

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Es stehen noch
Projektfördermittel
zur Verfügung.
Jetzt Antrag
stellen!

03/24

IN EIGENER SACHE

Danke für Ihre Treue

Unser Newsletter InKONTAKT geht mit der Zeit und wird digitaler. Dies ist unsere letzte Ausgabe als PDF-Newsletter. Neuigkeiten aus der Selbsthilfe bekommen Sie daher künftig in einem neuen Format.



Liebe Leserinnen und Leser, wir wollen uns heute bei Ihnen für Ihre zehnjährige Treue ganz herzlich bedanken. Sie haben uns viele Jahre begleitet, unsere regionalen Neuigkeiten aus der Selbsthilfe gelesen und weiterverbreitet. In unserer bundesweiten Leserumfrage Anfang 2022 haben Sie uns für unseren InKONTAKT gelobt, aber auch den Wunsch geäußert, dass sie gerne zeitnaher und aktueller informiert werden möchten.

News rund um die Selbsthilfe finden Sie deshalb künftig in einem modernen und interaktiven Format auf unserer AOK-Website mit Nachrichten aus der Selbsthilfe. Der Abschied von der rein regionalen PDF-Version ist uns nicht leicht-

gefallen, doch die Zukunft liegt im digitalen Austausch, im direkten Kontakt und im zeitgemäßen Zugriff auf Informationen. Also schauen Sie doch mal vorbei, bleiben Sie mit uns „InKONTAKT“ – moderner, interaktiver und aktueller denn je. Wir vom Selbsthilfe-Team der AOK Niedersachsen stehen Ihnen natürlich auch weiterhin bei Ihren Anliegen zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne!



[Digitale News aus der Selbsthilfe](#)

LANGE NACHT DER SELBSTHILFE

Picknick mit sonderbaren Gästen

Auf der Langen Nacht in Stade präsentierte sich die Selbsthilfekontaktstelle Stade des Paritätischen rund um das Kloster. Interessierte waren eingeladen, die Angebote der Selbsthilfe bei einem entspannten Picknick kennenzulernen.

Foto: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Stade



Im Rahmen der Kulturveranstaltung „Lange Nacht“ trafen sich am 5. Juli 2024 die Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Stade zum Picknick im Hof des historischen Johannisklosters in Stade. „Bei guten Gesprächen und gespannter Atmosphäre war es ein gelungener Abend“, bringt Britta Lambers, die im Mai die neue Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Stade übernommen hat, die Veranstaltung auf den Punkt. Neben den ehrenamtlichen Gruppenunterstützerinnen und -unterstützern gab es noch ein paar ganz besondere Gäste. So erzählte etwa die Märchen-erzählerin Birte Bernstein wunderschö-

ne Geschichten, die Mut machen. Auch Elke Ropers, Präventionsberaterin der AOK Stade schaute vorbei und traf auf illustre Gestalten auf Stelzen. Auf der Suche nach intelligentem Leben auf der Erde kam Peer Plexo zu einem eindeutigen Fazit: „Bei eurer Spezies sind die Kinder die intelligentesten Wesen“. Und Mr. Applethorn erzählte anschließend dem Publikum, wie er in Irland auf magische Weise in Symbiose mit einem Einhorn geriet und wie er mit diesem Schicksal heute lebt. Mit einem barocken Gruß an die Picknickgesellschaft ließ schließlich Madame Pompadéuse den harmonischen Abend ausklingen.

CHRISTOPHER-STREET-DAY

Sichtbar sein

Jedes Jahr gehen in ganz Deutschland am Christopher-Street-Day (CSD) Hunderttausende queere Menschen auf die Straße, um für ihre Rechte einzutreten.



Auch beim dritten CSD in Bremerhaven gingen rund 1.000 Menschen auf die Straße, um die queere Community sichtbar zu machen. Gar nicht so einfach, wenn man dabei mitunter immer noch auf Unverständnis und Ablehnung trifft. Gerade deswegen ist es ein wichtiges Zeichen, sich nicht zu

verstecken. Auch wenn das immer wieder gern vergessen wird oder manche Menschen es auch einfach nicht wahrhaben wollen: Es gibt queere Menschen. Menschen mit einer nicht binären Identität oder mit biologischen Wurzeln, die sich falsch anfühlen – und sie alle gibt es schon ganz lange. Für diese wichtige Botschaft stehen die Menschen, die am CSD zur Unterstützung an den Ständen für Gespräche zur Verfügung stehen. Menschen, die beim Zug mit dabei sind, Menschen, die sich auf die Bühne stellen, sich in aller Öffentlichkeit zeigen und damit sagen: „Schau her, hier bin ich und ich bin kein Geist, ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut mit allem, was auch dich da draußen ausmacht.“ Dieses klare Selbstverständnis wollen queere Menschen beim CSD nach außen tragen – und das ist auch in diesem Jahr in Bremerhaven wieder gelungen.

PROJEKTFÖRDERUNG

Jetzt Fördermittel beantragen

Das Budget zur Projektförderung durch die AOK Niedersachsen ist für das Förderjahr 2024 noch nicht ausgeschöpft. Bis Ende 2024 können Anträge für in diesem Jahr startende Projekte gestellt werden.

Rund 6.000 Selbsthilfegruppen in Niedersachsen bieten Menschen Unterstützung – bei Krankheit, in Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen. In den Gruppen werden Lösungen gemeinsam angegangen. Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen, betont: „In der Prävention und Rehabilitation nimmt Selbsthilfe eine wichtige Rolle ein. Sie gibt Hilfesuchenden Orientierung und nimmt ihnen mögliche Ängste. Durch den Austausch lernen Betroffene, ihre Situation besser zu bewältigen. Damit stellen Selbsthilfegruppen eine wesentliche Ergänzung zur Therapie dar.“ Die Gruppenarbeit ist überwiegend ehrenamtlich und wird durch die professionelle und engagierte Unterstützung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kontaktstellen und Organisationen ergänzt. **Die AOK Niedersachsen fördert** dieses bürgerliche Engagement seit Jahren. Die Summe der Förderung belief sich in 2023 auf knapp eine Million Euro.



[Weitere Infos und Anträge](#)

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