

Familienorientierte Selbsthilfe in Niedersachsen

Nicht nur die Betroffenen, auch ihre Angehörigen brauchen Unterstützung. Die AOK Niedersachsen setzt deshalb in der Selbsthilfeförderung verstärkt auf familienorientierte Projekte.



Eine schwere Krankheit verändert nicht nur das Leben des Erkrankten, sondern das der ganzen Familie: Eltern, Kinder, Geschwister, Partner und Freunde sind

betroffen. Die Bewältigung des Alltags und die Sorge um den betroffenen Angehörigen kosten viel Kraft. Dies kann auf Dauer überfordern und die eigene Gesundheit gefährden. Deshalb brauchen auch Angehörige Unterstützung. Hier kann die Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag leisten.

Die AOK Niedersachsen konnte im vergangenen Jahr landesweit 898 Förderanträge von Selbsthilfegruppen genehmigen – davon waren 299

Anträge mit familienorientierten Projektinhalten. Die AOK möchte die Selbsthilfebewegung Niedersachsens weiter darin bestärken und unterstützen, die Situation von Familien mit kranken Angehörigen und Familienmitgliedern mit Handicap weiter zu verbessern. So weiten die Selbsthilfegruppen ihr bisheriges Angebot stetig auf das familiäre Umfeld der Betroffenen aus. Die AOK fördert dieses Engagement nicht nur finanziell, sondern bietet den Familien beispielsweise mit ihren klassischen Gesundheitsangeboten zusätzliche Unterstützung. Darüber hinaus bemüht sich die Gesundheitskasse, Experten wie Ärzte und Therapeuten stärker in die Arbeit der Selbsthilfe einzubeziehen. Ziel ist es, ein Netz zu spinnen, das in schwierigen Zeiten die gesamte Familie auffängt.

AUS DER PRAXIS

Mitmachen und Nachempfinden

„Inklusion 2015“ – der Name Deutschlands erster Erlebnismesse zum Thema Behinderung ist Programm. Der Verein Partizip e.V. organisiert die Messe vom 11. bis 13. Mai 2015 auf der gesamten Fläche des Pavillons in Hannover, der Eintritt ist frei. Die Messe richtet sich vorwiegend an junge Menschen. Offene Angebote und Workshops sollen Behinderte und Nichtbehinderte zusammenbringen. Unter dem Motto „Behinderung: mitmachen und nachempfinden“ können die Besucher etwa einen Rollstuhlparcours ausprobieren oder die Behindertensportart Showdown – eine Mischung aus Tischfußball und Tischtennis – miteinander spielen. Dabei treten Nichtbehinderte mit einer verdunkelten Brille an. Lesungen, Talkrunden und ein Café in völliger Dunkelheit runden das vielfältige Programm ab.



Kontakt: Renate Weidner
Tel: 0511 7125511
E-Mail: kontakt@partizip.de

AOK VOR ORT

Die Region Hannover

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. In den nächsten Ausgaben von inKONTAKT möchten wir Ihnen diese AOK-Ansprechpartner vorstellen.

Claudia Borrmann betreut die Region Hannover und ist Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppen, die Kontaktstelle KIBIS Hannover und alle Menschen, die sich für das Thema Selbsthilfe interessie-

Zur Person:
Claudia Borrmann
51 Jahre jung



ren. Allein in der Region Hannover gibt es bereits rund 600 Selbsthilfegruppen – und die Tendenz ist weiter steigend.

Gern beantwortet die AOK-Expertin Fragen zur Projektförderung, unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe. Menschen, die eine Gruppe gründen wollen, können sich an die Kon-

- verheiratet/Familienmensch
- Gesundheitswissenschaftlerin
- reist gern in die Ferne
- kennt Selbsthilfe auch aus persönlicher Erfahrung, das Thema liegt ihr am Herzen

Ihr Motto: „Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht dieser Welt verändern.“
(Sprichwort der Xhosa aus Afrika)

taktstelle KIBIS Hannover wenden – Claudia Borrmann stellt gern den Kontakt her.



Kontakt: Claudia Borrmann
Tel: 0511 1676-35636
E-Mail: Claudia.Borrmann@nds.aok.de

VERANSTALTUNGEN



UM SELBSTHILFEGRUPPEN über die Förderungsmöglichkeiten in einem zwanglosen Rahmen zu informieren, fand am 31. Januar 2014 zum ersten Mal das Selbsthilfe-Neujahrs-Café statt. Gemeinsam mit der Kontaktstelle KIBIS Hannover und dem Verband der Ersatzkassen (vdek) hat die AOK Niedersachsen das Selbsthilfetreffen vorbereitet. Rund 120 Personen folgten der Einladung. Grundsätzliche Fragen zur

2. Selbsthilfe-Neujahrs-Café

am 30. Januar 2015
im AOK-Servicezentrum
Hans-Böckler-Allee 13, 30173 Hannover

Anmeldung und Infos über KIBIS Hannover



Tel: 0511 - 66 65 67

Fax: 0511 9629166

Mail: info@kibis-hannover.de

Projekt- und Pauschalförderung wurden ebenso diskutiert wie die letzten Änderungen im „Leitfaden Selbsthilfeförderung“. Und auch wenn es um die Frage ging, welche Projekte überhaupt förderfähig sind und wie man einen Förderantrag korrekt stellt, konnten die Experten gute Hilfestellungen geben. Die Resonanz war so gut, dass ein weiterer Dialog im Januar 2015 geplant ist.

AUS DER PRAXIS

Eine neue Selbsthilfegruppe namens „Kranich“ hebt gerade ab. Hier engagieren sich junge Menschen, die als Kinder oder Jugendliche eine Krebserkrankung überlebt haben. Schwerpunkt der Gruppenarbeit ist die Information über die Spätfolgen bei den Betroffenen. Ein Internetauftritt der Kraniche ist im Aufbau.



Kontakt: Dr. Julia Feldner

Tel: 05041 8021504

E-Mail: SHG_Kranich@gmx.de

BUNTES ...



• Buchtipp

STEPHANIE SCHNEIDER

Der kleine Streitberater –
Familienkonflikte lösen mit Herz
und Verstand

April 2013, [Kösel-Verlag](http://www.koesel-verlag.de)

Lesungen sind in der Region
Hannover für das 1. Halbjahr 2015
geplant.

SELBSTHILFE IN ZAHLEN

Anzahl der häufigsten regionalen Selbsthilfe-Projektförderungen (2013) durch die AOK Niedersachsen – aufgeteilt nach Diagnosegruppen. Insgesamt genehmigte die AOK 898 Förderanträge.

Suchterkrankungen	224
Tumorerkrankungen	121
Krankheiten des Nervensystems	106
Psychische und Verhaltensstörungen/ psychische Erkrankungen	90
Krankheiten der Sinnesorgane, Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen	53

PRÄVENTIONSTIPPS

- So klappt das Zeitmanagement für Eltern und Kinder:
- Zeitfresser aufspüren
 - Ziele klar definieren
 - Aufgaben visualisieren
 - Pausen planen
 - Aufschieberitis stoppen