

WEITERBILDUNG



Foto: iStock.com/Ridofranz

Online schlau machen

Die AOK Hessen hat ein Online-Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfeakteure entwickelt, das im Herbst starten soll.

Größere Veranstaltungen wie die jährliche Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der AOK Hessen sind zurzeit nur schwer oder gar nicht durchführbar. Deshalb bietet die AOK Selbsthilfeaktivitäten alternativ verschiedene Online-Seminare an. Die Themen reichen von „Humor als Krankheitsbewältigung“ über „Resilienz“, bis zum „Datenschutz in der Selbsthilfe“. Auch zu der wichtigen Frage, wie sich datenschutzrechtlich konforme virtuelle Selbsthilfegruppentreffen einrichten lassen, gibt es eine virtuelle Veranstaltung. Hinzu kommen zum Jahreswechsel drei Online-Seminare zur Selbsthilfeförderung für das kommende Förderjahr 2021.

Teilnehmer brauchen einen internetfähigen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone. Eine bebilderte Anleitung, wie sich Teilnehmende in das Seminar einwählen können, wird mit der Anmeldebestätigung vorab zugesandt.

Sobald das Programm feststeht, erhalten es die Selbsthilfeakteure per Mail, sofern sie in unserer Verteilerliste registriert sind. Das [Programm](#) ist in Kürze auch auf der Homepage der AOK Hessen zu finden. ●

Anmeldung:



Tel.: 06172 272-178
selbsthilfe@he.aok.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

persönliche Treffen sind unter Einhaltung von Hygieneregeln wieder erlaubt. Unter anderem muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden und die Teilnehmerzahl darf 100 Personen nicht übersteigen. Für Veranstaltungen ist ein Hygienekonzept erforderlich. Diese Maßnahmen sind wichtig für die Sicherheit aller Teilnehmenden, aber für die Treffen der Selbsthilfegruppen nicht immer einzuhalten und umzusetzen. Deshalb finden weiterhin nur wenige Veranstaltungen statt. Wir bitten Sie daher, sich im Voraus bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu informieren, ob die geplante Veranstaltung tatsächlich stattfindet. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang Dezember 2020 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine im Zeitraum vom 15. Dezember 2020 bis 14. März 2021 zur Veröffentlichung mitteilen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Susanne Strombach (li.) und Bettina Graupe vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.

Foto: AOK Hessen

AOK-NEWS

Selbsthilfe und Corona

In Magazin „Forum spezial“ der AOK Hessen, das Ende September erscheint, geht es um das Thema „Selbsthilfe und Corona“. Wie ist es der Selbsthilfe in dieser Zeit ergangen, welche Alternativen zu Präsenztreffen sind entstanden? Welche der

zahllosen Informationen zum Virus sind richtig, welche sind falsch? Das Magazin lässt sich ab Ende September auf der Homepage der AOK Hessen herunterladen. Print-Exemplar können per E-Mail bestellt werden: selbsthilfe@he.aok.de ●



DIE BESONDERE ZAHL

3,84 Milliarden Euro

...haben die gesetzlichen Krankenkassen im März 2020 nach Angaben des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) für Medikamente ausgegeben. Das sind 25 Prozent mehr als im März 2019. Im ersten Quartal 2020 sind die Ausgaben damit auf 10,38 Milliarden Euro gestiegen, ein Plus von 11,8 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Der Anstieg lässt sich vor allem auf Bevorratungen von Patientinnen und Patienten zu Beginn der Corona-Pandemie zurückzuführen.

KURZ UND BÜNDIG

+++ AOK-Familiencoach Pflege +++ Die Pflege eines Familienmitglieds ist für viele Angehörige sehr belastend – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Mit dem AOK-Onlineprogramm „Familiencoach Pflege“ hält die AOK ein kostenloses und anonym nutzbares Angebot bereit, das die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll. **+++ Routine steigert die Qualität +++** Je häufiger der Wechsel einer Hüft- oder Knieprothese in einer Klinik durchgeführt wird, desto seltener kommt es zu Komplikationen oder Todesfällen. Diesen Zusammenhang belegen nun zwei Studien des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie empfiehlt deshalb, Prothesenwechsel in spezialisierten Zentren durchzuführen. **+++ Ernährungskompetenz will gelernt sein +++** Eine aktuelle Studie des AOK-Bundesverbandes zeigt, dass mehr als die Hälfte der Bundesbürger (53,7 Prozent) über eine problematische oder nicht angemessene Ernährungskompetenz verfügt. **+++**

SEPTEMBER

17. September 2020, Frankfurt am Main

Kurs: Kreatives Malen in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

18. September 2020, Mainz

Wochenendveranstaltung: Shiatsu für Paare – Begegnung durch Berührung

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

19. September 2020, Marburg

Tagesveranstaltung: Welchen Platz hat meine Multiple Sklerose in meinem Leben?

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

19. September 2020, Limburg

Tagesveranstaltung: Tag der Selbsthilfe

Veranstalter: Selbsthilfekonzepte Kontaktstelle Limburg-V...

