

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

01/24

SUCHT-SELBSTHILFE

Über Grenzen hinaus

Im internationalen Erfahrungsaustausch mit der Blauen Oase in Dänemark konnten die Mitglieder des „Gesprächskreis Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven“ viel Neues lernen.

Suchtselbsthilfegruppen können dazu beitragen, das Betroffene neue soziale Kontakte knüpfen und mithilfe der Gruppe ihre Suchterkrankung besser bewältigen. Die Institution „**Blaues Kreuz**“ unterstützt Hilfesuchende in vielen Ländern dabei, eine geeignete Gruppe zu finden. Ein Projekt des Blauen Kreuzes im dänischen Apenrade in der Einrichtung Blaue Oase hilft beispielsweise gezielt obdachlosen Suchterkrankten, Schritt für Schritt zurück in den Alltag zu finden. Der Gesprächskreis Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven traf sich im Dezember 2023 zu einem internationalen Austausch mit der Gruppe Blaue Oase. „Ein Kennenlernen untereinander ist nicht nur wünschenswert, es trägt auch zur Verständigung und zu einem Miteinander bei. Nicht zuletzt stärkt es den Einzelnen in seinem Selbstwertgefühl, sein Selbstbewusstsein und somit auch in seiner Abstinenz“, sagt Detlef Rutsch,



Foto: Gesprächskreis Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven

Initiator des grenzüberschreitenden Erfahrungsaustausches. Das Treffen war ein voller Erfolg. Beide Gruppen konnten über ihre unterschiedlichen Arbeitsweisen sprechen, fanden aber auch parallelen in der Unterstützung der Suchtselbsthilfe. Ein vielversprechender Anfang, international voneinander zu lernen und neue Wege gemeinsam zu gehen.

GRUPPENTREFFEN

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19 Uhr
Café Vielfalt, Kirchenpauerstr. 1, Cuxhaven



[Blaues Kreuz](#)

FILMPROJEKT

Ernährungsinfos am Welt-Pankreaskrebstag



Am 16. November 2023 fand zum zehnten Mal der Welt-Pankreaskrebstag statt. Unter dem Motto „Weitergehen – Orientieren – Handeln“ hatte der Verein **TEB e.V. Selbsthilfe** dazu in Ludwigsburg eine Veranstaltung organisiert.

Das Programm bot mit Vorträgen und einem Kochkurs Informationen zur Ernährung, aber auch zur seelischen Gesundheit. Ein mit Fördermitteln realisierter Film zeigte zudem auf beeindruckende Weise die Wichtigkeit der Ernährung bei Pankreaskrebs und das Risiko eines Vitaminmangels.

Foto: TEB e.V. | AOK



[Video: Vitaminmangel und die Folgen](#)

Termin

Hannoverscher Selbsthilfetag



Foto: KIBIS

Die Planung für den **38. Hannoverschen Selbsthilfetag** läuft auf Hochtouren. Wie jedes Jahr im Mai werden viele Selbsthilfegruppen, -vereine und -verbände aus der Stadt und der Region die Möglichkeit nutzen, ihre Arbeit vorzustellen. Am **25.05.2024 von 10 bis 16 Uhr** können sich alle Interessierten vom Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung an vielen Ständen über die Selbsthilfearbeit in der Region informieren, mit Selbsthilfe-Aktiven ins Gespräch kommen, neue Themen kennenlernen und vieles mehr.



[Mehr Infos](#)

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Nachweis der Mittelverwendung

Selbsthilfeeinrichtungen, die für das Jahr 2023 **Pauschalfördermittel** erhalten haben, sollten den Nachweis über die Mittelverwendung möglichst frühzeitig einreichen. Das entsprechende Formular haben die Antragstellenden bereits mit der Förderzusage erhalten. Sie sollten zudem darauf achten, dass alle Unterlagen enthalten sind, die als erforderliche Anlagen im Formular vermerkt sind. Der Mittelverwendungsnachweis muss bis zum 30. Juni 2024 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist. In der Projektförderung sind die **Nachweise zur Mittelverwendung** generell möglichst zeitnah **nach Abschluss eines Projektes einzureichen**, spätestens jedoch bis zum 31.12.2024.

Projektförderung 2024

Mit der **Projektförderung** unterstützt die AOK Niedersachsen zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die nicht unter die Pauschalförderung fallen. Dazu gehören beispielsweise Informationsveranstaltungen, gesundheitsbezogene individuelle Seminare oder Workshops, das Erstellen neuer Medien sowie der Aufbau einer Homepage. Alle **Projektanträge** für ein Förderjahr können ganzjährig gestellt werden, solange bei der Gesundheitskasse noch Fördermittel zur Verfügung stehen. Ihre landesübergreifenden und regionalen AOK-Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für die Projektförderung finden Sie **hier**.



Foto: iStockphoto | vrm

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK Niedersachsen, Stichwort „Selbsthilfe“,
Gesundheitsmanagement Prävention,
Günther-Wagner-Allee 23, 30177 Hannover
oder per Mail an: kristina.wildemann@nds.aok.de

Ansprechpartner



Fragen zum Mittelverwendungsnachweis können Sie richten:

in der Pauschalförderung für Selbsthilfekontaktstellen an die Ansprechpartnerin AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen:

Kristina Wildemann, Tel.: 0511 12389-16801
kristina.wildemann@nds.aok.de

in der Pauschalförderung für Selbsthilfeorganisationen an den Ansprechpartner vom Verband der Ersatzkassen Bernd Steinhagen, Tel.: 0511-30397-58

bernd.steinhagen@vdek.com

in der Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen an die Ansprechpartner der jeweiligen Förderregion:
gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de

GKV-Pauschalförderung 2024

Die Pauschalförderung wird in Niedersachsen kassenartenübergreifend durch die GKV-Selbsthilfeförderung Niedersachsen gewährleistet. Sie sichert die Basisfinanzierung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Darunter fallen beispielsweise Bürobedarf und -ausstattung, Kosten für Telekommunikation und digitale Anwendungen, Raummiete für Gruppentreffen sowie Tagungs-, Kongress- und Messebesuche. Dazu gehören auch regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Angebote mit engem Bezug zu selbsthilfebezogenen Aufgaben, wie etwa Gesundheits- oder Selbsthilfetage sowie Angehörigentreffen. Anträge auf Pauschalförderung sind bei der federführenden Krankenkasse eines Bundeslandes zu stellen. Nähere Informationen können Selbsthilfegruppen auch dem jeweils aktuell gültigen **Informationsblatt** entnehmen. Die Antragsformulare und Ansprechpartner für die Pauschalförderung sind auf der GKV-Homepage jeweils unter der Einrichtungsart Selbsthilfegruppe, Landesorganisation oder Kontaktstellen unter dem Reiter „Antragsformulare“ und „Ansprechpartner“ zu finden.

Achtung: Die Antragsfrist für die Pauschalförderung 2024 endet am 31. März 2024. Bis dahin müssen Sie die Anträge beim jeweiligen Federführer einreichen.

Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe