

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

01/23

THEATER UND SELBSTHILFE

Aufwärts zu den Tälern

Ein Jahr lang entwickeln Selbsthilfe-Aktive aus der Region Uelzen ein Theaterstück. Mit viel Humor beleuchtet es das ein oder andere Klischee über Selbsthilfegruppen.



Foto: THILFE

„Theater und Selbsthilfe“ – „THILFE“ nennt sich das Projekt von der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Uelzen in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Lüchow-Dannenberg. Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen erarbeiten und inszenieren gemeinsam ein Theaterstück. Aber nicht nur das. Sie begeben sich auf einen

einjährigen Weg der Ungewissheit und überwinden gemeinsam Ängste. Unter dem Motto „Theater & Selbsthilfe zum Mitmachen“ treffen sich die Teilnehmenden einmal im Monat einen ganzen Tag lang und lernen unter professioneller Begleitung Theaterspiel, Improvisation und Pantomime. Eine besondere Herausforderung ist dabei, die Angebote und Übungen barrierefrei zu gestalten, sodass auch Blinde und Sehbehinderte daran teilnehmen können. Das kommende Stück „Aufwärts zu den Tälern“ wird am 16. März im Schauspielhaus Uelzen aufgeführt. Es enthüllt bittere Wahrheiten über Menschen, die es nicht immer leicht im Leben haben und nun auch noch von Angehörigen und der Gesellschaft einen auf den Deckel bekommen. Mit viel Humor und interessanten Perspektivwechseln beleuchtet

die Theatertruppe das ein oder andere Klischee über Selbsthilfegruppen.



Foto: THILFE

INFOS UND KONTAKT
Selbsthilfekontaktstelle Uelzen
Jeanette Kötke
Veerßer Straße 92, 29525 Uelzen
Tel.: 0581 970716
Mail: jeanette.koetke@paritaetischer.de

AOK VOR ORT

Die Region Osnabrücker Land

In Niedersachsen sind 16 AOK-Präventionsberaterinnen und -berater aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für das Osnabrücker Land vorstellen.

Andrea Gausmann ist seit Dezember 2022 die neue Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen für die Selbsthilfe-Region Stadt und Landkreis Osnabrück. Die Gesundheitskasse ist traditionell für viele Selbsthilfegruppen die erste Anlaufstelle für Anträge und Förderung. Ob bei konkreten Fragen zu Projekten oder ganz allgemeine Fragen rund um die Selbsthilfearbeit – mit Frau Gausmann haben Selbsthilfegruppen eine engagierte Präventionsberaterin an Ihrer Seite. Sie freut sich auf viele spannende Kontakte mit den Gruppen und beantwortet auch per Telefon oder Mail gerne alle anfallenden Fragen. Nach vorheriger Terminvereinbarung ist auch ein persönlicher Kontakt in der Geschäftsstelle der AOK möglich.



INFOS UND KONTAKT
Andrea Gausmann
Niedersachsenstraße 10,
49074 Osnabrück
Tel.: 0541 348-65633
Andrea.Gausmann@nds.aok.de

Foto: privat

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

DEPRESSION

Lesung mit Musik

Zur Woche der seelischen Gesundheit hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Landkreis Vechta ein neues Veranstaltungsformat ausprobiert: Zu Gast waren die Autorin Eva Jahnen und die Songwriterin Marie-Luise Gunst.

Eva Jahnen, Autorin des Buches „Die Gedanken sind Blei“ und Songwriterin Marie-Luise Gunst sind selbst Betroffene und gehen mit dem Thema Depression ganz offen um. So wollen sie Berührungssängste und Vorurteile abbauen. Ende des Jahres kamen die beiden im Gulfhäus in Vechta in gemütlicher Atmosphäre zu einer ganz besonderen Lesung zusammen und lasen Texte aus Jahnens Buch. Hier schildert die Autorin offen, ehrlich und ungeschminkt ihre Sicht auf ihre Erkrankung – so, wie man es auch von ihrem [Instagram-Kanal @depridisco](#) kennt. Mit Sätzen wie: „Heute habe ich all meine Kräfte zusammengenommen und habe mich um mich selbst gekümmert. Das ist mit einer Depression gar nicht immer so einfach.“

macht Jahnen anderen Betroffenen Mut, offen und ehrlich mit sich selbst umzugehen. Für weitere Informationen über die Autorin und ihr Schaffen lohnt sich ein Besuch ihrer Website depridisco.de. Hier kann man sich auch das Buch mit einer persönlichen Widmung der Autorin bestellen.

Marie-Luise Gunsts Songbeiträge untermauerten an diesem Abend eindrücklich, wie sich diese Erkrankung anfühlen kann und was sich Betroffene in solchen Momenten wünschen. Auch Marie-Luise Gunst gewährt auf Instagram unter [@gunst_werk](#) Einblicke in ihr Schaffen, Tun und Denken. Nicht zuletzt bereicherten die Besucherinnen und Besucher der Lesung den Abend durch einen offenen und ehrlichen Austausch.



Auch der Wert der Selbsthilfegruppen wurde thematisiert. Deutlich wurde: Wir alle können an Depressionen erkranken, aber nicht jede Depression ist gleich und wir sind noch weit davon entfernt, jedem Erkrankten die gleichen Möglichkeiten in der Therapie anzubieten oder gleiche Chancen auf Heilung zu schaffen.



