

NEUE KOMMUNIKATIONSFORMEN

Selbsthilfe wird kreativ

Corona-Krise und Kontaktverbote erschweren die Selbsthilfearbeit. Gerade Selbsthilfegruppen müssen sich nun auf die aktuelle Situation einstellen und andere Formen der gegenseitigen Unterstützung und Kommunikation finden.



Foto: iStockphoto

Die bunten Masken täuschen nicht darüber hinweg: Mindestabstand und social distancing schränken die Selbsthilfearbeit ein.

Viele Selbsthilfegruppen gehen in dieser Zeit kreativ mit den Herausforderungen durch die Corona-Pandemie um. Selbsthilfe-Aktive nähen ehrenamtlich Mundschutzmasken für Risikogruppen, richten Telefonketten ein oder verarbeiten ihre Emotionen durch

das Schreiben von Gedichten. Da der direkte Austausch in den Gruppen nur sehr eingeschränkt möglich ist, besteht ein großer Bedarf an alternativen Formen des Austauschs.

Um Selbsthilfegruppen dabei zur Seite zu stehen, veröffentlicht die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen ([NAKOS](#)) und die [Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe \(BAG\)](#) hilfreiche Tipps zur Einrichtung von Videokonferenzen und zu anderen digitalen Anwendungen. Vermutlich werden neue Formen des Miteinanders entstehen – denn Selbsthilfeaktive sind außergewöhnlich krisenerfahren. Welchen Weg auch immer die einzelnen Gruppen wählen, sie sollten dabei immer den Datenschutz im Blick behalten. Insbesondere, wenn Selbsthilfegruppen sensible Daten und Informationen austauschen, müssen sie darauf achten, dass die Anbieter einer Software die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) befolgen. ●



[Infos zur DSGVO](#)

AOK VOR ORT

Die Regionen Oldenburg und Oldenburger Münsterland

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

Bettina Grieshop-Matterne betreut für die AOK Niedersachsen im Oldenburger Münsterland die Landkreise Vechta, Cloppenburg, Delmenhorst, Wesermarsch sowie die Region Oldenburg. Sie ist hier Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle Menschen, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Menschen, die eine Gruppe gründen wollen, können sich an die jeweils zuständige regionale Selbsthilfekontaktstelle wenden – Bettina Grieshop-Matterne stellt gerne den Kontakt her und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe.

„In meiner Region findet eine gute Zusammenarbeit zwischen den Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen statt. Bei

Fragen zu Projektförderungen stehe ich unterstützend zur Seite. Die Gruppen können gerne noch Anträge stellen, es liegen noch genügend Fördermittel vor“, sagt die Präventionsberaterin Bettina Grieshop-Matterne. ●

Zur Person: Bettina Grieshop-Matterne, Präventionsberaterin, Dipl. Sozialpädagogin, 30 Jahre in der Selbsthilfearbeit tätig

Kontakt: Bettina Grieshop-Matterne, Tel.: 04441 881-28634



Bettina.Grieshop-Matterne@nds.aok.de



Foto: AOK Niedersachsen

KOOPERATION

Offene Sprechstunde in der Psychiatrie

Damit Menschen mit psychischen Erkrankungen leichter den Weg in die Selbsthilfe finden, bietet die Karl-Jaspers-Klinik gemeinsam mit den regionalen Kontaktstellen eine offene Sprechstunde an.

In einem gemeinsamen Projekt gehen der [Karl-Jaspers-Klinik Psychiatrieverbund Oldenburger Land](#) und die [Beratungs- und Koordinationstelle für Selbsthilfegruppen \(Bekos\)](#) in Oldenburg neue Wege. Gemeinsam mit Selbsthilfe-Erfahrenen bieten Mitarbeiter der Bekos Oldenburg einmal monatlich in der Klinik eine offene Sprechstunde an. Hier können sich die Patienten noch während ihres Aufenthaltes bei Experten in eigener Sache – also anderen Betroffenen, die den Weg in die Selbsthilfe bereits gegan-

gen sind – über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen informieren. So erhalten sie Informationen aus erster Hand von Menschen, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.

Das Beratungsangebot soll die Selbsthilfe in der Bevölkerung bekannter machen und Betroffenen den Weg in die Selbsthilfe erleichtern. ●



Offene Sprechstunde

Bunt, vielfältig, hilfreich – in der Selbsthilfe finden Betroffene Gleichgesinnte.



ONLINE-TRAINER

Schnelle Hilfe in der Krise

Die Herausforderungen im Umgang mit der Corona-Pandemie sorgen für zusätzlichen Stress, bringen viele Menschen an den Rand ihrer Kräfte und können so auch depressive Episoden auslösen. Die AOK hat verschiedene Online-Trainer im Angebot, die Betroffenen in schwierigen Situationen eine interaktive Hilfe zur Selbsthilfe bieten. ●



Moodgym – Das Selbstmanagementprogramm bei Depression

Familiencoach Depression – Hilfe für Angehörige und Freunde

ADHS Elterntainer – Schwierige Alltagssituationen meistern

CORONA UND DEPRESSION

Strategien in der Krise

Aufgrund der Corona-Pandemie gewinnen auch im Selbsthilfebereich digitale Angebote an Bedeutung. Das Bündnis gegen Depression hat Videobeiträge zum Thema „Depression in der Corona Krise“ produziert und auf der interaktiven Internetseite zum Filmprojekt „Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages“ veröffentlicht. Hier können sich Experten und Betroffene zu ihrem ganz persönlichen Umgang mit der Coronakrise äußern. ●



Die Mitte der Nacht

GUT ZU WISSEN

2020 stehen noch Projektfördermittel für Selbsthilfegruppen zu Verfügung. Infos zum Förderverfahren und die benötigten Antragsformulare stellt die AOK Niedersachsen auf ihrer Website zur Verfügung. ●



Selbsthilfeförderung

DIE BESONDERE ZAHL

1,3 Millionen

Euro hat die AOK Niedersachsen für Projektförderungen in der Selbsthilfe im Jahr 2019 ausgegeben. Davon gingen allein rund **670.000 Euro** an Selbsthilfegruppen.