

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/22

NEUE KREBSGRUPPE

Offen für alle

Die Schaumburger Krebs-Selbsthilfegruppe richtet ihr Angebot an alle Menschen, die von dieser Krankheit betroffen sind – unabhängig von Alter, Geschlecht oder der spezifischen Krebsart.

Foto: iStockphoto | Rawpixel



Bei einer Krebserkrankung fehlen Betroffenen und Angehörigen oft die Worte. Viele Menschen fühlen sich in dieser Situation hilflos und manchmal auch allein gelassen. „Wie kann ich mit meiner Erkrankung umgehen?“, „Wo

finde ich Hilfe?“ und „Wie geht es nach der akuten Phase der Krebserkrankung weiter?“ – das sind nur einige der Fragen, die dann wie wild durch den Kopf kreisen. Die Fachkräfte für onkologische Pflege des Agaplesion Klinikum Schaumburg, Johanne Dzieciol und Katharina Engelking, möchten diesen Fragen einen Raum geben. Seit April 2021 gibt es deshalb das Angebot für Krebspatientinnen und -patienten im Landkreis Schaumburg mit einer offenen Krebs-Selbsthilfegruppe. Das Angebot richtet sich bewusst an alle Menschen mit einer Krebserkrankung, unabhängig von Geschlecht oder Krebsform, da es ein solches Angebot bislang in der Region nicht gibt. Die Gruppentreffen finden an jedem dritten Donnerstag im

Monat statt. In Intervallen wechseln sich informative Beiträge mit Aktionen wie etwa Kanu fahren ab. Geplant wird außerdem ein „Onko-Café“, in dem Angehörige herzlich eingeladen sind, ihre Fragen zu stellen und ihren Sorgen, Ängsten und Nöten Ausdruck zu verleihen.

INFOS UND KONTAKT
„Krebs-Selbsthilfegruppe Schaumburg“.
Johanne Dzieciol
johanne.dzieciol@ksl.agaplesion.de
Katharina Engelking
katharina.engelking@agaplesion.de
Tel.: 05724 958032-24



Ev-Klinikum-Schaumburg

TAG DER KREBSVORSORGE

Früherkennung rettet Leben

Am 28. November war Tag der Krebsvorsorge – in der anschließenden Aktionswoche drehte sich in der AOK-Niedersachsen alles um das Thema Früherkennung von Krebserkrankungen.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebsgesellschaft startete die AOK anlässlich des Tages der Krebsvorsorge eine Aktionswoche, in der unter anderem über den aktuellen wissenschaftlichen und medizinischen Stand berichtet wurde. Es ging aber auch darum zu zeigen, wie eine Untersuchung abläuft und wie das frühzeitige Erkennen einer Krebserkrankung eine Therapie erfolgreicher machen oder sogar Leben retten kann.

Ganz etwas Neues ist der **Vorsorg-O-mat**. Das Online-Tool empfiehlt individuell, welche Vorsorgemaßnahmen sinnvoll sind und wann diese anstehen. Gerüstet mit diesem Wissen ist es ein Leichtes, den entsprechenden Arzttermin gleich zu vereinbaren.



**AOK-Leistungen
zur Krebsvorsorge**



Foto: iStockphoto | Tinpixels

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Neu im Team

Ein neues Gesicht bei der Selbsthilfekontaktstelle in Bückeburg: Lena Gerland koordiniert als Dritte im Bunde sowohl das Schaumburger Bündnis gegen Depression als auch die Junge Selbsthilfe.

Foto: Unsplash | Tim Mossholder



Die Koordination der Jungen Selbsthilfe gehört zu den neuen Aufgaben von Lena Gerland.

Seit dem ersten Oktober ist Lena Gerland für die Koordination des **Schaumburger Bündnisses gegen Depression** sowie für die Junge Selbsthilfe im Landkreis Schaumburg zuständig. Durch eine zweijährige Selbsthilfe-Projektförderung ist es Anfang 2022 möglich geworden, die Koordinierungsstelle an die Selbsthilfekontaktstelle anzubinden. Im Kern geht es bei dem Projekt um die Vernetzung von Bündnis- und Selbsthilfearbeit. So gehört es zu den Hauptaufgaben der 27-jährigen Sozialwissenschaftlerin und Soziologin, die Angebote der verschiedenen Arbeitsgruppen des Bündnisses gegen

Depression zu koordinieren und die Vernetzung untereinander zu ermöglichen. Weiterhin soll die Koordinierungsstelle auch das Bewusstsein von Selbsthilfegruppen in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Selbsthilfethemen und psychischen Prozessen schaffen. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, regionale Leistungserbringer besser an die Selbsthilfe anzubinden.

Gerland wird künftig Gruppenneugründungen im Bereich psychischer Gesundheit aktiv unterstützen und auf diesem Gebiet Aufklärungsarbeit leisten. Denn die Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Themen wie Depressionen und Suizidalität sind neben der Sensibilisierung (junger) Erwachsener die großen Ziele des Projektes.

