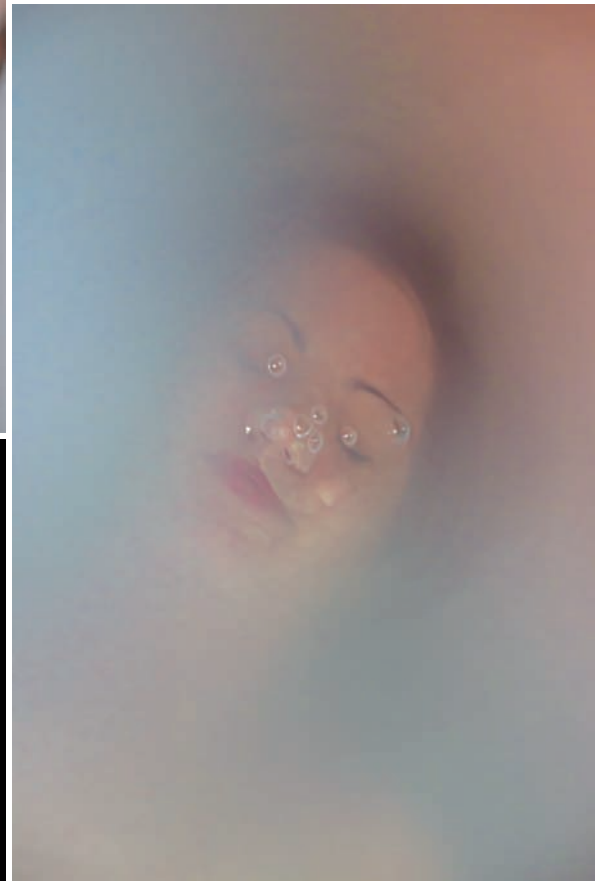
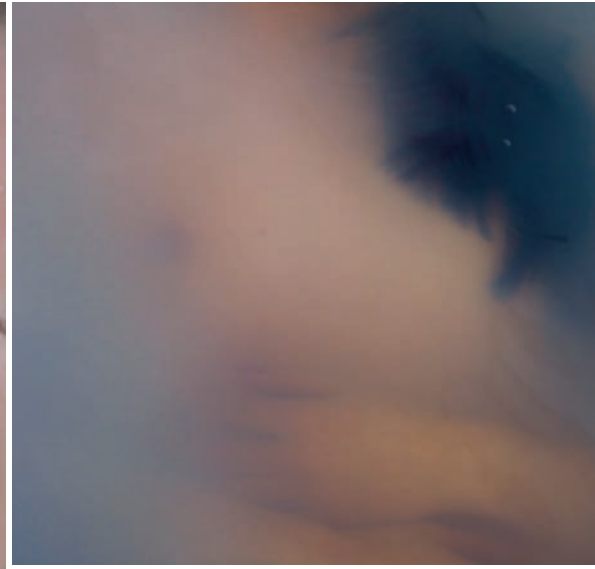


# Jeder Mensch muss seinen Weg erfinden.

Jean-Paul Sartre, französischer Schriftsteller und Philosoph, 1905–1980

**CHRISTIN HOPPE**





Rund acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung. Eine Depression kann jeden treffen. Das Risiko, im Verlauf seines Lebens daran zu erkranken, liegt bei 16 bis 20 Prozent. Mittlerweile sind depressive Erkrankungen der Grund für jede zweite Frühverrentung.

Deutsche DepressionsLiga e. V.

## SABRINA JAHN

Wir leben in einer Welt, die sich rasant verändert und die Psyche herausfordert. Viele suchen deshalb nach Auswegen. Ich habe junge Menschen mit Depressionen und Ängsten porträtiert, die die sinnliche Intensität der Natur gemeinsam erleben wollen. Es sei ein berauschendes Gefühl, sagen sie, ins eiskalte Wasser zu springen und anschließend einen heißen Tee zu trinken. Und ein Weg, sich für einen Moment dem Alltag zu entziehen.



Bei Menschen mit Down-Syndrom, auch Trisomie 21 genannt, weisen alle Zellen anstatt der üblichen 23 Chromosomenpaare ein zusätzliches Chromosom auf. Das Chromosom 21 ist bei ihnen dreifach vorhanden. In Deutschland werden jährlich rund 1.200 Kinder mit Down-Syndrom geboren, das entspricht etwa jeder 700. Geburt.

Arbeitskreis Down-Syndrom e. V.

## JENNIFER JOHANNSMEYER (I)

Im Down-Syndrom-Spielkreis läuft alles ein bisschen anders, als man es von einer Selbsthilfegruppe erwartet. Hier sitzt keiner im Stuhlkreis und redet. Der Raum ist erfüllt von Kinderlärm und Lebendigkeit. Während die Kinder sich austoben, tauschen ihre Eltern Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

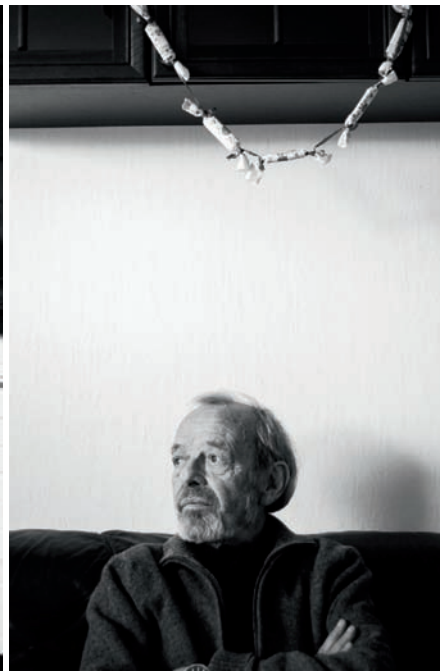
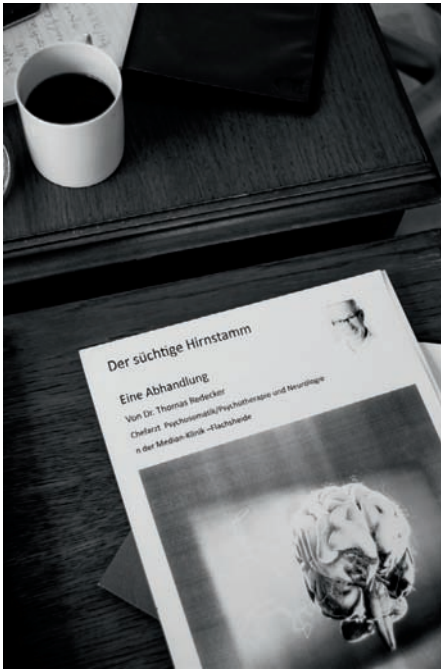


14,7 Millionen Deutsche rauchen.  
1,8 Millionen sind alkoholabhängig.  
2,3 Millionen sind medikamentenabhängig.  
600.000 Menschen konsumieren illegale Drogen.  
500.000 Menschen sind süchtig nach Glücksspiel.  
560.000 Menschen sind Schätzungen zufolge onlineabhängig.

Bundesministerium für Gesundheit

## JENNIFER JOHANNSMEYER (II)

Der Verein Suchthilfe klärt nicht nur über Suchtverhalten auf, sondern setzt vor allem auf die Stärkung von Kompetenzen der Betroffenen in Selbsthilfegruppen und in angeschlossenen Produktionsbetrieben. Beispielsweise durch eine Ausbildung zum Mediengestalter. Im Studio werden Sendungen für den WDR und für den eigenen YouTube-Kanal produziert. Der strukturierte Alltag hilft, Rückfälle in die Sucht zu verhindern.

