

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/23

SELBSTHILFETAG NIENBURG

Ein Sensenmann zum Totlachen

Im Rahmen des diesjährigen Selbsthilfetages in Nienburg gingen die Selbsthilfeaktiven einen ungewöhnlichen Weg, um auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen. Eingeladen war der „Tod“ höchstpersönlich.

Am 13. September betrat in Nienburg der Tod die Bühne – mit Konfetti, Blockflöte und Sense-to-go. Mit seiner wunderbar jenseitigen Death Comedy sorgte der Sensenmann im Kulturwerk in Nienburg für ein befreiendes Lachen. Bereits seit zwölf Jahren tourt der Comedian, der bis heute seine Anonymität gewahrt hat, in seiner schwarzen Kutte durch Deutschland. Mit seinen verschiedenen Programmen hat er schon so manchen Kleinkunstpreis gewonnen. Das Gesicht unter der Kutte verborgen, zeigte der Sensenmann mit engelsgleicher Stimme in seinem Best-

Of-Jubiläumsprogramm die Radieschen von unten und begegnete mit viel Witz und Charme einem der letzten großen Tabuthemen der modernen Gesellschaft. Zum Comedyabend eingeladen hatten – in Kooperation mit dem örtlichen Hospiz „Dasein“ – die Selbsthilfegruppen aus der Region Nienburg. Ziel war es, im Rahmen des Selbsthilfetages einmal auf andere Weise auf die Angebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. So ließen sich die üblichen Klischees – „Selbsthilfe ist verstaubt und traurig und alle sind schlecht drauf im Stuhlkreis“ – mithilfe des urkomi-



Foto: d2mberlin GmbH

schen Sensenmannes erfolgreich aufbrechen. Vor allem aber erreichten die Selbsthilfegruppen an diesem Abend auch einmal Veranstaltungsbesucherinnen und -besucher, die bis dahin eher wenig Berührungspunkte mit der Selbsthilfe hatten.



[Selbsthilfe in Nienburg](#)

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Lesung mit Charme

Mit einer Lesung aus ihrem Buch „Spinnst du?“ will die Autorin Sonja Koppitz ihrem Publikum den Umgang mit psychischen Erkrankungen näherbringen.



Coverfoto: Rowohlt Verlag

Wie begegnet man am besten Menschen mit psychischen Erkrankungen? Wie kann ihnen geholfen werden und wie geht die Gesellschaft mit ihnen um? Diese und weitere Fragen beantwortet Sonja Koppitz in ihrem Buch „Spinnst du?“ mit viel Charme und Humor. Für die Recherche ihres Buches sprach Koppitz mit vielen anderen Betroffenen und warf auch einen Blick hinter die Kulissen des Psychatriewesens. Die Buchautorin arbeitet beim Radio und hat auch einen

eigenen Podcast. Selbst an einer wiederkehrenden Depression erkrankt, liest Koppitz am 11. Oktober auf Einladung der

Selbsthilfegruppen aus Garbsen und in Kooperation mit dem Verein „Hab Mut, zeig Gesicht e. V.“ im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit aus ihrem Buch. Die kostenlose Veranstaltung im Kulturzentrum Pavillon soll auch über zwei Social-Media-Kanäle gestreamt werden, um möglichst vielen Menschen die Gelegenheit zu geben, etwas zu diesem Thema zu erfahren. Im Anschluss wird es auch eine Gesprächsrunde mit der Autorin geben, bei der das Publikum sowohl vor Ort als auch online Fragen stellen kann.

WANN?

11. Oktober 2023, 19 Uhr

WO?

Kulturzentrum Pavillon,
Lister Meile 7,
30161 Hannover

INKLUSION

Selbsthilfebuch nun auch als Hörbuch

Das Selbsthilfebuch „So stark sind wir!“ gibt es nun auch als barrierefreie Audioversion.

Foto: Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.



Die ehrenamtlichen Einleserinnen des Hörbuches – vorne: Bettina Reineking, hinten v.l.: Bettina Rühlmann (Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e. V.), Wiebke Unverzagt, Ralf Connemann, Elisabeth Kollakowsky.

Im vergangenen Jahr veröffentlichte die Selbsthilfekontakt- und -beratungsstelle des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e. V. das Buch „**So stark sind wir!**“. Hier erzählen Selbsthilfe-Aktive aus dem Landkreis Vechta von ihrem ganz

individuellen Weg in die Selbsthilfe. Sie machen deutlich, wie wertvoll – auch und gerade in der Zeit der Coronapandemie – das Angebot der Selbsthilfe war und ist und ermutigen so die Leserinnen und Leser, sich ebenfalls auf den Weg in die Selbsthilfe zu machen.

Da der Zugang zu einem gedruckten Buch für Menschen mit Sehbeschränkungen oft schwierig ist, wollte die Kontakt- und Beratungsstelle nach der Veröffentlichung auch eine barrierefreie Version als Hörbuch realisieren. Mit Unterstützung von Bettina Reineking und weiteren ehrenamtlichen Einleserinnen und Einlesern der Hörzeitung des **Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.**, Region Oldenburg konnte das Buch als viereinhalbstündige Audioversion realisiert werden. Die abwechslungsreich eingelesebenen Texte sind übrigens nicht nur für sehbehinderte Menschen interessant.

INFOS UND KONTAKT

Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.
Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe
Tel.: 04441 8707-632
Mail: kontaktstelle@lcv-oldenburg.de
selbsthilfe-landkreis-vechta.de

GRUPPEN VOR ORT

Nach der Pandemie durchgestartet

Nach der langen Coronazeit mit ihren vielen Einschränkungen boten zwei Garbsener Gruppen zu den Themen Depressionen und Ängste im ersten Halbjahr 2023 gleich zwei Kinovorstellungen und einen interessanten Vortrag.

Zunächst organisierten die Gruppen im Kino am Raschplatz in Hannover zwei Kinovorstellungen mit sehenswerten Dokumentationen zum Thema Depression. „Neben der Spur – von der Depression aus der Bahn geworfen“ ist eine sehr beeindruckende Dokumentation, bei der fünf Betroffene über gut vier Jahre hinweg mit der Kamera begleitet wurden. Die zweite Dokumentation „Wir sind hier“ zeigte hingegen, wie Kinder und Jugendliche mit ihren psychisch erkrankten Eltern umgehen. Im Anschluss an beide Filme gab es jeweils eine Gesprächsrunde, unter anderem mit Mitgliedern aus der Selbsthilfegruppe, einem Psychologen und mit der Regisseurin der beiden Filme, Andrea Rothenburg. Im weiteren Jahresverlauf folgte dann noch im Garbsener Kulturzentrum ein Vortrag zum Thema Ängste und Panikattacken. Christoph Jenner, der selbst von Panikattacken betroffen ist, konnte das Publikum eine Stunde lang auf unterhaltsame Weise zum Thema informieren – aus eigener Erfahrung, aber auch basierend auf Umfragen, die er selbst durchgeführt hat. Dabei animierte er



das Publikum auch immer wieder mitzumachen – sei es mit gemeinsamen Konzentrations- und Entspannungsübungen oder indem er Zwischenfragen an das Publikum stellte.



habmutzeiggesicht.de

SCHLAFMEDIZIN

Inklusives Infomaterial

Damit sich Menschen mit Sehbehinderungen leichter rund um das Thema Schlafmedizin informieren können, produziert der Arbeitskreis Schlafapnoe nun auch barrierefreie Medien für diese Zielgruppe.

Menschen mit Behinderungen sind oft besonderen Schwierigkeiten ausgesetzt, wenn sie sich über gesundheitliche Fragen wie etwa Schlafstörungen eigenständig informieren wollen. Einer Idee von Nina Schweppe folgend, die selbst betroffen ist, entwickelt deshalb die Niedersächsische Selbsthilfeorganisation „Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen“ mit Unterstützung der AOK Lösungen für Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen. Ziel ist es, für Patienten, die blind, sehbehindert oder von Beeinträchtigungen der Lesefähigkeit betroffen sind, einen barrierefreien Zugang zu Informationen über

Schlafstörungen zu schaffen. So können diese Patienten selbstwirksam alles tun, um sich über Ursache und Therapie von Schlafstörungen zu informieren.

Dem Zwei-Sinne-Prinzip folgend, sollen die Informationen als barrierefreies PDF und als Hörbuch im **Daisy-Format** als CD und als Download zur Verfügung gestellt werden. Im ersten Schritt werden das Nachschlagewerk **„Schlafapnoe: Fragen und Antworten zur Therapie“** sowie der Patientenratgeber **„Ein- und Durchschlafstörungen“** auf dem **Patientenkongress „Schlafstörungen“** am 16. September veröffentlicht. Weitere Patientenratgeber sind mit



Cover: Schlafapnoe Selbsthilfegruppe

Unterstützung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie der AOK in Vorbereitung.

 schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de



NETZWERK GEHÖR

Das Netzwerk „GeHör – Gebärdensprache und Hören“ setzt sich für die sozialpolitischen, kulturellen, beruflichen, bildungs- und gesundheitspolitischen Interessen von Menschen mit Hörbeeinträchtigung ein. Ziel ist es, gehörlose, schwerhörige und ertaubte Männer und Frauen in Oldenburg und Umgebung zu unterstützen. Das Netzwerk GeHör wird getragen von Betroffenen, Fachleuten und Interessierten.

Nächstes Netzwerktreffen:

Wann? Montag den 20. November 2023
Uhrzeit? 19:30 Uhr (Einwahl ab 19:20 Uhr möglich)
Wo? Online, via ZOOM (Link wird nach Anmeldung versendet)

Anmeldung bis zum 19.11.2023:
meike.dittmar@bekos-oldenburg.de

Illustration: Denis Novikov

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