

# Forumplus

AOK Hessen.  
Die Gesundheitskasse.

Informationsdienst für Patientinnen und  
Patienten sowie die Selbsthilfe



## Leben mit der Stille

Gebärdensprache als aktives  
Kommunikationsmittel

### Kritischer Blick

2. Hessisches Gesundheitsforum: die  
Reformagenda der Ampel im Fokus

### Infektion mit Folgen

In Hessen gibt es immer mehr Selbst-  
hilfegruppen für Long-Covid-Betroffene

Inhalt

**In Kürze** 2

**Gesundheitspolitik** 4

Kritischer Blick auf die bisherige Ampelbilanz 4

**Schwerpunkt** 6

Leben mit Taubheit 6

„Die Maskenpflicht ist für uns eine Katastrophe“ 8

Gehörlos, nicht sprachlos 10

**Selbsthilfe** 11

Infektion mit Folgen 11

Wege zur Motivation 12

**Versorgung** 13

Schnelle Hilfe in der Krise 13

**Gesundheit** 14

Pillen richtig entsorgen 14

Neue Wege bei Notfällen 15

Innovative Therapie 15

**Unternehmen** 16

Der neue Arbeitsalltag 16

Guter Service online 16

Gespräche mit Feingefühl 17

**Selbstverwaltung** 18

Finanzen unter Druck 18

**Termine** 19

**Impressum** 19



3.760

**Wussten Sie schon**, dass im vergangenen Jahr 3.760 Menschen in Hessen eine Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen haben? Das sind 5,6 Prozent mehr als im Jahr 2020. Mehr als drei Viertel von ihnen sind weiblich. Die neue Ausbildung ersetzt seit Anfang 2020 die bisherigen Ausbildungsberufe in der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege.

**Arztdichte in den Bundesländern, 2020 (je 100.000 Einwohner)**



Berufstätige Ärzte insgesamt (zum 31.12.2020): 392.402

Einwohner insgesamt (zum 31.12.2020): 83.155.031

Durchschnittliche Arztdichte im Bundesgebiet: 473 berufstätige Ärzte je 100.000 Einwohner

Berufstätige Ärzte

- unter 430
- 430 bis unter 500
- 500 und mehr

Das Saarland, Bremen, Berlin und Hamburg hatten im Jahr 2020 mit über 500 berufstätigen Ärztinnen und Ärzten pro 100.000 Einwohnern die höchste Arztdichte aller Bundesländer in Deutschland. Hamburg steht mit 635 Ärztinnen und Ärzten pro 100.000 Einwohnern an der Spitze. In Brandenburg sind mit 400 Ärztinnen und Ärzten die wenigsten vorhanden. Weitere interessante Zahlen und Fakten zu unserem Gesundheitssystem finden Sie unter [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) → Hintergrund → Zahlen & Fakten

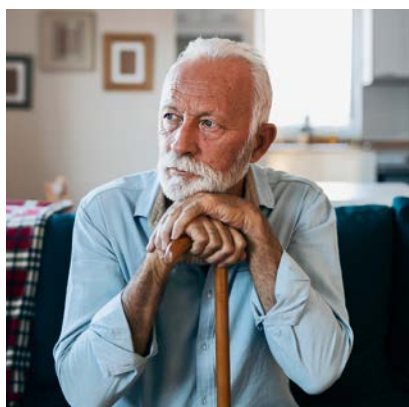
Quelle: Bundesärztekammer, Statistische Ämter des Bundes und der Länder, Bevölkerung auf Grundlage des Zensus 2011, eigene Berechnung

„Freundlichkeit ist eine Sprache, die Gehörlose hören und Blinde lesen können.“

**Mark Twain**  
amerikanischer Schriftsteller  
(1835–1910)

## Altersdepression erkennen

Foto: iStock.com/ReactPeopleGroup



Der Familiencoach Depression unterstützt Angehörige dabei, eine Altersdepression zu bewältigen.

Studien zufolge leidet fast jeder fünfte Mensch über 75 Jahren unter depressiven Symptomen. Die AOK hat deshalb ihren „Familiencoach Depression“ um den Bereich „Depressionen im Alter“ erweitert. Das neue Angebot hilft Angehörigen und Freunden, Anzeichen einer Altersdepression zu erkennen, informiert über Behandlungsmöglichkeiten und unterstützt bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung.



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

## Biologische Unterschiede im Fokus

Lange Zeit war die medizinische Forschung überwiegend auf den männlichen Organismus ausgerichtet. Mittlerweile weiß man, dass das Geschlecht über genetische, epigenetische und hormonelle Faktoren die Funktionsweise des Organismus beeinflusst. Biologische Unterschiede der Geschlechter sollten daher stärker in die Forschung und Versorgung einfließen, fordert Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

## Mehr Durchblick im IGeL-Monitor

Etwa eine Milliarde Euro geben gesetzlich Versicherte jährlich in deutschen Arztpraxen für Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) aus. Diese Leistungen sind nicht Teil der Kassenleistungen und müssen privat bezahlt werden. Um herauszufinden, welche IGeL-Leistungen sinnvoll oder aber gar schädlich sind, können sich Versicherte im IGeL-Monitor informieren. Dieser nimmt die verschiedenen Leistungen wissenschaftlich fundiert unter die Lupe. Aktuell sind dort 55 Individuelle Gesundheitsleistungen zu finden – nur zwei davon schließen mit „tendenziell positiv“ ab.



Foto: iStock.com/ljubaphoto

IGeL werden privat bezahlt.



[igel-monitor.de/](https://igel-monitor.de/)

## Editorial

Foto: AOK Hessen



**Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,**

die Coronapandemie und Gesetzesänderungen aus der vorherigen Legislaturperiode haben für eine extrem ange-

spannte Finanzlage der Kranken- und Pflegeversicherung gesorgt. Auch der Krieg in der Ukraine hat Auswirkungen auf die Wirtschaftssituation und die Beitragseinnahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung. Für das Jahr 2023 wird der GKV ein Defizit in Höhe von mindestens 17 Milliarden Euro prognostiziert. Ohne das Eingreifen der Politik würde dies einen massiven Anstieg des Zusatzbeitrages bedeuten. Daher ist die Bundesregierung dringend aufgefordert, Planungssicherheit und eine verlässliche Finanzierungsperspektive für die Krankenversicherung und die Pflegeversicherung zu schaffen, um die Belastung für die Beitragszahlerinnen und Beitragszahler zu begrenzen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Schwerpunktthema Taubheit. Hier erfahren Sie spannende Details zu dieser Erkrankung, aber auch über die Angebote der Selbsthilfe für Betroffene. Sich einmal mit der Gebärdensprache zu beschäftigen, ist ebenfalls eine interessante Erfahrung. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen aber auch noch den neuen Podcast der AOK Hessen „Leben ohne Packungsbeilage“. Hier stehen Menschen und nicht ihre Krankenakte im Fokus. Sie erzählen Geschichten, die Mut machen. Hören Sie mal rein.

In diesem Jahr findet unsere Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ im September in Eschborn in einem hybriden Format statt. Wir hoffen sehr, dass uns Corona nicht erneut einen Strich durch die Rechnung machen wird und wir endlich wieder Teilnehmende vor Ort begrüßen dürfen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihr

**André Schönewolf**

Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen





Foto: iStock.com/querbeet

Strukturreformen: Was wird die Ampel in Sachen Gesundheitspolitik voranbringen?

## Kritischer Blick auf die bisherige Ampelbilanz

**2. Hessisches Gesundheitsforum** Trotz ambitionierter gesundheitspolitischer Reformvorhaben im Koalitionsvertrag hat die Ampelkoalition bislang kein zentrales Reformgesetz angestoßen. Beim 2. Hessischen Gesundheitsforum der AOK Hessen diskutierten Politik und Akteure aus dem Gesundheitswesen, was angesichts vielfältiger Problemlagen zu tun ist.

**I**m Koalitionsvertrag hat die neue Bundesregierung durchaus ambitionierte Pläne für die Zukunft des Gesundheitswesens skizziert. So soll etwa die ambulante Bedarfs- und Krankenhausplanung zu einer sektorenübergreifenden Versorgungsplanung weiterentwickelt werden. Eine Regierungskommission soll zudem Empfehlungen zur Reform der Krankenhausfinanzierung, der Versorgungsstufen und für Vorhaltepauschalen entwickeln. Auch zur Verbesserung der Pflege sind verschiedene Maßnahmen vorgesehen. Unter anderem sollen hier die Kommunen mehr Gestaltungsmöglichkeiten erhalten. Eine weitere Absenkung der Eigenanteile der Pflegebedürftigen sowie eine Ergänzung der Pflegeversicherung um eine freiwillige, paritätisch finanzierte Vollversicherung sollen geprüft werden. Grundlage für alle Reformen der Kranken- und Pflegeversicherung soll eine stabile Finanzierung sein. Vorgesehen sind etwa

eine regelhafte Dynamisierung des Bundesbeitrages zur Krankenversicherung sowie höhere Beiträge für ALG-II-Beziehende.

