

JUNGE SELBSTHILFE

Vorurteile bekämpfen

Mit einem Kinospot wollen vier niedersächsische Kontaktstellen das Vorurteil aus dem Weg räumen, dass nur alte Menschen von der Selbsthilfe profitieren.

„Wir haben etwas Aufregendes vor und dafür brauchen wir eure Hilfe!“ Mit diesem Aufruf hatten sich die AOK Vechta und die Selbsthilfekontaktstellen in Brake, Cloppenburg, Delmenhorst und Vechta an die Junge Selbsthilfe gewandt. Ziel des Aufrufes war es, für die Vorbereitung eines geplanten Kinospots Menschen aus der Jungen Selbsthilfe zu gewinnen. „Damit wollen wir mehr junge Menschen über die Selbsthilfegruppen aufklären und blöde Vorurteile aus dem Weg räumen“, so die Initiatoren.

25 junge Selbsthilfeaktive folgten dem Aufruf und trafen sich im September des vergangenen Jahres zu einem Workshop im Kino „Schauburg Cineworld“ in Vechta. Gemeinsam erarbeiteten die Teil-



Kamera läuft, Ton ab – der Spot für die Junge Selbsthilfe soll noch diesen Sommer ins Kino.

nehmer alle wesentlichen Inhalte für den in Kürze entstehenden Kinospot. Inzwischen sind die Vorarbeiten so weit vorangeschritten, dass die beauftragte Firma

das Drehbuch schreibt und der Drehtermin festgelegt wurde. Die Premiere des Spots soll noch vor den niedersächsischen Sommerferien stattfinden. ●

AOK VOR ORT

Die Selbsthilfe-Förderregion Elbe-Weser

„Ich möchte den Selbsthilfegruppen meiner Region bestmögliche Unterstützung anbieten“, sagt Elke Ropers, neue Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen für die Selbsthilfeförderregion Elbe-Weser. Diese Region ist sehr weitläufig und ländlich geprägt, sie umfasst die Landkreise Cuxhaven, Rotenburg/Wümme und Stade. Elke Ropers ist seit 1993 für die AOK tätig. Nach ihrem Start als Ernährungsberaterin in Sulingen (Landkreis Diepholz) wechselte sie 1997 nach Stade in den Bereich Marketing. Nach ihrer Elternzeit organisierte sie dann die Gesundheitsprogramme für die Region Elbe-Weser und besuchte als Arztpartner-Beraterin auch die Praxen, um Ärzte



und Arzthelferinnen zu beraten. Aktuell koordiniert Elke Ropers zum einen die verschiedenen Kooperationspartner der Gesundheitskurse und ist zum anderen in der Region Elbe-Weser Ansprechpartnerin für die Selbsthilfeförderung. „Beide Arbeitsbereiche machen mir sehr viel Spaß und es gibt aus meiner Sicht dort viele sinnvolle Anknüpfungspunkte“, sagt die Präventionsexpertin, die unter anderem die Selbsthilfeförderanträge bearbeitet. Sie beantwortet aber auch gern Fragen zur Projektförderung und zur Pauschalförderung in der Selbsthilfe. Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten, sind bei ihr ebenfalls an der richtigen Stelle. ●

Kontakt: Elke Ropers,
Präventionsberaterin für die Selbsthilfeförderung
in der Region Elbe-Weser, Servicezentrum Stade,
Tel.: 04141 93340-633



Elke.Ropers@nds.aok.de

SELBSTHILFE VOR ORT

Sitzen ist das neue Rauchen

„Es ist dein Leben, verpass es nicht“ – zu diesem Thema referierten die Gesundheitsexperten Michael Desphegel und Viola Kürbitz.



„Die Lebenserwartung wird bald die 90-Jahres-Grenze überschreiten, aber ab 65 Jahren wird es gesundheitlich gefährlich.“ Mit diesem Satz startete [Dr. Michael Desphegel](#)

seinen Vortrag im Wilhelmshavener Pumpwerk. Organisator des Abends war der örtliche Arbeitskreis Männergesundheit.

Desphegel erklärte, was der Einzelne tun könne, um möglichst gesund zu altern. Schon mit kleinsten Gewohnheitsänderungen im Alltag lasse sich viel erreichen: „Den Fernseher schmeißen sie am besten aus dem Fenster“, riet er seinen rund 100 Zuhörern. Sitzen sei das neue Rauchen, die Fettverbrennung werde dadurch drastisch reduziert. Wer auf den Fernsehabend auf der

Couch nicht verzichten kann, sollte wenigstens alle 30 Minuten aufstehen und sich kurz bewegen. Die zweite Referentin des Abends, Sexualtherapeutin [Dr. Viola Kürbitz](#), widmete sich dann dem Thema „Sexualität im Alter“. Offen und ohne Scham, aber mit viel Verständnis sprach sie mögliche sexuelle Probleme an – und ermunterte insbesondere die anwesenden Männer dazu, frühzeitig den Arzt aufzusuchen. ●

Fotos: iStockphoto (4)



Weniger sitzen, mehr bewegen – ein einfaches Rezept für mehr Gesundheit im Alter.

MEDIENTIPPS

Neue Formen der Abhängigkeit

„[Suchtselbsthilfe im Wandel: Zwischen alten und neuen Formen der Abhängigkeit](#)“ heißt ein Buch von Burkhard Kastenbutt und Heinz-Werner Müller. Es gibt einen Überblick über die Vorbehalte gegenüber neuen Süchten. Basis ist eine aktuelle Befragung von Mitgliedern unterschiedlicher Suchtselbsthilfverbände. ●

Datenschutz-Grundverordnung

Am 25. Mai 2018 ist in allen EU-Mitgliedstaaten die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Diese regelt unter anderem auch für Selbsthilfeorganisationen, wie sie mit personenbezogenen Daten umzugehen haben. Die Nakos hat deshalb in der [Fachpublikation „NAKOS THEMA“](#) komprimiert und verständlich die wichtigsten Basisinformationen zur DSGVO zusammengestellt. ●

TERMINE

15. Selbsthilfetag Celle

16. Juni 2018, 10 bis 14 Uhr, Poststraße/Altstadt Celle, Veranstalter: [Kibis Celle](#)

Arbeitskreis niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich

23. August 2018, Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover
Veranstalter: [Selbsthilfe-Büro Niedersachsen](#)

33. Göttinger Gesundheitsmarkt

7. September 2018, 10:30 bis 16:30 Uhr, Johanniskirchhof hinter dem „Alten Rathaus“, Veranstalter: [Gesundheitszentrum Göttingen e. V.](#)

DIE BESONDERE ZAHL

2.500.000 €

In Niedersachsen hat die GKV 2018 im Rahmen der Gemeinschaftsförderung die regionalen Selbsthilfekontaktstellen und das Selbsthilfebüro des Landes mit bislang 2,5 Millionen Euro gefördert.