

"Den Betroffenen eine Stimme geben" - Bundesweiter Patientenkongress Depression in Leipzig

18.08.2017, Leipzig

"Selbsthilfe im ländlichen Raum organisieren" - AOK PLUS lädt zu Workshop ein

Am 26. und 27. August findet der 4. Deutsche Patientenkongress Depression in Leipzig statt. In diesem Rahmen laden die AOK PLUS und das Soziale Netzwerk Lausitz am 27.08. zu einem 90-minütigen Workshop ein. Er steht unter dem Motto "Selbsthilfe im ländlichen Raum organisieren" und beginnt 10:00 Uhr.

Selbsthilfe - zunehmend online und länderübergreifend vernetzt

Auf dem Lande brechen zunehmend Strukturen weg. Davon ist auch die Selbsthilfe betroffen. Sie soll aber auch künftig für jedermann zugänglich und flächendeckend verankert sein.

Beispielhaft engagiert sich hier das Soziale Netzwerk Lausitz. Es setzt sich für ein menschliches Miteinander ein, aber auch für die Förderung der Nachbarschaftshilfe sowie die Unterstützung und Vernetzung sozial engagierter Vereine und Personen. "Das ist ganz wichtig in einer Zeit und in einer Region, in der familiäre Unterstützungsmöglichkeiten wegfallen und finanzielle Gestaltungsspielräume für gemeinnützig engagierte Organisationen und Einzelpersonen immer geringer werden", sagt Manuela Thomas, Leiterin des Sozialen Netzwerkes Lausitz.

Bei der AOK PLUS stößt das Netzwerk mit seinen Ambitionen auf dem Gebiet der Selbsthilfe auf offene Ohren.

Tauschten sich chronisch Kranke und ihre Angehörigen bisher meist in regionalen Gruppen untereinander aus, liegt die Zukunft in der verstärkten, auch länderübergreifenden Kommunikation per Internet. "Wir fördern diese

Onlinevernetzung, sagt Frank Tschirch, Fachberater Selbsthilfe bei der AOK PLUS. Nach der Devise "Digitale Vernetzung statt Stuhlkreis" werden Ideen wie Skype-Sprechstunden, Selbsthilfe-Chats oder Kooperationen mit dem Rundfunk getestet. "Insgesamt 20 solche Projekte haben wir 2016 finanziell gefördert", so Tschirch.

Die Mittel werden u. a. für die Gestaltung von Internetportalen verwendet. Dank der AOK-Unterstützung können Menschen mit Depressionen beispielsweise das Onlineprogramm MoodGYM ("Fitness für die Stimmung") kostenlos nutzen. Es dient der Vorbeugung und Linderung depressiver Symptome und überbrückt die Wartezeit auf eine fachärztliche Behandlung. Erste Studienergebnisse belegen die positiven Effekte.

Auch die Regionalstelle des Deutschen Bündnisses gegen Depression in Görlitz wird von der Gesundheitskasse unterstützt. Im Landkreis sind besonders viele Menschen von Depressionen betroffen. Ziel ist, sie besser zu versorgen. Zum Netzwerk gehören u. a. Ärzte und Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Kliniken und Schulen, Selbsthilfegruppen, das Gesundheitsamt und sozialpsychiatrische Dienste. Das Bündnis steht für eine erfolgreiche interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Nähere Infos:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/programm-2017>

www.aokplus-online.de (Stichwort: Selbsthilfe)

<http://www.initiative-goerlitz.org/bndnis-gegen-depressionen>

www.moodgym.de