

SCHLAFAPNOE

Schnarchen ist oft der Anfang

Nimmt das Schnarchen zu und Atemaussetzer kommen dazu, kann es gefährlich werden. Die Celler Selbsthilfegruppe Heideschläfer klärt Interessierte auf, was dann zu tun ist.



Foto: iStock.com/Andrey Popov

Potenziell gefährlich: Schnarchen mit längeren Atemaussetzern

wichtig ist dabei immer wieder der Hinweis, welchen Zusammenhang es zum Schnarchen gibt. Denn verstärktes Schnarchen kann in Verbindung mit nächtlichen Atemaussetzern ein wichtiges Symptom für eine beginnende Schlafapnoe sein. Bei vermehrten Atemaussetzern wird die Tiefschlafphase gestört, was zu Schlafmangel und dem Gefühl der Unausgeruhtheit führt. Unbehandelt erhöht Schlafapnoe das Risiko für Schlaganfälle, Diabetes Typ 2, Herzkrankheiten, Depressionen, Bluthochdruck und Herzinfarkte. Wer wissen will, wie man eine Schlafapnoe sicher diagnostiziert und was man dagegen tun kann, bekommt in der Selbsthilfegruppe Antworten. Die Heideschläfer treffen sich jeden 1. Donnerstag im Monat, aber auch individuelle Beratungsgespräche sind nach Anmeldung jederzeit möglich. ●

Vor 21 Jahren gründete Rainhard Hagenau die Heideschläfer. Die Celler Selbsthilfegruppe hat 40 Mitglieder und klärt Interessierte und Betroffene zur Schlafapnoe auf. Besonders



Kontakt: Selbsthilfegruppe Heideschläfer
[heideschlaefer.jimdo.com](https://www.heideschlaefer.jimdo.com)

AOK VOR ORT

Die Region Osnabrück

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für die Region Osnabrück Stadt und Land vorstellen.

Barbara Abend-Becker ist die neue Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen für die Selbsthilferegion Stadt- und Landkreis Osnabrück. Für viele Selbsthilfegruppen ist die Gesundheitskasse bei Anträgen auf Förderung traditionell die erste Anlaufstelle. In der Region gibt es zudem eine gut funktionierende Zusammenarbeit zwischen der regionalen Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsdienstes in Osnabrück und der AOK Niedersachsen.

Ob bei konkreten Fragen zur Projekt- oder Pauschalförderung oder ganz allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfearbeit – mit Frau Abend-Becker haben Selbsthilfegruppen, aber auch Einzelpersonen oder Kontaktstellenmitarbeiter eine erfahrene AOK-Präventionsfachkraft an ihrer Seite.

„Bei Fragen zu Projektförderungen in der Region Osnabrück stehe ich gerne unterstützend und beratend zur Verfügung. Alle, die am Thema ‚Selbsthilfe‘ interessiert sind, dürfen sich gerne an mich wenden“, betont Abend-Becker. ●



Kontakt: Barbara Abend-Becker;
Tel.: 05422 9496-57611
barbara.abend-becker@nds.aok.de



Foto: Abend-Becker

GENDERMEDIZIN

Schlafapnoe trifft auch Frauen

Die Selbsthilfegruppen Schlafapnoe rund um den Jadebusen haben für den Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. (GSD) eine erfolgreiche dreiteilige Veranstaltungsreihe anlässlich des internationalen Frau-

entages organisiert und durchgeführt. Die Veranstaltungsreihe für Schlafapnoepatientinnen begann am Internationalem Frauentag 2021 mit einer Frauengesprächsrunde. An den folgenden Terminen fanden Vorträge zur [Schlafapnoe bei Frauen](#) sowie ein allgemeiner Vortrag über die Gendermedizin (geschlechtsspezifische Medizin) statt. Rund 100 Patientinnen aus Deutschland und Österreich zeigten ihr Interesse am vielfach noch unbekanntem Thema. ●

Foto: iStock.com/cherrybeans



Bei Schlafapnoe ein Muss: die Schlafmaske



Kontakt: Selbsthilfegruppe Wilhelmshaven
gdschlafapnoe.de

POETRY SLAM

Humorvoller Blick auf die Depression

Am 6. Oktober präsentiert die KIBIS Hannover im Kulturzentrum Pavillon den Poetry-Slam „Ich und Depression?“.

Wir alle denken nach. Und wir alle zweifeln – bis zu einem gewissen Grad. Schwäche zu zeigen ist in unserer heutigen Gesellschaft allerdings immer öfter tabu. Aber machen nicht erst die kritischen Fragen und Zweifel unser Leben „bunt“? Gehören sie in einem gesunden

Maß doch zu den wichtigsten Erfahrungen, die uns prägen. Beim Poetry Slam gehen vier Poet*innen diesen zweifelnden Fragen nach und geben dabei einen bewegenden, aber auch nachhaltig-humorvollen Einblick in ihre ganz persönlichen Depressions-Erfahrungen. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenlos. ●



kibis-hannover.de

TERMIN

Filmabend

Foto: MFA+ FilmDistribution e.K.

Mit dem vielschichtigen Film „Mary & Max – oder Schrupfen Schafe, wenn es regnet?“ will die [KIBIS Hannover](#) auf die verschiedenen Selbsthilfethemen in der Region Hannover aufmerksam



machen. Der Film ist eine wunderbar schrullige Animationsphantasie im Geiste von Harold & Maude.

Der Eintritt ist kostenlos, es gelten die 3G-Regeln. ●

Wann: Mittwoch, 22.09.2021, 17:30 Uhr; **Wo:** Apollo Kino Hannover

KIBIS HANNOVER

Team verstärkt

Seit dem 1. Januar 2021 ist Dörte Lüers die neue Leiterin der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) Hannover. Zeitnah haben ebenfalls noch Jacob Knaak und Ella Pütz ihre Arbeit in der KIBIS begonnen. So hat die KIBIS Hannover nun ein tolles Team mit einerseits erfahrenen und andererseits neuen Kolleg*innen mit einem ganz frischen Blick. „Unser Highlight im Frühjahr 2021 war der 35. Hannoversche Selbsthilfetag“,



Neue Leiterin der Kontaktstelle: Dörte Lüers

Foto: Lüers

erzählt Lüers. „Wir haben an der Planung und Vorbereitung des Selbsthilfetages in Präsenz in der hannoverschen Innenstadt festgehalten.

Klar, mit Phasen des Zweifels und Bangens – aber mit sinkendem Inzidenzwert und Unterstützung von Stadt und Region Hannover hat es geklappt.“ 40 Gruppen bauten bei Sonnenschein ihre Stände rund um den Kröpcke auf und präsentierten ihre Gruppe und ihre Arbeit endlich wieder in der Öffentlichkeit. Viele Menschen gingen zielstrebig auf die Stände zu, suchten Kontakt und Beratung und gaben positives Feedback. Für das neue KIBIS-Team ein toller Erfolg! ●

Kontakt: KIBIS Hannover, Gartenstraße 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 666567



info@kibis-hannover.de
kibis-hannover.de