

# Selbsthilfekontaktstelle

## AWO Kreisverband Gifhorn e.V.



# INHALT



- Selbsthilfe – Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfegruppen im Landkreis Gifhorn
- Selbsthilfe Niedersachsen - Bundesebene
- Die AWO Selbsthilfekontaktstelle Gifhorn
  - Aufgaben
  - Projekte
  - Aktuelles



# Selbsthilfe

---



- Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einem Anliegen treffen sich regelmäßig – ohne professionelle Anleitung
- Das gemeinsame Ziel: Sie verstehen sich, helfen und stärken sich gegenseitig, sind "Experten" in eigener Sache
- Wichtig: gegenseitiges Vertrauen und Schweigepflicht
- Selbsthilfe ist kostenlos

# Selbsthilfegruppen

---

- Regelmäßige Treffen
- Selbstbestimmt – gemeinsames Gespräch, aber auch gemeinsame Aktivitäten
- Wichtig: gegenseitiges Vertrauen

# Selbsthilfe

## Säule im Gesundheitssystem



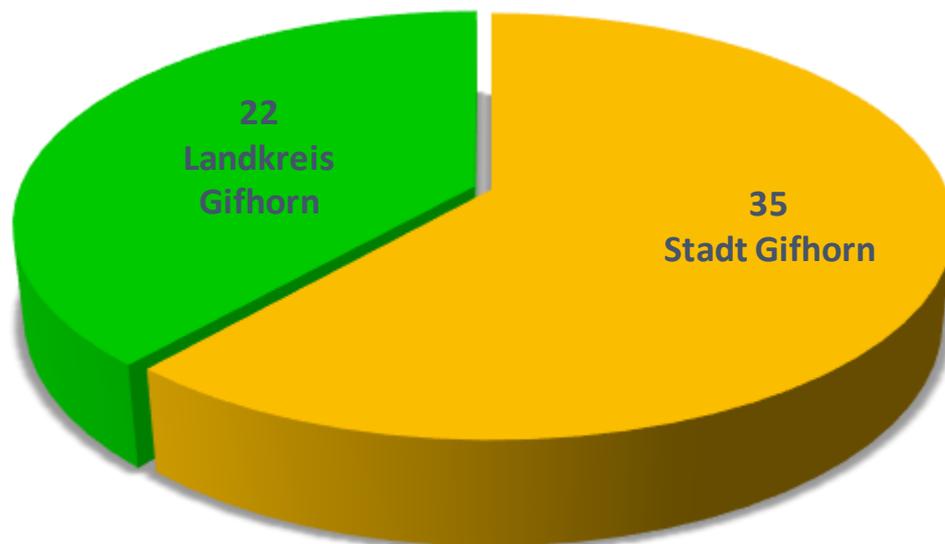
Gesetzlich verankerte Förderung der **gesundheitsbezogenen Selbsthilfe** durch die Krankenkassen (§20c SGB V)

Förderung der **Selbsthilfe im Bereich der Pflege** durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Familie sowie die gesetzliche Pflegeversicherung (§45d SGB XI)