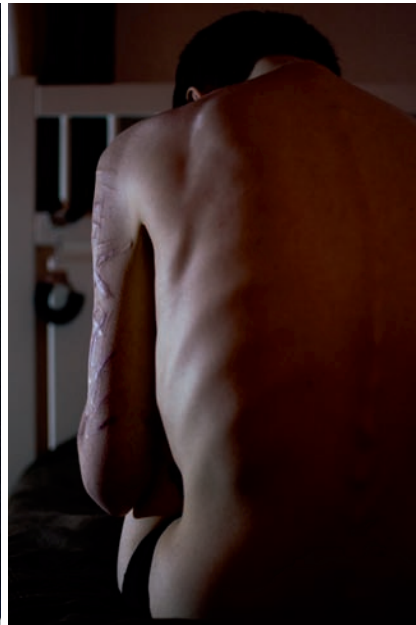
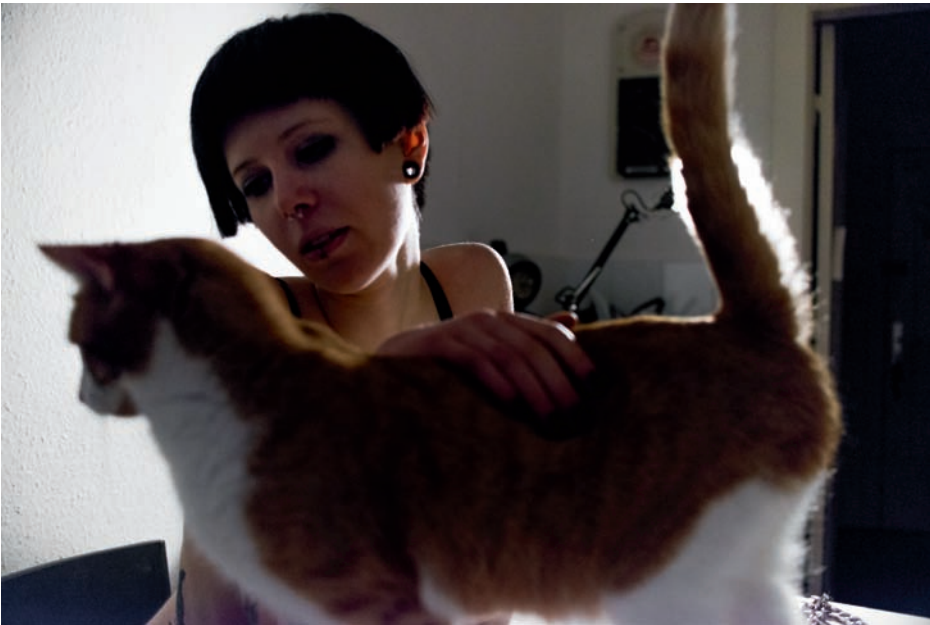
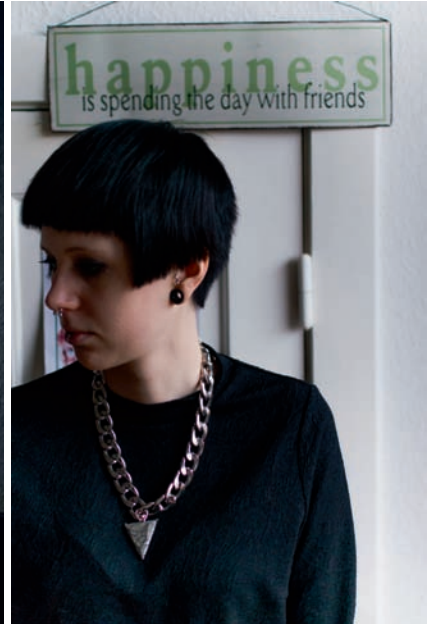


Selbstverletzendes Verhalten tritt als Symptom einer psychischen Störung oder Erkrankung auf. Vor allem bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Traumatisierungen, Essstörungen, Psychosen und Depressionen ist das Risiko von selbstverletzendem Verhalten sehr hoch. Viele halten ihre Selbstverletzung geheim – teils über Jahre hinweg. Selbsthilfe-Angebote können für Angehörige von Betroffenen wie auch für diese selber eine große Unterstützung sein.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

**DINO KOSTER**





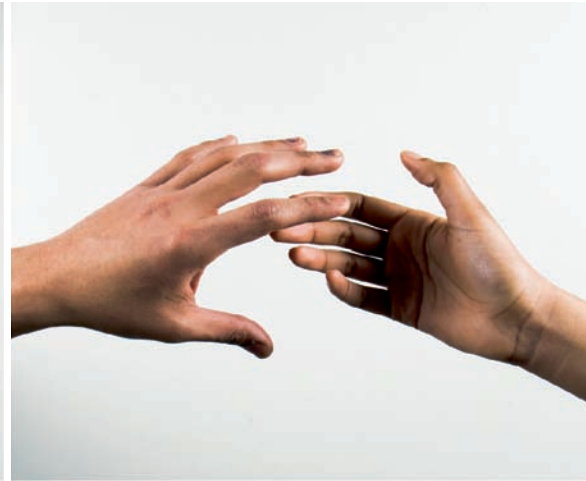
Was ist § 20h SGB V?

Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben. Welche Krankheitsbilder gefördert werden können, wird in einem Verzeichnis festgelegt, das der Spitzenverband Bund mit Beteiligung von Interessensgruppen der Selbsthilfe und der Ärzteschaft beschließt. Diese gesetzlich verankerte Selbsthilfeförderung ist damit weltweit einmalig.

Verbunden werden auch  
die Schwachen mächtig.

Friedrich Schiller, deutscher Dichter und Philosoph, 1759 – 1805

**NICO NICKL**



Jährlich erhalten 2.500 Menschen in Deutschland die Diagnose MS. Meist sind sie dann zwischen 20 und 40 Jahren alt. Frauen haben ein doppelt so hohes Risiko wie Männer, an MS zu erkranken.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V.

## LISA PLÖSER

1982 kam der erste Schub. 14 Jahre später dann die Diagnose: MS – Multiple Sklerose. Das war für Ilona ein Schock. Denn wenn Lähmungserscheinungen und Schwindel die Koordination stören, kann ein Leben im Rollstuhl die Folge sein. Aber Aufgeben kam nicht infrage. Und so arbeitet sie auch mit ihrer Erkrankung weiter in ihrem Beruf als Fotografin. Ganz nach dem Motto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.



Es ist der Lieblingswunsch unseres Lebens,  
einen Menschen zu finden,  
der uns dazu bringen kann,  
das zu tun, was wir können.  
Dies ist der Dienst, den ein Freund uns leistet.  
An seiner Seite werden wir leicht groß.

Ralph Waldo Emerson, US-amerikanischer Philosoph und Schriftsteller, 1803–1882

**THOMAS SCHERNBERGER**



# 5 Jahre, 50 Kilogramm, ein fester Wille.

In Deutschland sind knapp 22 Millionen Männer und rund 18 Millionen Frauen ab 18 Jahren übergewichtig. Je ein Viertel davon ist adipös, also stark übergewichtig.

Robert Koch-Institut

## CLARA SONNTAG

Doris ist sechsfache Mutter. Während der sechsten Schwangerschaft hatte sie stark zugenommen. Zu viel, wie sie fand. Mit einem starken Willen und viel Disziplin schaffte sie es, 50 Kilogramm weniger auf die Waage zu bringen und ein positives Körpergefühl wiederzuerlangen.





**Bewegung, Sport und Spiel sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Fehlt die Mobilität, werden sie häufig frustriert und in ihrer Entwicklung gehemmt – ein Problem für gelähmte und gehbehinderte junge Menschen. Denn bei den Spielen ihrer Altersgenossen können sie meist nicht mitmachen. Die Lösung: Rollstuhlsportgruppen, durch die Kinder und Jugendliche mit Handicap ihre Bewegungsfreude erhalten und ihre Lebensqualität erhöhen können.**

**[www.rollikids.de](http://www.rollikids.de), Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.**

## **ANNA SPINDELNDREIER**

Selbsthilfe ist Aktivität.  
Selbsthilfe ist Austausch.  
Selbsthilfe ist Veränderung.



**Der Mensch für sich allein vermag gar wenig  
und ist ein verlassener Robinson:  
Nur in der Gemeinschaft mit den andern  
ist und vermag er viel.**

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph, 1788–1860

**FLORIAN WAGNER**



Wer ein Herz für die Schönheit hat,  
findet Schönheit überall.

Gustav Freytag, deutscher Schriftsteller, 1816–1895

## MIRIAM WELZ

Jette hat Fibröse Displasie. Diese Krankheit hat ihr Gesicht verformt und ihr Sehvermögen eingeschränkt. Sie leidet unter psychischen Belastungen und körperlichen Schmerzen. Wegen ihres Aussehens wird Jette gemobbt und angestarrt. Aber sie lässt sich nicht unterkriegen: Sie hat einen YouTube-Beauty-Channel eröffnet, in dem sie sich selbst präsentiert und mit ihrem vermeintlichen Makel offensiv umgeht. Auf diese Weise kommt sie in Kontakt mit anderen Menschen und erhält viele positive Rückmeldungen.



**i'm Jette** You are beautiful, no matter what they say!  
Abonnieren 999+ Mut zur Selbsthilfe. 469 12

Viele ältere Menschen sind in der Selbsthilfe aktiv, weil gesundheitliche Probleme mit dem Alter zunehmen. Zudem bieten Seniorengruppen Kontakt und Geselligkeit. Auch viele Angehörige pflegebedürftiger Menschen finden sich in Selbsthilfegruppen zusammen, beispielsweise um über die häufig belastende Pflegesituation zu sprechen und sich für den Alltag zu stärken.

