

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

01/24

INTERNATIONALER EPILEPSIE NOTFALLAUSWEIS

## Infos, die Leben retten können

Der hessische Landesverband der Deutschen Epilepsievereinigung hat mit Mitteln aus der Projektförderung den Internationalen Epilepsie Notfallausweis realisiert.



Für den Notfallausweis berücksichtigte die Deutsche Epilepsievereinigung (DE) nicht nur die neuesten medizinischen Richtlinien, sondern zog auch Expertinnen und Experten auf dem Gebiet der Epileptologie hinzu. Der neue Internationale Epilepsie Notfallausweis (IENA) ist dabei kein amtlicher Ausweis, sondern ein von Betroffenen auf freiwilliger Basis mitgeführtes Dokument. Die dort hinterlegten Infos können im Falle eines epileptischen Anfalls, nach einem Unfall oder bei einer plötzlichen schweren Erkrankung von lebensrettender Bedeutung sein. „Der Ausweis kann aber nur

seinen Zweck erfüllen, wenn die Eintragungen vollständig und aktuell sind, und wenn er stets bei der Patientin oder dem Patienten gut auffindbar mitgeführt wird,“ so Alexander Walter, Vorsitzender des DE-Landesverbands in Hessen, der den Notfallausweis in Zusammenarbeit mit Thomas Porschen aus dem Fachbeirat der Deutschen Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e.V. erstellt hat. „Es ist uns als Landesverband sehr wichtig, Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen zu unterstützen,“ so Walter. Betroffene und andere Interessierte finden auf der Homepage des hessischen Landesverbands nicht nur ein Merkblatt mit Tipps zum Ausfüllen des Notfallausweises, sondern auch viele weitere wertvolle Informationen rund um das Thema Epilepsie.

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

langsam werden die Tage wieder länger und der Winter liegt fast hinter uns. Mit den vermehrten Sonnenstrahlen steigt auch wieder die Motivation, Veranstaltungen vor Ort zu besuchen. Vielleicht finden Sie das ein oder andere für Sie interessante Angebot in unserem Newsletter. Gleich Mitte März startet beispielsweise die digitale Fortbildungswoche **„Seelische Gesundheit und Selbsthilfe“** der Paritätischen Selbsthilfekontaktstellen und der Kontaktstelle Frankfurt. Im April veranstaltet die Autismus-Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis in Gelnhausen die Autismus-Kunstaussstellung **„Eigenwelten“**. Und wer sich für den Vortrag **„Die Kunst des Lebens und die Kunst des Sterbens“** interessiert, kann im Juni die Maintaler Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs besuchen.

*Ihr Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen, Susanne Strombach (links) und Melanie Schmidt*

INFOS UND KONTAKT  
[info@epilepsie-sh-hessen.de](mailto:info@epilepsie-sh-hessen.de) | [epilepsie-sh-hessen.de](https://epilepsie-sh-hessen.de)

AOK NEWS

## Förderfristen nicht verpassen

Anträge auf Pauschalförderung für das Jahr 2024 müssen bis zum 31. März bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen eingegangen sein. Auf der Webseite der **GKV-Selbsthilfeförderung Hessen** finden Sie Formulare und ein **Begleitheft mit Erläuterungen** zum Förderverfahren im Jahr 2024. Anträge (vollständig ausgefüllt und unterschrieben) bitte rechtzeitig an folgende Adresse senden: GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen, Postfach 1533, 61285 Bad Homburg. Bei Fragen wenden Sie sich an unser Selbsthilfe- und Patientenbüro unter 06172 272-254 oder -178.



## Die besondere Zahl



965 Euro betragen im Jahr 2023 die pflegebedingten Eigenanteile. Damit ist die durchschnittliche monatliche finanzielle Belastung Pflegebedürftiger, die in einem hessischen

Pflegeheim leben, im vergangenen Jahr laut einer aktuellen Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) erneut gestiegen. Im Vergleich zum Jahr 2022 war bei den insgesamt zu leistenden Eigenanteilen ein Anstieg von 2.043 auf 2.301 Euro zu verzeichnen. Die pflegebedingten Eigenanteile stiegen von 780 auf 965 Euro.

## Kurz und bündig

**+++ KLIMA UND PSYCHE – SELBSTHILFE PODCAST +++** Der **Selbsthilfepodcast der BAG Selbsthilfe** befasst sich mit den Auswirkungen des Klimawandels und der Hitze auf die psychische Gesundheit. Dieser Podcast ist ein Ergebnis des Projektes „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“, das durch den AOK-Bundesverband gefördert wurde. **+++ AUFZEICHNUNG SELBSTHILFETAGUNG „HILFE FÜR HELFENDE HÄNDE“ +++** Beim Förderverfahren für die Selbsthilfe pflegender Angehöriger hakt es: Auch über zehn Jahre nach seiner Einführung im Elften Sozialgesetzbuch (SGB XI) kommen große Teile der gesetzlich festgelegten Fördersumme nicht bei der Selbsthilfe an. Auf der **Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes** Anfang Januar 2024 diskutierte die Gesundheitskasse mit rund 100 Tagungsteilnehmenden sowie Expertinnen und Experten aus der Selbsthilfe über Ursachen und mögliche Konsequenzen. Die Vorträge der Tagung, ein G+G-Spezial zum Thema Pflege-Selbsthilfe sowie eine Videoaufzeichnung der Tagung finden Sie auf der **Tagungswebsite**. **+++ ZAHLEN UND FAKTEN IM GESUNDHEITSWESEN 2023+++** Mehr als 73 Millionen Menschen in Deutschland sind bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert. Von ihnen sind mehr als 27 Millionen bei der AOK. **Doch wie sieht die medizinische Versorgung in Deutschland im Detail aus?** Wie hoch sind Ausgaben für die einzelnen Bereiche? Wie viele Behandlungen erfolgen im Krankenhaus und in den Arztpraxen? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie detailliert in der Broschüre „Zahlen und Fakten im Gesundheitswesen“, **die sie hier downloaden können**.

