

## PRÄVENTION

# Gesund und ziemlich lecker

„Gemeinsam satt“ – so heißt ein Präventions-Projekt des Diabetiker Landesverbandes Niedersachsen. Kinder mit Diabetes Typ 1 lernen hier gesund kochen und ihre Ernährung bewusster zu gestalten.



Foto: DNI

Im Einsatz mit den Kids: Ernährungsberaterin Regina Kröger

Der Häcksler rumpelt, Pfannen zischen auf dem Herd, die Saftpresse surrt: Angesichts der verführerischen Düfte könnte man meinen, in einer Profiküche gelandet zu sein – nur dass die Küchencrew hier aus Kindern besteht. Ende Mai startete der Diabetiker Landesverband Niedersachsen das Großprojekt „Gemeinsam satt“.

An drei Familienwochenenden lernten die teilnehmenden Kinder nicht nur etwas über gesunde Ernährung, sondern leisteten auch einen Beitrag zur Prävention von Diabetes Typ 2. Der Clou daran: Die Kinder teilen ihr neu gewonnenes Wissen mit Erwachsenen in Ton und Bild. So entstanden auf zwei Kochshows im Mai und Juli nicht nur leckere Mahlzeiten, sondern auch viele großar-

tige Bilder und Videoaufnahmen. Diese werden zum Abschluss des Projekts im Frühjahr 2022 vervollständigt. Ziel ist es, daraus dann einen zeitgemäßen Aufklärungsfilm rund um die gesunde Ernährung zu erstellen.

Auch die Erwachsenen hatten natürlich ihren Spaß. „Storyboard und Feinkonzept zu erarbeiten, hat dem Team viel Freude bereitet“, berichtet Arnfred Stoppok, Vorsitzender des Diabetiker Landesverbandes Niedersachsen. Die beste Belohnung der vielen Stunden ehrenamtlicher Arbeit: glückliche Kinder, Geschwisterkinder und Eltern. So macht Selbsthilfe Spaß! ●



**Projekt Gemeinsam satt**

## AOK VOR ORT

### Die Region Emsland/ Grafschaft-Bentheim

In Niedersachsen sind 16 AOK-Präventionsberater aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für die Region Emsland/Grafschaft-Bentheim vorstellen.

Hedwig Buchholz ist die neue Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen für die Selbsthilferegion Emsland. 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 Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Emsland (KoBS) und der AOK Niedersachsen. Ob bei konkreten Fragen zur Projekt- oder Pauschalförderung oder ganz allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfearbeit – mit Hedwig Buchholz haben Selbsthilfegruppen, aber auch Einzelpersonen oder Kontaktstellenmitarbeiter eine erfahrene AOK-Präventionsfachkraft an ihrer Seite: „Bei Fragen zu Projektförderungen in der Region Emsland/Grafschaft-Bentheim stehe ich gerne unterstützend und beratend zur Verfügung.“ ●



Foto: Buchholz

**Kontakt:** Hedwig Buchholz;  
Tel.: 04961 923-67621



[hedwig.buchholz@nds.aok.de](mailto:hedwig.buchholz@nds.aok.de)

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

# Gesicht zeigen

Pandemiebedingt fiel der 15. Braunschweiger Selbsthilfetag in diesem Jahr aus. Um den rund 120 regionalen Gruppen trotzdem ein Gesicht und eine Stimme zu geben, drehte die KIBiS Braunschweig statt dessen einen Film.

Im Film „Wir zeigen Gesicht – Selbsthilfegruppen in Braunschweig“ berichten Menschen aus Selbsthilfegruppen darüber, wie sie zur Selbsthilfe gekommen sind und was sie dort an Hilfe und Unterstützung erfahren haben. „Da die Kontaktaufnahme mit den Selbsthilfegruppen auf dem Selbsthilfetag in diesem Jahr nicht möglich war, wollten wir mit dem Film den Gruppen ein Gesicht und eine Stimme geben,“ sagt Ines Kampen, Leiterin der KIBiS. „Interessierte bekommen so einen Eindruck davon, dass sich Menschen wie du und ich in den Gruppen über ihre Lebensthemen austauschen können und dass es ihnen etwas bringt.“ Die Selbsthilfeszene in Braunschweig sei vielfältig und im Wandel, so Kampen weiter. So habe durch Corona insbesondere in den Bereichen der psychischen Erkrankungen und der Suchterkrankungen das Bedürfnis nach analogem Austausch und Kontakt deutlich zugenommen. Auf der anderen



