

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Flagge zeigen gegen Sucht

Der Cuxhavener Gesprächskreis für Suchtabhängige informierte auf dem Deichbrandfestival die Festivalbesucher über Suchtprobleme.



Foto: Detlef Rutsch

Am Blu:Prevent-Stand konnten sich Besucher spielerisch mit dem Thema Sucht beschäftigen.

Unter dem Motto „Wenn nicht hier, wo denn sonst!!!“ zeigte der [Gesprächskreis für Suchtabhängige und Angehörige Cuxhaven](#) auf dem Musikfestival [Deichbrand 2019](#) Flagge. Mit Bannern wie „Taste the Freedom“ und „Freiheit statt Abhängigkeit“ machte die Gruppe erfolgreich auf ihren Stand [blu:prevent](#) aufmerksam. Das Angebot, sich spielerisch mit dem Thema Sucht auseinander zu setzen oder auf dem Festival ein Beratungsgespräch anzunehmen, kam bei den Festivalgästen gut an. Am gut besuchten Stand herrschte nicht nur eine

begeisterte Fröhlichkeit, es wurden auch viele ernsthafte Gespräche mit Menschen jeden Alters und jeder Couleur geführt. Ob eigene Suchtprobleme oder bei Menschen im engeren Umfeld – die Gruppenmitglieder diskutierten mit den Festivalbesuchern über die Auswirkungen der Sucht. Sie sprachen über mögliche Hilfsmaßnahmen und vereinbarten in einigen Fällen auch Termine für weitere Gespräche. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 19 Uhr beim [Paritätischen Cuxhaven](#). ●

VERANSTALTUNGSTIPP

Selbsthilfe-Neujahrscfé

Wann: 31. Januar 2020, 16 Uhr

Thema: Resilienz

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

Anmeldung und Infos: [KIBIS Hannover](#), Tel.: 0511/66 65 67



Illustration: Stockphoto

SCHLAFSTÖRUNGEN

Gefährliche Atempause

Das Schlafapnoe-Syndrom (SAS) ist eine unterschätzte Krankheit, die oft erst spät diagnostiziert wird. Etwa 25 Millionen Deutsche leiden unter SAS. Männer sind in der Regel häufiger betroffen als Frauen. Betroffene leiden unter Atemstörungen, während sie schlafen. Bis zu 600 mal in einer Nacht können sich die oberen Atemwege verschließen, die Atempausen können bis zu zwei Minuten dauern. Die Betroffenen werden jedes Mal kurz wach, schlafen sofort wieder ein und können sich am Morgen an die Schlafunterbrechungen nicht erinnern. So bleibt die Schlafapnoe oft über Jahre unbemerkt. Doch die Atemaussetzer sind gefährlich für die Gesundheit und führen oft zu Folgeerkrankungen. Um Patienten mit solchen Problemen aufzuklären,

organisiert die [Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe Wilhelmshaven](#) unter anderem

den [Patientenkongress für Schlafstörungen](#). Ende September referierten auch in diesem Jahr wieder in der Jade-Hochschule mehr als 20 Ärzte, Therapeuten und weitere Experten zum Thema Schlafgesundheit sowie über die unterschiedlichen Schlafkrankheiten, mögliche Ursachen und Krankheitsfolgen. ●



Illustration: Stockphoto



Patientenkongress

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Weniger Geld für innovative Projekte

Das **Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG)** regelt die Verteilung der Selbsthilfefördermittel ab dem nächsten Jahr neu.

Mit dem im Mai in Kraft getretenen **Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG)** hat der Gesetzgeber auch eine Änderung für die Selbsthilfeförderung verabschiedet. Diese sieht vor, den Anteil der zur Verfügung stehenden pauschalen Fördermittel zu erhöhen. Durch die gesetzlichen Anpassungen müssen die Krankenkassen ab dem nächsten Jahr 70 Prozent der Fördergelder für die Pauschalförderung einsetzen. Für die Projektförderung verbleiben nur noch 30 Prozent. Dies soll die Basisfinanzierung der Selbsthilfe verbessern und Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -organisationen dabei unterstützen, ihre vielfältigen Aufgaben in der Selbsthilfe optimal sicherzustellen.

Regelmäßig wiederkehrende Kosten wie beispielsweise Aufwendungen für Miete, Büroausstattung, Internetauftritte, Medien, Fortbildungen, Schulungen oder Reisekosten erstatten die Kassen somit künftig aus den Mitteln der pauschalen Förderung. Die Anträge zur Pauschalförderung für das Förderjahr und weitere wichtige Informationen sind auf

der Seite der **GKV-Pauschalförderung Niedersachsen** eingestellt. **Anträge auf Projektförderung** für innovative, zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen können auch im nächsten Jahr bei der AOK beantragt werden. Es gelten weiterhin die grundlegenden Vorgaben des Sozialgesetzbuches (SGB V) und des aktualisierten **Leitfadens für Selbsthilfeförderung**. ●

Schlechte Aussichten – für innovative Selbsthilfeprojekte steht ab dem nächsten Jahr weniger Geld zur Verfügung. Die Mittel der Projektförderung hat der Gesetzgeber ab dem nächsten Jahr von bislang 50 auf dann 30 Prozent gekürzt.



