

## Herzen gegen Schmerzen

Mit selbstgenähten Kissen unterstützt die Göttinger Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs frisch operierte Brustkrebspatientinnen in der Frauenklinik der Universitätsmedizin Göttingen.

Zehn Frauen der Göttinger Gruppe [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#) (FSH) haben im Rahmen einer Aktion für frischoperierte Brustkrebspatientinnen besondere Kissen genäht. Die meisten von ihnen hatten selber Brustkrebs und wissen, wie hilfreich die herzförmigen Polster sein können. Sie verhindern Druck, Reiben und Scheuern an der operierten Stelle. Durch die spezielle Form unterstützen sie zudem ein Abfließen der Lymphe. Und nicht zuletzt sollen die liebevoll gestalteten Kissen auch Trost spenden.

„Wir sitzen alle im selben Boot“, sagt Sigrid Beister, Leiterin der Göttinger FSH-Gruppe. „Das Ankuseln tut auch der Seele gut und gibt einem das Gefühl, dass man in dieser schweren Zeit nicht alleine ist“, ergänzt Margita Klee, die die Herzkissen-Aktion organisiert hat. Sie besorgte Materialien und Schnittmuster und koordinierte die Herstellung der

Kissen. Zunächst nähten zehn Frauen an ihren heimischen Nähmaschinen die Hüllen. Während eines Gruppentreffens befüllten sie die Kissen anschließend gemeinsam: „Wir haben gestopft ohne Ende“, erzählt Klee schmunzelnd. Dazu verwendeten sie Kügelchen aus Polyester, die problemlos bei 60 Grad waschbar sind.

Einige Kissen sollen nun im Krankenhaus ausgestellt werden. „Etwa ein halbes Jahr werden die Kissen ausreichen. Dann wollen die Frauen gerne wieder nähen“, freut sich Gunter Emons, Leiter




Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs

Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs übergeben die Kissen an das gynäkologische Krebszentrum der Unimedizin Göttingen.

der [Frauenklinik an der Universitätsmedizin Göttingen](#) (UMG). ●

**Mehr Infos:** Sigrid Beister  
Tel.: 05546 1266

 **Mail:** [sigrid.beister@t-online.de](mailto:sigrid.beister@t-online.de)  
**Web:** [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

### AOK VOR ORT

## Präventionsberater in Celle und Heidekreis

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerinnen aus den Regionen Celle und Heidekreis sowie Nord-Ost-Heide vorstellen.

In den Landkreisen Celle und Heidekreis ist Brigitte Klatt Ansprechpartnerin rund um die Selbsthilfeförderung. Sie beantwortet gern Fragen zur Projektförderung und zur Pauschalförderung. Bei ihr sind aber auch Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten, an der richtigen Stelle. Als besonderen Service bietet die Präventionsberaterin regelmäßig Beratungen für Selbsthilfegruppen

in den AOK-Servicezentren Walsrode und Soltau an. „Der enge Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und die Unterstützung bei der Antragstellung sind mir sehr wichtig“, sagt Brigitte Klatt.

Die [KIBiS Celle](#) (Kontakt-Information-Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) und die [KOST Walsrode](#) (Kontaktstelle) ergänzen in dieser Region das Beratungsangebot der AOK.

[Fortsetzung auf Seite 2 >](#)

**Fortsetzung von Seite 1**

Für die Region Nord-Ost-Heide steht seit September 2009 Andrea Hanke-Jendritzki als Ansprechpartnerin der regionalen Gesundheitskasse zur Verfügung. In ihrem Zuständigkeitsbereich gibt es die vier Selbsthilfekontaktstellen in [Lüneburg](#), [Dannenberg](#), [Uelzen](#) und [Winsen/Harburg](#) sowie mehr als 250 Selbsthilfegruppen. „Gerade der persönliche Kontakt zu den Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen, sei es in Gesprächen und Telefonaten oder bei regional stattfindenden Selbsthilfetagen und den Gesamttreffen, macht die Tätigkeit zu etwas Besonderem“, stellt Andrea Hanke-Jendritzki heraus.

Im AOK-Servicezentrum Lüneburg und im AOK-Gesundheitszentrum Lüneburg hat sie zudem für einige Gruppentreffen Räume organisiert. Hier treffen sich Selbsthilfegruppen für Diabetiker, Prostatakrebs, Atemwegserkrankungen, Arm- und Beinamputierte sowie drei Suchtgruppen.

Gleichzeitig ist Andrea Hanke-Jendritzki in der Förderregion Lüneburg federführend verantwortlich für die pauschale Förderung (Gemeinschaftsförderung) durch die gesetzlichen Krankenkassen. In diesem ebenfalls sehr spannenden und abwechslungsreichen Aufgabenfeld betreut sie neben den Gruppen aus der Region Nord-Ost-Heide zusätzlich die Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Celle und dem Heidekreis. ●



Foto: AOK Niedersachsen

**Brigitte Klatt**  
Präventionsberaterin  
für die Selbsthilfeförderung  
Celle/Heidekreis

**Servicezentrum Celle**  
Tel.: 05141 97046645



**Mail: [Brigitte.Klatt@nds.aok.de](mailto:Brigitte.Klatt@nds.aok.de)**



Foto: AOK Niedersachsen

**Andrea Hanke-Jendritzki**  
Präventionsberaterin  
für die Selbsthilfeförderung  
in Nord-Ost-Heide und der  
Förderregion Lüneburg

