



# Online-Seminare: Angebote für Selbsthilfegruppen

Gesundheit in besten Händen

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

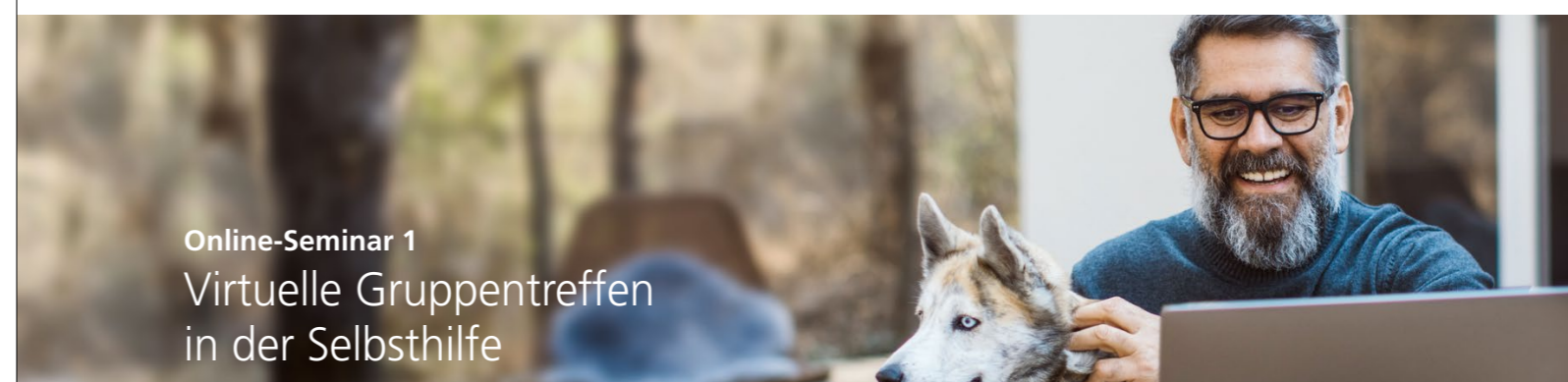
Liebe Selbsthilfekteure,  
 ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewohnte Formate. Da zurzeit Präsenzveranstaltungen nicht ohne weiteres möglich sind, hat die AOK Hessen ein neues Weiterbildungsprogramm für alle Selbsthilfekteure entwickelt. Mit diesem Programm können wir endlich auch auf Ihren Wunsch eingehen, Themen aus den vergangenen Veranstaltungen von „Selbsthilfe im Dialog“ erneut anzubieten. Aber wir greifen auch neue Themen auf und hoffen auf eine rege Teilnahme.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!  
 Ihr Büro für Selbsthilfe und Patienten

## Übersicht

Online-Seminar	Termin	Uhrzeit	Referent/in
<b>On 1</b> „Virtuelle Gruppentreffen in der Selbsthilfe“	14.12.2020	18:30 – 20:00 Uhr	Miriam Walther, NAKOS
<b>On 2</b> „Progressive Muskelentspannung“	10.11.2020	19:00 – 20:00 Uhr	Alexander Lorenz, VRG Verein für Rückenschule und Gesundheitssport
<b>On 3</b> „Humor – eine wichtige Ressource“	27.10.2020	18:00 – 20:00 Uhr	Eva Ullmann, Dt. Institut für Humor
<b>On 4</b> „Gedächtnistraining“, zweiteilig	17.11.2020 und 24.11.2020	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr	Margaretha Hunfeld, BV Gedächtnistraining
<b>On 5</b> „Resilienz – So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft“	03.12.2020 und 10.12.2020	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr	Viola Röder, Trainingssache
<b>On 6</b> „Selbsthilfearbeit und Datenschutz“	05.11.2020	18:30 – 20:00 Uhr	Michael Röcken, Rechtsanwalt, Arbeitsrecht und das Recht der Non-Profit-Organisationen
<b>On 7 A und B</b> „Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen“ („A“ für neue Gruppen, „B“ für Gruppen, die bereits Anträge gestellt haben)	15.12.2020 (A), 05.01.2021 und 19.01.2021 (B)	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr	Susanne Strombach, AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