Foto: KIBiS Braunschweig

Gesicht zeigen, eine Stimme bekommen – die Selbsthilfe in Braunschweig

Seite seien moderne Kommunikationsmittel – befeuert durch die Kontaktverbote in der Pandemie – immer öfter im Einsatz. Videokonferenzen und Messengerdienste boten in der Pandemiezeit häufig die einzige Möglichkeit des Austausches. ●

**Kontakt:** KIBiS Braunschweig,  
Kaiserstr. 18, 38100 Braunschweig,  
Ines Kampen, Beyza Onbasiogullari,  
Nicole Sattler & Roland Wolter,  
Tel.: 0531/48079-20

 [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de)  
[selbsthilfe-braunschweig.de](http://selbsthilfe-braunschweig.de)

## ANTRAGSFRISTEN 2022

### Pauschalförderung

Bitte berücksichtigen Sie die Antragsfristen für die Selbsthilfeförderung 2022. Anträge von Selbsthilfegruppen sind für die Pauschalförderung bis zum **31. März 2022** zu stellen. ●

Foto: iStock.com/ryasick



 [gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de](http://gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de)

### Projektförderung

Selbsthilfekontaktstellen müssen ihre Anträge auf krankenkassenindividuelle Projektförderung regional bis zum **31. März 2022** stellen. Selbsthilfegruppen hingegen können Fördermittel für Projekte – solange Fördermittel vorhanden sind – im gesamten laufenden Jahr 2022 beantragen. Regionale Ansprechpartner und die neuen Anträge finden Sie auf der Homepage der AOK. ●

 [aok.de/niedersachsen](http://aok.de/niedersachsen)

MUT-TOUR

## Strampeln und aufklären

Die Mut-Tour ist eine bundesweite Fahrradtour, die auf das Thema Depression aufmerksam machen will. Im Sommer strampelten Selbsthilfeaktive deshalb nach Cloppenburg.

Ziel der **Mut-Tour** ist es, Menschen mit und ohne Depression gemeinsam in Bewegung zu bringen und die Erkrankung ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. An Depression erkrankte Fahrer radeln dabei gemeinsam mit Nichtbetroffenen durch ganz Deutschland. Auf ihren Tandems legen sie rund 7.000 Kilometer zwischen der Nordsee und den Alpen zurück.

Alle Interessierten sind unterwegs eingeladen, auf Tagestouren mitzuradeln und gemeinsam ein Zeichen zu setzen. In vielen Städten gibt es zudem Informationsstände von regionalen Bündnissen gegen Depression, die über die Erkrankung aufklären und Infomaterial verteilen.

Mitte Juli begleiteten 15 Personen, darunter Selbsthilfe-Aktive, Mitglieder des ADFC Vechna und Mitarbeiterinnen von



Foto: Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landescaritasverbandes für Oldenburg e.V.

Gemeinsam für ein offenes Miteinander – die Mut-Tour in Vechna

der regionalen Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe, die Mut-Tour in Richtung Cloppenburg. In Repke beim Gestüt Oldenhus traf die Fahrradgruppe auf eine weitere Gruppe, welche die Tour dann weiter bis nach Cloppenburg begleitete.

Zurzeit gibt es im Landkreis Vechna zehn Selbsthilfegruppen, die sich zu den

Themen psychische Erkrankung und Depression regelmäßig treffen. Betroffene können sich bei der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landescaritasverbandes für Oldenburg e. V. per Mail unter [kontaktstelle@lcv-oldenburg.de](mailto:kontaktstelle@lcv-oldenburg.de) oder telefonisch unter 04441 8707-625 informieren. ●

FAMILIENCOACH KREBS

## Online Hilfe finden



Foto: iStock.com/martinedouret

Der Online-Coach hilft Angehörigen, sich vor Überlastung zu schützen.

