

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

01/26

NEUE SEMINARE

Online schlau machen

Die AOK Hessen bietet im ersten Halbjahr 2026 für Selbsthilfe-Aktive wieder verschiedene Online-Seminare an.



Im Januar und Februar werden insgesamt vier Informationsveranstaltungen im Online-Format zu den Regularien der Selbsthilfeförderung in Hessen im Jahr 2026 angeboten.

Da es im letzten Jahr ein reges Interesse an dem Seminar zur elektronischen Patientenakte (ePA) gab, möchten wir dieses Seminar im Februar wiederholen.

Für Menschen, die nicht mehr „auf die Matte“ dürfen oder können, bietet das Seminar „Sitz-Yoga“ im März eine Alternative zu den herkömmlichen Yoga-Stunden. Es ist aber auch eine Möglichkeit der Bewegungsentspannung, die schnell zwischendurch im Büro ausgeführt werden kann. Im April bringen wir mit einem Gedächtnistraining unser Gehirn auf Trab und im Mai gibt es einen zweiteiligen Workshop zu Künstlicher Intelligenz (KI). Hier geht es um das Verstehen, die mögliche Nutzung von KI und die Einführung in ChatGPT für die Selbsthilfearbeit.

Für neue Selbsthilfegruppen, die sich 2026 neu gründen wollen, bieten wir im Juli ein Einsteigerseminar zur Selbsthilfeförderung an.

Mehr Informationen zu den Seminaren und die einzelnen Termine sind auf der Website zu finden. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe können Interessierte auch über selbsthilfe@he.aok.de Kontakt mit der AOK Hessen aufnehmen.



[Infos und Anmeldung](#)

AOK-NEWS

Wir fördern Ihre Projekte

Haben Sie eine Idee für ein Projekt, das Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe durchführen möchten? Ob Workshop, Wochenendseminar oder Jubiläumsveranstaltung – auch für das Jahr 2026 können Sie wieder gerne Anträge auf Projektförderungen bei der AOK Hessen stellen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an selbsthilfe@he.aok.de und wir senden Ihnen das Antragsformular gerne zu. Sie erreichen uns telefonisch unter 069 66816-210167 oder -250178.

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Quartal gibt es wieder viele interessante Veranstaltungen aus der Selbsthilfegemeinschaft an verschiedenen Orten in Hessen. Direkt Ende Januar bietet beispielsweise die Selbsthilfegruppe „EVANDA – Leben mit Parkinson e. V.“ ein [Improvisationstheater](#) an. Im Februar geht es in der Kasseler Regionalgruppe der [Allianz gegen Brustkrebs](#) e. V. um den Brustaufbau mit Eigengewebe. Und die Gruppe Homberg/Efze der Frauenselbsthilfe Krebs informiert im Februar über [Vor- und Nachsorge bei Krebskrankungen](#). Das neue Kontaktbüro „Pflegeselbsthilfe Frankfurt“ der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt möchte zudem mit seinem „Café Augenblick“ mit Ihnen ins Gespräch kommen und [über Pflege reden](#).



Im März bietet die Selbsthilfekontaktstelle in Kassel in Ihrer Veranstaltungsreihe „Gesundheit im Gespräch“ einen [Vortrag zu Long Covid und ME/CFS](#) unter dem Titel „Wenn Erholung nicht gelingt“. Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Die Selbsthilfegruppen, Landesverbände und Selbsthilfekontaktstellen freuen sich über interessierte Besucherinnen und Besucher.

*Ihr Selbsthilfe- und Patientenbüro
der AOK Hessen.*

Die besondere Zahl



Laut einer aktuellen Berechnung des GKV-Spitzenverbandes ist der durchschnittliche, nach Mitgliedern gewichtete Zusatzbeitragssatz zum Jahreswechsel von 2,94 auf 3,13 Prozent gestiegen. Die AOK Hessen liegt mit ihrem Zusatzbeitragssatz von 2,98 Prozent unter dem tatsächlich erobenen Schnitt aller Krankenkassen und bietet damit weiterhin ein sehr attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis – insbesondere auch durch zusätzliche Leistungen, die ab 2026 neu angeboten werden.