**Bereits ausgebucht!**



### Online-Seminar 1 Virtuelle Gruppentreffen in der Selbsthilfe

#### Inhalt:

Auch wenn im Moment teilweise die Kontaktbeschränkungen nach und nach gelockert werden, ist es für einige Gruppen weiterhin noch nicht möglich, sich schon wieder persönlich zu treffen. Digitale Treffen können als Ersatz oder auch als zusätzliches Element für diese Übergangszeit hilfreich sein. Wir möchten Ihnen mit diesem Online-Seminar

die Angst vor Videokonferenzen oder Telefonkonferenzen nehmen und Ihnen zeigen, wie Sie es technisch lösen und umsetzen können. Die Fragen, welches System man nutzen kann, wie das funktioniert und was man als Gruppensprecher/in und/oder Organisator/in eines virtuellen Gruppentreffens für die Moderation wissen sollte, werden erläutert.

<b>Datum:</b>	14.12.2020
<b>Zeit:</b>	18:30 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Miriam Walther, NAKOS



### Online-Seminar 2 Progressive Muskelentspannung

#### Inhalt:

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson entwickelte die progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, im 20. Jahrhundert. Durch Forschungen wies er den Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulöser Anspannung und verschiedenen psychischen und physischen Problemen nach. Bei der PMR wird eine Muskelgruppe, beispielsweise die der Hand, zunächst kräftig

angespannt und danach wieder entspannt. Nach und nach schreiten die Übungen über alle Muskelgruppen des Körpers, inklusive des Gesichts, voran (daher die Bezeichnung „progressiv“ = voranschreitend). Diese Methode führt durch die aktive Anspannung und das anschließende Lösen nicht nur zu einer Lockerung der Muskelverspannungen, sondern auch zu einer Entspannung des Geistes.

<b>Datum:</b>	10.11.2020
<b>Zeit:</b>	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	30
<b>Referent/in:</b>	Alexander Lorenz, VRG Verein für Rückenschule und Gesundheitssport



### Online-Seminar 3 Humor – eine wichtige Ressource

#### Inhalt:

Krankheit, Stress, psychische Einschränkungen, schwierige Lebensumstände oder familiäre Probleme – wer denkt dabei schon an Humor und Heiterkeit? Humor und Lachen sind aber wichtige Ressourcen. In diesem Gesprächskreis werden die kreativen und wertschätzenden Seiten des Humors genauer beleuchtet und die konkrete Anwendung bei Stressreduzierung oder als Motivator zur Selbsthilfe

beschrieben und in praktischen Übungen wie zum Beispiel Humorreflexionen oder Anti-Ärger-Übungen umgesetzt. Dabei werden unterschiedliche Konsequenzen humorvollen Verhaltens beleuchtet und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigt, die vorhandenen Ressourcen wie Freundlichkeit und Empathie wieder zu aktivieren.

<b>Datum:</b>	27.10.2020
<b>Zeit:</b>	18:00 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Eva Ullmann, Deutsches Institut für Humor



### Online-Seminar 4 Gedächtnistraining

#### Inhalt:

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für das körperliche Wohlbefinden, sondern auch für die geistige Beweglichkeit. Die Fähigkeit lernen zu können kann bis ins hohe Alter

erhalten bleiben. Mit regelmäßigen leichten Übungen kann das Gehirn mit dem sogenannten „Gehirnjogging“ fit bleiben. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

<b>Datum:</b>	17.11.2020 und 24.11.2020
<b>Zeit:</b>	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Margaretha Hunfeld, BV Gedächtnistraining



### Online-Seminar 5 Resilienz – so stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

#### Inhalt:

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar souveräner hervor. Dahinter steckt Resilienz. In diesem Online-Seminar bekommen Sie

Anregungen, wie Sie Ihre innere Widerstandsfähigkeit trainieren können, um mit belastenden Situationen souveräner umgehen zu können.

