

## **Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe**

### **Ein Projekt der AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen und des Vereins für Gesundheit und Selbsthilfe e.V. Wittmund/Wilhelmshaven**

#### **Vorgeschichte**

Die Stadt Wilhelmshaven und besonders der Landkreis Wittmund verfügen über eine vielfältige und aktive Selbsthilfelandchaft mit cirka 130 Selbsthilfegruppen, teilweise mit langjähriger Tradition, in denen sich 3.500 bis 4.000 Menschen der Region organisiert haben. Obwohl die Selbsthilfebewegung anerkannter Maßen eine wichtige Säule des Gesundheitssystems ist, wird ihre Bedeutung in der Region nicht angemessen wahrgenommen. Dies zeigt sich beispielsweise im Fehlen jeglicher finanzieller Förderung durch die kommunalen Einrichtungen der Region.

Eine Ursache ist sicherlich, dass die Selbsthilfe nur selten als geschlossene Bewegung mit gemeinsamen Zielen auftritt. Der Austausch der Gruppen untereinander hat sich zwar durch die Einrichtung regionaler Stammtische deutlich verbessert, es fehlt aber noch an einem geschlossenen Auftreten nach außen.

Um die Selbsthilfebewegung zu stärken, führte die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen Gespräche mit dem Träger der Kontaktstellen in Wittmund und Wilhelmshaven, dem Verein für Gesundheit und Selbsthilfe e.V. Wittmund/Wilhelmshaven und verschiedenen Vertreter/innen der Selbsthilfe. Ziel war es, übergreifende Themen für alle Selbsthilfegruppen zu finden, um die Selbsthilfe im Raum Wilhelmshaven und Wittmund über gemeinsame Anliegen enger zusammenzuführen und zu stärken.

Dabei wurde man auf das Projekt des AOK-Bundesverbandes in Zusammenarbeit mit der BAG Selbsthilfe e. V. und NAKOS, "Ein starkes Netz gibt der Familie Halt", aufmerksam.

Obwohl die Angehörigen und das soziale Umfeld beim Umgang mit einer chronischen Krankheit eine bedeutsame Rolle spielen, stehen beim überwiegenden Teil der regionalen Projektanträge, aber auch in der Arbeit in den Gruppen, die Anliegen der Erkrankten im Mittelpunkt. Eine schwere Krankheit verändert aber das Leben der ganzen Familie, deshalb brauchen auch die Angehörigen gezielte Unterstützung zum Erhalt und der Stärkung ihrer Ressourcen. Die Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe ist daher ein Thema, das alle Selbsthilfegruppen betrifft, das soziale Umfeld einbindet und sich dazu eignet, die Selbsthilfebewegung insgesamt zu stärken.

Wegen der zu erwartenden längeren Entwicklungsphase eines bundesweiten Konzeptes zur Familienorientierung in der Selbsthilfe entschied sich die AOK, den regionalen Projektantrag „Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe in der Stadt Wilhelmshaven und dem Landkreis Wittmund“ des Vereins zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe e.V. (G&S) zu unterstützen und Erfahrungen bei der regionalen Umsetzung eines entsprechenden Projektes zu machen.

## **Projektziele**

Selbsthilfe ist immer dort entstanden, wo Menschen aus eigener Betroffenheit schwierige Gesundheitssituationen zu meistern hatten. Viele haben sich für die Form der Eigeninitiative entschieden, um ihre chronische Erkrankung anzunehmen, zu bewältigen und sich dabei in einer Gemeinschaft gegenseitig zu stützen. Besonders vielfältige Selbsthilfeaktivitäten entwickeln sich dort, wo eine Selbsthilfekontaktstelle vor Ort Gründung und Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützt.

Bei professionell im Gesundheitswesen Tätigen geraten jedoch häufig die Angehörigen der chronisch Kranken aus dem Blickfeld, obwohl die Erkrankung der Mutter, des Vaters oder eines Kindes oft im Mittelpunkt des familiären Zusammenlebens steht und das ganze soziale Umfeld verändert. Dies kann zur Überlastung von Familienangehörigen führen und damit im Weiteren zu individuellen Folgeerkrankungen, bei denen schon im Vorfeld interveniert werden könnte. Oder es kommt zu positiven Veränderungen im Familiengefüge und bei Familienangehörigen, die es in der Folge zu fördern gilt.

