

Pressemitteilung

Erste Hilfe für die Selbsthilfe

AOK Niedersachsen fördert Initiative mit Beratern und 940.000 Euro

Hannover, 12. Mai 2022

„Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ zum Thema Depression oder „SINE-ALKO“ wenn es um Alkoholsucht geht: Bei vielen der rund 5.000 Selbsthilfegruppen in Niedersachsen ist der Name Programm. Zehntausende Menschen suchen hier Hilfe auf Augenhöhe. Krankheit, Lebenskrisen, belastende soziale Situationen – hier werden Sorgen im Team angegangen. Nach großen Einschränkungen durch die Pandemie startet die Selbsthilfe jetzt mit Unterstützung der AOK wieder durch.

„Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung zur Therapie. Der Austausch von Wissen und Erfahrung hilft betroffenen Menschen und ihren Angehörigen, ihre Situation anzunehmen. Selbsthilfegruppen leisten einen unverzichtbaren Beitrag im Rahmen der Prävention und Rehabilitation“, erklärt Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen.

Pandemiebedingt mussten die Selbsthilfegruppen ihre Aktivitäten in den letzten beiden Jahren herunterfahren. Bei der AOK Niedersachsen gingen 2020 rund 58 Prozent weniger Anträge auf Selbsthilfeförderung ein, 2021 gingen die Anträge um weitere 39 Prozent zurück. Dr. Peter: „Jetzt beginnen die Selbsthilfegruppen wieder mit ihrer Arbeit und werden für ihre Aktivitäten die bewährte Unterstützung der AOK Niedersachsen erhalten. Wir stellen dafür im Rahmen der krankenkassenindividuellen Selbsthilfeförderung rund 940.000 Euro zur Verfügung.“

Neben finanzieller Unterstützung setzt die Gesundheitskasse den Fokus auf die persönliche Beratung der Selbsthilfegruppen. Niedersachsenweit stehen insgesamt 15 Präventionsfachkräfte der AOK bei allen wichtigen Angelegenheiten als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung. Dabei geht es u.a. um Fragen der

Antragsstellung, sachgerechte Verwendung der Fördermittel oder um Vermittlung von Räumen und Referenten.

Die AOK fördert Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen sowie Selbsthilfekontaktstellen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben.

Bundesweit unterstützt die AOK Strukturen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch finanzielle und infrastrukturelle Hilfen seit mehr als 30 Jahren. Im Jahr 2022 setzt die Gesundheitskasse dafür insgesamt rund 32,2 Millionen Euro ein.

Weitere Informationen sind erhältlich unter:

[Selbsthilfe: Förderung | AOK – Die Gesundheitskasse](#)

AOK-Ansprechpartner vor Ort:

[2022_AOK-Ansprechpartner_Selbsthilfe_Internet.pdf](#)

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 14 Milliarden Euro.