

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/23

DIABETES TYP 1

Unterwegs auf der #KidsKon

#KidsKon
Diabetes Kinder- und Jugendkongress

Alkohol, Depression, Periode oder Weltreise – der #KidsKon 2023, Deutschlands größter Kongress rund um Diabetes Typ 1 bei Kindern und Jugendlichen, bot in diesem Jahr besonders viele Themen für Teenager.

„Der #KidsKon war schon toll. Besonders der Vortrag über die Pubertät hat mir gefallen, auch wenn ich noch gar nicht in der Pubertät bin“, so das Fazit des zehnjährigen Maurice, einem Teilnehmer der Busfahrt der Diabeti-

ker Niedersachsen nach Frankfurt am Main. Auch wenn seine Mutter leise Zweifel anmeldete, ob es nicht doch schon so weit sei, war sie ebenso angetan von den vielen Vorträgen rund um die Auswirkungen der Hormonschwankungen in der körperlichen Umbruchphase. Maurice und seine Familie fühlen sich nun auf jeden Fall gut gewappnet für das in der Pubertät schwieriger zu bewältigende Insulinmanagement: „Mama und ich – wir müssen dann einfach mal locker bleiben.“ Der Kongress bestach in diesem Jahr vor allem durch ein reichhaltiges Vortragsangebot zu Themen, die junge Menschen mit Diabetes und deren Eltern besonders interessant finden.

Trotz der Konfrontation mit den Unwägbarkeiten der Pubertät war die Stimmung unter den knapp 1.900 Besucherinnen und Besuchern aber durchgehend positiv. „Es ist wirklich großartig, hier so herzlich aufgenommen zu werden und zugleich so viel wertvolle Information auf einmal zu bekommen“, schwärmte ein Vater. Im Bus auf dem Weg zurück nach Niedersachsen fiel das Fazit der Beteiligten dann auch entsprechend aus: Eltern mit Kindern, die an Diabetes leiden, sind nicht allein – und dann am stärksten, wenn sie gut informiert sind.



Die Gruppe der Diabetiker Niedersachsen e.V. fühlte sich auf der #KidsKon bestens informiert.

 [#KidsKon 2023](#)



SELBSTHILFEFÖRDERUNG 2024

Fristen im Blick behalten

Im Jahr 2024 stehen der AOK Niedersachsen insgesamt Fördermittel in Höhe von 3,8 Millionen Euro zur Verfügung (1,28 Euro je Versicherten). Davon sind rund eine Million Euro für die krankenkassenindividuelle Projektförderung vorgesehen. Die Projektanträge für [Selbsthilfegruppen](#), [Selbsthilfeorganisationen](#) und [Selbsthilfekontaktstellen](#) finden Sie auf der Website der AOK Niedersachsen.

Bitte beachten: Die Anträge sind an den [jeweiligen AOK-Ansprechpartner](#) zu stellen. Und dabei die Antrags-

fristen im Blick behalten: Für die Pauschalförderung sind die Anträge für das Förderjahr 2024 bereits bis zum 31. Dezember 2023 einzureichen. Bei der Projektförderung können die Anträge auch noch im laufenden Förderjahr 2024 eingereicht werden.

 [Anträge zur Pauschalförderung](#)

HERZGESUNDHEIT

Musik im Herzschlagrhythmus

Die AOK unterstützt die Herzgesundheit ihrer Versicherten ein Leben lang. Mit dem Projekt „Heartbeats“ geht die Gesundheitskasse nun ganz neue Wege, um auf unseren wichtigsten Muskel aufmerksam zu machen.



Das Herz ist eines der wichtigsten Organe des Menschen. Herzkrankheiten entwickeln sich oftmals schleichend und werden häufig erst spät erkannt. Eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zählt dabei zu den häufigsten Krankheiten, die zu einem Krankenhausaufenthalt führen. Betroffene einer Herzerkrankung finden in Niedersachsen Unterstützung bei insgesamt 45 in den Selbsthilfekontaktstellen gemeldeten Selbsthilfegruppen.

Um das Herz präventiv möglichst lange gesund zu halten, sollte man früh auf einen gesunden Lebensstil achten – also sich gesund ernähren und ausreichend bewegen. Ob durch Untersuchungen zur Gesundheitsvorsorge, kostenfreie Gesundheitskurse und -programme oder wissenschaftliche **Fakten und Informationen**: Der AOK ist die Herzgesund-

heit ihrer Versicherten ein wichtiges Anliegen. Dabei geht sie auch neue Wege: Im Projekt „Heartbeats“ präsentieren namhafte Musikerinnen und Musiker ihre ganz persönlichen Herzschlag-Songs. Von treibendem Techno bis zu gefühlvollem R'n'B: In den Händen der Musikprofis wurden echte Herztöne zu akustischen Meisterwerken, die unter die Haut gehen und das Herz berühren. Hören Sie doch mal rein!



Fotos: AOK | Mieze Katz | Mia
Bürger Lars Dietrich

Namhafte Musikerinnen und Musiker wie Mieze von der Band Mia oder Bürger Lars Dietrich präsentieren ihre Herzschlag-Songs.



#Heartbeats

LESUNG ÜBER DEPRESSION

Spinnst du?

Zwei Garbsener Selbsthilfegruppen luden im Oktober zu einer Lesung der bekannten Journalistin Sonja Koppitz ein.



