

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Ein Leben wie auf der Achterbahn

Bipolar Erfahrene aus Hildesheim berichten in der NDR-Radiosendung „Plattenkiste“ über ihre Selbsthilfearbeit.

Von Montag bis Freitag heißt es mittags bei NDR 1 Niedersachsen: Hörer machen das Programm. Denn die Sendung „Plattenkiste“ wird – inklusive Musikauswahl – komplett von den Gästen gestaltet. Am 7. Mai waren Ellen, Thomas und Eugen zu Gast und unterhielten sich eine Stunde lang mit Moderator Sören Oelrichs über ihre Hildesheimer [Selbsthilfegruppe „Bipolar Erfahrene“](#).

Menschen mit bipolarer Störung leiden unter permanenten Stimmungsschwankungen, die sie wie auf einer Achterbahn leben lassen – mit ständig wechselnden Hochs und Tiefs. Die drei Selbsthilfeaktiven nutzten die Sendung, um die Öffentlichkeit über die Erkrankung und vor allem die Vorzüge der Selbsthilfearbeit zu informieren.

Thomas verdeutlichte – auch anhand seiner eigenen Geschichte – dass es oft



Foto: NDR

Zu Besuch in der NDR-Plattenkiste: Ellen, Thomas und Eugen mit NDR-Moderator Sören Oelrichs (v. links).

bis zu zehn Jahre dauern kann, bis die Krankheit erkannt ist und eine Therapie beginnen kann. Die bipolare Störung gehört zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen. Studien zufolge leiden bis zu fünf Prozent der Deutschen

an einer solchen Störung oder könnten daran im Lauf ihres Lebens erkranken. ●

 **Die komplette NDR-Sendung**

AOK VOR ORT

Die Selbsthilfe-Förderregion Braunschweiger Land

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater aktiv. Hier stellen wir Ihnen den neuen Ansprechpartner des AOK-Servicezentrums in Braunschweig vor.

Marco Niehus betreut für die AOK Niedersachsen seit Juli 2018 die Region Braunschweiger Land. Er ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle Menschen, die Interesse am Thema Selbsthilfe haben. Zu seinen Aufgaben gehört es, die sich im AOK-Servicezentrum Braunschweig regelmäßig treffenden Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Dazu gehören unter anderem die Gruppe der Aphasiker, der Osteoporose-Selbsthilfe und der Stotterer-

Foto: Marco Niehus



Selbsthilfe. Darüber hinaus organisiert Marco Niehus mit weiteren Netzwerkpartnern der Stadt Braunschweig künftig regelmäßig die „Braunschweiger Alzheimer Tage“. Während dieser mehrtägigen Veranstaltung erfahren Angehörige und Pflegekräfte viel Wissenswertes zum Umgang mit dieser Erkrankung. Die diesjährige Auflage der „Braunschweiger Alzheimer Tage“ steht unter dem Motto [„Mit Demenz leben – 20 Jahre Braunschweiger Alzheimer Tage“](#) und findet vom 12. bis 14. September 2018 statt. ●

Kontakt: Marco Niehus, Fachberater für die Selbsthilfeförderung der Region Braunschweiger Land, Servicezentrum Braunschweig, Tel.: 0531 120345611
 marco.niehus@nds.aok.de

MORBUS-BECHTEREW

„Damit die Krankheit uns nicht krumm kriegt“

Zum 8. Internationalen Morbus-Bechterew-Tag im Mai veranstaltete die Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew (DVMB) in Bad Pyrmont ein Rheumasymposium.

Eine frühzeitig begonnene und konsequent durchgeführte Behandlung, begleitet von sportlicher Aktivität, kann bei [Morbus Bechterew](#) bleibende Schäden verhindern. Das ist eine der zentralen Botschaften des [DVMB-Rheumasymposiums](#). Rund 600 Gäste nutzten die Gelegenheit, sich im Staatsbad Pyrmont über aktuelle Entwicklungen in der Rheumatherapie zu informieren. Durch das umfangreiche Programm führte die Schirmherrin und bekannte TV-Moderatorin und Medizinjournalistin Vera Cordes. Ziel der Veranstaltung: mehr Bewusstsein schaffen für die Krankheit, die oftmals erst spät diagnostiziert wird. In ihrem Vortrag „Innovative Ernährungsmedizin bei Rheuma“ informierte und begeisterte [Dr. Anne Fleck](#), bekannt durch die NDR „Ernährungs-Docs“, mit innovativer Ernährungsmedizin und Ernährungstipps bei Rheuma. Am Nachmittag stellte sich das Rheumanetz Weserbergland/Bad Pyrmont vor. Dr. Michael Schwarz-Eywill aus der [Fürstenhof-Klinik](#) machte anschließend deutlich, welchen Stellenwert Sport in der Rheuma-



Foto: DVMB

Rund 600 Gäste besuchten das Rheumasymposium in Bad Pyrmont. Die Medizinjournalistin Verena Cordes (Visite) führte durch das Programm.

therapie hat. Natürliche Heilmittel und deren Anwendung waren dann noch das Thema von Dr. Martin Gehlen, Rheumatologie-Chefarzt der Fürstenhof-Klinik. ●

LITERATURTIPP

„Hatte von meiner Depression mehr erwartet“

Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen – der Kabarettist und SlamPoet Tobi Katze liest in Bassum und Oldenburg aus seinem Buch „Morgen ist leider auch noch ein Tag“.



