

**BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION**

## Raus aus der Tabu-Ecke

Wertfrei informieren, Vorurteile abbauen, Suizide verhindern – seit zehn Jahren engagiert sich das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover.



Illustration: iStockphoto

Mehr Sensibilität für Menschen mit Depressionen – dafür setzt sich das Bündnis ein.

Zusammen stark – 2008 beschloss die Hannoveraner [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#), mit der Medizinischen Hochschule und anderen Bündnispartnern zu kooperieren. Gemeinsam sensibilisieren sie seitdem die Gesellschaft für das Thema Depression und erweitern das Wissen über die Erkrankung. Ziel ist es zudem, Menschen mit depressiven Symptomen zu einem offenen Umgang mit der Krankheit zu ermutigen, damit sie sich zeitnah in Behandlung begeben. Das soll letztlich dazu beitragen, die Selbstmordrate zu senken.

Zum zehnjährigen Jubiläum des regionalen Bündnisses boten die Initiatoren in diesem Herbst umfangreiche Infos rund um das Thema Depression. Insgesamt nutzten rund 4.000 Menschen die Möglichkeit, sich auf einer von [39 Veranstaltungen](#) zu informieren. Einrichtungen wie etwa die psychosomatische Klinik in Bad Pyrmont, das Winnicott-

Institut Hannover oder die Tagesklinik Welfenplatz stellten sich und ihre Angebote der Öffentlichkeit vor. In Wunstorf gab es einen ganzen Aktionstag, mit dem Wochenmarkt, einem Bürgerforum in der Abtei und einem Vortrag.

Zwei Kinovorführungen – der Dokumentarfilm [„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“](#) und der Spielfilm [„Was bleibt“](#) – luden ebenso wie eine Lesung oder gemeinsames Singen dazu ein, sich auch auf kulturellem Wege dem Thema Depression zu nähern. Im Anschluss an die gut besuchten Kinovorstellungen konnten die Zuschauer ihre Fragen mit Darstellern und Gästen von der [Deutschen Depressionsliga](#) oder dem [sozial-psychiatrischen Dienst Hannover](#) intensiv diskutieren. ●



**Bündnis gegen Depression**

**TERMINE**

**1. Februar 2019,  
16 Uhr**

**Selbsthilfe-Neujahrscafé für die Region Hannover**

**Was:** Infos zum Förderverfahren 2019, Junge Selbsthilfe

**Wo:** AOK-Servicezentrum Hans-Böckler-Allee 13, 30173 Hannover

**Anmeldung und Infos:**  
[KIBIS Hannover](#)

**20. Februar 2019**

**Lesung von Tobi Katze „Morgen ist leider auch noch ein Tag“**

**Wo:** Neues Schauspielhaus Uelzen

**Anmeldung und Infos:**  
Jeanette Kötke,  
[KIBIS Kreisverband Uelzen](#)

**18. bis 26. Mai 2019**

**Bundesweite Aktionswoche zur Förderung der Selbsthilfe**

**Was:** Der [Paritätische Lüchow-Dannenberg](#) beteiligt sich mit vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen.

**18. Mai 2019,  
10 bis 16 Uhr**

**33. Hannoverscher Selbsthilfetag**

**Wo:** Vom Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung

**24. August 2019,  
10 bis 15 Uhr**

**2. Ehrenamtmesse**

**Wo:** Gemeinde Wedemark, auf dem Parkplatz vom Familia-Einkaufsmarkt Mellendorf

**31. August 2019,  
10 bis 14 Uhr**

**27. Tag der Selbsthilfe**

**Wo:** Spittaplatz, Burgdorf

## KOOPERATION

# Schneller Zugang zur Selbsthilfe

Das „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ hat im September das Lingener Bonifatius-Hospital als neues Mitglied aufgenommen.

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit fördert die Kooperation von Institutionen im Gesundheitswesen mit der Selbsthilfe. So können Patienten und Angehörige von den Erfahrungen Gleichbetroffener profitieren. Mit dem [Lingener Bonifatius-Hospital](#) zählt das Netzwerk bundesweit mittlerweile über 220 Mitglieder aus dem Gesundheitswesen. Oberstes Ziel der regionalen Kooperationen ist es, dass Klinikpatienten einen möglichst einfachen Zugang zu Angeboten der Selbsthilfe bekommen. Deshalb gibt es in den Kliniken feste Ansprechpartner für Patienten, die Fragen zum Thema Selbsthilfe haben. Diese Selbsthilfebeauftragten der Kliniken stehen im direkten Austausch mit den Selbsthilfekontaktstellen und können Patienten dorthin weitervermit-



