

KUNSTPROJEKT

Die Sorgen vergessen

Sich selbst entdecken in der Auseinandersetzung mit Kunst – das war das Ziel einer Kooperation der Kunstschule Norden mit der lokalen Selbsthilfe.

Ob malen, zeichnen, werken oder drucken – 15 Selbsthilfeeaktive aus dem Landkreis Aurich in Ostfriesland nutzten im vergangenen Jahr die Möglichkeit, sich mit den verschiedensten künstlerischen Techniken kreativ auszudrücken. In der Kunstschule Norden erstellten sie über mehrere Monate hinweg aus Treibgut einzigartige Bilderhalter oder brachten maritime Motive auf eigenwillige Art und Weise auf's Papier. Unter dem Motto „Künstlerisch aktiv werden und die Sorgen vergessen“ lernten sie in ihrem kreativen Schaffen viel über sich selbst und ihre Mitstreiter aus anderen Selbsthilfegruppen. Zum Abschluss des Projektes präsentierten sie ihre Werke in einer Vernissage und erstellten einen Kalender.



Bunt, kreativ und manchmal eigenwillig – 15 Selbsthilfeeaktive aus dem Landkreis Aurich präsentierten zum Projektabschluss ihre Werke und einen selbst gestalteten Kunstkalender.

Die Idee zu dieser erstmaligen Kooperation der Kunstschule mit der lokalen Selbsthilfe hatte Kerstin Wilken, Leiterin der [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe](#) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Norden. Heiner Peters, Präventionsberater Selbsthilfeförderung der

projektfördernden AOK Niedersachsen, zeigt sich mit dem Ergebnis der Kooperation sehr zufrieden. Das Ziel, sich über Kunst besser kennenzulernen und einen therapeutischen Nutzen aus der Verbindung von Kunst und Selbsthilfe zu ziehen, sei voll und ganz erfüllt worden. ●

AOK VOR ORT

Die Region Ostfriesland

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

Heike Borchers-Schönsee betreut für die AOK Niedersachsen die Landkreise Aurich und Leer sowie die Stadt Emden. Sie ist bei der Gesundheitskasse die Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und



alle Menschen, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Gern beantwortet die AOK-Expertin Fragen zur Projektförderung, unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe. Men-

schen, die eine neue Gruppe in der Region gründen wollen oder auf der Suche nach passenden Gruppenangeboten sind, können sich an die Selbsthilfekontaktstelle (SHK) im Landkreis Aurich, an die SHK im Landkreis Leer oder an die SHK in Emden wenden. Heike Borchers-Schönsee stellt aber auch gerne den Kontakt zur passenden Selbsthilfekontaktstelle her. ●

Zur Person: Präventionsberaterin, Diätassistentin; seit 1991 bei der AOK im Service-Zentrum beschäftigt

Kontakt: Heike Borchers-Schönsee,
Tel.: 04921-809 51622
heike.borchers-schoensee@nds.aok.de



AUS DER PRAXIS

Mit Ängsten leben

Die beiden Garbsener Selbsthilfegruppen „Hab Mut, es tut gut!“ und „Mittendrin – trotz Angst!“ möchten Wege aufzeigen, wie es sich mit Depressionen und Ängsten leben lässt.

Während in der Hab-Mut-Gruppe eher Depressionen im Vordergrund stehen, fokussiert sich die Mittendrin-Gruppe eher auf das Thema Ängste. Stefan und Tina Loth leiten [beide Gruppen](#) jeweils gemeinsam. Neben den regelmäßigen Treffen an jedem zweiten Dienstag organisieren die Gruppen auch immer wieder öffentliche Veranstaltungen. So konnte beispielsweise Markus Bock mit seinem Vortrag „Verbockt? Jetzt bin ich dran. Vielleicht“ kürzlich über 100 Zuschauer mit Anekdoten rund um seine Depression fesseln. Für den Autor stellen das Schreiben und Erzählen über seine Krankheit, unter anderem in seinem [lesenswerten Blog](#), einen Teil seiner Therapie dar.

Die nächsten [geplanten Termine](#) der beiden Selbsthilfegruppen sind eine Filmvorführung ([Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag](#)) am 28. März, eine Autorenlesung von [Uwe Hauck](#) am 3. Mai (*siehe unten*) und natürlich der [Selbsthilfetag](#) in Hannover am 18. Mai. ●



Foto: Stefan Loth

Markus Bock fesselte mit Anekdoten rund um seine Depression.