Das Online-Selbsthilfe-Programm „Familiencoach Krebs“ hilft Partnern und Familienangehörigen von Krebspatienten,

ihre erkrankten Familienmitglieder bestmöglich zu unterstützen und sich selbst vor emotionaler, körperlicher oder sozialer Überlastung zu schützen. Entwickelt wurde das Programm in Zusammenarbeit mit Expertinnen des Universitätsklinikums Leipzig und des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums. Das Online-Angebot informiert über die Entstehung, Diagnose und Behandlung verschiedener Krebserkrankungen und beantwortet auch sozialrechtliche Fragen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen entstehen können. Durch interaktive Übungen, zahlreiche Videos

und Audios lernen die Nutzerinnen und Nutzer des Programms, wie sie dem an Krebs erkrankten, nahestehenden Menschen helfen können, ohne sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren. Mit leicht in den Alltag zu integrierenden, audiogeleiteten Entspannungs- und Meditationsübungen können sich die Programmteilnehmer selbst etwas Gutes tun. Das Angebot kann anonym genutzt werden und steht nicht nur AOK-Versicherten, sondern allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung. ●



## FAMILIENFERIEN

# Corona-Auszeit für Familien

Die von der Bundesregierung geförderte „Corona-Auszeit“ ermöglicht berechtigten Familien einen vergünstigten Urlaub in einer gemeinnützigen Familienferienstätte oder in einer gemeinnützigen Erholungseinrichtung in Deutschland.

Neben dem Aspekt der Erholung können Familien dort auch freizeitpädagogische Angebote wahrnehmen. Für den Aufenthalt müssen sie nur etwa zehn Prozent der Übernachtungs- und Verpflegungskosten zahlen. Die übrigen rund 90 Prozent werden vom Bund übernommen, der für die Corona-Auszeit einen zweistelligen Millionenbetrag zur Verfügung stellt. Noch bis zum 31. Dezember 2022 können Familien frei wählen, wann sie den Urlaub wahrnehmen möchten. Möglich sind dann bis zu sieben Tage Familienurlaub bis Ende 2021 und weitere bis zu sieben Tage im Jahr 2022. ●



Die Sachen packen und los geht's – die Corona-Auszeit macht dies auch für Familien mit kleinem Geldbeutel möglich.



**Corona-Auszeit**

## WICHTIG ZU WISSEN

# Psychische Probleme

Die KIBIS, die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich Hannover, hat in diesem Jahr ihren Flyer „Selbständig Hilfe erfahren in Gruppen, psychische Probleme und Erkrankungen“ überarbeitet. Im Flyer werden Treffpunkte und Kontaktdaten von Ansprechpartnern einzelner Selbsthilfegruppen in der Region Hannover übersichtlich dargestellt. So können Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige leichter mit bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region Hannover Kontakt aufnehmen. Bei Interesse steht das Faltblatt als [Download](#) bereit oder es kann bei der [KIBIS Hannover](#) angefordert werden. ●



# Datenschutz

Die Anforderungen an digitale Austauschformate für Selbsthilfegruppen sind vielfältig. Gruppen stehen vor der Herausforderung, die richtige Anwendung für sich zu finden, aber auch dem Datenschutz gerecht zu werden. Dafür hat die Nakos (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) eine [Handreichung](#) erstellt, die Gruppen bei diesen Herausforderungen unterstützen soll. ●



## AOK-WEBTIPPS

Praxisnahe Informationen zum Thema Krebs und wie man Betroffenen und Angehörigen helfen kann, finden Sie im [AOK Gesundheitsmagazin](#).

In Deutschland leben mehr als sieben Millionen Menschen mit Diabetes. Die meisten von ihnen haben einen Diabetes mellitus Typ 2. Der [Online-Coach Diabetes](#) soll Sie dabei unterstützen, die Erkrankung besser zu verstehen und Ihnen den Umgang mit dem Diabetes erleichtern. ●

## DIE BESONDERE ZAHL

Rund **3,4 Millionen Euro** stehen der AOK Niedersachsen für die **Selbsthilfeförderung im Jahr 2022 zur Verfügung**. Davon sind allein für die **Projektförderung insgesamt eine Million Euro vorgesehen**.