Kurz und bündig

+++ Mehr Ehrenamtler in Hospizen +++ Der Bedarf an Sterbebegleitungen ist in Hessen weiterhin hoch. Im Jahr 2025 hat die AOK Hessen insgesamt 86 Hospizdienste mit 3,48 Millionen Euro gefördert. Das ist der bislang höchste Betrag, der in diesem Versorgungsfeld geflossen ist. Im Jahr 2025 wurden hessenweit über 4.718 Sterbebegleitungen von der gesetzlichen Krankenversicherung mitfinanziert, davon 1.793 im eigenen häuslichen Umfeld der Patientinnen und Patienten. Bemerkenswert: Die Zahl der ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleiter in Hessen ist erneut um weitere knapp 100 Personen auf 3.795 angestiegen. Diese Tätigkeit wird nicht vergütet, die Ausbildung dauert mehrere Monate. **+++ Arzneiversorgung wird verbessert +++** Die AOK Hessen fördert ein innovatives KI-Projekt der Marburger Ärztegenossenschaft PriMa eG und verbessert damit die Versorgungsqualität ihrer Versicherten. Konkret geht es um MiNd (Medikamentenversorgung im Notdienst) und MÄANDER (Medikamentenversorgung durch Ärzte und Apotheken im Notdienst erfolgreich regeln). Die Namen mögen etwas sperrig sein, die Lösung ist es nicht: Ein KI-gesteuertes Bot-System identifiziert aktuelle Notdienst-Apotheken, zeigt Verfügbarkeiten von Medikamenten auf und schlägt sogar Generika-Alternativen vor. **+++ Die ePA kommt im Alltag an +++** Bei der AOK Hessen zeigt sich, dass die elektronische Patientenakte (ePA) immer besser angenommen wird. Bis Ende November 2025 hatten bereits rund 28.000 Versicherte die App „AOK Mein Leben“ eingerichtet, über die sie ihre ePA-Daten (elektronische Patientenakte) abrufen können. Die Widerspruchsquote zur Einrichtung der ePA liegt hingegen bei nur etwa drei Prozent der Versicherten. Diese Zahlen zeigen, dass die ePA das Potenzial hat, die Gesundheitsversorgung nachhaltig zu verbessern.

Termine

JANUAR

24. Januar 2026, Rüsselsheim

Vortrag: Vorstellung des Programms 2026 der COPD Selbsthilfegruppe in Rüsselsheim & Erfahrungsaustausch

Veranstalter: COPD Selbsthilfegruppe in Rüsselsheim

[Mehr Informationen](#)

24. Januar 2026, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Improvisationstheater: Einführung und Übungen

Veranstalter: EVANDA - Leben mit Parkinson e. V.

[Mehr Informationen](#)

28. Januar 2026, Kronberg

Vortrag: Ihre Diabetes Fragen – Barbara Müller antwortet! Schwerpunkt CGM (kontinuierliche Glukosemessung)!

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

FEBRUAR

02. Februar 2026, Bad Vilbel

Kurs: Störenfriede in der Selbsthilfegruppe – wenn gute Gruppenarbeit leidet

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

03. Februar 2026, Kassel

Vortrag: Brustaufbau mit Eigengewebe

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V., Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

03. Februar 2026, Frankfurt

Sonstige: „Café Augenblick“ – ins Gespräch kommen, über Pflege reden

Veranstalter: Selbsthilfe e.V., Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

24. Februar 2026, Marburg

Vortrag: Informationen rund um den implantierten Defibrillator/Herzschriftmacher

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Defibrillator, Marburg-Biedenkopf

[Mehr Informationen](#)

25. Februar 2026, Kronberg

Vortrag: Diabetes und Augen!

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

25. Februar 2026, Borken

Vortrag: Vor- und Nachsorge bei Krebskrankungen

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs, Landesverband Hessen e.V., Gruppe Homberg/Efze

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

03. März 2026, Kassel

Vortrag: Komplementärmedizin

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e. V.,
Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

04. März 2026, Online

Kurs: Moderation in/für Selbsthilfegruppen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

06. März 2026, Wetzlar

Vortrag: Brustkrebs – Weg zur Diagnose | Behandlung | Das Leben danach

Veranstalter: FSH Krebs Gruppe Wetzlar/Lahn-Dill

[Mehr Informationen](#)

11. März 2026, Kassel

Vortrag: Präzisionsonkologie am Klinikum Kassel – Definition, Chancen und Grenzen

Veranstalter: Leukämie und Lymphom, Selbsthilfegruppe Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

14. März 2026, Rüsselsheim

Kurs: Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

[Mehr Informationen](#)

16. März 2026, Kassel

Vortrag: Gesundheit im Gespräch: Long Covid und ME/CFS – Wenn Erholung nicht gelingt

Veranstalter: KISS Kassel/Gesundheitsamt Region Kassel/VhS Region Kassel

[Mehr Informationen](#)

18. März 2026, Darmstadt

Vortrag: Diagnose Krebs – mit Optimismus Leben verändern

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

25. März 2026, Kronberg

Vortrag: Adipositas – warum abnehmen so schwer fällt und trotzdem klappt!

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

APRIL

07. April 2026, Kassel

Vortrag: BHs sind keine Glücksache

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e. V., Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

08. April 2026, Online

Kurs: Online-Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

[Mehr Informationen](#)

09. April 2026, Frankfurt

Sonstige: Theater Aufführung im Gallus Theater in Frankfurt. EVANDA-Leben mit Parkinson e.V. lädt ein zum Theaterstück „Kleine Schritte“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe EVANDA Parkinson

[Mehr Informationen](#)

13. April 2026, Frankfurt

Vortrag: Welche neuen Therapien und allgemeinen Neuerungen gibt es im Bereich Hautkrebs?

Veranstalter: YOKO Frankfurt/Main

[Mehr Informationen](#)

14. April 2026, Baunatal

Vortrag: Gesundheit im Gespräch: Multiple Sklerose – Zwischen Herausforderung und Zuversicht

Veranstalter: KISS Kassel/Gesundheitsamt Region Kassel/VhS Region Kassel

[Mehr Informationen](#)

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 **20. März 2026**.



Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: selbsthilfe@he.aok.de