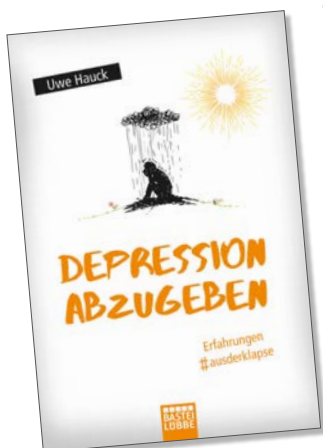
Kontakt: Stefan Loth, Tel.: 0177 7140770

mittendrin@depressionen-hannover.de

BUCHTIPP

Anekdoten aus der „Klapse“

Seelische Erkrankungen verschleppt man oft und das kann schiefgehen. Mit seinem Buch „Depression abzugeben“ möchte Uwe Hauck über das Tabuthema aufklären, den Betroffenen die Angst vor Psychatrien nehmen und einen Einblick in das geben, was einen in der sogenannten Klapse erwartet. Denn die Klapse ist nichts anderes als ein Krankenhaus für gebrochene Seelen, und eigentlich finden sich hier eher normale Menschen, die mit dem Wahnsinn da draußen nicht mehr fertig werden. Offen, schonungslos und unterhaltsam lässt er den Leser an seinem Therapieverlauf teilhaben und spart nicht mit Anekdoten über Beschäftigungsmaßnahmen wie Korbflechten, Maltherapie oder Ausdruckstänze. ●



INTERVIEW

Drei Fragen an ... Uwe Hauck



Foto: Uwe Hauck

Wer das Buch liest, fühlt sich nach der letzten Seite...?

Hoffentlich gut informiert und gut unterhalten. Auch wenn die Geschichte mit einer dramatischen Wende beginnt, die Rückkehr ins Leben hatte durchaus amüsante Momente.

Welche Stelle im Buch war am schwierigsten zu schreiben?

Das Erwachen in der Klinik am Morgen nach dem Suizidversuch. In diesem Moment dachte ich, alles verloren zu haben.

Wie lautet Ihr Lieblingssatz im Buch?

Eigentlich sind in der Klapse eher normale Menschen, die mit dem Wahnsinn da draußen nicht mehr fertig werden. ●

ONLINETRAINER

Hilfe aus dem Netz

Mit verschiedenen Onlineprogrammen unterstützt die AOK Menschen mit einer Depression und deren Angehörige. Die Programme sind kostenlos und anonym zu nutzen.

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Ärzte und Psychologen können den Betroffenen effektiv helfen. Die eigene Mitarbeit ist aber ganz entscheidend. Das Selbsthilfeprogramm [moodgym](#) (deutsch: Fitness für die Stimmung) kann Menschen mit depressiven Symptomen hierbei unterstützen. Es veranschaulicht auf verständliche Weise, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann,



Foto: iStockphoto

negative Gedankenmuster durch neue zu ersetzen.

Das Online-Trainingsprogramm [Familiencoach Depression](#) richtet sich hingegen vor allem an Angehörige, Freunde und andere Bezugspersonen von depressiv erkrankten Menschen. Es hilft dabei, den Alltag mit einem betroffenen Menschen besser zu bewältigen. Nutzer des Online-Programms erfahren, wie sie ihre erkrankten Angehörigen, Freunde oder Bekannte unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können. ●

Leicht verständlich und jederzeit zugänglich – die Onlineprogramme der AOK

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Antragsfristen und Termine für Mittelverwendungsnachweise

- Projekte regionaler Selbsthilfegruppen in 2019 fördert die AOK, bis das regionale Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist (keine Antragsfristen).
- Für die Pauschalförderung 2019 der regionalen Gruppen (Gemeinschaftsförderung) müssen die Förderanträge bis zum 31. März 2019 vorliegen.
- Für die erhaltene Pauschalförderung 2019 bitten wir, die Mittelverwendungsnachweise (über 500 Euro Fördersumme) und die Verwendungsbestätigungen (bis maximal 500 Euro Fördersumme) bis spätestens zum 30. Juni 2020 einzureichen.
- Die Mittelverwendungsnachweise für die Projektförderungen 2019 bestenfalls nach Beendigung des Projektes, spätestens allerdings bis zum 31. Dezember 2019 einreichen.

Aktuelle Anträge und die Kontaktdaten der regionalen Ansprechpartner bei den Krankenkassen erhalten Sie in den Selbsthilfekontaktstellen sowie unter:



www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de

VERANSTALTUNGSTIPPS

29. März 2019, ab 17 Uhr

Vortrag: [Warum Singen glücklich macht](#)

Vortrag von Prof. Dr. Gunter Kreutz, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, mit anschließendem Singen (ab 18.30 Uhr) mit Chorleiter Franz Volhard

Wo: Hölderlinstraße 1, 30625 Hannover

Veranstalter: Hölderlin Eins, Kulturhaus Kleefeld in Zusammenarbeit mit: KIBIS und Bündnis gegen Depression, Region Hannover



18. Mai 2019, 10–16 Uhr

[33. Hannoverscher Selbsthilfefest](#)

Großevent mit einer bunten Mischung aus Informationen, Gesprächen und Mitmachaktionen unter freiem Himmel

Wo: rund um den Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung.

Veranstalter: Paritätischer Gesamtverband

21. September 2019, 10–16 Uhr

Kongress: [„Schlafstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“](#)

Die Veranstaltung richtet sich an: Patienten mit Schlafstörungen, Eltern, Erzieher sowie Beschäftigte der Gesundheitsberufe wie Pflegefachkräfte, Hebammen, Ärzte und Zahnärzte

Wo: Jade Hochschule Standort Wilhelmshaven

Veranstalter: „Interdisziplinäre Projektgruppe Schlafapnoe Wattenmeer“

Illustration: iStockphoto