### Schwierige Rahmenbedingungen

In die Tat umgesetzt sind diese Pläne bislang nicht. Allerdings wurde eine neue Regierung auch selten unmittelbar nach dem Amtsantritt derart gefordert. Die anhaltende Pandemie und der russische Angriffskrieg auf die Ukraine prägen die politische Agenda maßgeblich. Die gesamtwirtschaftliche Lage gestaltet sich dabei zunehmend herausfordernd. Nach aktuellen Prognosen verschlechtern die Omikron-Welle und der Ukraine-Krieg die wirtschaftlichen Aussichten stark. Für die Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wird für das Jahr 2023 ein Defizit in Höhe von mindestens 17 Milliarden Euro prognostiziert. Ohne politische Intervention wird der durchschnittliche Zusatzbeitrag von derzeit 1,3 Prozent um mehr als einen Prozentpunkt im



Foto: AOK Hessen

Gut gelaunt beim Hessischen Gesundheitsforum: Detlef Lamm, Vorstandsvorsitzender der AOK Hessen (li.) und Prof. Volker Ulrich von der Universität Bayreuth

nächsten Jahr steigen. Für die Pflegeversicherung wird bereits im Jahr 2022 mit einem Fehlbetrag von 3,5 Milliarden Euro gerechnet. Damit würde auch hier – sogar noch im laufenden Jahr – eine deutliche Anhebung des allgemeinen Beitragssatzes erforderlich werden. Gleichzeitig schrumpfen die steuerlichen Spielräume, da im Koalitionsvertrag für die Jahre ab 2023 eine Rückkehr zur Schuldenbremse vereinbart ist.

### Reformagenda im Blick

Unter dem Titel „Versorgung neu ordnen: Hält die Ampel, was sie verspricht? Bilanz und Ausblick für Deutschland und Hessen“ diskutierten am 25. Mai 2022 Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Gesundheitswesen die aktuelle Situation und den sich aufstauenden Reformbedarf. In den Vorträgen skizzierte unter anderem der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesgesundheitsministerium, Prof. Dr. Edgar Franke, die Problemlage und versicherte, dass nach fairen Lösungen gesucht werde. Immerhin: Anfang Mai nahm die angekündigte Regierungskommission Krankenhaus ihre Arbeit auf. Als erstes Arbeitspaket für die Kommission benannte Bundesgesundheitsminister Lauterbach die Pädiatrie und die Geburtshilfe. Auch die Reform der Notfallversorgung soll zeitnah angegangen werden.

Anschließend forderte Prof. Volker Ulrich von der Universität Bayreuth, dass jetzt die richtigen Konsequenzen aus den bekannten strukturellen Entwicklungen gezogen und Brüche in der Patientenversorgung gekittet werden müssen. Neben Reformen der Krankenhausstrukturen seien dazu auch Reformen bei der Pflegeversicherung sowie bei der digitalen Gesundheitsversorgung nötig. Ausstehend für dieses Jahr sind

unter anderem die Entwicklung einer Digitalisierungsstrategie sowie die bundesweite Einführung des elektronischen Rezeptes für Medikamente. Gesetzlich sollen in der Pflege die Finanzierungsreform und Ausgestaltungen der leistungsrechtlichen Vereinbarungen des Koalitionsvertrages – wie beispielsweise die Dynamisierung des Pflegegeldes – auf den Weg gebracht werden. Die Etablierung von „Gesundheitskiosken“ als Anlaufstellen in benachteiligten Kommunen und Stadtteilen für die Koordination von Behandlungen und Prävention soll ebenfalls gesetzlich vorbereitet werden. Des Weiteren soll ein Netzwerk von Kompetenzzentren und Ambulanzen für Long-Covid aufgebaut werden.

Nicht absehbar ist allerdings, wann Strukturreformen hinsichtlich einer sektorenübergreifenden Versorgung umgesetzt werden. In den Diskussionen des Forums wurde deutlich, dass zu den zentralen Reformanliegen kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsproblem besteht – und dass die sektorenübergreifende Versorgung zeitnah angegangen werden muss.

### Strukturreformen nötig

Klar wurde auf dem Gesundheitsforum: Es besteht weiterhin struktureller Handlungsbedarf im Hinblick auf die Versorgungsplanung und -steuerung sowie bei der Vernetzung im Gesundheitswesen – ebenso wie bei Finanzierungsfragen. Die Politik ist nun gefordert, Planungssicherheit für die GKV und die Pflegeversicherung mit einer verlässlichen Finanzierungsperspektive herzustellen, welche die Belastungen für Beitragszahlende begrenzt und keine Anreize zur Risikoselektion bietet. Diese Reformen müssen möglichst bald angestoßen werden.



Foto: AOK Hessen

Erläuterte die Pläne der Ampelkoalition: Prof. Dr. Edgar Franke, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesgesundheitsministerium



Foto: AOK Hessen

Stand auf dem Forum Rede und Antwort: Kai Klose, Gesundheitsminister im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration



Foto: AOK Hessen

Strukturreformen im Blick: das 2. Hessische Gesundheitsforum im Frankfurter Westhafen.



**Mehr Infos:**

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

## Anatomie des Ohrs

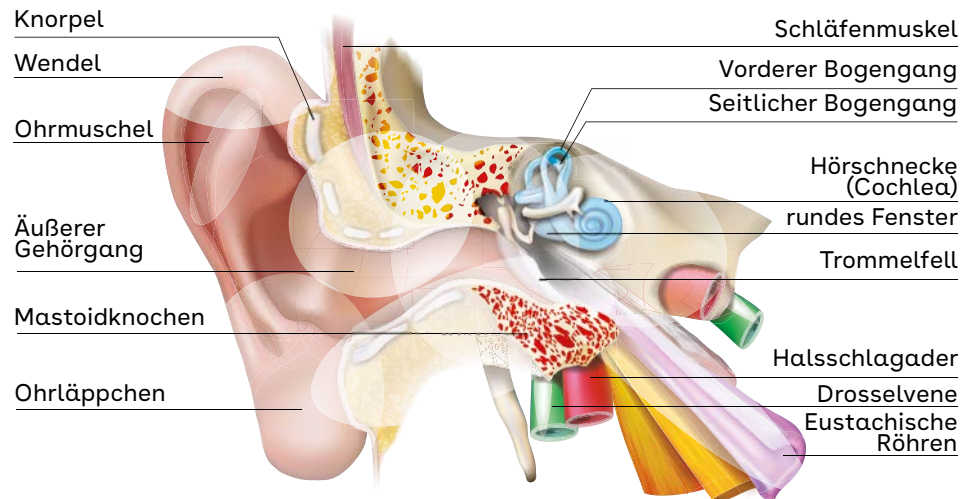


Illustration: istock.com/urfangus, KomPart

Das Wunderwerk Ohr – ein sensibles Zusammenspiel, das man von außen nicht sehen kann.

# Leben mit Taubheit

**Gehörlosigkeit** Studien zufolge sind etwa 0,1 Prozent der Gesamtbevölkerung weltweit taub. In Deutschland sind rund 83.000 Menschen betroffen. Von Gehörlosigkeit beziehungsweise Taubheit spricht man, wenn das Hörvermögen quasi nicht mehr vorhanden ist. Bei einer Schwerhörigkeit sind Geräusche noch eingeschränkt wahrnehmbar.

**S**chwerhörigkeit oder auch Taubheit tritt bei den meisten Betroffenen erst im fortgeschrittenen Alter auf. Die Hörprobleme nehmen mit der Zeit langsam zu. Die wenigsten Betroffenen sind bereits seit der Geburt schwerhörig oder haben ihr Gehör im Laufe der Kindheit verloren. Bei taub geborenen Kindern hat dies nur in etwa 15 Prozent eine genetische Ursache. In den meisten Fällen liegt die Ursache in der Schwangerschaft: etwa weil die schwangere Mutter bestimmte Medikamente oder Genussmittel einnahm, sich mit einem Virus infizierte oder weil es unter der Geburt zu Komplikationen kam. Infektionen wie Masern oder Mumps, Hirnhautentzündungen oder chronische Mittelohrentzündungen sind nur einige der möglichen Gefahrenquellen, die dann im weiteren Lebensverlauf der Betroffenen noch zu einer Taubheit führen können.

