

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

## Mehr Austausch, mehr Zusammenarbeit

Die Schaumburger Selbsthilfekontaktstelle hat Zuwachs bekommen: Melanie Pineker verstärkt das Team und koordiniert vor allem das Schaumburger Bündnis gegen Depression.

Die 26-jährige Sozial- und Organisationspädagogin kümmert sich künftig um die Koordinierung des „Schaumburger Bündnisses gegen Depression“ sowie um den Aufbau der jungen Selbsthilfe im Landkreis Schaumburg. Durch eine zweijährige Selbsthilfe-Projektförderung war es möglich, die Koordinierungsstelle an die Selbsthilfekontaktstelle anzugliedern. Der Fokus des Projektes liegt auf dem Ausbau der Selbsthilfearbeit: So soll Pineker etwa die verschiedenen Arbeitsgruppen des Bündnisses gegen Depression noch mehr im Sinne der Selbsthilfe fördern und den Austausch untereinander ausbauen.

Die Koordinierungsstelle soll auch die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen fördern sowie regionale Leistungs-



Foto: Melanie Pineker

Melanie Pineker verstärkt das Team.

erbringer besser an die Selbsthilfe anbinden. Zu Pinekers Aufgaben gehört es zudem, Gruppenneugründungen im Bereich seelischer Erkrankungen aktiv

zu unterstützen und Aufklärungs- sowie Präventionsarbeit zu leisten. Die Themen Depression und Suizidalität zu enttabuisieren und zu entstigmatisieren sowie eine Sensibilisierung der Gruppen für ein gesünderes Miteinander sind weitere Ziele, die mit dem Projekt verfolgt werden.

### INFOS UND KONTAKT

Melanie Pineker  
Koordinierungsstelle Schaumburger  
Bündnis gegen Depression  
Dammstraße 12a, 31675 Bückeburg  
Tel: 05722 9522-23  
[schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de](mailto:schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de)



**Schaumburger  
Selbsthilfekontaktstelle**

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

## Fahrende Litfass-Säule

Aus Mitteln der AOK-Projektförderung konnte die Nienburger Selbsthilfekontaktstelle nach eigenen Vorstellungen einen Linienbus gestalten.

Pandemiebedingt ist es in den letzten beiden Jahren im Landkreis zu einigen Gruppenauflösungen gekommen, Neugründungen waren schwierig. Umso wichtiger ist es, jetzt auch neue Wege der Ansprache zu finden, um die Menschen auf die wichtigen Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Mit der Gestaltung eines Busses im öffentlichen Nahverkehr ist dies der Selbsthilfekontaktstelle in Nienburg auf originelle Weise gelungen. Die nächsten drei Jahre fährt der Bus durch den Landkreis Nienburg. Er wird auf verschiedenen Strecken eingesetzt, so dass über einen langen Zeitraum viele Menschen und sehr unterschiedliche Zielgruppen mit der Werbefläche erreicht werden können.



Foto: Kontaktstelle Nienburg des Paritätischen

Der Erfolg gibt bislang recht: Zurzeit erfährt die Selbsthilfekontaktstelle eine neue Belebung. Telefonische Anfragen häufen sich und Menschen kommen wieder mit dem Wunsch, neue Gruppen zu gründen, auf die Kontaktstelle zu. Einige Interessierte berichteten bereits, dass sie durch den Bus auf die Selbsthilfe aufmerksam geworden sind. Es bleibt zu hoffen, dass sich dieser Trend fortsetzt und durch den Bus weitere Menschen den Weg in die Selbsthilfe finden.



**Selbsthilfekontaktstelle in Nienburg**

SELBSTHILFE IN DER REGION HANNOVER

# Aktiv, bunt und vielfältig!

Immer mehr Menschen suchen den Kontakt zu anderen Betroffenen, sei es, weil sie eine neue Diagnose erhalten haben oder das Leben sie mit Problemen konfrontiert, die allein schwer zu bewältigen sind.



In der Region Hannover gibt es über 560 bestehende Selbsthilfesusammenschlüsse **zu fast allen Erkrankungen und Lebensthemen**. Die

Themenvielfalt umfasst

dabei unter anderem chronische Erkrankungen, Behinderung, Sucht, Ess-Störungen, psychosoziale und psychische Probleme sowie familiäre und partnerschaftliche Belastungen oder soziale Schwierigkeiten. Elf Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit **zu folgenden Themen in der Gründungsphase**: Depressionen, Epilepsie – junge Betroffene, Tourette-Syndrom, Elektrohypersensibilität, Anonyme Sex- und Liebessüchtige (SLAA) nur für Frauen, Unfallopfer, Insulinpumpentreff, Parkinson und körperbezogene Impulskontrollstörungen (engl. BFBR). Interessierte sind in allen Gruppen herzlich willkommen.

In den Selbsthilfegruppen treffen sich allerdings nicht nur Menschen, die sich selbst helfen wollen. Viele wollen sich für ihr Thema auch in vielfältiger Weise ehrenamtlich engagieren, etwa indem sie öffentliche Selbsthilfeveranstaltungen organisieren oder Vorträge halten. Andere beteiligen sich in Kompetenzzentren, beraten Hilfesuchende am Telefon oder vertreten die Selbsthilfe in politischen Gremien.

## » Irgendwie anders? Triff andere!

Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) informiert und berät Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten – ob im Hauptbüro **Hannover** oder in den Außenbüros **Lehrte**, **Neustadt am Rübenberge**, **Wedemark** oder am Selbsthilfe-Telefon unter 0511 666567.

## Termine

Das Buch „Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein“ ist ein entwaffnend ehrliches Zeugnis vom Leben mit Depressionen. Benjamin Maack ringt der unbarmherzigen Krankheit tragikomische Momente ab und erzählt von ihr in so berührenden wie klaren Bildern – schonungslos und literarisch kraftvoll. Die KIBIS Hannover lädt **zu dieser Lesung** ein, Anmeldungen sind ab September möglich.

**Was:** Lesung

**Wann:** 5. Oktober 2022, 19:30 Uhr

**Wo:** Städtische Galerie Lehrte

Die Sucht-Selbsthilfegruppe St. Vitus Altenoythe lädt zum jährlichen Gartenkonzert ein. Die Band Swamp spielt Musik wie Cajun, Zydeco oder Tex Mex.

**Was:** Gartenkonzert

**Wann:** 28. September 2022, 15 Uhr

**Wo:** Familie Witting, Hexenberg 7a, 26169 Friesoythe



Foto: Suhrkamp Verlag

## Die besondere Zahl

**5,1 Millionen Euro** haben die gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen der Selbsthilfe im Jahr 2022 im Rahmen der kassenübergreifenden Pauschalförderung zur Verfügung gestellt. Auf der Homepage der **GKV-Selbsthilfeförderung** finden Interessierte auch detaillierte Daten und Fakten zu den Fördergeldern der Vorjahre.



## 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](mailto:andre.sauerlaender@nds.aok.de)

## Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos **abonnieren**. Einfach unter [aok-inkontakt.de/abo](http://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe