

AUS DER PRAXIS

Impulse für neue Selbsthilfegruppen

Seit drei Jahren unterstützen im Landkreis Hameln-Pyrmont fünf sogenannte In-Gang-Setzer Menschen dabei, neue Selbsthilfegruppen zu gründen.

In-Gang-Setzer sind speziell qualifizierte Ehrenamtliche, die anderen Menschen dabei helfen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Sie unterstützen die Gruppe in der Startphase dabei, miteinander in Kontakt zu kommen, und helfen bei der Gestaltung der Gruppentreffen. Auf Wunsch übernehmen sie zur Entlastung der Gruppenmitglieder in der Anfangszeit auch den Kontakt zur zuständigen Selbsthilfe-Kontaktstelle. Diese Starthilfe soll vor allem jungen Menschen sowie pflegenden Angehörige den Weg in die Selbsthilfe ebnen, aber auch Menschen mit unterschiedlichen psychischen Pro-

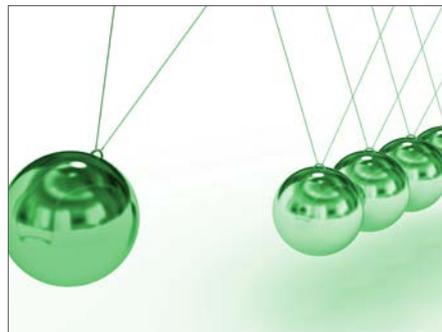


Foto: Stockphoto

blemen. Träger und Initiator des Projektes ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen. Bis 2015 haben In-Gang-Setzer bundesweit be-

reits 700 Gruppengründungen unterstützt, etwa 70 Prozent der Gruppen arbeiten heute erfolgreich selbstständig weiter. Wer den Kontakt zu In-Gang-Setzern wünscht oder wissen möchte, welche Möglichkeiten es zur diesbezüglichen Qualifizierung gibt, kann sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Hameln-Pyrmont wenden. ●

Kontakt: Regina Heller,
Tel.: 05151 576113



kontaktstelle.hameln@paritaetischer.de

AOK VOR ORT

Die Selbsthilfe-Förderregion Hildesheim

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater aktiv. Hier stellen wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin des AOK-Gesundheitszentrums in Hameln vor.

Bernadette Fiedler ist seit sieben Jahren in der Selbsthilfe-Förderregion Hildesheim-Hameln die Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen im Landkreis Hameln-Pyrmont und seit 2016 auch im Landkreis Holzminden. In ihrem Zuständigkeitsbereich gibt es zwei Selbsthilfekontaktstellen des Paritätischen sowie insgesamt rund 150 Selbsthilfegruppen. „Ich habe einen direkten Draht zu den Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen. So ergeben sich immer wieder, etwa bei regional stattfindenden Selbsthilfetagen oder den Gesamttreffen, interessante und für mich persönlich bereichernde Gespräche“, sagt Bernadette Fiedler. Der Austausch von Wissen und Erfahrung in den Gruppen helfe den Betroffenen und ihren Angehörigen oftmals, mit ihrer Situation besser umgehen zu können. Die ehrenamtliche Tätigkeit der regionalen Selbsthilfegruppen mit ihren unterschiedlichsten Projekten zu unterstützen, ist der AOK-

Präventionsberaterin deshalb ein besonderes Anliegen: „Dafür ist auch die gute Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Hameln und Holzminden wichtig.“

Für viele gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen ist die AOK bei Anträgen auf Projektförderung die erste Anlaufstelle. Um die Kontaktaufnahme auch für die Gruppen aus Holzminden zu erleichtern, bietet die Präventionsberaterin seit Oktober 2017 an jedem ersten Donnerstag im Monat zwischen 14 und 16 Uhr im AOK-Servicezentrum Holzminden eine persönliche Beratung zur Selbsthilfe-Projektförderung. Interessierte sollten vorab einen Termin vereinbaren. ●



Foto: privat

Kontakt: Bernadette Fiedler,
Beraterin Prävention und
Selbsthilfeförderung

AOK-Gesundheitszentrum Hameln,
Thiewall 6, 31785 Hameln,
Tel.: 05151 201-53633



Bernadette.Fiedler@nds.aok.de

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Sport als Antidepressivum

Bewegung kann Ängste lösen und ist deshalb ein wichtiger Therapieansatz in der Depression. Der Verein „Sport gegen Depressionen“ will deshalb ein Bewegungs-Netzwerk gründen.



Markus



Robert



Sophie

Fotos: M. Bock privat

Depressionen und psychische Erkrankungen lähmen das Leben betroffener Menschen und reduzieren in vielen Fällen einen normalen Tagesablauf auf ein Minimum. Im November 2016 haben sich Markus, Robert und Sophie – alle drei selbst therapieerfahrene, betroffene Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen und Auswirkungen – zusammengefunden und die Initiative „Sport gegen Depressionen“ ins Leben gerufen. Die drei wissen aus eigener Erfahrung, wie wichtig Bewegung bei psychischen Erkrankungen ist. Viele Fachstudien und Forschungsergebnisse bestätigen das. Bewegung bekommt in der Therapie immer mehr Aufmerksamkeit, weil sie häufig als Antidepressivum und Angstlöser wirkt.

Fotos und Illustration: iStockphoto

„Sport gegen Depressionen“ will deshalb Möglichkeiten für Betroffene schaffen, sich auszuprobieren und die richtige Bewegungsform zu finden. Neben Laufen und Walken soll es eine Fahrradgruppe, eine Gymnastik- und Pilates-Gruppe sowie eine Schwimmgruppe geben. Ziel ist es, jedem Betroffenen zu ermöglichen, Gleichgesinnte zu finden und in einem geschützten Umfeld wieder etwas mehr Struktur für sich zu schaffen. Je mehr Sportarten und Interessierte sich finden, umso besser. Ein weiteres Ziel des Vereins ist es, das Tabuthema Depressionen ins Gespräch zu bringen und zu entstigmatisieren. ●



sport-gegen-depressionen

Bewegung bekommt in der Therapie von psychischen Erkrankungen immer mehr Aufmerksamkeit.



IN EIGENER SACHE



Foto: iStockphoto

Neues Angebot der AOK in Göttingen

Cornelia Weber, Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen in der Selbsthilfeförderregion Süd-Niedersachsen, bietet an jedem ersten Mittwoch im Monat zwischen zehn und zwölf Uhr im AOK-Servicezentrum Göttingen, Godehardstraße 24, eine persönliche Beratung zur Selbsthilfe-Projektförderung. Interessierte sollten vorab telefonisch mit Frau Weber einen Termin vereinbaren. ●

Kontakt: Cornelia Weber, Beraterin Prävention und Selbsthilfeförderung

AOK-Servicezentrum Duderstadt, Bahnhofstr. 32, 37115 Duderstadt, Tel.: 05527 9878-50633



Cornelia.Weber@nds.aok.de



Foto: AOK Niedersachsen

WORKSHOP

Hürden auf dem Weg zur Förderfähigkeit

Speziell für die Regionalkoordinatoren des baobab-Netzwerkes hat die AOK einen Workshop ausgerichtet. Das Netzwerk der afrikanischen Communitys bekam praktische Tipps für die Gründung.

Wer eine Selbsthilfegruppe gründen und Fördergelder beantragen möchte, muss einiges beachten. Deshalb besuchten Regionalkoordinatoren des Netzwerkes „baobab – zusammensein“ der afrikanischen Communitys in Niedersachsen und Bremen einen eigens für sie konzipierten [Multiplikatoren-Workshop](#). Was sind die spezifischen Probleme der afrikanischen Communitys in Deutschland und welche konkreten Unterstützungsmöglichkeiten bietet die Selbsthilfe? Worauf muss man achten und welche Voraussetzungen erfüllen, damit Krankenkassen die bereits heute angebotene gesundheitliche Präventionsarbeit des baobab-Netzwerkes im Rahmen der Selbsthilfe fördern können?

Diese und weitere Fragen beantwortete Olaf Köhler, Selbsthilfeexperte aus dem Bereich „Gesundheitsmanagement Prävention“ der AOK Niedersachsen. Die baobab-Regionalkoordinatoren tragen nun das Wissen als Multiplikatoren in die Gruppen des Netzwerkes. Auch Serpil Yaruz von der [Selbsthilfekontaktstelle in Hannover \(KIBIS\)](#) nahm am Workshop teil



Foto: privat

Olaf Köhler (Mitte) von der AOK Niedersachsen leitete den Multiplikatoren-Workshop für die baobab-Regionalkoordinatoren.

und konnte den Teilnehmern zusätzliche wertvolle Praxistipps für die Selbsthilfearbeit geben. ●



www.baobab-zs.de

PATIENTENKONGRESS

Wenn nachts der Atem aussetzt

Wie gefährlich ist die Schlafapnoe? Neueste Studien und aktuelle Therapieverfahren waren Thema eines Patientenkongresses in Wilhelmshaven.

Das Schlafapnoe-Syndrom und seine gesundheitlichen Folgen standen im Fokus eines [Patientenkongresses](#) im Wilhelmshavener Wattenmeerhaus. Mitte September informierte der Bundesverband



Foto: iStockphoto

Die nächtlichen Atemaussetzer bei der Schlafapnoe müssen therapiert werden.

„[Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland](#)“ (GSD) mehr als 60 Kongressteilnehmer über die verschiedenen Facetten der Schlafapnoe. So referierten etwa der Neurologe Prof. Dr. med. Pawel Kermer und der Kardiologe Dr. med. Christoph Schöbel über kardiovaskuläre Auswirkungen der Schlafapnoe und stellten die aktuelle Studienlage vor.

Der Schlafmediziner Dr. med. Andreas Möller zeigte in seinem Vortrag, dass bei Frauen und Männern geschlechtsspezifische Unterschiede in der Diagnostik und Therapie der Schlafapnoe berücksichtigt werden sollten. Neuland beschritt die Direktorin des Zentrums für

Tumorbiologie und Integrative Medizin, Dr. Tanja Trarbach: In ihrem Vortrag „Schlafapnoe und Krebs“ präsentierte sie die aktuell noch widersprüchliche klinische Datenlage zur Hypothese, dass Schlafatmungsstörungen die Entstehung und Behandlung von Krebs negativ beeinflussen können. Um dieser Frage weiter nachzugehen, sind künftig gemeinsame Projekte mit der Charité und Dr. med. Andreas Möller geplant. ●

Kontakt: Reinhard Wagner,
Tel.: 04421 956222



w.wagner@t-online.de