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

## CAROLIN WINDEL

Mit 92 Jahren ist sie eine der ältesten Bewohner der Senioren-Residenz. Trotzdem eine der aktivsten. Und sie will ihre Mitbewohner motivieren, es ihr gleich zu tun. Denn einfach rumzusitzen, das findet sie langweilig. Jeden Tag geht sie deshalb spazieren – bei Wind und Wetter. Drei Runden im Park – das ist immerhin ein knapper Kilometer.





Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis,  
wenn man ihn wohl zu pflegen weiß.

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Schriftsteller, 1749–1832

**JAN OLIVER ZWICKIS**





**Dass wir miteinander reden können,  
macht uns zu Menschen.**

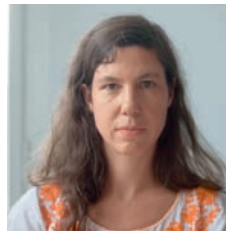
**Karl Jaspers**, Deutscher Philosoph, 1883–1969

# FOTOWETTBEWERB DIE JURY



**DR. MARTIN  
DANNER**

Bundesgeschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG Selbsthilfe), die die Interessen von mehr als einer Million körperlich, geistig oder psychisch behinderten und chronisch kranken Menschen vertritt.



**SIBYLLE  
FENDT**

freie Fotografin und Dozentin für Fotografie an der OSTKREUZSCHULE in Berlin. Ihre Bilder werden regelmäßig in Ausstellungen auf der ganzen Welt gezeigt. Sibylle Fendt ist Mitglied der traditionsreichen Foto-Agentur OSTKREUZ.



**JONAS  
UNGER**

deutscher Fotograf, bekannt durch internationale Magazin-Publikationen und Ausstellungsteilnahmen. Er lebt und arbeitet seit mehreren Jahren in Paris. Für Aufsehen sorgten seine Porträts von Prominenten wie Gérard Depardieu und Ryan Gosling.



### **DR. UTE WINKLER**

Referatsleiterin  
»Grundsatzfragen der  
Prävention, Eigenver-  
antwortung, Selbsthilfe,  
Umweltbezogener  
Gesundheitsschutz« im  
Bundesministerium für  
Gesundheit.



### **THOMAS WURSTER**

Verlagsleiter Projekte  
und Mitglied der Geschäfts-  
leitung beim Tagesspiegel.  
Zuvor war er Geschäfts-  
führender Redakteur.  
Im Südwesten hat er lange  
freiberuflich als Journalist  
und Fotograf für Zeitungen  
gearbeitet.



### **CHRISTIAN ZAHN**

Vorsitzender des Verbandes  
der Ersatzkassen e.V. (vdek)  
und Präsident der Association  
Internationale de la Mutualité  
(AIM), einer internationalen  
Dachorganisation von  
Kranken-Versicherungs-  
vereinen auf Gegenseitigkeit  
und anderen Non-Profit-  
Krankenversicherungsträgern.





# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

## Verantwortlich

Ulrike Elsner, vdek-Vorstandsvorsitzende

## Konzeption und Redaktion

Michaela Gottfried (verantwortlich)  
Alexander Brunke  
Britta Rauh  
Karin Niederbühl

## Kurator des Wettbewerbs und Ausstellungsgestaltung

Studio Manfred Wigger, Hamburg

## Bildnachweise

BMG/Jochen Zick (Gröhe),  
vdek/Sibylle Malinke (Elsner),  
vdek/Georg J. Lopata (Zahn),  
Jonas Unger (Unger),  
Sabine Theiss (Fendt),  
Mike Wolff (Wurster),  
BAG Selbsthilfe (Danner),  
vdek/Manfred Wigger (Winkler)

## VERLAG

Verlag Der Tagesspiegel GmbH  
Askanischer Platz 3  
10963 Berlin

## Geschäftsführung

Florian Kranefuß

## Projektleitung

Susan E. Knoll  
Dr. Lydia Badel

## Gestaltung und Produktion

Laura Holdack  
Manja Hegewald

## Herstellung

Marco Schiffner

## Druck

Möller Druck & Verlag

© 2016, 2. Auflage

In Kooperation mit