<b>Datum:</b>	03.12.2020 und 10.12.2020
<b>Zeit:</b>	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Viola Röder, Trainingssache



### Online-Seminar 6 Selbsthilfearbeit und Datenschutz

#### Inhalt:

Am 25. Mai 2018 trat in allen EU-Mitgliedstaaten eine neue Datenschutzregelung in Kraft, die sogenannte Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Die DSGVO regelt die Erhebung und Verarbeitung von personenbezogenen Daten in allen Kontexten außer dem rein privaten Rahmen. Daher gilt sie

auch für die Selbsthilfe mit Vereinsstatus sowie für Selbsthilfegruppen ohne Vereinsstatus. Doch wie kann die DSGVO in der Praxis umgesetzt werden? Dieses Seminar erläutert die wichtigsten Umsetzungspunkte für die Selbsthilfe.

<b>Datum:</b>	<b>Bereits ausgebucht!</b>
<b>Zeit:</b>	
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Michael Röcken, Rechtsanwalt, Arbeitsrecht und das Recht der Non-Profit-Organisationen

## Online-Seminar 7

# Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen



### Inhalt:

Ziel dieses Seminars ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen unter Berücksichtigung der neuen Gesetzgebung. Es werden alle Themen

von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung behandelt. Seminar „A“: Zusätzlich werden hier die Förderbedingungen erläutert.

<b>Seminar „A“:</b>	für Selbsthilfegruppen, die bisher noch nie einen Antrag auf Förderung gestellt haben: 15.12.2020
<b>Seminar „B“:</b>	für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge auf Förderung gestellt haben: 05.01.2021 und 20.01.2021
<b>Zeit:</b>	jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	2 Wochen vor dem Online-Seminar
<b>Max. Teilnehmerzahl:</b>	20
<b>Referent/in:</b>	Susanne Strombach, AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Mail [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) oder unter der Telefonnummer: 06172/272-178 an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben. Sollte die maximale Teilnehmerzahl erreicht sein, setzen wir Sie auf

eine Warteliste und informieren Sie rechtzeitig, wenn ein Platz frei wird.

Die Einwahldaten mit einer bebilderten Kurzanleitung senden wir Ihnen eine Woche vor dem Online-Seminarbeginn per Mail zu.

### Bitte beachten Sie

#### Für eine gute und stabile Verbindung benötigen Sie:

- einen aktuellen Webbrowser, z. B. Google Chrome, Firefox, Microsoft Edge oder Safari (nur Apple-Geräte).
- eine stabile LAN- oder WLAN-Internet-Verbindung.
- ein Endgerät mit Kamera, Lautsprechern und Mikrofon. Wir empfehlen die Nutzung eines Headsets.
- eine verfügbare Bandbreite von mindestens 2,5 Mbit für Up- und Download. Ab 64 kbit sind Sprachverbindungen stabil. Videoverbindungen sind ab 500 kbit möglich, bei dieser Bandbreite kann es jedoch zu Einschränkungen kommen.

#### Zum Schutz Ihrer Privatsphäre möchten wir Ihnen noch folgenden Hinweis geben:

Durch Ihre Kamera können Unterlagen, persönliche Gegenstände oder auch Personen in Ihrer Umgebung sichtbar werden.

Daher unsere Bitte: Stellen Sie während unseres Online-Seminars sicher, dass sich in Ihrem Umfeld nur das befindet, was Sie uns auch zeigen möchten.

### Datenschutzhinweis

Im Rahmen der Einladung, Teilnahme und Durchführung der Online-Seminare werden von Ihnen Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse erhoben und zur Kontaktaufnahme verarbeitet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/hessen/datenschutzrechte](https://www.aok.de/hessen/datenschutzrechte) oder werden Ihnen auf Wunsch ausgehändigt. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen, Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg oder unsere/n Datenschutzbeauftragte/n unter [datenschutz@he.aok.de](mailto:datenschutz@he.aok.de).

Mit der freiwilligen Einwahl in das Online-Seminar geben Sie Ihr Einverständnis zu der benannten Datenverarbeitung. Ihr Einverständnis können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Dies berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bisher auf der Grundlage dieser Einwilligung erfolgten Verarbeitung. Ihr Widerrufsrecht können Sie gegenüber der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen, Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg wahrnehmen. Sie können den Widerruf auch per E-Mail senden an: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de).



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