Der Deutsche Gehörlosen-Bund e.V. weist in seiner Öffentlichkeitsarbeit darauf hin, dass die Bezeichnung „taubstumm“ von vielen gehörlosen Menschen als abwertend und diskriminierend empfunden wird, da diese zwar „taub“, aber keinesfalls „stumm“ sind, denn sie können sich über die Gebärdensprache unterhalten. Die Begriffe „gehörlos“ oder „taub“ lassen sich gleichermaßen verwenden. Allerdings bevorzugen Betroffene die Bezeichnung „taub“, da „gehörlos“ auf ein Defizit hinweist und dadurch negativ besetzt sein kann.

## Ein Wunderwerk der Natur

Wie funktioniert das Hören eigentlich? Schallwellen, die durch Geräusche entstehen, werden über die Luft transportiert und gelangen über die Ohrmuschel und den äußeren Gehörgang (Außenohr) auf das Trommelfell im Mittelohr. Durch die



Schallwellen wird dieses in Schwingung versetzt, die sich dann über die Gehörknöchelchen (Hammer, Ambos und Steigbügel) ins Innenohr übertagen. Die im Innenohr sitzende „Hörschnecke“ (Cochlea) ist das eigentliche Hörorgan, denn sie wandelt diese Schwingungen in Nervensignale um, die dann ans Gehirn weitergeleitet werden. Dort werden sie bewertet und mit Erfahrungen verknüpft. Daraus entsteht dann das, was wir tatsächlich hören – etwa Sprache, Signale oder Musik.

### Gehörschutz macht Sinn

Beim Gehör eines gesunden Erwachsenen ist bei Geräuschen ab etwa 120 Dezibel (dB) die Schmerzgrenze erreicht. Das bedeutet: Es wird nichts mehr gehört, sondern es tut sprichwörtlich „in den Ohren weh“. Bei Geräuschen ab einer Lautstärke von 85 dB kann das Gehör dauerhaft geschädigt werden. Deshalb ist in einigen Arbeitsbereichen ein Gehörschutz vorgeschrieben. Doch wie laut sind denn einige Geräusche? Das Ticken einer Armbanduhr liegt bei etwa 10 dB, das Blätterrauschen bei etwa 20 dB, quakende Frösche können etwa 40-50 dB erreichen, ein Staubsauger hat etwa 80 dB, ein Fön sogar bis zu 90 dB und ein Laubsauger liegt bei über 100 dB. Bei elektrischen Geräten werden oftmals die dB in der Gebrauchsanweisung angegeben. Doch was können Menschen hören, die schwerhörig sind? Medizinisch wird die Schwerhörigkeit oder Taubheit über den Grad des Hörverlustes definiert (siehe Tabelle unten).

### Durch Operation zum „neuen“ Hören

Sofern der Hörnerv nicht beschädigt ist, besteht die Möglichkeit, durch das operative Einsetzen einer Innenohrprothese, dem sogenannten Cochlea-Implantat (CI), wieder hören zu können. Bei dieser Operation wird eine Elektrode durch einen Kanal in den Mittelohrraum und die Cochlea (Hörschnecke im Mittelohr) gelegt. Die Empfänger-

spule liegt später außerhalb des Schädels hinter dem Ohr. Das eingesetzte CI wandelt akustische Signale in elektrische Signale um, die dann über die eingesetzte Elektrode an den Hörnerv weitergeleitet werden. Der so entstandene Reiz des Hörnervs wird, wie beim „normalen“ Hören, vom Gehirn bewertet und einem entsprechenden Klang zugeordnet. Leider bleibt auch mit sehr modernen CI-Systemen das neue Hören unvollkommen und muss wieder neu erlernt werden. In Hessen gibt es einige Selbsthilfegruppen und auch einen Landesverband, die sich mit Cochlea-Implantaten beschäftigen.

### Entspannte Begegnungen

Da nicht alle tauben Menschen von dieser Operation profitieren können, wird weiterhin die Kommunikation über die Gebärdensprache notwendig sein. Auch wer keine Kenntnisse in der Gebärdensprache hat, kann mit tauben Personen kommunizieren. Der Landesverband der Gehörlosen Hessen e. V. hat einige Tipps zu Umgangsformen zwischen hörenden und tauben Menschen erstellt, durch die eine entspannte Begegnung möglich ist:

- Blickkontakt aufbauen und halten
- Themen benennen und Themenwechsel ankündigen
- auf freie Sicht und ein entspanntes Mundbild achten (ein Schnurrbart ist ungünstig, ebenso wie Kaugummi kauen oder ein aufgesetztes Lächeln)
- auf gute Lichtverhältnisse achten
- kurze, klare Sätze formulieren und auf umständliche Füllwörter verzichten
- Nachfragen, wenn etwas nicht richtig verstanden wurde oder unklar ist
- Aufschreiben
- nicht laut und deutlich, sondern langsam und deutlich sprechen
- auch ohne Kenntnisse der Gebärdensprache lässt sich das Gesagte durch Mimik oder Gesten unterstreichen

**Wussten Sie schon?**  
Ohne das Transportmittel „Luft“ für die Schallwellen würden wir nichts hören.



**Mehr Infos:**  
[civhrm.de](http://civhrm.de)

Der Schall wird in zwei unterschiedlichen Maßeinheiten gemessen. Die Maßeinheit Dezibel (dB) gibt die Lautstärke eines Geräusches an. Je mehr Dezibel ein Geräusch hat, umso lauter wird es empfunden. Geräusche bis zu 15 dB sind vom menschlichen Ohr kaum noch wahrnehmbar. Die andere Maßeinheit ist Hertz (Hz). Das ist die Frequenz, also die Anzahl der sich wiederholenden Schwingungen pro Sekunde. Diese bestimmen auch die Tonhöhe. Im Musikbereich werden zum Beispiel die Instrumente auf den standardmäßigen Kammerton „a“ gestimmt. Dieser ist auf 440 Hz festgelegt.

Grade des Hörverlustes	
Hochgradige Schwerhörigkeit	Hörverlust zwischen 70 und 100 dB
„Resthörigkeit“ oder „an Taubheit grenzende Schwerhörigkeit“	Hörverlust zwischen 85 und 100 dB
Taubheit	Hörverlust mehr als 100 dB

# „Die Maskenpflicht ist für uns eine Katastrophe“

**Gehörlosen-Selbsthilfe** Seit seinem 14. Lebensjahr engagiert sich Stefan Keller in der Gehörlosen-Community. Im Interview erzählt er über seinen Wunsch, ein Café als Begegnungsort für Hörende und nicht Hörende zu eröffnen und warum die Maskenpflicht von gehörlosen Menschen als Diskriminierung empfunden wird.



Foto: Stefan Keller

Stefan Keller ist Vorstandsvorsitzender des Hessischen Verbands für Gehörlose und hörbehinderte Menschen e.V. (hvghm)

**„Das Innenohr ist ein extrem sensibles Organ. Ein Hörverlust ist und bleibt irreparabel.“**

## Herr Keller, wie viele Menschen in Deutschland sind von einer Hörschädigung betroffen?

In Deutschland leben rund 80.000 gehörlose Menschen, die von Geburt an oder aufgrund einer Erkrankung im Kindesalter komplett taub sind. Rund 16 Millionen Menschen bundesweit sind im Laufe ihres Lebens schwerhörig geworden – sei es durch ein Knalltrauma, stressbedingt oder aufgrund eines Hörsturzes. Diese Menschen sind aufgrund ihrer Hörschädigung auf ein Hörgerät angewiesen. Bei insgesamt 140.000 Menschen ist die Hörschädigung so stark, dass sie aufgrund des Hörverlustes eine 70-prozentige Behinderung anerkannt bekommen haben, weil sie für die Kommunikation auf einen Gebärdendolmetscher angewiesen sind.