INFOS UND KONTAKT
Koordinierungsstelle Schaumburger Bündnis gegen Depression und Junge Selbsthilfe
Dammstraße 12a,
31675 Bückeburg
Tel: 05722 9522-23 (-20 AB)

schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de

junge.selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de



Foto: Lena Gerland



[paritaetischer.de](https://www.paritaetischer.de)

AOK VOR ORT

Die Region Südniedersachsen

In Niedersachsen sind 16 AOK-Präventionsberaterinnen und -berater aktiv. Hier möchten wir Ihnen den AOK-Ansprechpartner für das südliche Niedersachsen vorstellen.

Christoph Witczak ist seit Oktober 2022 der neue Ansprechpartner der AOK Niedersachsen für die Selbsthilferegionen Landkreis Göttingen und Northeim. Die Gesundheitskasse ist in Niedersachsen traditionell für viele Selbsthilfegruppen die erste Anlaufstelle für Anträge auf Förderung. Ob bei konkreten Fragen zur Projekt- oder Pauschalförderung oder ganz allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfearbeit – mit Christoph Witczak haben Selbsthilfegruppen, aber auch Einzelpersonen oder Kontaktstellenmitarbeiter einen engagierten Präventionsberater an ihrer Seite. Herr Witczak freut sich auf Ihren Anruf und berät Sie kompetent bei Anträgen auf Projektförderung. Sehr gern stellt er auch den Kontakt zu den regionalen Kontaktstellen her.



INFOS UND KONTAKT

AOK Niedersachsen
Christoph Witczak
Godehardstr. 24,
37081 Göttingen
Tel.: 0551 5217-32611
christoph.witczak@nds.aok.de

Foto: Christoph Witczak

DEPRESSION

Schonungslos offen

Anfang Oktober hat die Kibis Hannover zu einer Lesung des Autors Benjamin Maack eingeladen. Sein Buch „Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein“ ist entwaffnend ehrlich und dabei literarisch kraftvoll.

Worte zu finden für eine Erkrankung, die unsichtbar größten Schaden anrichtet – das ist Benjamin Maack in seinem Buch „Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein“ auf eindrückliche Weise gelungen. Während seiner Lesung in der Städtischen Galerie Lehrte hielt er das interessierte Publikum mit jedem Wort in seinem Bann. In bestechender Offenheit erzählte der Autor von der unbarmherzigen Krankheit in so berührenden wie klaren Bildern. Im anschließenden Gespräch mit dem Publikum berichtete Maack von den Auswirkungen, die seine Depression auf alle Lebensbereiche hatte und immer noch hat. Den Zuhörern erlaubte der offensive Umgang mit allen Facetten der Thematik einen intensiven Einblick in das Leben mit Depressionen. Ob Klinikalltag, Nebenwirkungen von Medikamenten oder das Thema Behindertenausweis, der die seelische Behinderung dokumentiert, Maack sprach schonungslos offen – auch über seine Suizidgedanken und die umfassenden Auswirkungen der Erkrankung auf Familie, Freundschaften und Beziehung.



Foto: Suhrkamp Verlag

Die Kibis wiederum nutzte den Abend auch dazu, Interessierte auf die Bedeutung von Selbsthilfegruppen hinzuweisen. So wurde dem Publikum der Austausch auf Augenhöhe und das gegenseitige Verständnis, das in den Gruppen tragend ist, verdeutlicht.

Weiter sprechen, noch mehr Worte finden und im Austausch über die Erkrankung bleiben – dies kann ein Fazit dieses Abends sein. Die Lesung und das gemeinsame Gespräch haben Mut gemacht: jede Auseinandersetzung mit dem Thema ist hilfreich und jedes Wort über das unsichtbare Leiden machen dieses ein Stück sichtbarer für alle.

Antragsfristen 2023

Für das Förderjahr 2023 stehen wieder neue Antragsformulare bereit. Neben den aktuellen Formularen finden Sie dort auch die regionalen Ansprechpartner.

Pauschalförderung

Bitte berücksichtigen Sie die Antragsfristen für die Selbsthilfeförderung 2023. Anträge von Selbsthilfegruppen sind für die Pauschalförderung bis zum 31. März 2023 zu stellen.



gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de

Projektförderung

Selbsthilfekontaktstellen müssen ihre Anträge auf krankenkassenindividuelle Projektförderung regional bis zum 31. März 2023 stellen. Selbsthilfegruppen hingegen können Fördermittel für Projekte – solange Fördermittel vorhanden sind – im gesamten laufenden Jahr 2023 beantragen. Regionale Ansprechpartner und die neuen Anträge finden Sie auf der Homepage der AOK.



aok.de/niedersachsen

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