

MÄNNERGESUNDHEIT

Verpass nicht dein Leben!

Weniger ist mehr: Männer, die ihr Leben entschleunigen, den Stress reduzieren und sich etwas mehr um ihre Gesundheit kümmern, leben nicht nur länger – sondern auch besser.



Männergesundheit war viele Jahre kein Thema in unserer Gesellschaft. Doch wer sich um seinen Körper und seine Gesundheit kümmert, altert langsamer, bleibt länger fit und gesund und hat eine erfülltere Sexualität. Die Statistik zeigt den Handlungsbedarf: Männer sterben im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen. Viele hetzen in ihrem Leben von einem Punkt ihrer To-do-Liste zum nächsten. Dabei fällt es ihnen schwer, sich selbst gerecht zu werden.

Doch es gibt eine Möglichkeit, das Leben zu entschleunigen und mit wenig Aufwand wertvolle gesundheitliche Verbesserungen zu erzielen. Bereits kleine Dinge zu verändern kann viel bewirken! Der Selbsthilfe-Arbeitskreis Männergesundheit und die Gesundheitskasse Niedersachsen laden deshalb zu einem kostenlosen und spannenden Vortrag ein. Unter dem Motto: „Es ist dein Leben, verpass es nicht“ referieren die Gesundheitsexperten Dr. Michael Despiegel und Dr. Viola Kürbitz. ●



Foto: Stockphoto

In der Ruhe liegt die Kraft – deshalb besser mal tief durchatmen, statt ständig nur die To-do-Liste abzuarbeiten.

23. März, 17.30 Uhr, Pumpwerk Wilhelmshaven
Vortrag: Aufstehen – Anfahren – Handeln: Es ist dein Leben, verpass es nicht!!!



Flyer zur Veranstaltung

KONTAKTSTELLE NIENBURG

Junge Selbsthilfe fördern

Claudia Walderbach, neue Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Nienburg, will mit einer verstärkten Jugendarbeit neue Akzente setzen.



Claudia Walderbach (re.) übernimmt die Leitung der KIBIS, Annette Hillmann-Hartung verabschiedet sich in den Ruhestand.

Nach über 25 Dienstjahren in der [Selbsthilfe-Kontaktstelle Nienburg](#) hat die bisherige Leiterin Annette Hillmann-Hartung vergangenes Jahr ihren Posten an Claudia Walderbach übergeben. Unter dem Dach des Paritätischen ist die Nienburger Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) Anlaufstelle für alle Menschen, die Interesse an der Selbsthilfe haben. Walderbach konnte bereits in verschiedenen Kontaktstellen vielfältige Erfahrungen mit der Selbsthilfearbeit sammeln und leitet parallel auch noch die [Kontaktstelle in Bückeburg](#).

„Jede Kontaktstelle wird von der Persönlichkeit der Leitung, ihrem Arbeitsstil und der Haltung zum Leben und

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

den Menschen in der Selbsthilfe geprägt. Diese Grundhaltung ist bei Frau Hillmann-Hartung und mir ähnlich, und das ist entscheidend. Wir sind offen, zugewandt und neugierig auf die Aktiven aus der Selbsthilfe Nienburg und ihre Belange. Und wir sind überzeugt von der Wirksamkeit der Selbsthilfearbeit“, erklärt die neue Kontaktstellen-Leiterin. Einen Arbeitsschwerpunkt legt die 48-Jährige auf den Generationenwechsel in der Selbsthilfe – ein Thema, das ihr am Herzen liegt und bei dem sie in 15 Jahren Kinder- und Jugendarbeit bereits vielfältige Erfahrungen sammeln konnte. „Junge Leute suchen in der Selbsthilfe andere Formate als die klassische Gesprächsgruppe. Sie wollen sich

Ziele erarbeiten, aktiver mitgestalten und immer wieder in den Austausch gehen, nach dem Motto – weniger reden, mehr tun!“, erklärt Walderbach. Neben der Jungen Selbsthilfe wird künftig ein weiterer Fokus ihrer Arbeit sein, in der Region neue Gruppen zum Thema „Psychische Erkrankungen“ zu etablieren. ●

Kontakt: Claudia Walderbach,
Von-Philipsborn-Straße 1, 31582 Nienburg,
Tel.: 05021 9735-25



selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de

INKLUSION

Tanzend kommunizieren

Menschen durch Musik und Tanz zusammenbringen – das ist das Ziel des inklusiven Bewegungsprojektes „Ein Miteinander Bewegen 2.0“.

Ein inklusives Bewegungsprojekt haben das [Schaumburger Bündnis gegen Depression](#) und die [Schaumburger Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen](#) auf die Beine gestellt. In Kooperation mit verschiedenen örtlichen Tanzschulen soll in der Region ein Netzwerk für Musik und Tanz geschaffen werden. Getreu dem Motto „Nicht übereinander reden, ein Miteinander erleben“ hatte Dr. Maik Behrendt von der Arbeitsgruppe „Selbsthilfe und Depression“ im Schaumburger Depressionsbündnis diese Idee. Menschen mit und ohne Depression sollen über den Tanz wieder in Kontakt mit ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihrer eigenen Verletzlichkeit kommen. Durch die gemeinsame Bewegungserfahrung können die Teilnehmer Vorurteile abbauen und miteinander ins Gespräch kommen.

