

## JUBILÄUM

# Service für die Selbsthilfe

Wir! Miteinander! Füreinander! – unter diesem Motto feierte die Schaumburger Selbsthilfe-Kontaktstelle trotz coronabedingter Einschränkungen im Herbst ihr fünfjähriges Bestehen.

Rund 40 Gäste aus Selbsthilfe und Politik feierten am 9. September gemeinsam mit dem Paritätischen in Bückeberg das fünfjährige Bestehen der Kontaktstelle. Claudia Walderbach, Kontaktstellenleiterin der ersten Stunde, erinnerte in ihrer Rede an den Werdegang der letzten fünf Jahre. So hätten es die Fachkräfte der Kontaktstelle etwa geschafft, viele neue Gruppen in der Region zu etablieren – besonders im Bereich der psychischen Erkrankungen – und diese zu vernetzen. Mit vielen Kreativprojekten und Fortbildungsangeboten unterstützte die Kontaktstelle zudem Selbsthilfe-Aktive bei ihrer konstanten Weiterentwicklung. Ein anderer wichtiger Baustein war, so Walderbach weiter, die AG Selbsthilfe des Schaumburger Bündnis gegen Depression, welche die Kontaktstelle seit ihrer Gründung koordiniert und in der sie aktiv mitwirkt. Ein weiterer Meilenstein: die Erweiterung der Homepage um eine Themen- und Gruppen-Suchfunktion, durch die per Mausclick aktuelle Themen und Gruppen gefunden werden können.

Das vergangene Jahr war dann maßgeblich geprägt vom „Shut down“ durch Corona und der Notwendigkeit zur Digitalisierung. Auch hier stand die Kontaktstelle der Selbsthilfe hilfreich zur Seite und bereitete sie mit Videokonferenzen und Beratungen für virtuelle Gruppentreffen auf die digitale Selbsthilfearbeit vor. Ob Pandemie oder nicht – die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt sich



Foto: Selbsthilfekontaktstelle Schaumburg

Coronabedingt draußen: die Jubiläumsfeier der Kontaktstelle

allen Herausforderungen und bleibt auch in Zukunft wichtiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Betroffene im Landkreis Schaumburg. ●

## DIGITALISIERUNG

# Berührungängste abbauen

Mit einem Online-Seminar machten die Mitarbeiterinnen der Oldenburger Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe-Aktive aus der Region fit für Videokonferenzen.

Damit Mitglieder von Selbsthilfegruppen auch im Lockdown gut zueinander Kontakt halten können, entstand in der Oldenburger Kontaktstelle früh die Idee, Selbsthilfe-Aktive gut auf die Nutzung digitaler Anwendungen vorzubereiten. Schnell entwickelten die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle ein Online-Seminar, an dem dann 40 Personen teilnahmen. Hier bekamen die Selbsthilfe-Aktiven nicht nur Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten, eine Videokonferenz durchzuführen – sie bekamen zugleich auch eine Vision vermittelt, wie die

Selbsthilfearbeit der Zukunft von Digitalisierung und sozialen Medien profitieren könnte. Fazit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Die Selbsthilfe-Aktiven im Landkreis Vechta sind nun gut auf digitale Selbsthilfe-Zeiten vorbereitet. ●

**Kontakt:** Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V., Tel.: 04441 8707-0



[selbsthilfe-landkreis-vechta.de](http://selbsthilfe-landkreis-vechta.de)

## ONLINE-COACH

### Hilfe für Diabetiker

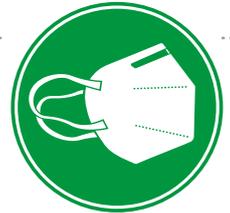
Die AOK unterstützt Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 mit einem neuen Angebot dabei, die Krankheit besser zu verstehen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Der interaktive Online-Coach Diabetes erklärt schrittweise, wie die Krankheit entsteht und was genau im Körper passiert. Außerdem bietet er Informationen zur Diabetesbehandlung und zum Disease-Management-Programm für Diabetes Typ 2. Für AOK-Versicherte ist das Angebot kostenfrei. Ein Teil des Programms ist auch für Versicherte anderer Kassen verfügbar. ●

Illustration: iStock.com/lemoro



## NEUER ERLASS

### Schutzmasken für Risikogruppen

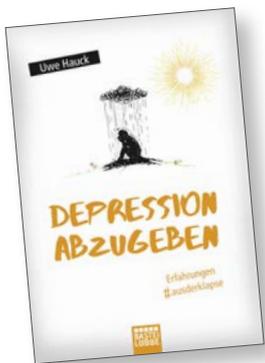


Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat im Dezember 2020 einen [Erlass zur Schutzmaskenversorgung](#) veröffentlicht. Diese Verordnung legt fest, dass alle durch das Ministerium definierten Risikogruppen Zugang zu kostenlosen beziehungsweise vergünstigten FFP2-Masken erhalten. Grundsätzlich gehören Schutzmasken nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Kassen. Diese Ausnahmeregelung stellt jedoch bundesweit für besondere Risikogruppen eine Versorgung mit Schutzmasken sicher. Ziel ist es, bei diesem Personenkreis mithilfe der Masken das Infektionsrisiko zu minimieren. ●

Illustration: iStock.com/Christian Horz

## VERANSTALTUNGS-TIPP

### Erfahrungen aus der Klapse



Die Pandemie machte Uwe Hauck, wie vielen anderen an Depression Erkrankten, schwer zu schaffen. In einem interessanten Vortrag erzählt und liest der Autor des Buches „Depression abzugeben“ Anfang Januar in Garbsen aus seinem Buch und

seinem Leben. Zum Vortrag eingeladen hatten die Garbsener Selbsthilfegruppen „Hab Mut, es tut gut!“ und „Mittendrin – trotz Angst“. Der virtuelle Vortrag, eine Podiumsdiskussion und ein sehenswertes Statement von Thorsten Sträter zum Thema Depression wurden aufgezeichnet. ●



Stream des Vortrags

## APP-TIPP

### Gedächtnis trainieren



Alzheimer ist eine weit verbreitete Krankheit und belastet nicht nur den Betroffenen oder die Betroffene selbst,

sondern auch die Angehörigen. Mit der App „Auguste“ der Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen können Betroffene und Angehörige spielerisch das Erinnerungsvermögen trainieren und so die Gemeinsamkeit fördern. ●

Illustration: iStock.com/vubane



## AOK-GESUNDHEITSKANAL



### Gesünder leben

Wichtige Informationen rund um die verschiedensten Gesundheitsthemen finden Interessierte künftig online auf dem neuen AOK-Gesundheitskanal. Unser Tipp: einfach mal reinschauen. ●

Foto: AOK



## GENDER-MEDIZIN

### Frauen erkranken anders

In immer mehr medizinischen Fachgebieten wie etwa der Schlafmedizin spielt die geschlechtsspezifische Medizin eine wichtige Rolle. Der Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e. V. lädt deshalb anlässlich des internationalen Frauentages 2021 Frauen ab dem 17. März zu einem dreiteiligen virtuellen Seminar über genderspezifische Besonderheiten der Schlafapnoe bei Frauen ein. ●