## Ist der Verlust des Gehörs heilbar?

Nein, ein Hörverlust ist und bleibt leider in der Regel irreparabel. Das Innenohr ist ein extrem sensibles Organ. Sind die Sinneszellen, der Hörnerv oder die Hörbahnen erst einmal beeinträchtigt, lässt sich das leider nicht mehr rückgängig machen. Menschen, die nicht von Geburt an betroffen sind, sondern erst im Verlauf des Lebens schwerhörig oder taub geworden sind, können allerdings mithilfe eines Hörgeräts oder eines Cochlea-Implantats wieder hören. Die Hörqualität ist dann aber nicht mehr vergleichbar mit dem Hören eines gesunden Ohres. Leider zahlen die Krankenkassen bei den Hörgeräten nur eine Basisausstattung, die bei Weitem nicht ausreicht. Bei höherwertigen Geräten werden schnell mal 2.500 Euro Zuzahlung fällig. Da die Qualität der Geräte im Laufe der Jahre deutlich abnimmt, müssen Gehörlose diese Kosten alle vier oder fünf Jahre stemmen.

## Vor welchen Herausforderungen standen Gehörlose in der Coronapandemie?

Die Maskenpflicht ist für viele Gehörlose eine absolute Katastrophe, weil sie die verbale Kommunikation im öffentlichen Raum nahezu unmöglich gemacht hat. Wir gehörlose Menschen sind unter anderem auch auf visuelle Reize in der Kommunikation angewiesen. Dazu gehören einerseits das Mundbild des Gesprächspartners, andererseits aber auch die Sprache begleitende Emotionen, die sich im Gesicht widerspiegeln. Insofern blockierte die Maske ganz wichtige Anteile unserer Kommunikation, was wir als eine große Diskriminierung empfunden haben. Unser Gehörlosenverband hat sich zumindest in Hessen erfolgreich dafür eingesetzt, Gehörlose von der Maskenpflicht zu befreien. Doch in der Gesellschaft ist das nicht bekannt und deswegen werden wir immer wieder von anderen Menschen hart angegangen, wenn wir in der Öffentlichkeit keine Maske tragen. Deshalb gehört es zu den Kernaufgaben unseres Verbandes, die Gesellschaft für Themen rund um die Hörbehinderung zu sensibilisieren.

## Seit wann gibt es Ihren Verband und wie ist er strukturiert?

Der Hessische Verband für Gehörlose und hörbehinderte Menschen e.V. ist im Jahr 1923 in Offenbach am Main gegründet worden und hat mittlerweile seinen Sitz in Frankfurt. Was der Gesetzgeber heute über das Bundesteilhabegesetz regelt, dafür setzen wir uns bereits seit fast 100 Jahren ein. Heute gibt es in Hessen 15 regionale Selbsthilfegruppen, die uns – jeweils als eingetragene Vereine – angeschlossen sind und unsere Arbeit auf lokaler Ebene fortführen. Der Verband unterhält zudem Verbindungen zu Sozial-





Masken mit Sichtfenster ermöglichen es Gehörlosen, trotz Maskenpflicht auch die Lippen und Mimik des Gesprächspartners zu lesen. Diese Masken sind deutlich teurer als Standardmasken.

Versorgungs- und Arbeitsämtern. Außerdem sind wir Mitglied im Deutschen Gehörlosenbund e.V.

### Welche Unterstützungsangebote für Hörbehinderte hat Ihr Verband?

Wir fördern den Austausch zwischen Gleichgesinnten in der Selbsthilfe. Wir beraten Menschen mit Hörbehinderung und ihre Angehörigen nicht nur über Hilfsangebote und rechtliche Aspekte, sondern auch über zur Verfügung stehende Hilfsmittel. Wir fördern gehörlose Kinder und Jugendliche, um ihnen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, und wir versuchen, in verschiedenen Projekten die Gesellschaft für das Thema Hörbehinderung zu sensibilisieren. Außerdem bieten wir Gebärdensprachkurse an, übrigens auch für Hörende.

### Gibt es Pläne, Ihr Angebot in den nächsten Jahren auszubauen?

Ganz oben auf unserer Liste steht, möglichst schnell einen schönen Begegnungsort für Hörbehinderte und Hörende zu schaffen. Wir haben festgestellt, dass zwar immer mehr Hörende an der Gebärdensprache interessiert sind und sich auch mit Gehörlosen in dieser Sprache austauschen möchten, dass es aber bislang keinen guten Ort gibt, wo diese Menschen sich mit uns treffen können. Unser Ziel ist es deshalb, ein Café zu gründen, in dem sich Gebärdensprachler und Hörende ganz zwanglos treffen können. Ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt für die Zukunft ist es, die Zahl der Gebärdensprachdolmetscher zu erhöhen. Dafür muss man wissen: Seit 2001 haben Gehörlose im Rahmen der

gesellschaftlichen Teilhabe zumindest im beruflichen Kontext das Recht auf Kostenübernahme für den Einsatz eines Gebärdensprachdolmetschers. Es gibt allerdings in Hessen für rund 5.000 Gehörlose, die auf die Gebärdensprache angewiesen sind, gerade einmal 60 Gebärdensprachdolmetscher, von denen viele diesen Job noch nicht einmal hauptberuflich machen. Das sind viel zu wenige, teilweise liegen die Wartezeiten für einen Einsatz bei sechs bis acht Wochen. Wir setzen uns daher dafür ein, neben den bisherigen Ausbildungsangeboten künftig auch eine praktische Ausbildung für staatlich geprüfte Gebärdensprachdolmetscher zu schaffen, um mehr Menschen für diesen Beruf zu gewinnen.

### Wie sah eigentlich Ihr ganz persönlicher Weg in die Selbsthilfe aus?

Ich selbst bin in der vierten Generation taub. Meine ebenfalls tauben Eltern haben sich schon immer ehrenamtlich in der Gehörlosengemeinschaft engagiert, vor allem im sportlichen Bereich. Mit 14 habe ich dann auch angefangen, mich zu engagieren – zuerst im Jugendbereich eines Offenbacher Gehörlosen-Sportvereins, später kam dann auch die Organisation größerer Veranstaltungen mit bis zu 600 gehörlosen Besuchern hinzu, beispielsweise die Wahl zur deaf Miss Germany beziehungsweise zum deaf Mister Germany. Mit 21 bin ich dann beim hvghm eingetreten, habe dort das Management verschiedener Projekte übernommen und auch mit der politischen Arbeit gestartet. So kam eins zum anderen und seit letztem Jahr bin ich hier Vorstandsvorsitzender und repräsentiere den Verein nach außen.

**„Es gibt in Hessen 5.000 Gehörlose, aber gerade einmal 60 Gebärdensprachdolmetscher.“**



Mehr Infos:  
[hvghm.de](http://hvghm.de)



Foto: iStock.com/FluxFactory

Mit der Gebärdensprache oder dem Handalphabet ist eine Kommunikation problemlos möglich.

## Gehörlos, nicht sprachlos

**Mit den Händen reden** Über Jahrhunderte hinweg ist die Gebärdensprache entstanden. Aber erst im Jahr 2002 wurde die Deutsche Gebärdensprache (DGS) als eigene Sprache gesetzlich anerkannt und im Behinderten-Gleichstellungsgesetz verankert.

**A**uf der ganzen Welt verständigen sich Gehörlose über Gebärden. Jedes Land hat seine eigene Gebärdensprache, allein in Europa gibt es 31 nationale Gebärdensprachen. Sogar innerhalb Deutschlands gibt es „Dialekte“. Erstmals wurden 1570 in einem spanischen Kloster gehörlose Kinder mithilfe des Fingeralphabets unterrichtet. 1770 gründete der Mönch Abbé de l'Épée in Paris dann die weltweit erste Gehörlosenschule. Deutschland folgte seinem Beispiel und gründete 1779 eine Gehörlosenschule in Leipzig.

### Mit gefesselten Händen

Leider erfuhr die Entwicklung der Gebärdensprache im 19. Jahrhundert einen Rückschritt, als 1880 beim Mailänder Kongress durch nahezu ausschließlich hörende Taubstummenlehrer beschlossen wurde, die Lautsprachmethode, den sogenannten Oralismus, einzuführen. Ab diesem Zeitpunkt war der Einsatz der Gebärdensprache im Unterricht verboten. Was heutzutage unvorstellbar ist: Den Gehörlosen wurden sogar die Hände zusammengebunden, damit sie nicht gebärden konnten. Erst in den 1960er-Jahren gewann die Gebärdensprache wieder mehr an Bedeutung. Heute gibt es zertifizierte Gebärdensprachdolmetscherinnen und -dolmetscher, die Gehörlose bei Behördengängen oder im Gesundheitsbereich begleiten können. Um aber eine gesellschaftliche Teilhabe auch in

anderen Bereichen des täglichen Lebens gewährleisten zu können, müsste es mehr gebärdensprachkompetente Menschen geben. Im Grunde kein Problem: Einige Volkshochschulen bieten bereits entsprechende Kurse an. Die Gebärdensprache ist nicht schwerer zu erlernen als andere Fremdsprachen.