**LESERUMFRAGE**

## Ihre Meinung ist gefragt!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
wir wollen den Newsletter inKONTAKT für Sie noch besser machen.  
Bitte schenken Sie uns zwei Minuten und sagen Sie uns Ihre Meinung!  
Ihre Antworten können Sie selbstverständlich anonym abgeben.



**Wie gefällt Ihnen inKONTAKT im Allgemeinen?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**Wie bewerten Sie den Newsletter inKONTAKT im Hinblick auf:**

**...die Themenauswahl?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**...den Nutzwert und die Relevanz?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**...den Umfang und die Informationstiefe?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**...die Verständlichkeit der Texte?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**...die Gestaltung (Layout und Format)?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**...die Aktualität der Terminankündigungen?**

sehr gut      gut      nicht so gut      schlecht

**Wie beurteilen Sie die Erscheinungsweise (alle drei Monate)?**

erscheint zu selten      ideal      erscheint zu häufig

**Seit wann haben Sie inKONTAKT abonniert?**

seit einem Jahr oder kürzer      seit mehr als zwei Jahren bis zu vier Jahren      seit mehr als vier Jahren

**Wie häufig lesen Sie inKONTAKT?**

jede Ausgabe      zwei- bis dreimal im Jahr      seltener

**Welche Ausgabe lesen Sie?**

*(Mehrfachnennung möglich)*

- die Ausgabe Ihrer Region
- die Ausgaben anderer/ aller Regionen
- die bundesweite Ausgabe

**Würden Sie den Newsletter inKONTAKT weiterempfehlen?**

- unbedingt
- vielleicht
- auf keinen Fall

**Welche Form der Veröffentlichung würden Sie sich in Zukunft wünschen?**

- weiterhin als E-Mail mit einem Link zu einem ausdruckbaren PDF
- als E-Mail mit einem Link auf die Website [aok-inkontakt.de](http://aok-inkontakt.de), auf der alle Inhalte zugänglich sind
- als E-Mail mit kurzen Texten, die jeweils auf weitere Inhalte auf der Website [aok-inkontakt.de](http://aok-inkontakt.de) verlinken

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kabaa

Fortsetzung auf Seite 5

### Wünschen Sie sich ein neues, auf der Website aok-inkontakt.de regelmäßig aktualisiertes Angebot von Terminankündigungen aus der Selbsthilfe?

fände ich sehr hilfreich

brauche ich nicht

### In welchem Organisationstyp sind Sie aktiv?

Regionale Selbsthilfegruppe

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfeorganisation auf Landesebene

Krankenkassen

Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene

Gesundheitswesen

Sonstiges

### In welchem Bundesland ist Ihr Sitz/Wohnort/Dienstort?

Baden-Württemberg

Niedersachsen

Bayern

Nordrhein-Westfalen

Berlin

Rheinland-Pfalz

Brandenburg

Saarland

Bremen/Bremerhaven

Sachsen

Hamburg

Sachsen-Anhalt

Hessen

Schleswig-Holstein

Mecklenburg-Vorpommern

Thüringen

### Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

(Freitext)

### Gibt es Themen, die Sie ganz besonders interessieren?

(Freitext)

### Welche Themen interessieren Sie überhaupt nicht?

(Freitext)

Illustration: iStock.com/Miray Celebi Kaba

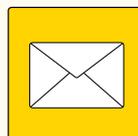
**Online, per E-Mail, Brief oder Fax,  
wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Online: [produktundmarkt.de/inKontakt](http://produktundmarkt.de/inKontakt)

Per E-Mail: [info@kompart.de](mailto:info@kompart.de), Betreff inKontakt Leserumfrage

Per Post: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Leserumfrage inKontakt, Rosenthaler Str 31, 10178 Berlin

Per Fax: 030 220 11-105



**DANKE**