Um individuelle Folgeerkrankungen zu vermeiden und positive Entwicklungen zu fördern, haben es sich die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen und der Verein Gesundheit und Selbsthilfe in ihrem Projekt zur Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe zur Aufgabe gemacht, das ‚System Familie‘ gezielt zu stärken, zu entlasten, zu vernetzen und zu informieren.

## **Einführung des Projektes**

Zur Umsetzung der Idee wurde eine Arbeitsgruppe mit jeweils zwei Mitarbeiter/innen der AOK Niedersachsen (AOK N) und des Vereins Gesundheit und Selbsthilfe (G&S) eingesetzt, um das Vorgehen zur Umsetzung des Projektes zu entwickeln. Grundsätzlich einigte man sich darauf, nicht dem Reflex professioneller Helfer/innen nachzugeben und mit einem ‚Bauchladen‘ voller Angebote auf die Selbsthilfegruppen und die Angehörigen chronisch Kranker zuzugehen, sondern Betroffene und Angehörige an der Entwicklung des Projektes „Stärkung der Familienorientierung“ zu beteiligen. Die Aufgabe der Arbeitsgruppe bestand darin:

- Selbsthilfegruppen für die Problematik der Familienorientierung zu sensibilisieren
- Erwartungen der Kranken und Angehörigen zu ermitteln

- eine Projektstruktur zu erarbeiten
- Einzelprojekte zu planen und umzusetzen
- durchgeführte Einzelprojekte zu bewerten und zu verstetigen

Die Arbeitsgruppe entschied sich dafür, das Projekt mit jeweils einem Auftaktworkshop im Landkreis Wittmund und in der Stadt Wilhelmshaven zu starten. An diesen Workshops sollten sowohl Leiter/innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch Angehörige von chronisch Kranken sowie professionelle und ehrenamtliche ‚helfende Hände‘ teilnehmen. Zur Einstimmung auf das Thema und zur Sensibilisierung für die Problematik entschieden sich die Mitglieder der Planungsgruppe für ein Impulsreferat zum Thema „Familie als System – was ist damit gemeint“ der erfahrenen Familientherapeutin und Diplompädagogin Gabriela Reinke. Als besonders wichtig erwies sich, dass die Referentin ihre Aussagen anhand von Beispielen aus der Praxis erläuterte und dass den Zuhörer/innen großzügig Zeit für Nachfragen und Diskussion mit der Referentin eingeräumt wurde. Gerade die Schilderung der Praxisbeispiele, in denen die Referentin zeigte, wie sich eine schwere Krankheit auf alle Mitglieder der Familie auswirkt und ihr Verhalten und Leben ändert, führte zu starker Anteilnahme der Zuhörerschaft an dem Thema. Viele erkannten eigene Verhaltensmuster oder die ihrer Angehörigen wieder.

Anschließend an den Vortrag erhielten die Teilnehmer/innen der Auftaktveranstaltungen die Möglichkeit, zu den vier Zentralthemen Stärkung/Entlastung/Vernetzung/Information in Arbeitsgruppen ihre Fragen, Anregungen und Vorschläge zur Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe zu erarbeiten. Die Ergebnisse wurden im Forum vorgestellt und hinterher gemeinsam beraten, wie die Themen weiterbearbeitet werden sollten.

Man einigte sich darauf, eine Projektsteuerungsgruppe aus jeweils zwei Mitarbeiter/innen aus AOK N und G&S einzusetzen und legte deren Aufgaben fest. Diese Steuerungsgruppe erhielt zunächst den Auftrag, die Ergebnisse beider Workshops zu sichten und zu ordnen. Dann sollte sie Themen, die in einem absehbaren Zeitraum eine realistische Umsetzungschance versprechen, identifizieren und Unterprojekte zur Bearbeitung der Themen und Umsetzung der Lösungsvorschläge initiieren. Für die Unterprojekte wurden Unterprojektteams gegründet, die Planungen zur Umsetzung des jeweiligen Unterprojektes der Projektsteuerungsgruppe vorlegten. Diese überprüften die Planungen auf Umsetzbarkeit und Finanzierbarkeit, vereinbarten die Projektziele und kontrollierten deren Einhaltung. Gemeinsam wurde die Umsetzung des Projektes bewertet und überlegt, ob und wie das Unterprojekt verstetigt werden könnte. Um eine reibungslose Kommunikation zwischen Projektsteuerungsgruppe und den Unterprojektteams zu gewährleisten, beschloss die Projektsteuerungsgruppe, dass mindestens eines ihrer Mitglieder auch Mitglied in einem der Unterprojektteams sein sollte.