Foto: privat

Sie machen sich stark für die Selbsthilfe: Werner Henseleit (AOK), Chefarzt Dr. Manfred Johnscher, Pflegedirektor Ludwig Kerschbaum, Selbsthilfebeauftragte Maria Lohbreier, Anke Wilkens (KoBS Meppen) und Hedwig Lammers (KoBS Zweigstelle Lingen).

teln. Neuer selbsthilfebeauftragter Arzt im Lingener Bonifatius-Hospital ist Chefarzt Dr. Manfred Johnscher. Um den Anspruch auf Selbsthilfefreundlichkeit zu unterstreichen, richtete die Klinik am

21. Oktober einen Tag der Selbsthilfe aus, an dem regionale Gruppen in der Klinik ihre Arbeit vorstellen konnten. ●



**Selbsthilfefreundlichkeit**

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

# Antragsfristen im Blick behalten

[Aktuelle Förderanträge](#) bekommt man bei den Selbsthilfekontaktstellen. Sie vermitteln aber auch die richtigen Ansprechpartner bei den Krankenkassen.

## Pauschalförderung

- Gruppen, die in 2018 eine [Pauschalförderung](#) von mehr als 500 Euro erhalten haben, reichen bitte bis zum **30. Juni 2019** einen Mittelverwendungsnachweis ein. Für eine Fördersumme von unter 500 Euro reicht eine Verwendungsbestätigung, die Sie bitte ebenfalls bis zum **30. Juni 2019** vorlegen.
- Für die Pauschalförderung regionaler Gruppen (Gemeinschaftsförderung) im nächsten Jahr müssen die Förderanträge bis zum **31. März 2019** vorliegen. Für Förderanträge von Kontaktstellen und Organisationen gilt der **31. Dezember 2018** als Abgabedatum.

## Projektförderung

- Gruppen, die in 2018 eine [Projektförderung](#) erhalten haben, müssen bis spätestens zum **31. Dezember 2018** den Mittelverwendungsnachweis einreichen.
- Für Anträge auf Projektförderung gibt es grundsätzlich keine Abgabefrist. Sie können ganzjährig gestellt werden. Die AOK fördert Projekte regionaler Selbsthilfegruppen im nächsten Jahr so lange, bis das regionale Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist.



[gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de](http://gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de)



Illustration: iStockphoto

AUS DER REGION

## Die Kunst des Zuhörens

Wertfrei kommunizieren will gelernt sein. Die Methode „Easytalk“ hilft dabei und lässt sich gerade in der Selbsthilfe gut einsetzen.



Foto: privat, Illustration: Stockphoto

Entspannte Dozentinnen: Vera Dreyer (links) und Claudia Dreher

Easytalk ist eine ressourcenorientierte Gesprächsführungsmethode, die dort praktiziert werden kann, wo es besonders wichtig ist, einfühlsam miteinander umzugehen. Sie ist leicht zu erlernen, sofort anwendbar und eignet sich deshalb auch hervorragend für Selbsthilfegruppen. Easytalk leitet sich aus einer

Respektvoll zuhören, wertfrei kommunizieren – das ist gerade in der Selbsthilfe so wichtig.



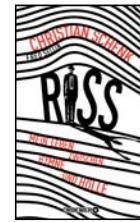
Methode der medizinischen Gesprächsführung ab, die als **Ideolektik** bekannt ist. Easytalk soll einen anderen kommunikativen Umgang miteinander in Gang bringen: Durch die unmittelbare Erfahrung von ungeteilter Aufmerksamkeit, wertfreiem Zuhören und bedingungslosem Akzeptieren entsteht eine Atmosphäre der Würdigung und des gegenseitigen Respekts. Dies ist die Grundlage für wachsende Nähe und Vertrauen – was gerade für den Austausch in Selbsthilfegruppen wichtig ist, da hier Menschen besonders verletzlich sind.

Unter der Führung der beiden Dozentinnen **Claudia Dreher** und **Vera Dreyer** konnten Selbsthilfeaktive aus den Kreisen Schaumburg und Nienburg Ende Oktober einen Tag lang diese Gesprächsmethode üben und erlebten ein kurzweiliges und interessantes Seminar. ●



BUCHTIPP

## Leben zwischen Hymne und Hölle



Christian Schenk, Olympiasieger im Zehnkampf von 1988, beschreibt seine schwere bipolare Störung, die während einer depressiven Phase bis zum Verfolgungswahn ausartete. Ein intimer, existenzieller Blick in eine kranke Seele. Das Buch soll anderen Betroffenen **Mut machen**, selbst über ihre Krankheit zu sprechen. ●



**Buch bestellen**

SCHON GEWUSST?

