

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Neue Veranstaltungen

Die Phase der Kontaktbeschränkungen dauert schon lang. Nun hofft das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover, dass im Herbst wieder mehr Veranstaltungen möglich sind.



Foto: iStock.com/SilviaJanssen

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf die seelische Gesundheit?

Die Corona-Pandemie brachte im Frühling viele Herausforderungen für Selbsthilfegruppen und Betroffene. Viele Akteure mussten Veranstaltungen absagen und auch die Gruppen konnten sich in der Lockdownphase nicht mehr treffen. Welche Folgen diese Kontaktbeschränkungen auf die seelische Gesundheit der Betroffenen haben, [sei noch nicht absehbar](#), sagen Experten.

Ein Lichtblick sind hingegen die Lockerungen der Kontaktbeschränkungen im Sommer, die persönliche Treffen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln wieder möglich machen. Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover hofft nun, ab Mitte September 2020 wieder Veranstaltungen anbieten zu können – wenn die nach der Urlaubszeit gestiegenen Infektions-

zahlen nicht weiter nach oben gehen. So ist beispielsweise für den 30. September ein Poetry Slam geplant. Unter dem Titel [„Ich und Depression? Leben, Umgang und Erfahrungen mit Depression“](#) kann das Thema Depression auch mal von seiner poetischen Seite betrachtet werden. Am 20. Oktober widmet sich ein Expertenvortrag in der [Patientenuniversität der MHH Hannover](#) dem Thema „Seelische Gesundheit in Krisenzeiten – Auswirkungen der Covid-Pandemie“. Die Fachtagung des Bündnis gegen Depression „Gute Arbeit ist die beste Medizin“, die für den 7. Oktober geplant war, mussten die Organisatoren hingegen wieder absagen. ●



Bündnis gegen Depression

VERANSTALTUNGEN

Keine Sorge vor Stornokosten



Aufgrund der Corona-Pandemie ließen sich viele Veranstaltungen und Maßnahmen

im Rahmen der Selbsthilfeförderung nicht umsetzen. Sofern Gruppen ihre Veranstaltungen auf den Herbst 2020 verlegen konnten, sollten sie ihre Fördermittelgeber entsprechend informieren. Dort, wo das nicht möglich war, wird die AOK Niedersachsen angefallene Stornierungskosten übernehmen. Bei weiteren Fragen zum Fördergeschehen helfen Ihnen die Präventionsberater Selbsthilfe der AOK gern weiter. ●

Foto: iStock.com/3tree_design



AOK-Ansprechpartner

DIE BESONDERE ZAHL

4,5 Millionen Euro

2020 haben die gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen der Selbsthilfe insgesamt 4,5 Millionen Euro im Rahmen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung zur Verfügung gestellt. Davon haben die niedersächsischen Selbsthilfegruppen insgesamt 1,5 Millionen Euro erhalten. Auf der Homepage der [GKV-Selbsthilfeförderung](#) finden Interessierte auch detaillierte [Daten und Fakten](#) zur Vergabe der Fördermittel der GKV-Pauschalförderung der Vorjahre.

CORONA UND SELBSTHILFE

Neue Kommunikationsformen

Unter dem Motto „Corona – wie verändern sich die Kommunikation und der Austausch in der Selbsthilfegruppe?“ berichtet die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Celle über ihre Erfahrungen und Herausforderungen mit der Gruppenarbeit während der Pandemie. Prostatakrebs-Betroffene, die ebenfalls Unterstützung suchen oder ehrenamtliche Aufgaben übernehmen möchten, können sich [direkt an die Selbsthilfegruppe wenden](#). ●



Foto: iStock.com/Zirkevych

SELBSTHILFE-WETTBEWERB

Kreative Elterngruppe

Die Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Diepholz hatte unter der Überschrift „Selbsthilfe findet einen Weg“ einen Foto-Wettbewerb ausgeschrieben. Selbsthilfegruppen konnten sich kreativ entfalten und die schönsten oder verrücktesten Bilder von Schuhen kombiniert mit dem Flyer oder Namen der Selbsthilfegruppe einsenden. Der erste Preis ging an die Gruppe „Verwaiste Eltern“ aus Bruchhausen-Vilsen. ●