Die ersten Unterprojekte, auf die sich die Projektsteuerungsgruppe festlegte, waren:

## **Kontaktbörse der Selbsthilfegruppen – ein Markt der Möglichkeiten**

(Schwerpunkte Information und Vernetzung)

Es handelte sich bei der sogenannten Kontaktbörse nicht um einen Selbsthilfefesttag im herkömmlichen Sinn. Eingeladen wurden möglichst alle ortsansässigen Selbsthilfegruppen sowie professionelle und ehrenamtliche Hilfsangebote. Es ging darum, dass die Beteiligten ihre Angebote untereinander besser kennen lernen und voneinander profitieren können. Im Auftaktworkshop hatten wir festgestellt, dass es häufig schon Angebote gibt, von denen die chronisch Kranken und die Angehörigen profitieren könnten, die aber nicht bekannt waren. Gleiches gilt für manche Angebote, die in Selbsthilfegruppen vorgehalten werden. Ein Vortrag zum Thema „Umgang mit chronischen Schmerzen“ ist beispielsweise nicht nur für die Erkrankten und Angehörigen der Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Schmerz“ interessant, sondern auch für die Mitglieder der Osteoporose-Selbsthilfegruppe oder der Selbsthilfegruppe „Rücken“.

Mitglieder einer Adipositas-Selbsthilfegruppe haben durchaus Interesse daran Sport zu treiben, scheuen sich aber, an den Angeboten am Sportverein teilzunehmen. Auf der Kontaktbörse sollten Sportverein und Selbsthilfegruppe ins Gespräch kommen und gemeinsam eine Lösung finden. Auch die ‚helfenden Hände‘ brauchen Wissen um Angebot und Nachfrage. Langjährige Gruppen treffen auf ‚Neugründungen‘. Gutes und Erfolgreiches kann voneinander gelernt werden.

Diese Veranstaltung inklusive Rahmenprogramm wurde gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen geplant und durchgeführt. Man half sich gegenseitig bei der Planung der Veranstaltung, packte beim Aufbau des Standes einer anderen Gruppe an oder vertrat eine andere Gruppe bei Planungsgesprächen. Alles Dinge, die der Stärkung des ‚Wir-Gefühls‘ der Selbsthilfegruppen dienen.

## **Selbsthilfe zu Gast in anderen Einrichtungen**

(Schwerpunkte Information, Vernetzung und Entlastung)

Im Auftaktworkshop entstand die Idee, Angebote für Kranke und Angehörige aller Selbsthilfegruppen zu schaffen, die einerseits der Information dienen sollen, aber auch eine gemeinsame, sinnvolle Form der Freizeitgestaltung darstellen. Im Rahmen dieser Freizeitaktivitäten könnten Gespräche über die jeweiligen Erkrankungen geführt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Angehörige könnten über den Umgang mit der Erkrankung eines Familienmitgliedes sprechen und von ihren Erfahrungen im Umgang mit Ärztinnen und Ärzten, Behörden oder Hilfsangeboten berichten.

Mit Hilfe einer ehrenamtlichen Kraft organisierte die Selbsthilfekontaktstelle einmal im Monat ein Angebot, das für Mitglieder und Angehörige aller Selbsthilfegruppen offen ist. Dabei war die Selbsthilfe ebenso zu Gast in Einrichtungen wie Familienzentren, Mehrgenerationenhaus, Rehabilitationszentrum wie in mehr freizeit- und bildungsorientierten Einrichtungen wie Museen, Stadt-

teilhäusern oder Freizeitparks. Auch der gemeinsame Besuch des Weihnachtsmarktes gehörte zu den Aktivitäten oder ein gemeinsames Frühstück. Partnerorganisationen für diese Veranstaltungen zu finden war und ist leichter als gedacht. Viele Einrichtungen boten sich den Organisator/innen geradezu an. In den meisten Fällen entstanden keine oder nur sehr geringe Kosten.

## **Zusätzliche Gründung von Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Entlastung von Angehörigen**

(Schwerpunkte Information, Stärkung und Entlastung)

Eine Forderung der Auftaktworkshops war die Neugründung von Selbsthilfegruppen für Angehörige von chronisch Kranken. Schon im Workshop in Wilhelmshaven, ausgelöst durch ein Fallbeispiel im Impulsreferat „Familie als System“, entstand von betroffenen Angehörigen der konkrete Wunsch zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Aus dieser Idee wurde der Arbeitsauftrag für das Unterprojekt formuliert, die Gründung von Selbsthilfegruppen für Angehörige zu unterstützen und bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen die Folgen einer Krankheit für das System Familie zu thematisieren.

Auf die Berichterstattung über das Projekt „Stärkung der Familienorientierung“ meldeten sich nach kurzer Zeit Eltern von an ADHS erkrankten Kindern. Die Unterprojektgruppe nahm Kontakt mit der Arbeitsgemeinschaft „ADHS“ der Kinder- und Jugendärzte auf und plante gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft eine Informationsveranstaltung, zu der Angehörige betroffener Kinder in ein Familienzentrum eingeladen wurden. Das Interesse war so groß, dass sich zwei Selbsthilfegruppen zusammenfanden. Eine Gruppe, überwiegend Mütter schulpflichtiger Kinder, trifft sich am Vormittag im Familienzentrum, eine zweite Gruppe mit überwiegend berufstätigen Eltern am Abend in der gleichen Einrichtung. Ebenfalls im Rahmen des Projektes kam es zur Gründung einer Selbsthilfegruppe von Kindern suchtkranker Eltern und einer Gruppe von Eltern suchtkranker Kinder. Eine weitere Gründung aus dem Projekt ist die Selbsthilfegruppe ‚Verlassene Großeltern‘, ein Zusammenschluss von Großeltern, die aus verschiedenen Gründen keinen Zugang mehr zu ihren Enkelkindern haben.

Im Rahmen des Unterprojektes „Zusätzliche Gründung von Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Entlastung von Angehörigen“ wurde das Thema Angehörige den Selbsthilfegruppen bei verschiedenen Gelegenheiten und Veranstaltungen immer wieder nahe gebracht und zudem alle Aktivitäten, die Familienangehörige mit einbezogen, besonders forciert. So wurde der Workshop „Humor hilft heilen“ mit dem Schauspieler, Familientherapeuten, Sozialpädagogen und therapeutischen Clown Hans Martin Bauer ausdrücklich sowohl für Erkrankte als auch für Familienangehörige angeboten und auch von beiden Gruppen angenommen.

## **Zusätzlich Präventionsangebote für Selbsthilfegruppen**

(Schwerpunkte Stärkung und Entlastung)

Im Rahmen der Gruppenarbeit im Auftaktworkshop stellte sich heraus, dass viele Angehörige von Kranken gerne an Angeboten der Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V der AOK teilnehmen würden, um ihre eigenen Ressourcen zu stärken, aber auch Kranke, die diese Angebote gerne nutzen würden, es aus verschiedensten Gründen oft nicht schaffen. Häufig liegt es daran, dass die Kurse zu Zeiten angeboten werden, die nicht in die krankheitsbedingten Abläufe der Betroffenen und ihrer Angehörigen passen. Zum anderen sollten auch die Inhalte der Kurse um die spezifischen Interessen einer Selbsthilfegruppe ergänzt und erweitert werden. So interessierten sich die Mitglieder der „Selbsthilfegruppe pflegender Angehörige“ oder die der „Selbsthilfegruppe Eltern schwerkranker Kinder“ durchaus für eine Rückenschule, würden aber zusätzlich gerne lernen, wie man einen Kranken vom Bett in den Stuhl bekommt. Die Betroffenen ihrerseits interessieren sich dafür, wie sie ihre Angehörigen bei dieser Tätigkeit möglichst wenig belasten. Die Unterprojektgruppe dieses Einzelprojektes hatte die Aufgabe, für einige Gruppenmitglieder eine Versorgung der Angehörigen zu organisieren.

