

DEPRESSION

Lesung mit Hund

Bei einer Lesung aus ihrem Buch „Mich gibt es nur mit Mable“ vermittelte Simone Isenberg, wie sie es mithilfe ihres Hundes geschafft hat, ihre psychische Erkrankung zu bewältigen.

Erstmals las die Autorin Simone Isenberg vor Publikum Passagen aus ihrem 2021 erschienenen autobiografischen Buch vor. Darin erzählt sie, wie ihr Hund ihrem Leben eine entscheidende Wendung gab und dabei half, ihre Depression und Borderline-Störung zu bewältigen. Zur Lesung eingeladen hatten die beiden

Angst organisieren – so auch in diesem Jahr. Am 12. März 2022 begrüßten die beiden Gruppenleitungen Tina und Stefan Loth die Autorin – mit dabei natürlich ihre Hündin Mable.

Die Lesung ging direkt im Anschluss in eine Informationsveranstaltung über, an der neben der Autorin unter anderem Vertreterinnen und Vertreter der Deutschen Depressionsliga und der Robert-Enke-Stiftung teilnahmen. Fachkundig moderiert wurde die Gesprächsrunde von Dr. med. Thorsten Sueße, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Die gesamte Veranstaltung war hybrid organisiert, so dass auch Zuschauerinnen und Zuschauer von zuhause aus über einen Livestream alles mitverfolgen und im Chat Fragen stellen konnten.

Der Abend vermittelte anschaulich, auf welche Weise bei Depressionen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen Peer-Beratung, verschiedene Formen von Psychotherapie, Therapiehund und auch Medikamente zu helfen vermögen. ●



Den Hund zu ihren Füßen, las Simone Isenberg aus ihrem autobiografischen Buch.

Garbsener Selbsthilfegruppen „Hab Mut, es tut gut!“ und „Mittendrin – trotz Angst“, die seit 2017 immer wieder Lesungen zum Thema Depression und

AOK VOR ORT

Die Regionen Jade und Ostfriesland

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberaterinnen und -berater in der Selbsthilfeförderung aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für die Regionen Jade und Ostfriesland vorstellen.

In diesen Regionen ist seit Januar 2022 eine neue AOK-Expertin für die kassenindividuelle Selbsthilfeförderung aktiv. Gunda Hillerts betreut die Landkreise Wittmund, Friesland, Aurich und Leer sowie die Städte Wilhelmshaven und Emden. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und auch Einzelpersonen können sich mit ihren Fragen an sie wenden. Gerne berät die erfahrene AOK-Präventionsberaterin zu Fragen rund um die Selbsthilfe, hilft bei der Antragstellung auf Projektförderung und ist auch bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe behilflich. ●



Kontakt: Gunda Hillerts,
Tel.: 04462 949352691
Gunda.Hillerts@nds.aok.de

EHRENAMT

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Wann: 9. bis 18. September 2022; **Wo:** bundesweit;
Veranstalter: [BBE – Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement](#)

Mit der Kampagne „Engagement macht stark!“ würdigt das BBE seit 2004 den Einsatz der über 30 Millionen freiwillig Engagierten.

Mit bundesweit tausenden Aktionen in der „Woche des bürgerschaftlichen Engagements“ im September ist sie Deutschlands größte Freiwilligeninitiative. Werden auch Sie Teil davon und tragen Sie Ihre Aktion in den Engagement-Kalender ein. So wird Ihre Initiative für ein breites Publikum sichtbar und Sie können nach weiteren Mitstreitenden suchen. ●



Interaktiver Engagementkalender

FAMILIENRATGEBER SUCHTERKRANKUNG

Nun verstehe ich das ...



Mit einem Buchprojekt rund um Suchterkrankungen wenden sich zwei Selbsthilfeorganisationen gezielt an die Angehörigen und Freunde von Suchterkrankten.

Suchterkrankungen betreffen meistens auch die Familie und das gesamte persönliche Umfeld der erkrankten Person. Deshalb haben sich die „Freundeskreise für Suchtkrankehilfe“ mit dem Verein „Mehr Zeit für Kinder“ zusammengeschlossen, um mit dem illustrierten Familienratgeber „Nun verstehe ich das“ die ganze Familie über das Thema Sucht zu informieren.

Gute Sach- und Fachbücher zu Suchterkrankungen gibt es viele, doch einen Ratgeber, der einerseits Ärzte oder Schulen, aber auch Familien in einer kindgerechten Aufmachung über die Sucht als Familienkrankheit informiert, gibt es bislang nicht. Ziel ist es, durch dieses geplante Buchprojekt ein besseres Verständnis von Suchterkrankungen zu vermitteln sowie Betroffenen und deren Angehörigen Hilfe zum Umgang mit der Krankheit zu geben. Der Ratgeber soll demnächst kostenlos in vielen Einrichtungen zur Verfügung gestellt werden. ●



Foto: iStock.com/Neyya

Der geplante Familienratgeber wendet sich in seiner kindgerechten Aufmachung auch an die Kinder von suchterkrankten Personen.

