

## „Mit Krankheit leben“

Kontaktbörse und fundierte Infos – die Aktion „Mit Krankheit leben“ bietet Betroffenen erste Orientierung und Kontakt zur Selbsthilfe.

Wer mit der Diagnose einer schweren chronischen Erkrankung konfrontiert wird, muss sich damit möglicherweise für den Rest seines Lebens auseinandersetzen. Für Patienten und ihre Familien ist die Diagnose deshalb häufig zunächst ein Schock. Umso wichtiger ist es, möglichst gut über

die Krankheit und den richtigen Umgang mit ihr informiert zu sein. Um Betroffenen eine Orientierung zu bieten, veranstaltet die AOK Niedersachsen schon seit zwölf Jahren gemeinsam



mit der Wilhelmshavener Zeitung die Aktion „Mit Krankheit leben“. Jedes Jahr stehen dabei andere Erkrankungen im Fokus, im vergangenen Herbst waren es Fibromyalgie und Herzerkrankungen.

Ein wesentliches Hauptanliegen der Aktion ist die Einbindung der regionalen Selbsthilfebewe-

gung. Denn in der Selbsthilfe finden Betroffene Unterstützung und erlernen konkrete Bewältigungsstrategien, um mit ihrer Krankheit möglichst gut zu leben. Auf einer Selbsthilfekontakt-

börse stellen sich im Aktionszeitraum verschiedene Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen vor, erklären ihre Arbeit und laden Interessierte zur Mitarbeit in der Gruppe ein. Zusätzlich will die Aktion „Mit Krankheit leben“ den Betroffenen fundierte Informationen zu den jeweiligen Schwerpunkt-Krankheiten bieten. So vermitteln etwa Ärzte oder Therapeuten in Vorträgen, Workshops und Seminaren das nötige Wissen rund um die Krankheit, beantworten Fragen und informieren auch über Hilfs- und Behandlungsangebote vor Ort. ●



**Mehr Infos:**  
[www.wzonline.de](http://www.wzonline.de)

### AOK VOR ORT

## Die Regionen Friesland, Ostfriesland und Wilhelmshaven

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartner vorstellen.

Monika Froehlich-Janssen betreut für die AOK Niedersachsen die Regionen Friesland und Wilhelmshaven – dazu gehören die Landkreise Friesland, Wittmund, Wangerland und Wilhelmshaven. Heinz-Peter Peters ist für die Region Ostfriesland mit den Landkreisen Aurich, Leer und der Stadt Emden zuständig.

Die beiden sind Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle Menschen, die sich für Thema Selbsthilfe interessieren. Ger-

ne beantworten sie Fragen zur Projektförderung, unterstützen bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und geben Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe. Menschen, die eine Gruppe gründen wollen, können sich direkt an die jeweils zuständigen regionalen Kontaktstellen in [Varel](#), [Wilhelmshaven](#), [Aurich](#), [Leer](#) oder [Emden](#) wenden, die beiden AOK-Selbsthilfeexperten stellen aber gern auch den direkten Kontakt zu den zuständigen Mitarbeitern her. ●

### Präventionsberater

**Monika Froehlich-Janssen und Heinz-Peter Peters**



Foto: privat

**Kontakt:**  
Monika Froehlich-Janssen  
Servicezentrum Jever  
Tel: 04461 914-24633

Heinz-Peter Peters  
Servicezentrum Norden  
Tel: 04931 1808-61633



**E-Mail:**  
[Monika.Froehlich-Janssen@nds.aok.de](mailto:Monika.Froehlich-Janssen@nds.aok.de)  
[Heinz-Peter.Peters@nds.aok.de](mailto:Heinz-Peter.Peters@nds.aok.de)

## Die Angst auch mal vergessen können

Gemeinsam geht es besser – unter diesem Motto steht der ostfriesische Elternverein für krebskranke Kinder betroffenen Familien zur Seite.

Jedes Jahr erkranken in der Region Ostfriesland rund 15 Kinder und Jugendliche an Krebs. Fast immer wird durch diese Diagnose das normale Familienleben komplett aus den Angeln gehoben. Alles muss völlig neu organisiert und umgestellt werden. Dazu kommen große Ängste und tiefe Zweifel, ob das kranke Kind den Kampf gegen die Krebserkrankung gewinnen kann. Die Behandlungen dauern oft mehrere Jahre, in denen auch Nebenwirkungen auftreten können, die nicht nur das Kind, sondern auch Eltern und Geschwister belasten. Der Elternverein für krebskranke Kinder und ihre Familien in Ostfriesland und Umgebung e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, krebskranke Kinder, Jugendliche und deren Familien während der Behandlungszeit und in der Nachsorge bis in das „nor-

male“ Leben zu begleiten. Sollte die Erkrankung einen negativen Verlauf nehmen, beinhaltet das auch die Trauerbewältigung. Bei seiner Arbeit kooperiert der Verein mit behandelnden

Ärzten und Kinderkrebsstationen in der Region. Um die belastenden Ereignisse, körperliche, psychische und soziale Probleme sowie eine stark eingeschränkte Lebensqualität aufzuarbeiten, unterstützen ausgebildete Fachleute die Vereinsarbeit und helfen beispielsweise auch bei Leis-



Foto: privat

Positive Erlebnisse wie etwa ein Ausflug ans Meer geben den Kindern Kraft und lassen sie die Angst vor einem Rückfall für kurze Zeit vergessen.