### Eine anregende Sprache

Die ausschließlich visuelle Gebärdensprache zeichnet sich aus durch ein intensives Zusammenspiel von Bewegungen mit den Händen (Gebärden), dem Mund, der Mimik und einer dazu passenden Kopf- und Körperhaltung. Wie jede andere Sprache hat auch die Gebärdensprache ihre eigene Grammatik. Aber wie genau funktioniert eigentlich das Sprechen mit den Händen? Grundsätzlich nutzt man für die Gebärden immer die dominante Hand, mit der in der Regel geschrieben wird. Einige Gebärden werden aber auch mit beiden Händen ausgeführt. Wichtig ist, an welchem Ort des Körpers die Gebärde ausgeführt wird, also am Kopf, vor dem Gesicht, dem Hals oder den Armen. Auch die Mimik ist entscheidend. Ein „Ja“ oder „Nein“ lässt sich auch an der Mimik ablesen. Die gleichzeitige Bewegung der Lippen unterstützt hierbei. Für manche Worte gibt es allerdings keine eigene Gebärde – hier hilft dann das Fingeralphabet weiter. Mit den Händen sprechen zu lernen, ist ein Weg in eine spannende neue Welt. Mehr als die eigenen Hände und etwas Neugierde braucht es dafür nicht.

**„Die Gebärdensprache ist eine Sprache der Innigkeit.“**

Gottfried Ringli,  
ehemaliger Direktor  
der Gehörlosenschule  
in Zürich

# Infektion mit Folgen

**Genesen und trotzdem krank** Nach einer Coronainfektion kann es zu lang anhaltenden Beschwerden kommen. Chronische Erschöpfung, Wortfindungsstörungen und eine eingeschränkte Belastbarkeit sind nur einige der möglichen Symptome. Mittlerweile gibt es an vielen Orten in Deutschland spezielle Long-Covid-Selbsthilfegruppen.

**S**tand 30. Juni starben in Deutschland 141.105 Menschen an den Folgen von Covid-19. Insgesamt zählte das Robert Koch-Institut rund 28 Millionen Coronainfektionen in Deutschland. Doch längst nicht jeder Genesene ist anschließend auch wieder gesund. Einige Erkrankte leiden nach einer Infektion unter gesundheitlichen Langzeitfolgen. Dabei bezeichnet man anhaltende Symptome ab vier Wochen nach der Infektion als Long-Covid. Von einem Post-Covid-Syndrom wird hingegen gesprochen, wenn die Beschwerden länger als zwölf Wochen nach der Covid-19-Infektion bestehen.

## Eine lange Liste

Die Weltgesundheitsorganisation hat eine Liste von Symptomen erstellt – einige davon können einzeln, aber auch in Kombination auftreten. Hierzu gehören Riech- und Schmeckstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung und eine eingeschränkte Belastbarkeit (die sogenannte Fatigue). Auch Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (auch als „brain fog“ bezeichnet) sind häufig zu beobachtende Symptome, ebenso wie Muskelschmerzen. Viele Betroffene berichten zudem von Schlafstörungen und psychischen Problemen oder Angstsymptomen. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig erforscht und viele Fragen bleiben offen: zur Häufigkeit von Langzeitfolgen, ob es vielleicht Frühwarnzeichen in den Blutwerten gibt oder welche Behandlung für wen gut geeignet ist. Wie groß der Anteil der Betroffenen ist, die bleibende Auswirkungen der Erkrankung mit sich tragen werden, ist im Moment noch nicht abschätzbar. Vor allem ist über die gesundheitlichen Langzeitfolgen bei Kindern, Jugendlichen und bei älteren Menschen bisher wenig bekannt.

## Neue Selbsthilfegruppen

Aufgrund der Neuartigkeit der Erkrankung und den verschiedenen Symptomen, die auftreten können, gibt es aktuell keine gezielte Therapie gegen Post- oder Long-Covid. An

vielen Orten in Deutschland haben sich aber Betroffene der Coronapandemie in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die meisten Gruppen richten sich an Long-Covid- oder Post-Covid-Erkrankte. Es gibt aber auch Gruppen, die sich mit den psychosozialen Folgen der Coronapandemie auseinandersetzen. Sie richten sich etwa an Menschen, die Angehörige durch die SARS-CoV-2-Infektion verloren haben, oder die gemeinsam die durch die Pandemie entstandene Einsamkeit überwinden wollen. In Hessen haben sich mittlerweile 14 Selbsthilfegruppen zum Thema Long-Covid oder Post-Covid gegründet. Sie sind bei den hessischen Selbsthilfekontaktstellen gelistet. Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte oder nach einer Gruppe vor Ort sucht, dem stehen die hessischen Selbsthilfekontaktstellen mit Rat und Tat zur Seite.



**Mehr Infos:**  
[selbsthilfe-hessen.net](http://selbsthilfe-hessen.net)

## Orte mit Selbsthilfegruppen zu Long-Covid/Corona



Orte	Gruppen
Kassel	2
Friedberg	2
Groß-Gerau	1
Fulda	1
Limburg	2
Frankfurt	3
Darmstadt	2
Erbach	1

In Hessen gibt es mittlerweile 14 Selbsthilfegruppen zum Thema Long- oder Post-Covid (Stand: Mai 2022).



# Wege zur Motivation

**Selbsthilfe im Dialog 2022** Unter dem Motto „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“ lädt die AOK Hessen am 24. September 2022 ab 10 Uhr zur ersten hybriden Veranstaltung von „Selbsthilfe im Dialog“ nach Eschborn ein. Im Nachgang werden drei unterschiedliche Online-Workshops an verschiedenen Terminen angeboten.



**Anmeldung und Programm:**  
[aok.de/mk/hessen/  
 selbsthilfe-im-dialog-2022](https://aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2022)

**S**eit vielen Jahren unterstützt die AOK Hessen die Selbsthilfearbeit. Ziel ist es, betroffenen Menschen und ihren Angehörigen dabei zu helfen, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen und eine verbesserte Lebensqualität zu erreichen. Ein unterstützendes Angebot ist unter anderem die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“, die in diesem Jahr zum ersten Mal in einem hybriden Format stattfindet. Hybrid bedeutet, dass eine begrenzte Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Ort dabei sein können. Wer das nicht kann oder will, kann von zu Hause per Livestream trotzdem teilnehmen und sich über eine Chatfunktion auch aktiv beteiligen.

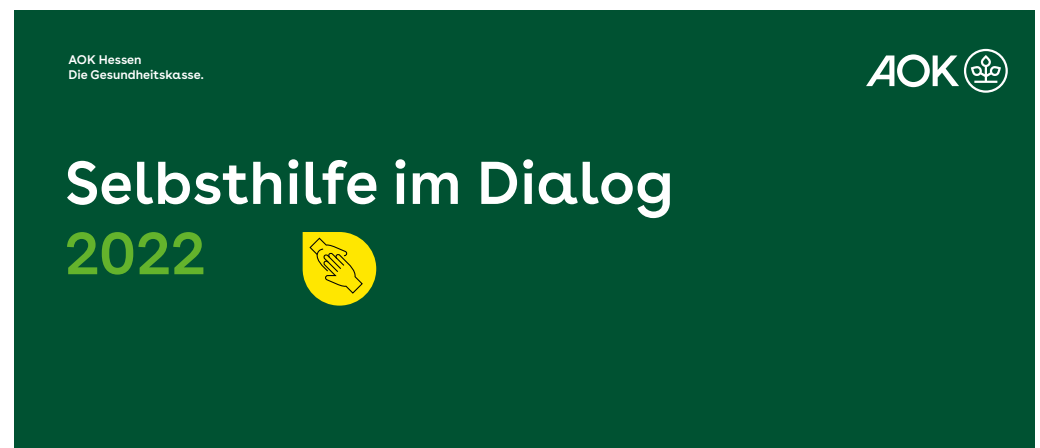
## Schweinehund überlisten

In diesem Jahr dreht sich alles darum, die eigene Motivation zu stärken. Im Fokus stehen Fragen wie: Lässt sich der innere Schweinehund überlisten? Wie kann ich aktiv werden und meine Gesundheit verbessern? Wie lassen sich selbst gesteckte Ziele leichter erreichen? Antworten darauf gibt unter anderem Marc Gassert, der in seinem Vortrag fernöstliche Lehren mit den Erkenntnissen der westlichen Welt aus den Bereichen Philosophie, Soziologie und Psy-

chologie verknüpft. In der anschließenden Podiumsdiskussion wird das Thema „Motivation und Gesundheitsverhalten“ aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet – dabei kommt auch die Selbsthilfe zu Wort.