Aber nicht nur die direkte Unterstützung der Angehörigen für die Erkrankten stand im Mittelpunkt der Angebote im Projekt „Präventionsangebote“, sondern auch die Stärkung der Eigenressourcen und der Erhalt der Gesundheit der Familienangehörigen, beispielsweise durch Angebote zur gesunden Ernährung, zum Ausdauertraining und zur Entspannung. Die Selbsthilfegruppen konnten ihre Wünsche an die Unterprojektgruppe melden und mit ihr die Umsetzung planen. Für alle Selbsthilfegruppen und Angehörige wurden zusätzlich gruppenübergreifende Kurse angeboten. Die Kurse konnten von Versicherten aller Kassen genutzt werden. Die Kursinhalte und die Übungsleiter/innen erfüllten die gemeinsamen Kriterien des Leitfadens des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Durchführung von Primärpräventionsangeboten nach § 20 SGB V. Für AOK-Versicherte waren die Angebote kostenlos, Versicherte anderer Kassen mussten den Kurs zunächst bezahlen und erhielten ihn bei regelmäßiger Teilnahme zumindest zu 80 Prozent erstattet.

## **Internetauftritt**

(Schwerpunkte Information und Vernetzung)

In den Auftaktworkshops wurde deutlich, dass sich der Informationsfluss von der Selbsthilfekontaktstelle zu den chronisch Kranken in den Selbsthilfegruppen und erst recht von dort zu deren Familienangehörigen sehr schwierig gestaltet. Informationen gelangen von der Kontaktstelle an die Gruppenleiter/innen und von dort zeitverzögert und nicht immer vollständig an die Teilnehmer/innen der Gruppensitzungen. Ob und wie Informationen Familienangehörige erreichen, ist dem Zufall überlassen. Informationen von Selbsthilfegruppen, z. B. über Veranstaltungen, die auch für Mitglieder und Familien von an-

deren Selbsthilfegruppen interessant wären, erreichen diese dann oft nie oder zu spät. Ein Ergebnis der Auftaktworkshops war daher die Forderung nach einer Internetplattform speziell für Hilfsangebote für Erkrankte und ihre Familien. Allen Beteiligten war klar, dass die Nutzung des Internets in der Zielgruppe noch nicht besonders weit fortgeschritten ist, zugleich wurden aber in diesem Bereich in den letzten Jahren bedeutende Veränderungen beobachtet. Bedingt durch die Zusammensetzung der Zielgruppe sind besondere Anforderungen an eine zu schaffende Internetseite zu stellen.

Die neue Internetseite muss eine klare, einfache und gleichzeitig mehrschichtige Navigationsstruktur bieten. Einsteiger/innen und weniger im Netz geübte müssen eine einfache und leicht zugängliche Menü- und Informationsstruktur vorfinden, gleichzeitig soll es zusätzliche Informationswege für Nutzer/innen geben, welche die Seite schon kennen und generell ‚fit im Netz‘ sind. Beide Wege sollen zum Ziel führen; beide sollen gleichwertig sein. Wichtig ist eine Verschlagwortung der auf der Seite dargestellten Angebote, die auch der oder dem ungeübten und noch nicht so gut informierten Besucherin oder Besucher der Seite erlauben, über normale, starre, hierarchische und deshalb inflexible Navigationsmöglichkeiten hinaus, die gewünschte Information zu finden.

Die Webseite soll in einer klaren und lernbaren Farbcodierung gestaltet sein und auf alles Überflüssige verzichten, was von der Navigation und dem Inhalt ablenkt.

Da die Entwicklung weitergeht und auch immer mehr der potentiellen Nutzer/innen Smartphones und Tablets nutzen, soll die Seite auch für diese Art der Nutzung geeignet sein. Eine automatische Layoutanpassung soll für eine angenehme Darstellung der Inhalte in allen Medien sorgen.

Darüber hinaus soll der Redaktionsaufwand für die Seite so gering wie möglich sein und möglichst wenig technische Anforderungen an das Redaktionsteam stellen.

Viele Dinge sind bereits realisiert, Anpassungsbedarfe werden sich im laufenden Betrieb der Seite herausstellen.

## **Ausblick**

Beide Projektpartner, sowohl der Verein für Gesundheit und Selbsthilfe Wittmund /Wilhelmshaven als auch die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen, sind sich darin einig, bei der Förderung der Selbsthilfe den Fokus nicht nur auf kranke Betroffene, sondern auch auf deren Angehörige zu richten. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen soll das Thema „Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe“ in den nächsten Jahren weiterverfolgt werden.

