

Junge Selbsthilfe

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe hat sich im Laufe der Zeit zu einem wichtigen Bestandteil des Gesundheitssystems entwickelt. Sie befindet sich jedoch in einem Wandel.

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe hat sich zu einem unverzichtbaren Bestandteil des Gesundheitssystems entwickelt. Gerade im Bereich der **psychischen Erkrankungen** zeigt sich seit geraumer Zeit eine steigende Nachfrage nach Selbsthilfegruppen. Allerdings berichten auf der anderen Seite immer wieder niedersächsische Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen, dass vergleichsweise wenig junge Leute ihre Angebote in Anspruch nehmen.

Um diese Entwicklung regional besser einschätzen zu können, führte die Public Health Studentin Julia Langhorst im Auftrag der AOK in den Regionen Mittelweser und Elbe-Weser eine Studie zum Thema durch. Dabei zeigte sich, dass gerade junge Menschen in der Re-

gion die Selbsthilfe vor allem mit Gesprächskreisen zu Suchterkrankungen verbinden und deshalb kein Interesse an den Selbsthilfeangeboten haben. Die Befragung zeigte, dass nur ein sehr geringer Anteil der jungen Menschen reale Berührungspunkte zur Thematik hat – der größte Teil kennt Selbsthilfegruppen nur aus Film und Fernsehen. Das dort präsentierte Bild der Selbsthilfe hat allerdings mit der Realität eher wenig zu tun und ist verantwortlich für das weit verbreitete negative „Stuhlkreis-Image“ der Selbsthilfegruppen.

Ein Großteil der befragten jungen Leute zwischen 20 und 30 Jahren bemängelte aber auch, dass regionale Selbsthilfeangebote kaum bekannt wären. **Fortsetzung auf Seite 2 >**



Alles andere als alltagsfern: Treffen im Cafe, chatten per Skype und klassische Gruppenarbeit gehen bei der Jungen Selbsthilfe Hand in Hand.

Foto: istock

AOK VOR ORT

Die Region Elbe-Weser

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

Tobias Elfert betreut für die AOK Niedersachsen die Region Elbe-Weser, zu der die Landkreise Stade, Rotenburg und Cuxhaven gehören. Er ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Besonders wichtig ist dem Präventionsberater der persönliche Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen in der Region. Einen aktuellen Schwerpunkt bei seiner Arbeit nimmt das Thema „Junge Selbsthilfe“ ein. Für das Jahr 2016 sollen in diesem

Bereich mehrere Projekte, in Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen, angestoßen werden.

Gern beantwortet der AOK-Experte Fragen zur Projektförderung, unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe. Menschen, die eine Gruppe gründen wollen, können sich an die jeweils zuständigen regionalen Kontaktstellen in **Stade**, **Rotenburg** und **Cuxhaven** wenden – natürlich stellt Tobias Elfert auch gern den direkten Kontakt her. ●

Präventionsberater

Tobias Elfert



Foto: privat

- Sport- und Erziehungswissenschaftler
- Seit 2015 bei der AOK in Verden beschäftigt

Kontakt: Tobias Elfert
Tel: 04231 897-73633



Mail:
Tobias.Elfert@nds.aok.de

Fortsetzung von Seite 1 >

Tatsächlich ist die Kontaktstelle in ländlicheren Gebieten Niedersachsens oftmals nicht über enge regionale Grenzen hinaus bekannt.

Der zentrale Lösungsansatz: Selbsthilfe muss öffentlicher werden. „Wir wollen künftig hier in der Region versuchen, Schulen, Universitäten, Fachhochschulen oder auch Sportvereine stärker in unsere

Arbeit einzubinden, damit wir junge Betroffene besser erreichen“, betont Tobias Elfert, AOK-Präventionsberater in der Region Elbe-Weser. Elfert plant daher für 2016 mit den [Selbsthilfe-Kontaktstellen Cuxhaven](#) und [Stade](#) eine größere Veranstaltung zum Thema „Junge Selbsthilfe“, um junge Menschen verstärkt für das Thema zu begeistern. Interessierte

aus der Region, die Fragen zum Aufbau von neuen jungen Gruppen haben, können sich direkt an ihn wenden. ●

Kontakt: Tobias Elfert
Tel: 04231 897-73633



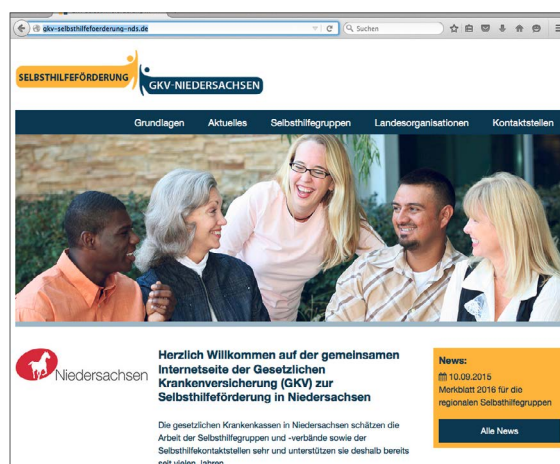
Mail:
Tobias.Elfert@nds.aok.de

GEMEINSCHAFTSFÖRDERUNG

Alles auf einen Blick

Nach den Bundesländern Hessen und NRW präsentiert nun auch die Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung in Niedersachsen eine gemeinsame Selbsthilfe-Internetseite. Interessierte finden hier seit dem 2. November alle relevanten Informationen über die Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung in Niedersachsen. Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Kontaktstellen bekommen auf der Internetseite übersichtlich und verständlich Informationen zu den Fördermöglichkeiten der Krankenkassen-/Verbände. So wird beschrieben, was bei

der Pauschal- und Projektförderung zu beachten ist, welche Antragsfristen gelten oder welche Ansprechpartner nähere Auskünfte geben. Antragsteller finden hier die notwendigen Formulare, können diese direkt am PC ausfüllen und dann abspeichern beziehungsweise ausdrucken. Sämtliche Angaben (so der neue Paragraph § 20h SGB V) und insbesondere die Anträge sind bereits auf das Förderjahr 2016 ausgerichtet. Die Seite ist natürlich barriere-



frei und die Ansicht passt sich mobilen Endgeräten an. ●



Mehr Infos:
www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de

DIE BESONDERE ZAHL

Mit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes steigt ab 2016 die Fördersumme für die Selbsthilfe. Für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen stellen die Krankenkassen ab 2016 je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung. Die AOK Niedersachsen wird 2016 die Arbeit und Initiative der Selbsthilfe mit rund **2,5 Millionen** Euro fördern.

VERANSTALTUNGS-TIPP

24. November 2016

Kongress „Selbsthilfe und Migration“

Wo: [Akademie des Sports](#), Hannover

Ansprechpartner:

Marcus Wächter-Raquet, [Landesvereinigung für Gesundheit](#), **Tel:** 0511 38811894

Dörte von Kittlitz, [Selbsthilfebüro Niedersachsen](#), **Tel:** 0511 391928

Petra Wontorra, [Ministerium für Soziales](#), **Tel:** 0511 1204007