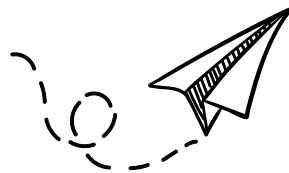


Illustration: iStock.com/Pikovit44

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Mutmacher zum Anstecken



Die Selbsthilfekontaktstelle Verden hat allen Gruppensprechern Anstecknadeln als „Mutmacher“ gesendet. Die an der Kleidung angehefteten Pins sollten während der pandemiebedingten Isolation das Zusammengehörigkeitsgefühl von Selbsthilfegruppen sichtbar machen. Mit der Botschaft „WIR HALTEN ZUSAMMEN – auch in schwierigen Zeiten!“ steht die Selbsthilfekontaktstelle den Gruppen weiterhin beratend zur Seite. ●



TERMINE

Ein kostenloser Filmabend mit dem Animationsfilm „Mary & Max – oder: schrumpfen Schafe, wenn es regnet?“

Wann: 11. November 2020, 17:30 Uhr

Wo: Apollo Kino, Limmerstraße 50, 30451 Hannover

Poetry Slam mit Live-Publikum und Live-Stream

Thema: „Ich und Depression? Leben, Umgang und Erfahrungen mit Depression“

Wann: Am 30. September 2020

Wo: Veranstaltungsort

[wird noch bekannt gegeben](#)

AOK VOR ORT

Ihre Ansprechpartnerin



Foto: AOK Niedersachsen

Seit September 2019 ist Kristina Blaz Ansprechpartnerin in der AOK Niedersachsen für die Selbsthilfeförderung. Sie berät

Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Pauschalförderung zur Antragsstellung und nimmt Anträge von Selbsthilfeorganisationen im Rahmen der krankenkassenindividuellen Projektförderung entgegen. Seit ihrer Hochzeit in diesem Jahr ist sie unter folgenden neuen Kontaktdaten zu erreichen:

Kristina Wildemann
AOK-Direktion Hannover
Günther-Wagner-Allee 23
30177 Hannover
Tel.: 0511 12389-16801



SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BARNSTORF

Neue Leitung

Die Barnstorfer Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich für den Landkreis Diepholz hat sich vergrößert. Melanie Fischer hat die Leitungsfunktion der KIBiS übernommen. Zuvor arbeitete sie in der Selbsthilfekontaktstelle in Vechta.



Melanie Fischer

Diplom-Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin
Beratung – Aufbau
Begleitung von Gruppen
Projektarbeit



Maren Mimus

Diplom-Sozialpädagogin
Beratung – Aufbau
Begleitung von Gruppen
Projektarbeit



Jasmin von Husen-Esche

Organisation
Verwaltung

Das Kontaktstellenteam hat kürzlich eine Übersicht der aktuellen Selbsthilfegruppen für den Landkreis Diepholz neu erstellt. Interessierte können ab sofort den aktuellen Flyer direkt bei der Selbsthilfekontaktstelle anfordern.



www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Antragsfristen beachten

Bitte berücksichtigen Sie die folgenden Antragsfristen für die Selbsthilfeförderung 2021.

Pauschalförderung

Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen müssen ihre Anträge für das kommende Förderjahr bis spätestens 31.12.2020 stellen. ●



Ansprechpartner und Anträge

Projektförderung

Selbsthilfeorganisationen müssen ihre Anträge für das kommende Förderjahr bis spätestens bis 31.12.2020 stellen. ●

Ansprechpartnerin:
Kristina Wildemann,
AOK Niedersachsen Hannover



Antrag zur Projektförderung

NEUES ANGEBOT

Hilfe für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige kommen oft an ihre Grenzen. Einer repräsentativen Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDo) zufolge ist jede vierte Person, die zu Hause pflegt, hoch belastet. Die AOK bietet deshalb mit dem Familiencoach Pflege ein neues Online-Programm für pflegende Angehörige an. Es stellt die Pflegenden in den Mittelpunkt und vermittelt ihnen unter anderem, wie wichtig es ist, sich im Rahmen der anstrengenden Pflege nicht zu isolieren, sondern persönliche Kontakte aufrechtzuerhalten.



Foto: AOK Markenportal

Die Pflege eines Angehörigen ist belastend.

Mit vielen Informationen, interaktiven Übungen, über 40 Videos und 14 Audio-

dateien lernen die Nutzer, sich vor Überlastung zu schützen. Weitere Themen des Online-Coaches sind schwierige Pflegesituationen wie Demenz, die Begleitung Sterbender und der Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Ekel. Mit dem „Familiencoach Pflege“ ergänzt die Gesundheitskasse ihr Angebot an kostenlosen [Online-Coaches](#). ●



Familiencoach Pflege