Foto: iStockphoto

GUT ZU WISSEN

Fristen im Blick behalten

- Für die erhaltene **Projektförderung** 2019 sind **Mittelverwendungsnachweise** bis zum 31. Dezember 2019 einzureichen.
- Für die erhaltene **Pauschalförderung** 2019 bitten wir darum, uns je nach Fördersumme **Mittelverwendungsnachweise** (ab 500 Euro) beziehungsweise **Verwendungsbestätigungen** (unter 500 Euro) bis zum 30. Juni 2020 zuzusenden.
- **Projekte regionaler Selbsthilfegruppen** in 2020 fördert die AOK Niedersachsen ohne Antragsfristen, bis das regionale Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist.
- Für die **Pauschalförderung 2020** der regionalen Gruppen müssen die Förderanträge bis zum 31. März 2020 vorliegen, bei Anträgen von **Kontaktstellen und Organisationen** für das Förderjahr 2020 bis zum 31. Dezember 2019.



Illustration: iStockphoto

DIE BESONDERE ZAHL

3,2 Millionen

Euro stellt die AOK Niedersachsen der Selbsthilfe landesweit im Förderjahr 2020 bereit. Davon gehen etwa 2,2 Millionen Euro in die kassenartenübergreifende Pauschalförderung. Rund eine Million Euro stehen für die kassenindividuelle Projektförderung zur Verfügung.

JUBILÄUM

20 Jahre im Einsatz für die Selbsthilfe

Zum Jubiläum lud die Kontaktstelle in Bentheim zur regionalen Gesundheitskonferenz und stellte den aktuellen Selbsthilfegeweiser vor.



Unter dem Motto „Selbsthilfe tut gut – Engagiert für die Gesundheit“ feierte die Kontaktstelle für Gesundheitsförderung und Selbsthilfe der Grafschaft Bentheim ihr 20-jähriges Jubiläum. Im Rahmen einer regionalen Gesundheitskonferenz und eines Selbsthilfetages am 27. und 28. September erwartete die Besucher im NINO-Hochbau in Nordhorn ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, künstlerischen Auftritten und Mitmachaktionen rund um das Thema Selbsthilfe. Auf einer Podiumsdiskussion setzte sich die niedersächsische Gesundheitsministerin Dr. Cornelia Reimann mit Experten aus Selbsthilfe, Ärzteschaft und Politik über die Bedeutung der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements auseinander.

Der Selbsthilfetag präsentierte sich zudem bunt und vielfältig als „Markt der Möglichkeiten“. Mehr als 50 Gruppen hatten für die Besucher kreative Informations- und Gesprächsangebote zusammengestellt. Dr. Annegret Hölischer, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, bedankte sich bei den beteiligten Gruppen und wies auf den frisch gedruckten Selbsthilfegeweiser hin. Interessierte finden hier auf 140 Seiten die Selbst-



Beim „Markt der Möglichkeiten“ der Selbsthilfegruppen in Nordhorn (von links): Finanzminister Reinhold Hilbers; Kontaktstellenleiterin Dr. Annegret Hölischer; AOK-Präventionsmanager Werner Henseleit

hilfe-Ansprechpartner von A wie Autismus bis Z wie Zöliakie sowie eine kleine Chronik zur 20-jährigen Geschichte der Kontaktstelle. ●

IN EIGENER SACHE

Neue Ansprechpartnerin



Kristina Blaz ist bei der AOK Niedersachsen neue Ansprechpartnerin für die Pauschalförderung für Selbsthilfekontaktstellen (SHK) und für die Projektförderung für Landesorganisationen der Selbsthilfe (SHO). Gerne beantwortet sie auch alle Fragen rund um die gesetzlichen Änderungen bei der Selbsthilfeförderung. ●

Kontakt: Kristina Blaz, Regionaldirektion Hannover, Günther-Wagner-Allee 23, 30177 Hannover, Tel.: 0511 12389-16801



Kristina.Blaz@nds.aok.de

NEUE GRUPPE

Sexueller Missbrauch

Menschen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden, haben häufig noch im Erwachsenenalter mit den Folgen zu kämpfen. In Empelde gründet sich nun eine Selbsthilfegruppe, die sich darüber austauschen möchte, wie man trotz dieser Last im Leben zurechtkommt. Interessierte können sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Hannover (KIBIS) wenden. ●



KIBIS Hannover