

## KONTAKTSTELLE

# Neues Team für die Selbsthilfe

Im Landkreis Oldenburg startet die Selbsthilfekontaktstelle Wildeshausen mit einem neuen Team unter neuer Trägerschaft.



Foto: privat

Thorben Kienert und Irma Hamann sind die neuen Ansprechpartner in der Kontaktstelle.

Seit Beginn des Jahres übernehmen in Wildeshausen Irma Hamann und Thorben Kienert die Beratung in der Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Oldenburg. Die neue Kontaktstelle steht den BürgerInnen des Landkreises Oldenburg als Anlaufstelle beratend und begleitend für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung. Neuer Träger der zuvor direkt beim Landkreis Oldenburg angesiedelten Kontaktstelle ist bereits seit Juli letzten Jahres die Freiwilligenagentur Wildeshausen. Dieser Verein zählt die Beratung, Vermittlung und Begleitung von interessierten Bürgerinnen und Bürgern in geeignete Ehrenämter zu seinen Kernaufgaben. „Die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen sind ein Paradebeispiel für gelebtes bürgerschaftliches Engagement von Betroffenen für Betroffene und passen hervorragend zum Selbstverständnis unseres Vereins.

Wir wollen vor allem gesellschaftliche Teilhabe für Menschen jeden Alters herkunftsunabhängig ermöglichen“, erklärt Irma Hamann.

Zudem agieren Hamann und Kienert als Bindeglied zwischen Selbsthilfegruppen und dem Gesundheits- und Sozialwesen und vertreten hierbei insbesondere die Interessen von Betroffenen. Die ersten Kontakte mit Gruppen, benachbarten Kontaktstellen, dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen oder auch der NAKOS haben den neuen Mitarbeitern der Kontaktstelle gezeigt, mit wieviel Herzblut und Authentizität sich die vielen Akteure zum Wohle der Betroffenen einsetzen. „Wir freuen uns sehr, in der Welt der Selbsthilfe angekommen zu sein!“, betont Thorben Kienert. Die Kontaktstelle ist montags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr und dienstags von 16 bis 18 Uhr erreichbar. ●

**Kontakt:** Tel: 04431-7097585



[selbsthilfekontaktstelle@mischmit.org](mailto:selbsthilfekontaktstelle@mischmit.org)  
[mischmit.org/beratung-selbsthilfe](https://mischmit.org/beratung-selbsthilfe)

## PROJEKT BURDEN 2020

# Krankheitslage in Deutschland

Psychische Erkrankungen, Krebserkrankungen oder Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus gehören zu den weit verbreiteten Krankheitsformen. Doch welche Krankheiten kommen in Deutschland besonders häufig vor? Welche Regionen sind dabei besonders betroffen? Sind Männer und Frauen oder die verschiedenen Altersgruppen gleichermaßen betroffen? Das



Foto: iStock.com/gq29, WIKO

Überblick mit einem Klick: die regionale Verteilung von Erkrankungen wie Diabetes Typ 1 oder COPD.

Forschungsprojekt „Burden 2020“ gibt Antworten auf diese Fragen und will so für mehr Transparenz im Gesundheitswesen sorgen. Auf seiner Website bietet das Projekt auf einen Blick viele Daten zu ausgewählten Krankheiten und deren Verteilung in den Regionen Deutschlands. ●



[krankheitslage-deutschland](https://krankheitslage-deutschland.de)

ONLINE-COACH

## Diabetes im Griff behalten

Ein interaktives Angebot der AOK soll Menschen mit Typ-2-Diabetes dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und ihren Lebensstil an die Erkrankung anzupassen.



Foto: iStock.com/bit245

Gewusst wie – mit gesunder Ernährung lässt sich der Blutzucker besser im Griff behalten.

Schritt für Schritt erklärt der Online-Coach Diabetes, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum das Risiko für bestimmte Folgeerkrankungen steigt. Darüber hinaus

enthält das interaktive Online-Angebot Informationen zur Behandlung und zu den Vorteilen der Disease-Management-Programme (DMP) der gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes-Patientinnen und

-Patienten. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt. Der Online-Coach soll dazu beitragen, dass Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 ihre Erkrankung im Griff behalten und zum Beispiel ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle haben. Der Online-Coach soll Patienten auch zu Verhaltensänderungen motivieren, damit sie trotz der Krankheit so lange wie möglich eine gute Lebensqualität behalten. AOK-Versicherte können das Angebot kostenlos nutzen; ein Teil des Programms steht auch Versicherten anderer Krankenkassen zur Verfügung. ●



**Online-Coach Diabetes**

GUT ZU WISSEN

### Hilfe bei der Arztsuche



Schneller Durchblick per Mausclick – der AOK-Gesundheitsnavigator hilft Interessierten bei der Suche nach einem passenden Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten, Krankenhaus oder einer Hebamme. ●

Illustration: iStock.com/filo



**AOK-Gesundheitsnavigator**

WEBTIPP

### Digitale Nachbarschaft

Die Digitale Nachbarschaft (DiNa) bietet Vereinen, Initiativen oder freiwillig engagierten Bürgern und Bürgerinnen eine Informationsplattform mit Tipps und Hinweisen zu digitalen Chancen und Datensicherheit im Ehrenamt. Im Rahmen des

Projektes werden regelmäßig kostenlose Online-Seminare und Workshops angeboten. ●

Illustration: iStock.com/Palaajja



**Workshops und Online-Seminare**

### DIE BESONDERE ZAHL

# 2,8

Millionen Euro hat die AOK Niedersachsen 2020 insgesamt in der Selbsthilfeförderung ausgegeben. Für das Förderjahr 2021 stehen noch Projektfördermittel zur Verfügung. Anträge auf Projektförderung für Selbsthilfegruppen können im laufenden Jahr eingereicht werden. Die Anträge der AOK Niedersachsen und die Ansprechpartner finden Sie auf unserer [Homepage](#).