Ansprechpartner: Freundeskreise für Suchtkranke, Landesverband Niedersachsen, Alfred Hinrichs



AES.Hinrichs@t-online.de
freundeskreise-niedersachsen.de

PODCAST ÜBER DEPRESSION

Die Vielfalt der Psyche erkunden

Im Podcast „SemiCoolon – das MutMachProject“ erzählen Menschen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden, ihre ganz persönliche Geschichte.



Foto: iStock.com/Kateryna Kovarzh

Sven Krawitz ist 46 Jahre alt, stammt aus Walsrode und leidet unter Angst und Depressionen. In seinem Podcast SemiCoolon spricht er mit Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden – diese erzählen ganz offen ihre ganz persönliche Geschichte. Ziel ist es, so das Thema „seelische Erkrankungen“ aus der Tabu-Ecke zu holen und den Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen. In seinem Podcast unterhält er sich aber

auch mit Menschen, die sich in diesem Bereich fachlich spezialisiert haben und hilfreiche Tipps oder Denkanstöße geben. Und es gibt auch Gespräche mit Gleichgesinnten, die wie Sven Krawitz Betroffenen und deren Angehörigen Hilfestellung geben wollen. Sein SemiCoolon Project Podcast richtet sich nicht nur an Betroffene und deren Angehörige, sondern an alle Menschen, die Lust haben, die Vielfalt der Psyche zu erkunden. ●

Im Podcast SemiCoolon erzählen Menschen über ihre psychischen Erkrankungen.



Der Podcast auf Spotify



FORTBILDUNGSANGEBOTE

Freiwillige Suchthilfe



Foto: iStock.com/kelepix

Die ELAS (Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen) ist ein Fachverband des Diakonischen Werkes evangelischer Kirchen in Niedersachsen e. V. In ihr sind die evangelisch/diakonischen Aktivitäten der Suchtkrankenhilfe im Bereich des Diakonischen Werkes evangelischer Kirchen in Niedersachsen e. V. zusammengeschlossen.

Seit 1975 bildet die ELAS Interessierte für die freiwillige Suchthilfe aus und bietet [Fortbildungsseminare](#) an. Diese Aus- und Fortbildungen werden finanziert durch die Kostenanteile der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, der Fachstellen für Sucht und Suchtprävention und anderer Partner. Im Herbst 2022 bietet die ELAS folgende zwei suchtspezifische Seminare an:

Wenn die Gedanken kreisen ...

Seminarinhalt: Unangenehme Gedanken und Gefühle kennen wir alle. Wenn diese allerdings überhandnehmen, kann dies auch zu Verhaltensrückfällen (etwa sozialer Rückzug) führen. Welche Gedanken sind typisch für mich und welche Gefühle werden dadurch ausgelöst? In diesem Seminar können die Teilnehmenden ermitteln, wodurch diese Emotionen ausgelöst werden. Im Anschluss daran werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese oftmals automatisierten Kreisläufe unterbrochen und in eine positive Richtung (zu angenehmen Gefühlen) gelenkt werden können.

Wann: 9. September, 18 Uhr bis 11. September 2022, 14:30 Uhr

Wo: St. Antoniushaus Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta

Kosten: Teilnehmende aus den der ELAS angeschlossenen Verbänden zahlen einen Eigenanteil von 110 Euro, für Teilnehmende aus externen Gruppen und aus Betrieben beträgt der Beitrag 170 Euro.



Zur Anmeldung

Selbsthilfekräfte neu entdecken und stärken

Seminarinhalt: Jeder Mensch hat alle Fähigkeiten, die er braucht, um ein zufriedenes Leben führen zu können. Diese Selbsthilfekräfte werden auch „Ressourcen“ genannt. Leider sind diese Kräfte häufig verschüttet, so dass wir nicht immer darauf zurückgreifen können. Nachdem die Teilnehmenden sich in diesem Seminar einen Überblick verschafft haben, welche Ressourcen zur Verfügung stehen und weshalb ihre Aktivierung von so großer Bedeutung ist, werden im nächsten Schritt Methoden vorgestellt, wie diese Ressourcen (wieder) greifbar und somit nutzbar gemacht werden können.

Wann: 19. November 2022, 10 bis 18.00 Uhr

Wo: St. Antoniushaus Vechta, Klingenhagen 6, 49377 Vechta

Kosten: Teilnehmende aus den der ELAS angeschlossenen Verbänden zahlen einen Eigenanteil von 55 Euro, für Teilnehmende aus externen Gruppen und aus Betrieben beträgt der Beitrag 85 Euro.

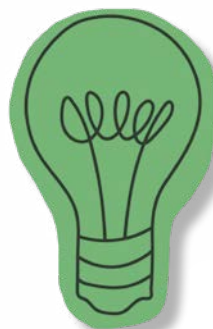


Zur Anmeldung

DIE BESONDERE ZAHL

Die AOK Niedersachsen hat im Jahr 2021 Projekte von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen in Höhe von insgesamt

504.705 Euro gefördert.



Für das Förderjahr 2022 stehen noch Projektfördermittel zur Verfügung. Anträge auf Projektförderung für Selbsthilfegruppen können im laufenden Jahr eingereicht werden.

Die Anträge der AOK Niedersachsen und die Ansprechpartner finden Sie auf unserer [Homepage](#).