## Drei Workshops im Nachgang

Im Nachgang der Veranstaltung bietet die AOK Hessen von Oktober bis Dezember jeweils zweiteilige Online-Workshops an (*Termine siehe Seite 19*). So kann im Workshop „Stressreduktion durch Resilienz“ die eigene innere Widerstandsfähigkeit trainiert werden, um mit belastenden Situationen souveräner umgehen zu können. Der Workshop „Gesundheit und Ordnung“ schaut auf die gesundheitlichen Auswirkungen, welche Unordnung und der damit verbundene Stress auslösen kann. Ziel des Workshops ist es, ein persönliches und nachhaltiges Ordnungssystem zu entwickeln, das sich dauerhaft im Alltag umsetzen lässt. Um ein klimafreundliches Einkaufen und gesundes Essen geht es bei „Future Meal“, denn Klimaschutz hat auch etwas mit Ernährung zu tun. Was wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, was wir wie wegwerfen, ob wir recyceln und reparieren – das alles hat Einfluss auf unsere Umwelt.



Am 24. September lädt die AOK Hessen zur hybriden Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ ein.



Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen sind in akuten Krisen oft überfordert.

## Schnelle Hilfe in der Krise

**Zu Hause betreut** Menschen mit Schizophrenie, Borderline-Störungen und anderen schweren psychischen Erkrankungen sind in akuten Krisensituationen oft überfordert und fühlen sich hilflos, sodass ihnen nur der Weg in die Klinik bleibt. Mit einem ambulanten Versorgungsangebot geht die AOK Hessen nun einen anderen Weg.

**P** psychische Erkrankungen spielen eine immer größere Rolle in unserer Gesellschaft. Viele Versicherte sind davon betroffen, doch oft reichen die Versorgungsangebote nicht aus. Damit sie bei schweren psychischen Belastungen schnell professionelle Hilfe erhalten, bietet die AOK Hessen Betroffenen einen besonderen Versorgungsvertrag an: „AOK Priomed Schwere Psychische Erkrankungen“. Der Clou: sogenannte Bezugstherapeutinnen und -therapeuten besuchen die Versicherten zu Hause. Diese Fachkräfte arbeiten zum Beispiel in einem ambulanten, psychiatrischen Pflegedienst. Das Angebot wird bei Bedarf ergänzt um Module aus Ergotherapie, Gesprächstherapie, Peer-Beratung durch ehemals selbst Betroffene und psychoedukative Einzel- und Gruppentherapie. Priomed umfasst einen Zeitraum von zwei Jahren. Gestartet war das Konzept namens „AOK-Priomed schwere Psychische Erkrankungen“ im vergangenen Jahr in Nordhessen. In Planung ist die Ausweitung auf die Landkreise Gießen und Lahn-Dill noch in diesem Jahr.

### Nicht aus dem Alltag gerissen

„Für Patientinnen und Patienten ist diese Versorgungsform ein Vorteil, weil sie nicht aus ihrem Alltag gerissen werden“, meint Joachim Henkel, verantwortlich für statio-

näre Versorgung bei der AOK Hessen. „Einige werden sogar wöchentlich aufgesucht und auf jeden Fall immer dann, wenn eine krisenhafte Situation eintritt. Wir arbeiten uns mit diesem Vertrag allmählich von Nordhessen in den Süden vor und sind jetzt in Marburg-Biedenkopf angelangt.“ Eine rund um die Uhr besetzte Krisenhotline sorgt dafür, dass Betroffene in einer akuten Phase auch nachts und an Feiertagen Hilfe finden. Die Einschreibung der Versicherten erfolgt in der Regel, wenn sich ein Krankenhausaufenthalt abzeichnet. Die hauptsächliche Diagnose ist mit bislang 74 Prozent eine schwere Depression. Verordnet werden kann diese Versorgungsform von einer fachärztlichen Praxis.

### Koordiniert und integriert

Die Koordination aller Leistungserbringer erfolgt durch IVP Networks aus Hamburg (IVP steht für Integrierte Versorgungsprogramme). Das Unternehmen verfügt seit mehr als zehn Jahren über Erfahrungen im Bereich der vernetzten psychischen Betreuung. „Das Konzept bietet eine bedarfsgerechte und persönliche Versorgung. Die Erfahrungen aus dem Pilotprojekt in Nordhessen zeigen, dass die Betroffenen diese Versorgung den sich wiederholenden Klinikaufenthalten vorziehen“, so Dr. Matthias Walle, Geschäftsführer von IVP Networks.



**Mehr Infos:**  
[aok.de](https://aok.de) → Priomed Psychische Erkrankungen

# Pillen richtig entsorgen

**Arzneimittel richtig entsorgen** Inhaltsstoffe von Arzneimitteln können bei unsachgemäßer Entsorgung negative Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt haben. Doch wie sollten abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente richtig entsorgt werden?

**G**elangen Rückstände von Arzneimitteln über das Abwasser in die Umwelt, können sie schon in geringsten Konzentrationen negative Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt haben. Deshalb gilt es bei der Entsorgung von Medikamenten, ein paar Grundregeln zu beachten. Grundsätzlich sollten alte Medikamente niemals über das Waschbecken oder die Toiletten entsorgt werden, da die Kläranlagen nicht alle im Abwasser enthaltenen Stoffe herausfiltern können.

## Kommunale Besonderheiten

Prinzipiell ist die richtige Entsorgung von Medikamenten sehr einfach, diese wird allerdings auf kommunaler Ebene unterschiedlich geregelt. In den allermeisten Gemeinden können alte Medikamente in die Tonne für Restmüll gegeben werden, da dieser rückstandslos verbrannt wird. Andere Gemeinden behandeln den Hausmüll vor, bevor er auf Deponien gelangt, um zu verhindern, dass Medikamentenrückstände in die Umwelt gelangen. Es gibt aber auch Kommunen, bei denen Medikamente nur über die kommunale Schadstoffsammlung

entsorgt werden sollten. Unter [www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de) können Sie sich informieren, wie die richtige und umweltschonende Entsorgung in Ihrem Wohnort gehandhabt wird. Durch die Eingabe der Postleitzahl ist die ortsübliche Verfahrensweise schnell zu finden.

## Beipackzettel beachten

Zwar ist der überwiegende Teil der anfallenden Altmedikamente im Hausmüll unproblematisch, dennoch gibt es einige Arzneimittel, die als gefährlicher Abfall eingestuft werden. Dazu zählen beispielsweise hoch dosierte Hormonmittel oder sogenannte zytotoxische und zytostatische Präparate, die vor allem in Krankenhäusern und zur Krebstherapie eingesetzt werden. In solchen Fällen enthält die Gebrauchsinformation zumeist einen Hinweis: „Das Arzneimittel darf weder im Abwasser noch im Haushaltsabfall entsorgt werden“. Solche Medikamente sind Sondermüll und müssen bei einer Schadstoffsammelstelle abgegeben werden. Wer sich bei einem Präparat unsicher ist, kann bei den behandelnden Ärztinnen oder Ärzten oder in einer Apotheke nachfragen.



**Weiterführende Infos:**  
**Bundesministerium für Bildung und Forschung:**  
 Arzneimittelentsorgung richtig gemacht  
[arzneimittelentsorgung.de](http://arzneimittelentsorgung.de)

**Bundesministerium für Gesundheit:**  
 Arzneimittel richtig aufbewahren und entsorgen  
[bundesgesundheitsministerium.de](http://bundesgesundheitsministerium.de)  
 → Themen → Krankenversicherung → Arzneimittelversorgung → Aufbewahrung und Entsorgung

**Bundesumweltministerium:**  
 Wie werden Medikamente richtig entsorgt?  
[bmuv.de/richtig-entsorgen-wirkt](http://bmuv.de/richtig-entsorgen-wirkt)



Abgelaufene Medikamente gehören in der Regel in den Restmüll, niemals in die Toilette.



Foto: iStock.com/olto



Eine neue Notfallversorgung soll die Notaufnahmen der Kliniken entlasten.

## Neue Wege bei Notfällen

**Ambulant vor stationär** Das Modellvorhaben „Sektorenübergreifende ambulante Notfallversorgung“ ist in Deutschland einzigartig. Ziel ist es, Einsätze des Rettungsdienstes zielgerichteter zu gestalten und die Notaufnahmen der Krankenhäuser zu entlasten.

