

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Es stehen noch  
Projektfördermittel  
zur Verfügung.  
Jetzt Antrag  
stellen!

02/24

ONLINE-COACH

## Unterstützung bei Long-COVID

Mit einem neuen Online-Coach bietet die AOK viele Informationen rund um das Thema Long-COVID. Ziel ist es, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern und sie dabei zu unterstützen, mit den Langzeitfolgen einer Coronainfektion bestmöglich umzugehen.

Die Auswirkungen von COVID-19 auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen sind vielfältig und oft langwierig. Neben den akuten Symptomen kann die Krankheit auch langfristige Folgen mit sich bringen. Mit dem Long-COVID-Coach will die AOK Betroffene dabei unterstützen, mit den Langzeitfolgen von COVID-19 umzugehen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Neben vielen Informationen und Aufklärung rund um die Erkrankung, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, helfen auch Übungsvideos, mit aku-

ten Symptomen umzugehen. Der AOK Long-COVID-Coach ist kostenlos und für alle Interessierten frei zugänglich. Weitere Unterstützung finden Betroffene zudem bei bundesweit mehr als 220 Selbsthilfegruppen zum Thema COVID/Long-COVID. Allein in Niedersachsen sind rund 30 Selbsthilfegruppen gemeldet. Diese Gruppen bieten Betroffenen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Wege zu finden, um mit den Auswirkungen der Krankheit umzugehen. Informationen zu Gruppen vor Ort finden Interessierte in der



Foto: iStockphoto | PeopleImages

**Nakos-Datenbank für Corona-Selbsthilfegruppen.** Zudem helfen regionale Selbsthilfekontaktstellen gerne bei der Suche nach einer passenden Gruppe weiter.



**Long-COVID-Coach**

AOK VOR ORT

## Die Regionen Jade und Ostfriesland



Foto: iStockPhoto | Fokussiert

In Niedersachsen sind 16 AOK-Präventionsberaterinnen und -berater in der Selbsthilfeförderung aktiv. Für die kassenindividuelle Projektförderung sind

in den Regionen Jade und Ostfriesland seit März 2024 zwei neue Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppen aktiv: Monika Froehlich-Janßen betreut für die Region Jade die Landkreise Wittmund und Friesland sowie die Stadt Wilhelmshaven. Nils Evering ist Ihr Ansprechpartner für die Region Ostfriesland und betreut die Landkreise Leer und Aurich sowie die Stadt Emden. Wenn Sie Fragen rund um das Thema Selbsthilfe haben, Unterstützung bei einem Antrag für Ihr nächstes Projekt benötigen oder auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind, helfen Frau Froehlich-Janßen und Herr Evering gerne weiter.

### **Kontakt Region Jade:**

Monika Froehlich-Janßen  
04461/917-24633

**Monika.Froehlich-Janssen@nds.aok.de**

### **Kontakt Region Ostfriesland:**

Nils Evering  
0491/6006-55611

**Nils.Evering@nds.aok.de**

## GESUNDHEITSMESSE

# Besser schlafen

Auf der Gesundheitsmesse „besser schlafen“ konnten sich Interessierte über die schlafraubenden Erkrankungen Restless legs und Schlafapnoe informieren. Zwei Selbsthilfegruppen waren vor Ort.



Foto: privat

Reinhard Wagner vom Arbeitskreis Schlafapnoe stellte auf der Messe unter anderem das Nachschlagewerk „Schlafapnoe: Fragen und Antworten zur Therapie“ vor.

Erholt und ausgeruht aufwachen? Das ist für viele Menschen nur ein schöner Traum – denn in Deutschland leiden laut einer Krankenkassenanalyse rund sechs Millionen Menschen an Schlafstörungen. Erkrankungen wie Restless legs oder Schlafapnoe können ein gewichtiger Grund für schlaflose Nächte sein. Deshalb beteiligten sich die **Restless Legs Selbsthilfegruppe Hannover** und der **Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen** an der Gesundheitsmesse, die vom 16. bis 18. Februar in Hannover stattfand. Die Selbsthilfeaktiven informierten interessierte und betroffene Messebesucherinnen und -besucher über die beiden Krankheitsbilder und zeigten auf, welche Therapiemöglichkeiten es gibt. In vielfältigen Forumsbeiträgen, Aktionsprogrammen und Workshops wurde auf der Messe aufgezeigt, dass das Thema Schlaf immer ganzheitlich betrachtet werden muss – und dass eine gesunde Lebensweise eine zentrale Voraussetzung für einen gesunden Schlaf ist.

