

## Komm, wer immer du bist – Projekt zur kulturellen Öffnung der Selbsthilfe

Um für Migranten den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern, hat das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen 2012 ein Integrationsprojekt gestartet.

Fehlende Sprachkenntnisse, ein anderer kultureller Umgang mit dem Thema Krankheit und mangelndes Wissen zum deutschen Gesundheitssystem – es gibt viele Gründe, warum Migranten in der Selbsthilfe nur unterdurchschnittlich vertreten sind. In Niedersachsen haben rund 20 Prozent der Bevölkerung einen Migrationshintergrund. Um speziell für diese Zielgruppe den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern, starteten das [Selbsthilfe-Büro Niedersachsen](#) und die niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen 2012 das Projekt „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“.

Das Projekt setzte schwerpunktmäßig an den Themen „Vernetzung und



Dörte von Kittlitz vom Selbsthilfe-Büro bei der Abschlussveranstaltung des Projekts

Öffentlichkeitsarbeit“ an. Unter dem Motto „[Komm, wer immer du bist. Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen](#)“ organisierten verschiedene örtliche Selbsthilfe-Kontaktstellen in Kooperation mit dem niedersächsischen Integrationsbereich mehrere regionale Veranstaltungen zur interkulturellen Öffnung des Selbsthilfebereiches. Zusätzlich fanden landesweite Fachveranstaltungen statt. Eine Dokumentation des im Herbst 2014 abgeschlossenen Projektes ist erhältlich im:

**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen**  
Gartenstraße 18  
30161 Hannover  
Tel: 0511 391928



**Mail:**  
[selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)  
**Web:** [www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

### SCHON GEWUSST?

#### In Planung:

Die Selbsthilfekontaktstelle in Braunschweig plant die Gründung von krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationshintergrund.

#### Bei Interesse wenden Sie sich an:

KIBiS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich

#### Kontakt:

Ines Kampen  
Saarbrückener Str. 255 a,  
38116 Braunschweig  
Tel: 0531 48079-20



**Mail:**  
[kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de)  
**Web:** [www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)

### AOK VOR ORT

## Die Region Ost-Niedersachsen

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. Hier möchten wir Ihnen diese AOK-Ansprechpartner vorstellen.

Manuela Germolus betreut für die AOK die Regionen Braunschweiger Land und Ost-Niedersachsen. Sie ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle Menschen, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. In ihrem Zuständigkeitsbereich zwischen Harz und Heide gibt es sieben Kontaktstellen



#### Präventionsberaterin:

Manuela Germolus  
55 Jahre jung

- verheiratet, ein Sohn
- Dipl.-Sozialpädagogin, Lerntherapeutin
- gern sportlich aktiv (Skilaufen, Walken, Wandern)

#### Kontakt:

Manuela Germolus  
Tel: 0531 1203-45633



**Mail:**  
[Manuela.Germolus@nds.aok.de](mailto:Manuela.Germolus@nds.aok.de)

und mehr als 400 Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfeszene ist hier sehr engagiert und ideenreich, den Selbsthilfgedanken in die Region zu transportieren, wie die [Wolfenbütteler Wanderausstellung](#) – lebensgroße Pappabbildungen der Gruppensprecher – zeigt.

Fortsetzung auf Seite 2 >

Fortsetzung von Seite 1 >

Was ist eine Selbsthilfegruppe? Wie und wo finde ich eine Gruppe mit meinem Krankheitsbild? Kann ich daran einfach teilnehmen und kostet das etwas? Diese und weitere Fragen rund um die Selbsthilfe beantwortet Germolus immer wieder kompetent und individuell.

Auf den von verschiedenen Kontaktstellen organisierten Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen steht hingegen eher die Projektförderung im Fokus der Beratung. Die AOK-Beraterin nutzt diese Treffen für intensive Gespräche und einen regen Austausch in gemüthlicher Atmosphäre.