**Servicezentrum Lüchow**  
Tel.: 05841 12426633



**Mail: [Andrea.Hanke-J.Luechow@nds.aok.de](mailto:Andrea.Hanke-J.Luechow@nds.aok.de)**

## SCHON GEWUSST?

### Neue Selbsthilfegruppen

#### In Gründung im Landkreis Uelzen

- Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer und entwicklungsverzögerter Kinder
- Selbsthilfegruppe Diabetes

**Mehr Infos:**

Jeanette Kötke,  
Selbsthilfekontaktstelle  
des Paritätischen  
Wohlfahrtsverbandes  
Tel.: 0581 970716

**Mail: [kibis.uelzen@paritaetischer.de](mailto:kibis.uelzen@paritaetischer.de)**  
**Web: [www.uelzen.paritaetischer.de](http://www.uelzen.paritaetischer.de)**



#### In Gründung im Landkreis Lüchow-Dannenberg

- Selbsthilfegruppe für Bluthochdruck
- Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen

**Mehr Infos:**

Judith Neff,  
Selbsthilfekontaktstelle des  
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes  
Lüchow-Dannenberg  
Tel.: 05861 8853

**Mail: [judith.neff@paritaetischer.de](mailto:judith.neff@paritaetischer.de)**  
**Web: [www.paritaetischer.de](http://www.paritaetischer.de)**



#### In Gründung im Landkreis Celle

- Selbsthilfegruppe für Hochsensible
- Onkologische Interessengemeinschaft
- Selbsthilfegruppe für Zöliakie-Betroffene
- Selbsthilfegruppe ADHS – Anders sein und nicht allein
- Selbsthilfegruppe für Schüchterne

**Mehr Infos:**

Ursula Grudniok, KIBiS Celle  
Tel.: 05141 487249

**Mail: [kibis-celle@t-online.de](mailto:kibis-celle@t-online.de)**  
**Web: [www.kibis-celle.de](http://www.kibis-celle.de)**



## Mehr Durchblick bei der Förderung

Region Lüneburg: Transparenzsitzungen machen die Förderung der Selbsthilfe nachvollziehbarer

Vor der eigentlichen Vergabe von [Pauschalfördergeldern](#) an die Selbsthilfe treffen sich in der Förderregion Lüneburg seit 2008 jedes Jahr Vertreter von gesetzlichen Krankenkassen und örtlichen Selbsthilfegruppen. Die Landkreise Lüneburg, Harburg, Uelzen, Lüchow-Dannenberg, Celle und Heidekreis können für diese sogenannte Transparenzsitzung jeweils drei Vertreter aus ihren Selbsthilfegruppen entsenden. Diese können in der Sitzung ihre Anträge erläutern oder auch Wünsche äußern. Ziel ist es, auf der regionalen Förderebene mehr Transparenz darüber zu schaffen, wie hoch die bereitstehenden Fördergelder sind, welche Kriterien es für die Verteilung der Mittel gibt und wie viele Gruppenanträge vorliegen.

In der darauf folgenden Vergabesitzung beraten und entscheiden die ge-

setzlichen Kassen dann über die Verteilung der Fördergelder für das laufende Förderjahr und berücksichtigen dabei

möglichst auch die von den Gruppen in der Transparenzsitzung geäußerten Wünsche. ●



**Mehr Infos:**

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

Eine Transparenzsitzung dient meines Erachtens nicht nur der Information bezogen auf die geldlichen Zuwendungen, sondern auch als geeigneter Rahmen für den Austausch der Selbsthilfegruppenvertreter über die Landkreisgrenzen hinaus.

**Rainhard Hagenau,**  
Celler Schlafapnoe  
Selbsthilfegruppe  
„Heideschläfer“

Sehr interessant war für mich, das Verhältnis zwischen der Anzahl der Anträge und dem Gesamtantragsvolumen gegenüber dem Gesamtbudget zu sehen.

**Rolf Stäcker,** Sprecher der 120 Selbsthilfegruppen des Landkreises Lüneburg und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe Glasklar

## SCHON GEWUSST?

### Antragsfristen im Blick behalten

#### Pauschalförderung

- Bitte reichen Sie die erhaltene [Pauschalförderung](#) 2016, die Mittelverwendungsnachweise (über 500 Euro Fördersumme) und die Verwendungsbestätigungen (bis maximal 500 Euro Fördersumme) bis spätestens zum 30. Juni 2017 ein.
- Für die Pauschalförderung 2017 der regionalen Gruppen (Gemeinschaftsförderung) müssen die Förderanträge bis zum 31. März 2017 vorliegen.

Anträge erhalten Sie in ihrer regionalen Krankenkasse oder Selbsthilfekontaktstelle.



**Mehr Infos:**

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

#### Projektförderung

- Mittelverwendungsnachweise für die erhaltene [Projektförderung](#) 2016 sind bis spätestens zum 31.12.2016 einzureichen.
- Für die Projektförderung gibt es keine Abgabefrist. Die Anträge können also ganzjährig gestellt werden. Die AOK fördert Projekte regionaler Selbsthilfegruppen im Jahr 2017, bis das regionale Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist.

## TERMINE

**7. Februar 2017, 19 Uhr**

**ADHS und Schule**

**Kloster St. Ludgerus, Helmstedt**

Kostenloser Infoabend über die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung mit Filmvorführung und Gesprächsrunde.

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

**8. März 2017, ab 15 Uhr**

**Workshop Schlafapnoe**

**Hospiz Joshuas Engelreich, Wilhelmshaven**

Am internationalen Frauentag wollen zwei Workshops zum Thema Schlafapnoe betroffene Frauen bei der Therapie unterstützen.

[www.asn-schlafapnoe.de](http://www.asn-schlafapnoe.de)