# Selbsthilfegruppen im Landkreis

---

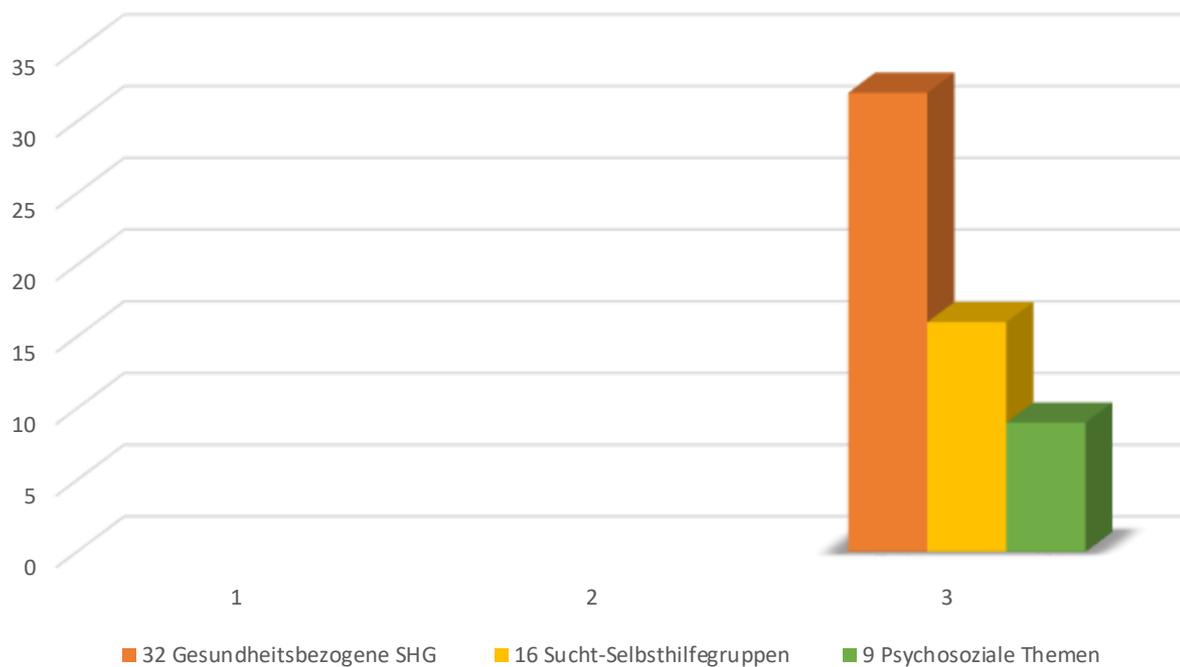
**57 SHG**



# Themen der SHG im Landkreis Gifhorn



57 SHG





# Selbsthilfe in Niedersachsen

## Selbsthilfebüro

The screenshot shows the homepage of the 'Selbsthilfe-Büro Niedersachsen' website. The header features a logo of four hands in a circle, the title 'Selbsthilfe-Büro Niedersachsen', and the subtitle 'Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)'. Below the header is a navigation bar with icons for 'Sprachen' (Languages), 'Selbsthilfe-Gruppe', 'Selbsthilfe vor Ort', 'Selbsthilfe-Themen', and 'Selbsthilfe-Organisationen'. A banner below the navigation bar reads 'Wir bewegen – was uns verbindet' with an illustration of people holding hands. On the left side, there is a vertical menu with links: Home, Selbsthilfe & Corona, **Selbsthilfegruppen**, Selbsthilfe vor Ort, Selbsthilfethemen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfeförderung, Veranstaltungen, Wir über uns, Service, Nachrichten, FAQ, and Kontakt. The main content area is titled 'Selbsthilfegruppen' and contains a paragraph about the benefits of self-help groups, followed by a list of reasons why people join such groups. On the right side, there is a blue box titled 'Themensuche:' with a search input field and the instruction 'Bitte geben Sie ein Stichwort ein oder suchen Sie über die Themenliste (A-Z).'

**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen**  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)

Sprachen

Selbsthilfe-Gruppe    Selbsthilfe vor Ort    Selbsthilfe-Themen    Selbsthilfe-Organisationen

Wir bewegen – was uns verbindet  
Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

Home  
Selbsthilfe & Corona  
**Selbsthilfegruppen**  
Selbsthilfe vor Ort  
Selbsthilfethemen  
Selbsthilfeorganisationen  
Selbsthilfeförderung  
Veranstaltungen  
Wir über uns  
Service  
Nachrichten  
FAQ  
Kontakt

### Selbsthilfegruppen

Sehr viele Menschen haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Sie beschäftigen sich mit Themen, die jeden treffen können. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

Menschen gehen aus sehr unterschiedlichen Gründen in eine Selbsthilfegruppe:

- Weil sie sich mit anderen Menschen **AUSTAUSCHEN** wollen
- Weil sie Leute **KENNENLERNEN** wollen, denen es genauso geht
- Weil sie **INFORMATIONEN** suchen
- Weil sie ihre **ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN** wollen
- Weil sie zusammen auf ihr Problem **AUFMERKSAM MACHEN** wollen
- Weil sie sich mit anderen für Veränderungen **ENGAGIEREN** wollen
- Weil **GETEILTE PROBLEME** kleinere Probleme sind
- Weil sie sich auch außerhalb ihrer Familie mit anderen **ZUSAMMENTUN** wollen
- Weil sie sich zusätzlich zu den Treffen der Gruppe verabreden wollen, um sich **GEGENSEITIG ZU HELFEN**

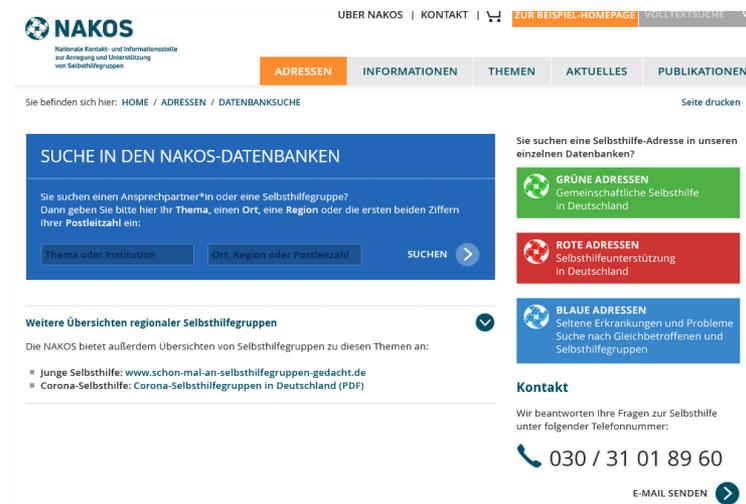
**Themensuche:**

Bitte geben Sie ein Stichwort ein oder suchen Sie über die Themenliste (A-Z).