Foto: Thorsten Wulff

Depression und Humor – geht das zusammen? Und ob! Unterhaltsam und selbstironisch erzählt [Tobi Katze](#) Geschichten über das Leben mit der psychischen Störung, die er mit Millionen Menschen in Deutschland teilt. Lakonisch, zynisch und schonungslos widmet er sich seiner Erkrankung. Sein Humor ist dabei so etwas wie eine Krücke, die ihm geholfen hat, durch seine erste große Lebenskrise zu kommen. „Morgen

ist leider auch noch ein Tag“ ist ein sehr persönliches Buch über Depressionen geworden. Das hochgelobte Werk stürmte wochenlang die Top Ten der Spiegel-Bestsellerliste. Auf Einladung der [Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen \(Bekos\)](#) in Oldenburg liest Tobi Katze im Rahmen der „[Woche der seelischen Gesundheit](#)“ aus seinem Bestseller. Und es darf dabei herzlich gelacht werden. ●

Wann: 10. Oktober 2018, 20 Uhr
Wo: Zentrum für seelische Gesundheit, Marie-Hackfeld-Straße 6, 27211 Bassum

Wann: 18. Oktober 2018, 20 Uhr
Wo: Forum St. Peter, Peterstraße 22, 26123 Oldenburg (Mit Gebärdendolmetscherinnen)

JUNGE SELBSTHILFE

Bloß nicht in die Kamera schauen

Junge Selbsthilfe in 30 Sekunden erklären – mit diesem Anspruch haben sich 14 Darsteller einen Tag lang vor die Kamera begeben und einen Kinospot gedreht.



Foto: privat

Ins rechte Licht gerückt – die Junge Selbsthilfe in Niedersachsen hat in Eigenregie einen Kinospot über die Selbsthilfe gedreht.

„Kamera läuft uuuund Action!“ – dieser Satz fiel am 9. Juni in Cloppenburg und Vechta wieder und wieder. Denn im Rahmen einer Kooperation der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

[Delmenhorst](#) mit den Kontaktstellen in [Cloppenburg](#), [Vechta](#) und [Brake](#) sowie der AOK Niedersachsen wurde an diesem Tag ein Kinospot für die Junge Selbsthilfe gedreht. Unter der Leitung des Projektteams um Darja Miller (Cloppenburg), Gordon Pollock (Vechta) und Sophie Kliemisch (Delmenhorst) fanden sich insgesamt 14 junge Darsteller an den Drehorten in Cloppenburg und Vechta ein. Mit der Unterstützung eines professionellen Kameramanns drehten sie die von ihnen selbst in einem Workshop konzipierten Szenen.

Für die Laiendarsteller eine echte Herausforderung: Vermeintlich einfache Szenen wie etwa eine Umarmung mussten sie gefühlte 100 Mal wiederholen, bis die Szene ordentlich im Kasten war. Stimmt die Bewegung der Arme? Sieht man das Gesicht? Erkennt man die Emotionen? Dauert die Umarmung lange genug? Wurde in die Kamera geschaut? Diese und noch viele weitere Faktoren führten dazu, dass letztlich der ganze Tag zum Dreh benötigt wurde – für einen Film von gerade mal 30 Sekunden Länge. In verschiedenen Kinos der Region soll der Spot nun ein Jahr lang in der Werbephase vor Filmbeginn gezeigt werden. ●

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Sie möchten über eine erfolgreiche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung berichten? Sie haben interessante Veranstaltungstipps, die wir veröffentlichen sollen? Dann melden Sie sich einfach bei uns. ●

Kontakt: Olaf Köhler,
AOK Niedersachsen,
Tel.: 0511 12389-16811
 olaf.koehler@nds.aok.de

TERMINE

Depression im Film

„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“

Wann: 15. Oktober 2018

18 bis 20:30 Uhr

[Dokumentarfilm](#) über Menschen mit einer Depression (2016/78 min)

Wo: Kino am Raschplatz, Hannover

„Was bleibt“

Wann: 17. Oktober 2018

18 bis 20:30 Uhr

[Spielfilm](#) über Depression und eine aus den Fugen geratende Familie (2012/84 min)

Wo: Kino am Raschplatz, Hannover



Zwei völlig unterschiedliche Filme, die sich mit demselben Thema beschäftigen – Depression.

Nach den Vorführungen stehen Dr. Thorsten Sueße, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Region Hannover, und Annette Weddy von der Deutschen DepressionsLiga e. V. jeweils zum Publikumsgespräch zur Verfügung. Der Eintritt ist kostenlos. ●