Es hat sich bei der Umsetzung des Projektes gezeigt, dass viel Zeit benötigt wird, bis die Themen, die in den Auftaktworkshops erarbeitet wurden, auch in

den Selbsthilfegruppen und bei deren Familienangehörigen ankommen. Dies wurde besonders deutlich beim Teilprojekt „Zusätzliche Präventionsangebote für Selbsthilfegruppen“. Hier gab sehr viel Informations- und Aufklärungsbedarf, der mit einem hohen Zeitaufwand verbunden war. Erst spät entwickelte sich das Unterprojekt so, wie es in den Workshops geplant wurde.

Das bisher Erreichte ist erst der Einstieg in eine dauerhafte Bearbeitung des Themas der verstärkten Familienorientierung in der Selbsthilfe. Es lassen sich aber durchaus Erfolge des Projektes erkennen. Durch die Workshops und durch gemeinsame Teilnahme an Projekten hat sich die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander und das Auftreten nach außen, als Selbsthilfebewegung, deutlich verbessert. Mehr Gruppen als vor Projektstart beziehen ihre Familienangehörigen in Planungen mit ein. Durch das gute Presse-echo in der Region kam und kommt es verstärkt zur Gründung von Angehörigengruppen oder Gruppen für Kranke und Angehörige.

Sowohl die Teilnehmer/innen aus dem Bereich Selbsthilfe als auch die Vertreterinnen und Vertreter verschiedenster Hilfsangebote haben sich die Fortführung der „Kontaktbörse der Selbsthilfegruppen – ein Markt der Möglichkeiten“ gewünscht. Die Kontaktbörse soll einmal im Jahr stattfinden, wobei die Vertreter/innen der Selbsthilfe die Schwerpunkte der Veranstaltung mit erarbeiten.

Das Unterprojekt „Selbsthilfe zu Gast“ hat den Projektstatus verlassen und wird als Dauerangebot weitergeführt. Ermöglicht wird dies durch eine ehrenamtliche Kraft, die diese Angebote in der Selbsthilfekontaktstelle in Wilhelmshaven plant und umsetzt. Es werden pro Jahr zehn bis zwölf Angebote gemacht, die durchschnittlich von 20 bis 40 Erkrankten und Familienangehörigen verschiedenster Selbsthilfegruppen genutzt werden.

Die Nachfrage nach den „Zusätzlichen Präventionsangeboten für Selbsthilfegruppen und Familienangehörige“ wächst stetig. Die Umsetzung erfolgt sowohl organisatorisch als auch bei der Gestaltung der Inhalte, in enger Kooperation mit den Selbsthilfegruppen. In der Diskussion sind auch Angebote, die nicht den Vorgaben nach § 20 SGB V entsprechen, beispielsweise zum Thema Pflege oder zur Ersten Hilfe. Hier muss jeweils nach kompetenten Partnerorganisationen und Finanzierungsmöglichkeiten gesucht werden.

Die Kommunikation mit den Gruppen und den Angehörigen bleibt eine Herausforderung. Entlastungen und Verbesserungen erhoffen sich die Projektpartner von der neuen Internetseite, deren technische Voraussetzungen geschaffen sind. Hier wird ein ehrenamtliches Redaktionsteam aus dem Umfeld der Selbsthilfe angestrebt.

Das Thema „Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe“ wird also auch zukünftig im Zentrum der Zusammenarbeit sowohl der AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen als auch des Vereins für Gesundheit und



Selbsthilfe Wittmund/Wilhelmshaven e. V. mit den Selbsthilfegruppen stehen.  
Die Stärkung der Familienorientierung in der Selbsthilfe ist eine Aufgabe der  
Gegenwart und eine gute Investition in die Zukunft!

Horst-Diedrich Kraeft arbeitet bei der AOK Niedersachsen in Wilhelmshaven und ist 1. Vorsitzen-  
der im Vorstand des Vereins Gesundheit & Selbsthilfe Wittmund/Wilhelmshaven e. V., dem Trä-  
gerverein der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Wilhelmshaven und Wittmund

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2013**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen  
www.dag-selbsthilfegruppen.de

### *Redaktion:*

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511/391928  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 45612  
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS),  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 030/31018960

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

### *Satz und Layout:*

Kramer Werbung, Gießen

### *Druck:*

Majuskel, Wetzlar  
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurden gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und von folgenden Krankenkassen:

BARMER GEK,  
DAK – Gesundheit,  
HEK – Hanseatische Krankenkasse,  
Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der  
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*