Im AOK-Gesundheitszentrum Braunschweig hat sie zudem für einige Selbsthilfegruppen auch Räume für deren Gruppentreffen organisiert. Hier treffen sich beispielsweise die [Stotterer-Selbsthilfegruppe Braunschweig](#), die [Selbsthilfegruppen Migräne, Aphasie](#) und [Restless Legs Syndrom](#). Gern wird auch das

AOK-Kochstudio in Braunschweig oder Gifhorn von den [Zöliakie-Selbsthilfegruppen](#), der [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#) und der [Kontaktstelle](#) genutzt. Unter kompetenter Anleitung werden hier abwechslungsreiche, gesunde sowie dem jeweiligen Krankheitsbild entsprechende Gerichte zubereitet.

Daneben führt die AOK-Beraterin mit weiteren Netzwerkpartnern der Stadt Braunschweig regelmäßig die [„Braunschweiger Alzheimer Tage“](#) durch. Während dieser mehrtägigen Veranstaltung, die zum Teil auch in der AOK-Servicestelle Braunschweig stattfindet, erfahren Angehörige und Pflegepersonal alles über den neuesten Stand zu Therapie und Betreuung. Die achte Auflage der „Braunschweiger Alzheimer Tage 2014“ stand unter dem Motto – „Mit Demenz im Fluss des Lebens“.

Auch bei der Planung und Unterstützung von Selbsthilfetagen oder



Abwechslungsreich und gesund – einige Selbsthilfegruppen nutzen das AOK-Kochstudio, um Mahlzeiten zu kochen, die auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt sind.

Vorträgen steht Germolus den Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen zur Seite. Manchmal werden dann alle vom Zuspruch total überrascht. Wie bei den kürzlich stattgefundenen Vorträgen der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn und der [Deutschen Herzstiftung](#). Mehr als 150 Personen kamen in die Gesundheitskasse in Gifhorn und die Herz-Selbsthilfegruppe konnte einige neue Teilnehmer aufnehmen. ●

## AUS DER PRAXIS

Die neue Stoma-Selbsthilfegruppe Kängurufreunde Braunschweig bietet Treffen für jüngere Betroffene, Angehörige und Interessierte. Ziel der Gruppe ist es, für eine Zeit das Stoma (künstlicher Darmausgang) als das Normalste der Welt zu sehen und dabei von den Erfahrungen anderer zu profitieren und neue Inspirationen zu sammeln.

**Kontakt:** Carsten Gebhardt  
**Tel:** 0159 01507450



**Mail:** [Shg-kf-stoma-selbsthilfe-bs@kaengurufreunde.de](mailto:Shg-kf-stoma-selbsthilfe-bs@kaengurufreunde.de)  
**Web:** [www.kaengurufreunde.de](http://www.kaengurufreunde.de)

## FAMILIEN-TIPP

**AOK-Leistungen für Familien:** Umfassende Gesundheit, spürbare Sicherheit, gelebte Nähe – das bieten wir unseren Versicherten. Dazu gehören natürlich auch die Familien, die wir mit [speziellen Produkten und Angeboten](#) unterstützen.

## VERANSTALTUNGSTIPPS

**Coaching bei Erwachsenen mit ADHS**  
**am 09.06.2015**  
um 19:00 Uhr

**ADHS bei Kindern und Jugendlichen – Diagnose und Therapie**  
**am 07.07.2015**  
um 19:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Kloster St. Ludgerus  
(Gemeindesaal)  
Am Ludgerihof 1  
38350 Helmstedt

### Kontakt:

ADHS Deutschland e. V.  
Regionalgruppe Helmstedt  
**Monika Lehmann**  
**Tel:** 05351 40390



**Mail:** [rg.helmstedt@adhs-deutschland.de](mailto:rg.helmstedt@adhs-deutschland.de)

## DIE BESONDERE ZAHL

Die AOK Niedersachsen wird 2015 die Arbeit und die Initiative der Selbsthilfe mit **1,6 Millionen Euro** fördern.