## NEUJAHRSCAFÉ

# Selbsthilfe und Klimawandel

Am 16. Februar stand beim 10. Selbsthilfe-Café in Hannover das Thema Klimawandel im Fokus. Eingeladen hatte die Selbsthilfekontaktstelle Kibis-Hannover in Kooperation mit der AOK Niedersachsen.

Mehr als 100 Selbsthilfeaktive kamen zu dem Austausch. Als Referent konnte in diesem Jahr Kolja Lange, Koordinator für Gesundheitsförderung der Region Hannover gewonnen werden. In einem interaktiven Vortrag referierte er zum Thema „Klima, Gesundheit und Selbsthilfe“. Fragen wie: „Ist der Klimawandel bei Ihnen Thema in der Selbsthilfe?“, „Wie beeinflusst der Klimawandel die Arbeit in der Selbsthilfe?“ aber auch: „Was kann die Selbsthilfe gegen den Klimawandel beitragen?“ wurden angeregt diskutiert.

Nach einer kurzen Pause, die zum lebhaften Austausch der Selbsthilfe-Aktiven untereinander genutzt wurde, ging es weiter. Claudia Borrmann und Ursula Grabenhorst-Mahboubian, Präventionsberaterinnen der AOK-Niedersachsen, informierten ausführlich zu den verschiedenen Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen. Projektideen wurden diskutiert, viele Anregungen mitgenommen und die Vernetzung untereinander wurde gestärkt.



Kibis Hannover

OPEN OHR

## Gemeinsam Hören trotz Hörschädigung

Seit zehn Jahren finden Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung in Cuxhaven in der Selbsthilfegruppe „Open Ohr“ genau das – ein jederzeit offenes Ohr für ihre Fragen.



Dr. Anne Bolte (re.) leitet die Selbsthilfegruppe Open Ohr.

Foto: Open Ohr

Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen können selbst alltägliche Herausforderungen zu großen Hürden werden. Selbsthilfegruppen für Hörgeschädigte und Menschen mit einem Hörimplantat bieten einen Raum, in dem sich Betroffene verstanden fühlen und Erfahrungen teilen können. Das gegenseitige Verständnis und die Unterstützung in diesen Gruppen sind von unschätzbarem Wert für die individuelle Bewältigung von Höreinschränkungen.

Dies ist auch die Erfahrung der Gruppe „Open Ohr“ in Cuxhaven, die dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen feiert. Anlässlich des Welttages des Hörens am 3. März organisierte die Gruppe eine Filmveranstaltung im Bali-Kino-Center Cuxhaven. Interessierte konnten sich den Film „Gottes vergessene Kinder“ anschauen und sich im Anschluss im Foyer noch über Angebote rund ums Thema „Hören“ informieren. Für Eltern von Kindern mit einer Hör-

beeinträchtigung gibt es übrigens noch die zusätzliche Gruppe „Eltern mit hörgeschädigten Kindern“ in Cuxhaven.

**INFO UND KONTAKT**  
Selbsthilfegruppe „OPEN OHR“:  
Dr. Anne Bolte  
Mail: [anne.bolte@gmx.de](mailto:anne.bolte@gmx.de)

Gruppe „Eltern mit hörgeschädigten Kindern“:  
Wiebke Jordemann  
Mail: [elternmhgk@gmail.com](mailto:elternmhgk@gmail.com)

NETZWERK SELBSTHILFEFREUNDLICHKEIT

## Mehr Patientenorientierung

Das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ setzt sich für Kooperationen zwischen der Selbsthilfe und anderen Gesundheitsakteuren wie etwa Rehaeinrichtungen, Krankenhäusern oder Suchteinrichtungen ein. Das Netzwerk **baut unter anderem regionale Strukturen auf** und zeichnet Gesundheitseinrichtungen als „selbsthilfefreundlich“ aus. Die Auszeichnung erhalten Einrichtungen, wenn sie auf Grundlage vorgegebener Qualitätskriterien erfolgreich mit Selbsthilfegruppen und der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle zusammenarbeiten.