**D**ie „Sektorenübergreifende ambulante Notfallversorgung“ (SaN) soll es künftig ermöglichen, Patientinnen und Patienten mit akutem Behandlungsbedarf schneller zum richtigen Arzt zu bringen. Hat ein Patient den Rettungswagen über die 112 angefordert, erfolgt zunächst durch den Rettungsdienst eine softwaregestützte medizinische Ersteinschätzung. Erfordert das Krankheitsbild eine Versorgung im Krankenhaus, fährt der Rettungsdienst das nächste Krankenhaus mit verfügbaren Versorgungskapazitäten an. Besteht lediglich ein ambulanter Behandlungsbedarf, werden die Patientinnen und Patienten in

einer ambulanten Partnerpraxis versorgt. Freie Kapazitäten – sowohl stationär als auch ambulant – kann der Rettungsdienst dabei in Echtzeit einsehen. Dafür werden unter anderem auch die zentralen Leitstellen des Rettungsdienstes und die Leitstellen der KV Hessen technisch miteinander verknüpft. „Damit navigieren wir die Menschen dorthin, wo ihnen bestmöglich geholfen wird. Und gleichzeitig ermöglichen wir, dass echte Notfälle schnell behandelt werden können“, ist Isabella Erb-Herrmann, Mitglied des Vorstandes der AOK Hessen, überzeugt. Erprobt wird das Modellprojekt im Main-Taunus-Kreis, im Main-Kinzig-Kreis und im Landkreis Gießen.



**Mehr Infos:**  
[kvhessen.de/praxismanagement/san-projekt/](http://kvhessen.de/praxismanagement/san-projekt/)

## Innovative Therapie

**Neuer Vertrag** Für Versicherte der AOK Hessen ist die Kostenübernahme der LAight-Therapie bei Akne inversa gesichert, denn erstmals übernimmt eine gesetzliche Krankenkasse die Kosten für diese innovative Therapieform mit Licht und Radiofrequenz.

**I**m Unterschied zu der gewöhnlichen Akne bei Jugendlichen geht die Akne inversa im frühen Erwachsenenalter mit starken Beeinträchtigungen einher. Sie führt zu großflächigen Entzündungen und kann aufgrund der Bildung eitriger Abszesse an den Achseln oder Genitalien starke Schmerzen verursachen. Ein neuer Vertrag der AOK Hessen für Versicherte ab 18 Jahren soll dazu beitragen, die Ver-

sorgung der Betroffenen zu verbessern. Kern von „AOK-Priomed Akne inversa“ ist die Kostenübernahme der ambulanten LAight-Therapie. Die regelmäßige Anwendung kann zu dauerhafter Linderung bis hin zur vollständigen Symptombefreiheit führen. Dabei gibt es so gut wie keine Nebenwirkungen. Bislang war diese spezielle Therapie eine außervertragliche Leistung. Jetzt wird sie von der AOK Hessen extrabudgetär vergütet.



**Mehr Infos:**  
[aok.de/pk/cl/hessen/inhalt/heilung-mit-licht-und-radiofrequenz/](http://aok.de/pk/cl/hessen/inhalt/heilung-mit-licht-und-radiofrequenz/)

# Der neue Arbeitsalltag

**Hohe Homeoffice-Quote** Vernetztes und ortsunabhängiges Arbeiten ist bei der AOK Hessen spätestens seit dem zweiten Lockdown weit verbreitet – eine vollständige Rückkehr in alte Zeiten ist nicht geplant.

**D**ie Ära des papiergebundenen Arbeitens ist sicher noch nicht zu Ende. Und eine Pflegeberatung im häuslichen Umfeld funktioniert immer noch besser, wenn sich alle im selben Raum befinden. Gleichzeitig hat die digitale Transformation aber nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens erreicht und gezeigt, dass viele Prozesse auch digital sicher, stabil und datenschutzkonform stattfinden können.

## Das Beste beider Welten

Für die AOK Hessen ist deshalb klar: Die Zukunft der Arbeit verzahnt das analoge und digitale Arbeiten. Trotz einer Homeoffice-Quote von bis zu 68 Prozent kommen bei der Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen oder beim Unterricht der Auszu-



Foto: iStock.com/Drazen\_

Neue Normalität – das Arbeiten im Homeoffice

bildenden Monitor und Headset eher nicht zum Einsatz. Vor allem aber bleibt die AOK Hessen natürlich landesweit mit ihren Beratungszentren vor Ort.

# Guter Service online

**Digitalisierung** Guter Service geht auch ohne direkten Kontakt. Bei der AOK Hessen gab es schon vor Corona viele digitale Angebote – diese werden nun stetig weiter ausgebaut.

**B**ankgeschäfte, Steuererklärung, Einkaufen – vieles kann man online erledigen. Und auch das Gesundheitswesen wird immer digitaler. Mit der App „Meine AOK“ bietet die AOK Hessen schon länger einen besonderen Service. Online-Angebote und Funktionen stehen rund um die Uhr über ein persönliches Postfach zur Verfügung. Mit einem neuen Video-Ident-Verfahren ist „Meine AOK“ nun noch einfacher nutzbar. Die App ermöglicht etwa den Upload einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung oder den schnellen Einblick in die persönliche Leistungsübersicht. Mithilfe der App können sich die Nutzer auch Kursgebühren erstatten lassen oder eine neue elektronische Gesundheitskarte bestellen. Zudem ist es nun auch möglich, persönliche Anliegen per Chat zu klären. Die zertifizierte SSL-Ver-

schlüsselung sorgt dabei für den Schutz aller Daten. Und auch an die Nachhaltigkeit ist gedacht: Anschreiben werden, sofern ein entsprechendes Einverständnis vorliegt, direkt in das persönliche Postfach gesandt. Das spart Papier und Zeit.

## Auszahlungen online möglich

Auch Fitnesstracker gehören für viele Menschen inzwischen zum Alltag. Sie zeichnen exakt auf, wann und wie viel man sich bewegt. Seit Januar können Teilnehmerinnen und Teilnehmer des „Bonus fit“-Wahltarifs der AOK Hessen online zusätzlich solche Aktivitäten einreichen und sich die so erworbenen Punkte auch online auszahlen lassen. Um sportliche Aktivitäten via Tracker einzureichen, sind die „AOK Bonus-App“ und eine Fitness-App notwendig. Die AOK-App ist mit zahlreichen gängigen Anbietern kompatibel.



Mehr Infos:  
[meine.aok.de](https://meine.aok.de)

# Gespräche mit Feingefühl

**Neuer Podcast** Wie gehen Menschen damit um, wenn ihr Leben plötzlich komplett umgekrempelt wird? Das thematisiert der neue Podcast der AOK Hessen. Unter dem Titel „Leben ohne Packungsbeilage“, moderiert von der Psychologin Pia Kabitzsch, geben junge Menschen persönliche Einblicke in ihr Leben.

**S** Seit Mai 2022 gibt es den monatlichen Podcast „Leben ohne Packungsbeilage“, der von der AOK Hessen initiiert und koordiniert wird. Jeden Monat wird eine neue Folge aufgezeichnet. Der Podcast erzählt Geschichten, die Mut machen und bei denen die Menschen und nicht ihre Krankenakte im Fokus stehen.

## Nähe, die man hören kann

Wie gehen Menschen damit um, wenn ihr Leben plötzlich komplett umgekrempelt wird? Im neuen Podcast der AOK Hessen „Leben ohne Packungsbeilage“ spricht die Moderatorin Pia Kabitzsch mit ihren Gästen genau über diese Situationen: über plötzlichen Gesundheitsverlust, über Kämpfe gegen Vorurteile und über ganz viel Mut und Hoffnung. Immer direkt, sehr persönlich und auf Augenhöhe. Der Name „Leben ohne Packungsbeilage“ ist dabei Programm. Die Moderatorin und ihr Gast schreiben sozusagen ihre eigene Packungsbeilage, die Betroffenen, vor allem aber Kontaktpersonen helfen soll, sie besser zu verstehen. Es werden auch Wünsche, Bitten und Empfehlungen formuliert, damit andere, die vorher keine Berührungspunkte mit dem Thema

hatten, nicht in Fettnäpfchen treten und stattdessen wirklich helfen können.

