

JUBILÄUM

Die Selbsthilfe gefeiert

Mit der landesweiten Onlineveranstaltung „Der Wert der Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft“ feierte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen sein 30-jähriges Bestehen.



Fotos: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen (2x)

Podiumsdiskussion: v. l. n. r. André Beermann, Wolfgang Ehlers, Dirk Schröder, Dörte von Kittlitz, Hanno Kummer, Ele Herschelmann und Dr. Christopher Kofahl

Ob gemeinschaftliche Lebensbewältigung oder gesellschaftliches Engagement durch Betroffene im Gesundheitsbereich: Wie wichtig Selbsthilfe als Glied in der Kette zivilgesellschaftlicher Bereiche ist, wird seit zwei Jahren in der Pandemie besonders deutlich. Anlässlich seines 30-jährigen Bestehens thematisierte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfe vor und während der Pandemie im Rahmen einer digitalen Onlineveranstaltung.

Die Jubiläumsfeier wurde in einem Livestream übertragen. Nach einem Grußwort von Dörte von Kittlitz, Leiterin

des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen, präsentierte ihre Kollegin Elke Tackmann ausgewählte Ergebnisse einer Befragung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen. Im Anschluss wurde der Wert der Selbsthilfe in einer Podiumsdiskussion aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet.

Zu Feiern gab es gleich mehrere Jubiläen: Vor 35 Jahren riefen sieben Selbsthilfe-Kontaktstellen den Niedersächsischen Arbeitskreis der Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich ins Leben. Fünf Jahre später wurde das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen errichtet und im selben Jahr startete auch das Land Niedersachsen mit der finanziellen Förderung von regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. ●

 **Die Veranstaltung als Stream**

Kontakt: Dörte von Kittlitz, Anja Eberhardt, Elke Tackmann
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Telefon: 0511 391928

 **info@selbsthilfe-buero.de**
selbsthilfe-buero.de



V. l. n. r.: Elke Tackmann, Anja Eberhardt und Dörte von Kittlitz aus dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

AOK VOR ORT

Die Region Oldenburg

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberaterinnen und -berater in der Selbsthilfeförderung aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für Oldenburg für die krankenkassenindividuelle Projektförderung vorstellen. Regina Indorf betreut seit November 2021 für die AOK Niedersachsen die Region Oldenburg. Dazu gehören die Stadt Oldenburg, der Landkreis Oldenburg, die Wesermarsch und das Ammerland sowie die Stadt Delmenhorst. Ob bei konkreten



Foto: AOK Niedersachsen

Präventionsfachkraft Regina Indorf

Fragen zur Projekt- beziehungsweise Pauschalförderung oder ganz allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfefarbeit – mit der AOK-Expertin haben Selbsthilfegruppen, aber auch Einzelpersonen oder Kontaktstellen eine erfahrene AOK-Präventionsfachkraft an ihrer Seite. Indorf unterstützt zudem Betroffene und Selbsthilfeinteressierte bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, informiert über die Angebote der Kontaktstellen oder stellt die Verbindung zur nächsten Kontaktstelle in der Region her. ●

Kontakt: Regina Indorf,
Tel.: 0441 9364164611
 **Regina.Indorf@nds.aok.de**

HANDBUCH SCHLAFAPNOE

Therapieabbruch verhindern

Der Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland (GSD) hat ein kostenloses Nachschlagewerk für Schlafapnoepatienten veröffentlicht.



Foto: iStock.com/cherrybeans

Sauerstoffmasken hinterlassen oft Druckstellen im Gesicht – das Handbuch gibt praxisnahe Hinweise, wie sich Probleme in der Therapie vermeiden lassen.

Die GSD entwickelte das neue Handbuch Schlafapnoe, um komprimiert Antworten zu geben auf die vielen Fragen, die Interessierte in den Gruppenabenden der Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen, den sozialen Netzwerken sowie in den Online-seminaren immer wieder stellen. Das Nachschlagewerk richtet sich insbesondere an Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen, darüber hinaus aber auch

an alle Betroffenen. In den jeweiligen Kapiteln des Nachschlagewerkes finden sich Lösungsmöglichkeiten für Therapieprobleme, die in einer leicht verständlichen Tabellenform dargestellt werden und dabei nach „Ursache“ und „Was kann ich tun?“ unterscheiden. Im interaktiven Inhaltsverzeichnis der Onlineversion bietet das Nachschlagewerk vielfältige Problemlösungen zu verschiedenen Themenkomplexen wie beispielsweise Druckstellen im Gesicht. Ziel ist es, durch diese Hilfestellungen die Abbruchraten zu reduzieren. Das Buch informiert auch über Therapiealternativen. Neben der Onlineversion, die schon jetzt zur Verfügung steht, ist für den Herbst 2022 eine gedruckte Patientenbroschüre im DIN-A5-Format in Vorbereitung. ●



Das Nachschlagewerk beantwortet viele Fragen, die in den Gruppen immer wieder gefragt werden.