[Mehr Informationen](#)

ABGESAGT

SEPTEMBER

23. September 2020, Kronberg

Vortrag: Chronische Zystitis; bakterieller Harnwegsinfekt mit Focus Diabetes; erektile Dysfunktion im Zusammenhang mit Diabetes

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

24. September 2020, Frankfurt am Main

Kurs: Wassergymnastik in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

24. September 2020, Heppenheim

Vortrag: Für und Wider von Kortison bei Atemwegserkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankung Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

26. September 2020, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Schnuppertag Singen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

26. September 2020, Kronberg/Taunus

Vortrag: Chronische Zystitis; bakterieller Harnwegsinfekt mit Focus Diabetes; erektile Dysfunktion im Zusammenhang mit Diabetes

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg Umgebung

[Mehr Informationen](#)

26. September 2020, Ronneburg

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining (Anfänger)

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

6. Oktober 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Selbsthilfegruppen im Gespräch: Nix wünschen, nix beitragen – aber meckern? Das geht besser

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

9. Oktober 2020, Gießen-Kleinlinden

Tagesveranstaltung: Systemsprenger: Da kann man nichts machen – oder doch?

Veranstalter: Angehörigengruppe Mittelhessen e. V. – Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

[Mehr Informationen](#)

10. Oktober 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Junges Forum – alles was Recht ist

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

12. Oktober 2020, Frankfurt am Main

Kurs: Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

17. Oktober 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Mit dem Rolli durch die Stadt – Rollstuhlmobilitätstraining in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

20. Oktober 2020, Online

Tagesveranstaltung: Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen (speziell für 2020 neu gegründet)

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

23. Oktober 2020, Mainz

Wochenendveranstaltung: Auszeit und Entspannung

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

24. Oktober 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Tag der Epilepsie – Epilepsie neu in der Familie

Veranstalter: Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

24. Oktober 2020, Mühlthal

Tagesveranstaltung: Beweglicher Beckenboden – ein Angebot für Männer und Frauen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

26. Oktober 2020, Bad Vilbel

Kurs: Alles digital?! Chancen und Risiken sozialer Medien für die Selbsthilfe

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

28. Oktober 2020, Kronberg

Vortrag: Das diabetische Fußsyndrom mit seinen Versorgungsmöglichkeiten

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

30. Oktober 2020, Darmstadt

Vortrag: Narzisstischer Missbrauch, toxische Beziehungen und Gaslighting

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

31. Oktober 2020, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Achtsamkeit

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

31. Oktober 2020, Karben

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining (Auffrischkurs)

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

2. November 2020, Mainz

Wochenendveranstaltung: Seminarfreizeit: „Eutonie: Achtsamkeit – Beweglichkeit – Lebensfreude“

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

3. November 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Selbsthilfegruppen im Gespräch: „Was wollt ihr von mir?“ Erwartungen und Rollen in gut laufenden Selbsthilfegruppen (Seminar)

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

6. November 2020, Mainz

Seminar: Haltung zeigen mit Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

12. November 2020, Online

Tagesveranstaltung: Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: Thema folgt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

13. November 2020, Bad Salzhausen

Wochenendveranstaltung: 8samkeit, Meditation und Lebensfreude: Eine Wochenendreise in das Haus der „8samkeit“

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

14. November 2020, Darmstadt

Vortrag: Welchen Platz hat meine Multiple Sklerose in meinem Leben?

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

14. November 2020, Online

Tagesveranstaltung: Virtueller Selbsthilfetag der Paritätischen Projekte gGmbH

Veranstalter: Paritätische Projekte gGmbH Selbsthilfebüros

[Mehr Informationen](#)

14. November 2020, Groß-Umstadt – Kleestadt

Vortrag: Wandern trotz Parkinson

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

20. November 2020, Rödelsee

Wochenendveranstaltung: Sanfte Wege aus der Trauer

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Trauer

[Mehr Informationen](#)

25. November 2020, Kronberg

Vortrag: Hormone, Gewicht und Diabetes: Wie hängt das zusammen?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

DEZEMBER

1. Dezember 2020, Online

Tagesveranstaltung: Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: Thema folgt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderanträge 2020

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2020 können Sie sich an unser [Büro für Patienten und Selbsthilfe](#) wenden. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn bei uns eingehen sollten. Die Antragsformulare für Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen können Sie [hier](#) herunterladen oder gern auch telefonisch bei uns anfordern. ●



Foto: iStock.com/innovatedcaptures

SELBSTHILFE-DATENBANK

Die richtige Gruppe finden



Illustration: iStockphoto

Mit der [Selbsthilfedatenbank](#) der AOK finden Sie schnell die passende Selbsthilfegruppe, -organisation oder -kontaktstelle. Bei der Suche lassen sich verschiedene Kategorien kombinieren. Um Ergebnisse einzugrenzen, können Sie zum Beispiel ein

bestimmtes Krankheitsbild auswählen und dazu eine Selbsthilfegruppe oder -organisation innerhalb eines Umkreises um einen Postleitzahlen-Bezirk suchen.

Sollten Sie keine passende Einrichtung finden und/oder sich für die Gründung einer Gruppe interessieren, wenden Sie sich an eine [Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region](#). ●

 **Zur Selbsthilfedatenbank der AOK Hessen**

IHRE VERANSTALTUNG

Unser Service für Sie

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen?

Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an:



selbsthilfe@he.aok.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2020.

Bunt und vielfältig – seit rund 50 Jahren organisieren sich Betroffene in regionalen Gruppen, in denen sie ihre Erfahrungen mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung austauschen. Hier finden sie Unterstützung und erhalten praktische Tipps für den Umgang mit der Krankheit im Alltag.



Illustration: iStock.com/undrey

FEEDBACK

Lob und Kritik?
Wir freuen uns über Feedback an:
selbsthilfe@he.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT** kostenlos **abonnieren**. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.