tungsanträgen. Seminare, Freizeiten und die Erfüllung von Herzenswünschen finden eine breite Resonanz bei den betroffenen Kindern und ihren Familien. Diese Angebote sind beson-

ders wichtig, da positive Erlebnisse die Kinder in der schweren Zeit stärken und die Angst vor einem Rückfall für eine kurze Zeit vergessen lassen. ●



**Mehr Infos:**  
[www.ev-krebskranke-kinder.de](http://www.ev-krebskranke-kinder.de)

## WANDERAUSSTELLUNG

### Im Museum angekommen



Foto: asn-schlafapnoe

Die Wanderausstellung „Schlafen–Schnarchen–Schlafapnoe“ des [Arbeitskreises Schlafapnoe](#) hat ihre zweijährige Deutschland-Tournee beendet. Von Wilhelmshaven aus tourte die preisgekrönte und vielbesuchte Ausstellung nach Cloppenburg, Reinbek, Dillenburg und Ingolstadt. Seit November 2015 gastiert die Präsentation nun im weltweit einzigen [Schnarchmuseum](#) Alfeld als Dauerausstellung. ●



**Mehr Infos:**  
[www.asn-schlafapnoe.de](http://www.asn-schlafapnoe.de)

Initiatoren und Unterstützer der Ausstellung (v.l.n.r.): Hans-Peter Miosga (Heinen+Löwenstein), Angelika Tilenius (AOK), Reinhard Wagner (Arbeitskreis Schlafapnoe) und Josef Wirth (Schnarchmuseum).

## SCHON GEWUSST?

### Neue Gruppen in der Region Wilhelmshaven

- SH-Gruppe Sexueller Missbrauch: 28.01.16 in Wilhelmshaven
- SH-Gruppe Depressionen: 02.02.16 in Wittmund
- SH-Gruppe Hodenkrebs: 09.02.16 in Wittmund
- SH-Gruppe Herz-Kreislauf-erkrankungen: 17.02.16 in Wittmund
- SH-Gruppe Osteoporose: 18.02.16 in Wilhelmshaven
- SH-Gruppe Depressionen: 23.02.16 in Wilhelmshaven



**Mehr Infos:**  
[www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de)

## Innere Widerstandskraft ist kein Allheilmittel

Mit seinem November 2015 in der Zeitschrift „**PSYCHOLOGIE HEUTE**“ erschienenen Artikel „Resilienz: Das missverstandene Konzept“ bietet Diplom-Psychologe Thomas Gebauer eine bewusst gegen den Strich gebürstete Sicht auf das Thema Resilienz, also die seelische Widerstandsfähigkeit. „Menschen sollen Krisen standhalten, indem man ihre Widerstandskraft stärkt. (...) Fast scheint es, als wäre damit ein Allheilmittel gefunden, gegen all die Probleme, denen Menschen in der heutigen Welt ausgesetzt sind“, so der Geschäftsführer der Hilfsorganisation medico international. Der Begriff Resili-



Diplom-Psychologe Thomas Gebauer auf dem Kongress der Neuen Gesellschaft für Psychologie.

enz werde in diesen Tagen allzu häufig missbraucht. Gebauers pointierter Beitrag richtet sich gegen den neoliberalen Zeitgeist, wonach – grob gesagt – jeder

selbst seines Glückes Schmied sei. Dabei wissen doch gerade in der Selbsthilfe engagierte Menschen, was es heißt, Solidarität zu leben, indem sie an dem Schicksal ihrer Mitmenschen teilnehmen und gemeinsam Einfluss für verbesserte Lebensbedingungen einfordern. Gebauers Fach-Artikel hat seinen Ursprung in der **Jahrestagung** der Neuen Gesellschaft für Psychologie 2015 in Berlin. Der Tagungsband „Krieg um die Köpfe“ ist im

Februar 2016 im **Psychosozial-Verlag** erschienen. ●



**Mehr Infos:**  
[www.medico.de](http://www.medico.de)

### INTERNET-TIPP

#### Alles auf einen Blick

Auf der gemeinsamen Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfeförderung in Niedersachsen finden Interessierte grundlegende Informationen rund um das Förderverfahren, die Rahmenbedingungen sowie die entsprechenden Antragsformulare für die Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V.

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

### VERANSTALTUNGS-TIPP I

Der alle zwei Jahre stattfindende „**Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes**“ wird dieses Jahr am **12. März 2016 im Wilhelmshavener Gorch-Fock-Haus** gefeiert. Es wird eine zauberhafte, spannende, kulinarisch verheißungsvolle und rauschende Ballnacht...



**Mehr Infos:**  
[www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de)

### VERANSTALTUNGS-TIPP II

Wie schon in den Jahren zuvor plant die **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises Leer** auch in diesem Jahr wieder ein Sommerfest. So bekommen die Mitglieder regionaler Selbsthilfegruppen eine Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre kennenzulernen. Ganz nebenbei findet auf diese Weise ein gruppenübergreifender Austausch statt. Das Fest wird **voraussichtlich am Freitag, 19. August**, stattfinden.



**Mehr Infos:**  
[selbsthilfe.landkreis-leer.de](http://selbsthilfe.landkreis-leer.de)

### DIE BESONDERE ZAHL

Die GKV-Verbände Niedersachsens werden 2016 im Rahmen der Gemeinschaftsförderung die Arbeit und Initiative der Selbsthilfe mit

**2,88 Millionen Euro** unterstützen.