Das Handbuch als Download

WICHTIG ZU WISSEN

Infos zur Förderung



Für das Förderjahr 2022 wurde neben den Anträgen und Verwendungs-

nachweisen der Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen auch die Informationsbroschüre zur Förderung angepasst. Die aktuelle Broschüre finden Sie auf den Seiten der Selbsthilfeförderung der GKV Niedersachsen. Anträge auf Pauschalförderung können noch bis zum 31. März 2022 gestellt werden. ●



Broschüre als Download

TERMINE

April

01.–03.04.2022

Refreshing und Weiterführung der Suchtselbsthilfe

Ort: Celle

Veranstalter: Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen



Mehr Informationen

Mai

Samstag, 24.05.2022

Hannoverscher Selbsthilfetag

Ort: Hannover

Veranstalter: KIBIS Hannover



Mehr Informationen

FINGERALPHABET

Mit Händen reden

Die Cuxhavener Selbsthilfegruppe Hörgeschädigter „Open Ohr“ organisierte Ende des letzten Jahres einen einwöchigen Kurs, um das Fingeralphabet zu erlernen.

Auf dem Golfplatz Hohe Klint in Oxstedt trafen sich 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Hörschädigung aus dem ganzen Bundesgebiet, um das Fingeralphabet zu erlernen. Das Fingeralphabet ist ein Teil der lautsprachbegleitenden Gebärden (LBG), die Hörgeschädigten das Kommunizieren erleichtern. An den Vormittagen stand das Erlernen der Handzeichen im Vordergrund. Fortgeschrittene konnten Ihre Erfahrungen bereits im

Rollenwechsel in Erzählungen umsetzen oder machten Übungen zur Satzbildung. Nachmittags vertieften die Kursteilnehmer das Gelernte und wendeten es im Alltag an. Dabei flogen nicht nur die Hände, sondern in den Freizeitstunden auch die Bälle. Denn um eine gute Balance zwischen Lernen und Erholung zu gewährleisten, achteten die Organisatoren darauf, dass die Teilnehmenden neben der Wissensvermittlung auch an Freizeitaktivitäten wie Golf, einer Wattwanderung und Besichtigungen im Ort teilnehmen konnten. ●

Finger im Einsatz:
Das Fingeralphabet gehört zu den lautsprachbegleitenden Gebärden.

Kontakt: „Open Ohr“,
Sabine Tscharnke, Kibi Cuxhaven,
Tel.: 04721 579 332

 **Kontakt:** Dr. Annette Bolte
anne.bolte@gmx.de

Foto: iStock.com/OvsiankaStudio (2)



SELBSTHILFEFÖRDERUNG NIEDERSACHSEN

Neue Geschäftsordnung

Die gesetzliche Grundlage zur Förderung der Selbsthilfe nach Paragraph 20 im fünften Sozialgesetzbuch sieht vor, dass die für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen zu beteiligen sind. Die GKV-Selbsthilfeförderung Niedersachsen hat dazu, in Abstimmung mit den

Interessenvertretungen der Selbsthilfe in Niedersachsen, eine gemeinsame Geschäftsordnung abgestimmt und veröffentlicht. ●



 **Geschäftsordnung**

Foto: iStock.com/Vaniasos

AOK NEWS

Ihr Ansprechpartner auf Landesebene



Seit März 2022 ist André Sauerländer als Nachfolger von Kristina Wildemann der Ansprechpartner in der AOK

Niedersachsen für die Selbsthilfeförderung. Er berät Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Pauschalförderung zur Antragsstellung und nimmt Anträge von Selbsthilfeorganisationen im Rahmen der krankenkassenindividuellen Projektförderung entgegen. Gerne beantwortet er auch alle Fragen rund um die gesetzlichen Änderungen bei der Selbsthilfeförderung. ●

Kontakt: André Sauerländer,
AOK-Direktion Hannover,
Günther-Wagner-Allee 23,
30177 Hannover,
Tel.: 0511 12389-16818

 Andre.Sauerlaender@nds.aok.de

DIE BESONDERE ZAHL

Die AOK Niedersachsen stellt für die Projektförderung in der Selbsthilfe ein Förderbudget von rund

1 Million Euro zur Verfügung. Davon sind für Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen rund 700.000 Euro vorgesehen. Die Anträge zur Projektförderung und die aktuellen Ansprechpartner der AOK Niedersachsen finden Sie [hier](#).