Auf dem Weg zu mehr  
Selbsthilfefreundlichkeit

Foto: Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit SPIG

 **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit**

KONTAKTSTELLE DELMENHORST

## Neues Team



Foto: Selbsthilfekontaktstelle Delmenhorst

Anfang 2024 haben Jantje Goerdten (l.) und Patrick Hillebrand (m.) in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Delmenhorst ihre Tätigkeit aufgenommen.

Jantje Goerdten und Patrick Hillebrand freuen sich darauf, zusammen mit der Mitarbeiterin Charlene Paul künftig als neues Team die Selbstorganisation in den Selbsthilfegruppen im Raum Delmenhorst zu unterstützen. Über 40 Gruppen sind im Bereich der Selbsthilfe in Delmenhorst aktiv und stehen Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. Auch in diesem Jahr wird es einen Selbsthilfetag geben, um das Engagement in der Selbsthilfe zu feiern, Kontakte unter den Gruppen zu knüpfen und sich untereinander auszutauschen.

#HAUTSACHE

# Hautkrebs rechtzeitig erkennen

Rund 1,8 Quadratmeter Fläche nimmt die menschliche Haut ein. Sie ist damit unser größtes Organ und übernimmt vielfältige Aufgaben. Sie zu schützen ist deshalb besonders wichtig.

Äußerliche Faktoren wie Kälte und Hitze, aber auch Verletzungen sowie Bakterien und Viren bilden verschiedene Gefahrenquellen für die Haut. Die größte Gefahr für unsere Haut ist allerdings die UV-Strahlung. Denn zu viel Sonnenstrahlung kann den lebensbedrohlichen Hautkrebs auslösen. Daran erkranken jährlich rund 100.000 Menschen in Deutschland. Viel zu oft wird die Erkrankung erst spät erkannt. Die Gesundheitskasse rät deshalb zu regelmäßigen Haut-Checks bei Arzt oder Ärztin und zu einer zusätzlichen Selbstkontrolle. Worauf es bei der Prävention ankommt, darauf macht die AOK-Kampagne in ihrer Präventionskampagne #hautsache den ganzen Sommer über aufmerksam.



 [Hautkrebs vorbeugen](#)

Fotos: iStockphoto | Wavebreakmedia

## Kurzmeldungen

### TERMINE

**Tag der Offenen Tür  
„Selbsthilfe tut gut“**

**WANN: Freitag, 14. Juni 2024,  
von 14 bis 19 Uhr**

**WO: Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V., Lindenstraße 12 A, 26123 Oldenburg**

**Tag der Selbsthilfe**

**WANN: Freitag, 6. September 2024, von 15 bis 19 Uhr**

**WO: Markthalle Delmenhorst, Rathausplatz 2, 27749 Delmenhorst**

### HILFREICHE LINKS

#### Gesundheitsatlas Deutschland

Bundesweite und regionenspezifische Analysen zu Krankheitshäufigkeiten, insbesondere zu kardiovaskulären Erkrankungen, psychischen Erkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes Typ 2, Demenz und Atemwegserkrankungen.

 [wido.de](https://wido.de)

#### AOK-Gesundheitsmagazin

Laienverständlicher Überblick über verschiedene körperliche und seelische Erkrankungen und Zusammenhänge

 [aok.de](https://aok.de)



### DIE BESONDERE ZAHL

Im Förderjahr 2023 wurden Projekte der Selbsthilfe in Höhe von insgesamt rund 945.000 Euro gefördert. Selbsthilfegruppen haben davon Projektfördermittel in Höhe von 635.000 Euro erhalten. Nähere Angaben finden Sie im [Transparenzbericht](#). Für das Jahr 2024 sind die Projektfördermittel noch nicht ausgeschöpft. Anträge können also weiterhin gestellt werden.

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: AOK Niedersachsen, Stichwort „Selbsthilfe“, Gesundheitsmanagement Prävention, Günther-Wagner-Allee 23, 30177 Hannover oder per Mail an: [kristina.wildemann@nds.aok.de](mailto:kristina.wildemann@nds.aok.de)