## Nationale Kontaktstelle- und Informationsstelle

### Information und Unterstützung:

- Zu seltenen Erkrankungen
- Zum Datenschutz in der Selbsthilfe und Erstellung einer Homepage u.a.
- Zu neuen gesetzlichen Veränderungen in der Selbsthilfe



The screenshot shows the NAKOS website interface. At the top, there is a navigation bar with the NAKOS logo and the text 'Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen'. The main content area is titled 'SUCHE IN DEN NAKOS-DATENBANKEN' and includes a search form with fields for 'Thema oder Institution' and 'Ort, Region oder Postleitzahl'. Below the search form, there are three colored buttons: 'GRÜNE ADRESSEN' (green), 'ROTE ADRESSEN' (red), and 'BLAUE ADRESSEN' (blue). The 'BLAUE ADRESSEN' button is highlighted with a checkmark. To the right of the search form, there is a 'Kontakt' section with the phone number '030 / 31 01 89 60' and an 'E-MAIL SENDEN' button.

# AWO Selbsthilfekontaktstelle

---



- Seit 01.01.2010 in Gifhorn, AWO Kreisverband Gifhorn
- 2016 als „A-Kontaktstelle“ anerkannt und gefördert
- Förderung: GKV, Land Niedersachsen und Landkreis Gifhorn
- Fachkraft mit 20 Std./Woche (Rebecca Pohlmann)
- Fachkraft mit 15 Std./Woche (Sabine Campe)
- Verwaltungskraft mit 16 Std./Woche (Bettina Brandt)

## Aufgaben:

- Information
- Vermittlung
- Beratung & Begleitung
- Praktische Unterstützung
- Vernetzung/Kooperation
- Öffentlichkeitsarbeit



---

## Praktische Unterstützung der SHG

- bei der Beantragung von Fördergeldern
- bei der Gewinnung neuer Teilnehmer\*innen
- bei Problemen in der Gruppe
- bei Projekten der Gruppe (z.B. Vortrag)
- Angebot: Gesamttreffen und Fortbildungsangebote

# AWO Selbsthilfekontaktstelle

## Öffentlichkeitsarbeit



Sommermeile in der Gifhorner Fußgängerzone 2022



Lesung mit Sybille Schreiber 2020



Gute Bude auf dem Weihnachtsmarkt in Gifhorn

AWO Kreisverband Gifhorn e.V. Selbsthilfekontaktstelle

präsentiert:

**Autorenlesung  
Schwere Zeiten  
Bekenntnisse einer Waage**  
am 13.07.2022 – 17:00 Uhr

Ersttermin für den 22.06.2022

Für AutorInnen  
**Schwere Zeiten**  
Bekenntnisse einer Waage  
Kerstin

Tagessstätte, Pyritzer Str. 7  
38518 Gifhorn

- Eintritt frei -
- Spenden zugunsten des inklusiven Theaterprojektes „Bühnencafé - Theaterwelten (er)leben“

Anmeldung bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle per Email an selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de oder telefonisch unter 05371/5947825

gefördert durch:

**AOK** ADK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

Lesung mit dem Gifhorner Autor Peter Fatterschneider 2022

Landkreis Gifhorn

**Wege aus der DEPRESSION**  
- Seele in Bewegung

MONTAG  
29.08.22  
Rittersaal  
Schloss Gifhorn

Vortrag  
Johit Laufen gegen Depressionen?  
Prof. Dr. Ulrich Bartschmann  
Wissenschaftlicher Leiter der Abteilung  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
AWO-Praxis Gifhorn

EINTRITT FREI!

15:00 Uhr - offener Raum - Veranstaltung  
von regionalen Darstellern und Mitarbeitern

18:00 - 17:00 Uhr - Vortrag

Netzwerkarbeit, Teilnahme an  
Veranstaltungen des Bündnis gegen  
Depression

# Wir sind für Sie da



- Sie möchten mehr über Selbsthilfe erfahren?
- Sie möchten sich mit Anderen austauschen?
- Sie suchen eine Selbsthilfegruppe oder einen Gesprächskreis?
- Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?
- Ihre Gruppe benötigt Unterstützung?

**Gerne beraten und unterstützen wir Sie!**

Wir freuen uns über Ihre Anfrage zur Selbsthilfe.

# AWO Selbsthilfekontaktstelle



Bergstraße 35, 38518 Gifhorn

Tel: 05371/5947825

[selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de)

[www.selbsthilfe-gifhorn.de](http://www.selbsthilfe-gifhorn.de)



## Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 08:00-13:00 Uhr,  
mittwochs bis 16:00 Uhr und gerne nach  
Vereinbarung.