## Der Mensch hinter der Krankenakte

Gast der ersten Folge war Alexander Böhmer. Der 20-Jährige arbeitet als Flugbegleiter, als er starke Kniebeschwerden bekommt. Nach einem MRT steht fest, dass es sich um eine aggressive Form von Knochenkrebs handelt. Es folgen schmerzhafte Operationen und eine anstrengende Chemotherapie. Aufgrund einer Wundheilungsstörung muss zudem das rechte Bein amputiert werden. Wie geht man damit um, was macht das mit einem noch so jungen Menschen? Darüber unterhalten sich die Moderatorin Pia Kabitzsch und der heute 24 Jahre alte Alex rund 50 Minuten. „Pia ist für uns ein echter Glücksgriff. Sie hat sehr schnell einen erstaunlichen Draht zu Alex gehabt“, beschreibt Andreas Peter von der AOK Hessen, der die Umsetzung koordiniert hat und die Aufzeichnung des Podcasts in Hamburg begleitete. „Alexander redet offen und dabei sachlich über Schmerzen und Todesängste. Er hat uns alle sehr berührt. Selbst Pia, die als Psychologin einiges gewohnt ist, war am Ende mal kurz den Tränen nahe“, erzählt Peter. Während der Krankheit war für Alex Social Media das Tor zur Welt und bis heute teilt er seine Erfahrungen mit rund 60.000 Menschen, die ihm auf Instagram folgen. Auch bei YouTube ist er aktiv.

## Jeden Monat eine neue Folge

In der zweiten Folge des neuen Podcasts ist der Gast dann Paul Bönnte, der den Hörerinnen und Hörern Einblicke in ein Leben mit Schizophrenie gibt. In allen weiteren geplanten Folgen wird jeweils ein Mensch mit einer speziellen Krankheit im Fokus stehen. Am Ende nehmen alle Zuhörerinnen und Zuhörer etwas für sich mit: ganz viel Inspiration, Lebensmut und das Wissen, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Jeder muss sich um seine Gesundheit kümmern, denn fürs Leben gibt es halt keine Packungsbeilage.



### Mehr Infos:

Alle Podcastfolgen können im Internet bei Spotify, Apple Podcast und Amazon kostenfrei angehört werden:

<https://open.spotify.com>  
<https://music.amazon.de/>  
<https://podcasts.apple.com/>

→ Leben ohne Packungsbeilage



Foto: AOK Hessen

Gespräche auf Augenhöhe über Mut und Hoffnung: der neue Podcast der AOK Hessen





Foto: iStock.com/asbe

Durch verschiedene, sehr teure Reformgesetze ist die Finanzlage in der Gesetzlichen Krankenversicherung in den vergangenen Jahren stark unter Druck geraten.

## Finanzen unter Druck

**Haushaltsdefizit in der GKV** Die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) hat ein schwieriges Jahr hinter sich. Die Bundesregierung muss nun zeitnah die Rahmenbedingungen setzen, um die Leistungs- und Funktionsfähigkeit der GKV nachhaltig zu sichern.

Die AOK Hessen schließt das Geschäftsjahr 2021 – bei einem Finanzvolumen von rund 6,7 Milliarden Euro – mit einem Minus von 330,6 Millionen Euro ab. Hauptursache des beachtlichen Defizits: die Große Koalition verpflichtete die Kassen dazu, ihre eigenen Rücklagen aufzulösen und an den Gesundheitsfonds abzuführen. Ziel war es, so den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz der GKV zu stabilisieren. Dieses Vorgehen führte allerdings zu erheblichen Wettbewerbsverzerrungen innerhalb der GKV – insbesondere zulasten der AOK-Gemeinschaft.

### Gestiegene Ausgaben

Zum ersten Januar 2021 passte die AOK Hessen ihren Zusatzbeitrag auf den neuen bundesdurchschnittlichen Wert von 1,3 Prozent an. Aufgrund verschiedener neuer Gesetze stiegen die Leistungsausgaben der AOK Hessen allerdings im Verlauf des Jahres um 4,5 Prozent. Die drei größten Einzelpositionen waren dabei die Ausgaben für Krankenhäuser, für Arzneimittel sowie für die ärztliche Behandlung. Vor allem bei den Arzneimitteln war der Ausgabenanstieg mit 5,4 Prozent überdurchschnittlich. Neben

dieser Ausgabendynamik und dem Zugriff auf die Finanzreserven der Kassen erklärt sich das Rechnungsergebnis der AOK Hessen auch durch pandemiebedingte Mehrausgaben, etwa für frei gehaltene Intensivbetten sowie für Coronatestungen. Darüber hinaus verzeichnete die AOK Hessen im Vorjahr einen geringfügigen Rückgang der Mitglieder- und Versichertenzahlen mit entsprechenden Mindereinnahmen. Mit fast 1,7 Millionen AOK-Versicherten bleibt die AOK Hessen weiterhin die größte Krankenkasse in Hessen und erreicht einen regionalen Marktanteil von mehr als 31 Prozent.

### Trübe Aussichten

Die Finanzsituation der GKV hat sich auch im Haushaltsjahr 2022 und im Ausblick auf das Jahr 2023 nicht entscheidend verbessert. Für das kommende Jahr ist nach bisherigen Prognosen mit einem Fehlbetrag von mindestens 17 Milliarden Euro zu rechnen. Die Bundesregierung muss daher nun dringend mit geeigneten Maßnahmen kurzfristig und zugleich nachhaltig die Stabilisierung der GKV-Finanzen gewährleisten.



#### Mehr Infos:

Das Jahresergebnis der AOK Hessen wird im Geschäftsbericht 2021/22 näher erläutert.  
[www.aok.de/hessen/geschaeftsbericht](http://www.aok.de/hessen/geschaeftsbericht)

## Termine

In diesem Jahr findet die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ in einem hybriden Format statt. Eine begrenzte Anzahl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist vor Ort zugelassen, die anderen können bequem von zu Hause per Livestream teilnehmen. Im Nachgang der Veranstaltung werden von Oktober bis Dezember jeweils zweiteilige Online-Workshops angeboten.

Selbsthilfe im Dialog		
Selbsthilfe im Dialog (hybrides Format)	24. September	10 bis 13.30 Uhr
Online-Workshops		
„Future Meal“ – klimafreundlich einkaufen und gesund essen	19. und 26. Oktober	Jeweils von 19 bis 20:30 Uhr
Stressreduktion durch Resilienz	17. und 24. November	Jeweils von 18 bis 19.30 Uhr
Gesundheit und Ordnung – hängt das zusammen?	1. und 8. Dezember	Jeweils von 19 bis 20.30 Uhr



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung finden Sie auf der Veranstaltungsseite unter:

[aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2022](https://aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2022)

## Newsletter inKONTAKT



Bundes- und Hessenteil

[aok-inkontakt.de](https://aok-inkontakt.de) sind nicht nur die Neuigkeiten aus der hessischen Selbsthilfe zu finden – hier gibt es auch weitere Newsletter aus anderen Regionen sowie eine bundesweite Ausgabe.

Möchten Sie Ihre Veranstaltungen veröffentlichen, dann senden Sie uns einfach Ihre Termine per E-Mail an [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de).

## Anregungen

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin „Forum plus“? Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter [forumplus@he.aok.de](mailto:forumplus@he.aok.de).

## Impressum

**Forumplus** – Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

### Herausgeber

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.  
Ralf Metzger (V. i. S. d. P.),  
Hauptabteilungsleiter  
Unternehmenspolitik/-kommunikation  
Basler Straße 2  
61352 Bad Homburg v. d. H.  
Telefon 06172 272-178  
Fax 069 66816550-178  
E-Mail: [forumplus@he.aok.de](mailto:forumplus@he.aok.de)  
Internet: [aok.de/hessen](https://aok.de/hessen)

### Redaktionsleitung

Susanne Strombach

### Texte

Kristina Holzhaus,  
Otmar Müller (Seite 8-9),  
Riyad Sahi, Sandra Nikolai,  
Norbert Staudt, Susanne Strombach

### Redaktionsschluss

30. Juni 2022

### Verlag

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co.  
KG, Berlin  
Redaktion: Otmar Müller  
Creative Director: Sybilla Weidinger  
Grafik: Geertje Steglich

### Titelbild

[iStock.com/IgorAlecsander](https://iStock.com/IgorAlecsander)

ISSN 1863-0782





# Vorsorge nervt. Aber nicht so sehr wie Hautkrebs.

Hessen, wir müssen über Gesundheit reden.

Jetzt die AOK-Vorsorgeangebote nutzen:  
mit Check-up-Untersuchungen Risiken frühzeitig erkennen.

Mehr Infos unter [aok.de/hessen/vorsorgen/checkup](https://aok.de/hessen/vorsorgen/checkup)

AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.