Buchcover | Rowohlt

Wie begegnen wir Menschen mit psychischen Erkrankungen? Wie kann ihnen geholfen werden – und wie geht die Gesellschaft mit ihnen um? Die Autorin Sonja Koppitz, selbst an einer wiederkehrenden Depression erkrankt, spricht in ihrem Buch „Spinnst Du?“ mit Betroffenen, schildert die Facetten psychischer Erkrankungen und wirft einen Blick hinter die Kulissen des Universums Psychiatrie. Am 11. Oktober las die Journalistin, Radiomoderatorin und Podcasterin im Kulturzentrum „Pavillion Hannover“ aus ihrem Buch. Per Livestream konnten Interessierte die Lesung auch von zuhause aus mitverfolgen. Im Anschluss an die ausgebuchte Veranstaltung diskutierte eine Experten-

runde mit dem Publikum etwa darüber, wie sich diese Krankheit enttabuisieren lässt oder wie eine gute Suizidprävention aussehen könnte. Auch die Online-Zuschauer konnten sich mit Fragen an die Expertinnen und Experten wenden. Organisiert hatten die Veranstaltung die Garbsener Selbsthilfegruppen „Mittendrinn trotz Angst“ und „Hab Mut, es tut gut“.



Expertinnen und Experten auf dem Podium diskutierten mit dem Publikum, das live vor Ort oder online im Stream Fragen stellen konnte.

runde mit dem Publikum etwa darüber, wie sich diese Krankheit enttabuisieren lässt oder wie eine gute Suizidprävention aussehen könnte. Auch die Online-Zuschauer konnten sich mit Fragen an die Expertinnen und Experten wenden. Organisiert hatten die Veranstaltung die Garbsener Selbsthilfegruppen „Mittendrinn trotz Angst“ und „Hab Mut, es tut gut“.



Aufzeichnung der Veranstaltung

ROADMOVIE „EXPEDITION DEPRESSION“ IM LANDKREIS CLOPPENBURG GESTARTET

Mit Depression ist man nicht allein

Der Dokumentarfilm „Expedition Depression“ tourt in diesem Herbst und Winter durch ganz Deutschland. Am 9. Oktober 2023 konnte das Roadmovie im CineCenter Cloppenburg angesehen werden.

Zwei Wochen lang waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph gemeinsam durch Deutschland unterwegs – auf den Spuren ihrer Depression. Das Quintett besuchte dabei eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, campierte auf Zeltplätzen, machte eine Alpenwanderung und erlebte einen Sporttherapie-Tag. Die Regisseurin

Michaela Kirst und der Filmemacher und Psychiater Axel Schmidt begleiteten die jungen Menschen dabei. So entstand der eindrucksvolle Dokumentarfilm.

Mittlerweile leiden in Deutschland mehr als fünf Millionen Menschen, darunter auch viele junge Menschen, an Depressionen. Die Protagonistinnen und Protagonisten des Films wollen mehr über Depressionen, ihre Behandlung und den Umgang damit herausfinden. Aber auch Antworten bekommen auf die Frage: Was kann anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit ihrer Erkrankung helfen? Diese Antworten sollen durch den Film der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Die Botschaft dahinter ist klar: Mit Depression ist man nicht allein. Organisator der Veranstaltung war unter anderem



Charis Krüger (mitte) und das Netzwerk Depression standen für Fragen zur Verfügung.

Foto: i Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg



Plakat: AOK

Das Roadmovie macht jungen Menschen mit Depression Mut.

das Netzwerk Depression in Cloppenburg. Der Abend markierte einen weiteren wichtigen Meilenstein bei der Aufklärung und Sensibilisierung zum Thema Depressionen. Eine der Protagonistinnen war Charis Krüger, die dem Netzwerk Depression an diesem Abend unterstützend zur Seite stand und gemeinsam mit den Netzwerkmitgliedern, die alle in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind, den Zuschauern Fragen beantwortete, aber auch Anregungen mitnahm.



[Informationen zum Film](#)

LESUNG

Verbockt!

Anfang Oktober war der Autor und Blogger Markus Bock, selbst Betroffener, für zwei interaktive Lesungen zum Thema Depression bei der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen in Nienburg zu Gast.

Am Vormittag hielt der Autor einen Vortrag vor über 200 Schülerinnen und Schülern. Die Atmosphäre war sehr konzentriert, da Markus Bock sehr offen und eindrücklich über seine Erkrankung und die Auswirkungen auf sein Leben berichten konnte. Das Thema berührte die Jugendlichen, es wurden viele Fragen gestellt und Einzelgespräche geführt. Psychische Erkrankungen betreffen immer mehr junge Menschen, doch nicht jeder sucht sich Hilfe. Die Nienburger Selbsthilfekontaktstelle berichtete deshalb über das Angebot der Selbsthilfe zu diesem Thema. Am Abend folgten dann 30 Personen der Einladung ins Nienburger Rathaus, wo der Autor des Blogs „verbockt! Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ICH dran.

Vielleicht.“ Einblicke gab in seine Gedankenwelt, in seinen Alltag, seine persönliche Umgebung und wie er mit seiner Krankheit umzugehen weiß. Im Anschluss konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einer regen Diskussion beteiligen.

INFOS UND KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Nienburg
Mail: selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de
paritaetischer.de



[Der Blog #verbockt](#)

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: andre.sauerlaender@nds.aok.de

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