## Neue Kontaktstelle



Seit Mitte des Jahres ist die **Selbsthilfe-kontaktstelle** Lüchow-Dannenberg dreimal die

Woche für Besucher geöffnet. Interessierte können sich bei Britta Verleger über bestehende Selbsthilfegruppen informieren, sie steht aber natürlich auch mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, eine neue Gruppe zu gründen. Ihre Sprechzeiten sind dienstags von 17 bis 19 Uhr sowie mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung. ●

Der Paritätische Lüchow-Dannenberg, Britta Verleger, Rosenstraße 19, 29439 Lüchow, Tel.: 05841/9747377



**britta.verleger@paritaetischer.de**

## NEUE AUSSENSTELLEN

### KIBIS Hannover wächst

Die KIBIS Hannover hat in drei weiteren Städten der Region Hannover neue Außenstellen eingerichtet. Möglich wurde dies durch die gesetzliche Erhöhung der Pauschalförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

- **KIBIS c/o Mehrgenerationenhaus**, Gilborn 6, 30900 Wedemark, Tel.: 05130 9743141, [info@kibis-wedemark.de](mailto:info@kibis-wedemark.de), Sprechzeit: montags 14 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung
- **KIBIS c/o Rathaus**, Nienburger Straße 31, 31535 Neustadt am Rübenberge, Tel.: 05032 9092776, [info@kibis-neustadt.de](mailto:info@kibis-neustadt.de), Sprechzeit: dienstags 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung
- **KIBIS c/o Familienservicebüro** in Lehrte, Eröffnungsdatum Ende 2018, konkrete Daten folgen in Kürze

## JUNGE SELBSTHILFE

### Mit Rollstuhl und Popcorn zur Premiere



Foto: Kartinger

Mit Gutscheinen und Sonnenblume geehrt: die Schauspieler des Werbespots

Ganze 691 Tage, 17 Treffen und 1.284 WhatsApp-Nachrichten: So viel Vorbereitung steckt im Kinospot zum Thema „Junge Selbsthilfe“. Zehn Drehstunden waren nötig, um 30 Minuten Rohmaterial zu erhalten, aus denen dann der endgültige 30-sekündige Spot geschnitten wurde. Bis zum nächsten September wird der Kurzfilm nun im Werbeblock vor dem Hauptfilm auf den Leinwänden von 30 Kinosälen in Cloppenburg, Damme, Delmenhorst, Lönningen, Lohne, Nordenham und Vechta laufen.

Daniel Dudek ist einer der 15 jungen Darsteller. „Vereine sind gut und wichtig“, findet Dudek, der selbst Mitglied in einem

Blindenverein ist. Aber es besteht die Gefahr, im eigenen Saft zu schmoren. Und es gebe Gruppierungen, in denen das jüngste Mitglied gerade mal 40 sei. „Selbsthilfe ist für mich nicht nur Stuhlkreis“, sagt Dudek. „Da gehören die Planwagenfahrt und das Eis-Essen genauso dazu wie Öffentlichkeitsarbeit.“ Er nahm deshalb gerne die zehn Stunden Drehzeit auf sich, um für die Junge Selbsthilfe zu werben. Bei der Premiere des Spots im September gab es für die Darsteller vor rund 100 Kinobesuchern viel Applaus, Blumen und Kinogutscheine. ●



**Das Video auf Youtube**

## PARKINSON

### Malen als Therapie

**Marion Martin hat schon immer gerne gemalt. Heute hilft ihr das Hobby dabei, mit ihrer Parkinson-Erkrankung besser zurechtzukommen. Im Sommer stellte sie ihre knallbunten Bilder im AOK-Servicezentrum Osterode aus.**



Vor fünf Jahren erkrankte die pensionierte

Förderschullehrerin Marion Martin an Parkinson. „Ich habe festgestellt, dass mein Hobby mir dabei hilft, die Krankheit besser zu bewältigen. Das Malen ist eine wichtige Therapieform für mich, denn dabei kann ich völlig abschalten, mich voll auf die Arbeit konzentrieren, positive Gedanken zulassen, und es hilft auch gegen meinen Tremor“, erklärt die 69-Jährige. [Ihre Bilder](#) bestechen durch kräftige Farben und

eine große Vielfalt an Motiven. Bekannte, Freunde und Mitglieder ihrer Parkinson-Selbsthilfegruppe ermunterten sie immer wieder, die Bilder der Öffentlichkeit zu präsentieren. Nachdem sie lange zweifelte, ob die Qualität ihrer Bilder für eine Ausstellung reicht, ließ sie sich schließlich doch überzeugen und stellte ihre Bilder in der AOK Osterode aus – den Verkaufserlös spendete sie unter anderem an die Parkinson-Stiftung. ●

Foto: privat