[Selbsthilfe in Vechta](#)

Foto: Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe in Vechta

GRUPPENGRÜNDUNG

Alleine laufen lernen

In-Gang-Setzer helfen Gruppen in der Gründungsphase dabei, bleibende Strukturen erfolgreich aufzubauen. Auch in Cloppenburg sind nun frisch geschulte Ehrenamtliche am Start, um nach der Pandemie neu gegründete Gruppen zu unterstützen.



In Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband beteiligte sich die Kontaktstelle für Selbsthilfe im Landkreis Cloppenburg im vergangenen Jahr am Projekt „In-Gang-Setzer“®. Mittlerweile bereichern acht engagierte, frisch geschulte In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer die Kontaktstelle für Selbsthilfe. Die Ehren-

amtlichen ließen sich an drei Wochenenden im Herbst über die Arbeit und Vielfalt von Selbsthilfegruppen schulen – und lernten dabei, in welcher Weise die Gruppen gerade in der Gründungsphase Unterstützung benötigen. Nun unterstützen

sie – zeitlich begrenzt – neue Gruppen, die aktuell am Ende der Pandemie in der Startposition stehen. Sie begleiten die gruppendynamischen Prozesse in der Anfangsphase, achten darauf, dass Vereinbarungen und Rahmenbedingungen eingehalten werden und helfen den Mitgliedern, als Gruppe zusammenzufinden. Sie bringen sich jedoch nicht in den themenbezogenen Austausch der Gruppe ein – ihre Aufgabe ist also lediglich eine vorübergehende Prozessbegleitung.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe bringt die In-Gang-Setzer mit infrage kommenden Gruppen zusammen, begleitet sie bei diesem Prozess und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW hat die ursprünglich aus Dänemark stammende Methode weiterentwickelt und setzt sie in Selbsthilfe-Kontaktstellen von rund 50 Städten und Kreisen aus sieben Bundesländern erfolgreich ein.



[Das Projekt: In-Gang-Setzer](#)

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Bewusstsein schaffen

Das 2016 gegründete Schaumburger Bündnis gegen Depression feierte sein sechsjähriges Jubiläum bei einem gemeinsamen Frühstück in der Begegnungsstätte Bückeburg.

Die Teilnehmenden nutzten das Jubiläumsfrühstück für einen Rückblick auf Erreichtes: Veranstaltungen der unterschiedlichen Arbeitsgruppen (Flucht, Selbsthilfe, höheres Lebensalter, Kinder, Jugend und Familie, Arbeit) ermöglichten es, in der Region immer wieder auf das gesellschaftlich so wichtige Thema Depression/Suizidalität aufmerksam zu machen. Damit das in Zukunft so bleibt, plante die Runde auch anstehende Projekte und Veranstaltungen. Ebenso bot das gesellige Miteinander die Möglichkeit, in den Austausch zu kommen – denn Bündnisarbeit ist immer auch Netzwerkarbeit. Nicht zuletzt deshalb ist die Angliederung des Bündnisses an die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg in Bückeburg so vorteilhaft. Lena Gerland, Koordinatorin des Bündnisses in der Kontaktstelle, möchte sowohl das Bündnis mit dem Thema Depression/Suizidalität als auch die Junge Selbsthilfe auf regionalen Berufsbildungsmessen, Selbsthilfebänden, Vereinssitzungen sowie bei Behörden und Beratungsstellen vorstellen und freut sich über entsprechende Anfragen. Die Anbindung des Bündnisses an eine Selbsthilfe-



Foto: iStockphoto | ym

Bündnisarbeit ist in der Selbsthilfe immer auch Netzwerkarbeit (Symbolbild).

kontaktstelle, wie es in Schaumburg der Fall ist, hat bundesweit ein Alleinstellungsmerkmal und ist durch eine zweijährige Projektförderung für die Koordinierungsstelle – unter anderem durch die AOK Niedersachsen – möglich geworden.

INFOS UND KONTAKT

Koordinierungsstelle Schaumburger Bündnis gegen Depression und Junge Selbsthilfe
Dammstraße 12a, 31675 Bückeburg
Tel: 05722 9522-23 (-20 AB)
schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de
junge.selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de

Infos zur Förderung

Im Jahr 2022 haben die gesetzlichen Krankenkassenverbände der Selbsthilfe in Niedersachsen knapp fünf Million Euro im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung zur Verfügung gestellt. Auf der Website der „[Selbsthilfeförderung der GKV Niedersachsen](#)“ finden Interessierte detailliertere Angaben dazu, wie sich diese Fördersumme aufteilt. Des Weiteren wurde die Infobroschüre für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2023 angepasst. Selbsthilfegruppen können noch bis zum 31. März 2023 Anträge auf Pauschalförderung stellen.



gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de

Die besondere Zahl

Die AOK Niedersachsen stellt für die Projektförderung in der Selbsthilfe ein Förderbudget von rund einer Million Euro zur Verfügung. Davon sind für Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen rund 700.000 Euro vorgesehen. Anträge zur Projektförderung und aktuelle Ansprechpartner der AOK Niedersachsen finden Sie [hier](#).



1 Mio.



[Projektförderung & Ansprechpartner](#)

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