Die Auftaktveranstaltung im September mit Schnupperstunden in drei Tanzschulen der Region war ein voller Erfolg. Im Vordergrund stand für alle Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu begegnen und spielerisch ihr kreatives Potenzial zu entfalten. Durch Gesprächsrunden



Foto: iStockphoto

Durch den Tanz in Kontakt kommen: Das Tanzprojekt „Ein Miteinander Bewegen 2.0“ soll Menschen mit und ohne psychische Erkrankung ins Gespräch bringen und so dabei helfen, Vorurteile abzubauen.

am Ende der Bewegungseinheiten entstand ein Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe. Die Teilnehmer bekamen hier

die Möglichkeit, sich auszutauschen und durch einen Perspektivwechsel auch voneinander zu lernen. ●



Arbeitsgruppe „Depression und Selbsthilfe“

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Selbstmorde verhindern

Seit Oktober 2016 gibt es nun auch im Kreis Schaumburg einen regionalen Ableger des Deutschen Bündnisses gegen Depression.

Unter dem Dach der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#) möchte der Verein „[Deutsches Bündnis gegen Depression e. V.](#)“ auf regionaler Ebene die gesundheitliche Situation depressiver Menschen verbessern. Das Bündnis will die Gesellschaft für die Krankheit und ihre Begleitumstände sensibilisieren und mit konkreten Informationen das Wissen über Depressionen erweitern. Im Fokus steht dabei die Hoffnung, so auch die Zahl der Suizide von Betroffenen verringern zu können. Zahlreiche Städte und Kommunen haben sich bereits dem Bündnis angeschlossen und engagieren sich auf lokaler Ebene. Seit Oktober

2016 gibt es mit dem [Schaumburger Bündnis gegen Depression](#) bereits das achte regionale Bündnis in Niedersachsen. Hier engagieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen, Haus- und Fachärzte, psychiatrische Kliniken sowie Mitarbeiter des Landkreises, um auf lokaler Ebene Hilfen für Menschen mit Depression anzubieten. Das Bündnis ist für jedermann geöffnet. Mittlerweile haben sich in Schaumburg [Arbeitsgruppen](#) mit unterschiedlichen Schwerpunkten gebildet, beispielsweise zu den Themen „Depression und Flucht“ oder „Depression und Arbeit“. Interessierte können sich an die [Koordinierungsstelle](#) des Schaumburger Bündnisses wenden. ●



schaumburger@buendnis-gegen-depression.de
bueundnis-gegen-depression-schaumburg.de

TERMINE

- **13. März, 19.30 Uhr, Seniorenwohnanlage Lindenhof, Wilhelmshaven**
Vortrag: Schlafapnoe und Demenz. Die [Selbsthilfegruppe Schlafapnoe](#) und die AlzheimerGesellschaft Wilhelmshaven/Friesland präsentieren Interessierten kostenlos die neuesten Forschungsergebnisse. Referent ist der Schlafmediziner Günter Freudenberg. Studienergebnisse zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen Schlafapnoe und Störungen der geistigen Funktionen. So erleiden beispielsweise Männer mit einer unbehandelten Schlafapnoe bereits nach knapp dreieinhalb Jahren einen signifikanten Verlust ihrer Hirnleistung. Inzwischen sind diese Erkenntnisse auch in die [Leitlinie „Schlaf“](#) der [Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin \(DGSM\)](#) aufgenommen worden.
- **8. April, 11 bis 17 Uhr, Stadthalle Holzminden**
Gesundheitstag mit Beteiligung der regionalen Selbsthilfegruppen in Holzminden und Umgebung. Der Eintritt ist frei. Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen ist Sandy Fahrenholz von der [Holzmindener Kontaktstelle](#).
- **2. Juni, 10 bis 15 Uhr, Hochzeitshaus Hameln**
Tag der Selbsthilfe und des freiwilligen Engagements. Rund 50 Selbsthilfegruppen, Vereine und Initiativen stellen an Informationsständen ihre Arbeit und Angebote des freiwilligen Engagements vor. Darüber hinaus werden an den Ständen Aktionen für Groß und Klein geboten.
- **5. Mai, 10 bis 16.30 Uhr, Konzerthaus Bad Pyrmont**
Rheuma-Symposium zum 8. Internationalen Morbus-Bechterew-Tag.
Veranstalter: [Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband Niedersachsen](#).

VOR ORT

Neue Gruppen

Im Kreis Schaumburg gibt es verschiedene neue Selbsthilfegruppen:

- Depression und Angst, Stadthagen
- Depression und Angst, Bückeburg
- Depression und Angst für junge Menschen, Bückeburg
- Autismus, Stadthagen
- Einsamkeitsinfarkt, Stadthagen
- Spielsucht, Stadthagen

Eine anonyme Gruppe für Co-Abhängige (CoDA) soll in Kürze in Bückeburg starten. Außerdem entstehen zurzeit eine Gruppe für erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern (EKS) sowie die Selbsthilfegruppe „AD(H)S im Erwachsenenalter“. ●



Mehr Infos zu den Gruppen:
[Kontaktstelle Bückeburg](#)