## Termine

### MÄRZ

#### 15. März 2024, Online

**Sonstige:** selbsthilfeWISSEN – digitale Fortbildungswoche: „Seelische Gesundheit und Selbsthilfe“

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e.V.

**[Mehr Informationen](#)**

#### 19. März 2024, Online

**Vortrag:** Die süße Gefahr: Übergewicht und Diabetes

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

**[Mehr Informationen](#)**

#### 21. März 2024, Wiesbaden

**Vortrag:** Krebserkrankung; anschaulich, verständlich und unterhaltsam vermittelt.

**Veranstalter:** Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. Regionalgruppe 65 Wiesbaden / Rheingau

**[Mehr Informationen](#)**



Foto: iStockphoto | Rike\_

#### 21. März 2024, Online

**Vortrag:** AD(H)S im Erwachsenenalter

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

**[Mehr Informationen](#)**

#### 22. März 2024, Brensbach

**Sonstige:** Selbsthilfe – nur für „Alte und Spinner“?

**Veranstalter:** SHG Angst Panik Depression, SHG Semikoln, Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis

**[Mehr Informationen](#)**

#### 27. März 2024, Kronberg

**Vortrag:** Wann brauche ich einen Herzschrittmacher/Defibrillator? Ersetzen Kardio-CT und Kardio-MRT den Herzkatheter?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg

**[Mehr Informationen](#)**

### APRIL

#### 02. April 2024, Kassel

**Vortrag:** Osteoporose bei antihormoneller Therapie

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V. Brustkrebs Selbsthilfe Kassel

**[Mehr Informationen](#)**

#### 04. April 2024, Online

**Vortrag:** Wie sollte die optimale Therapieversorgung von Schlafapnoe-Patienten aussehen?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

**[Mehr Informationen](#)**

**10. April 2024, Online**

**Tagesveranstaltung:** Zum Tag der seltenen Erkrankungen 2024. Alpha-1-Mangel & COPD und Erfahrungsaustausch  
**Veranstalter:** COPD Online Selbsthilfegruppe Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**10. April 2024, Bad Nauheim**

**Vortrag:** Rechtliche Betreuungen - Jeden kann es treffen  
**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung  
 Regionalgruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

**11. April 2024, Darmstadt**

**Sonstige:** Selbsthilfe-Café „Reden hilft!“  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

**19. April 2024, Gelnhausen**

**Wochenendveranstaltung:** Autismus-Kunstaussstellung  
 EIGENWELTEN

**Veranstalter:** Autismus-Selbsthilfegruppe Eltern autistischer  
 Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis

[Mehr Informationen](#)

**20. April 2024, Hanau**

**Wochenendveranstaltung:** Informationsstand bei der  
 Gesundheitsmesse Hanau

**Veranstalter:** Gesundheitsmesse Hanau

[Mehr Informationen](#)

**24. April 2024, Kronberg**

**Vortrag:** Die optimale Diabetes-Therapie – der Maßanzug  
 für jeden Patienten!

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern  
 Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**26. April 2024, Bensheim**

**Vortrag:** Dr. Peter Schmidt referiert zu seinem neuesten Buch  
 „Aus dem Rahmen gefallen“

**Veranstalter:** Elterninitiative Asperger Autismus Südhessen

[Mehr Informationen](#)

**27. April 2024, Rüsselsheim**

**Tagesveranstaltung:** Vortrag zum Lungenhochdruck  
 anschließend Erfahrungsaustausch

**Veranstalter:** COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim

[Mehr Informationen](#)

**30. April 2024, Frankfurt**

**Kurs:** Nähe und Distanz

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle  
 Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

**MAI****02. Mai 2024, Bensheim**

**Vortrag:** Wie erhalten Pflegebedürftige ihre Pflegegrade?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand  
 Bensheim

[Mehr Informationen](#)



Foto: iStockphoto | Ralf Geithe

**Vortrag:** Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung  
 Sie bestimmen selbst darüber

**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**07. Mai 2024, Kassel**

**Vortrag:** Soziale Hilfen

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V.  
 Brustkrebs Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

**07. Mai 2024, Maintal**

**Vortrag:** Bösartige Erkrankungen des Magen-Darmtrakts

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Maintal

[Mehr Informationen](#)

**15. Mai 2024, Online**

**Tagesveranstaltung:** Vortrag zum Lungenhochdruck und  
 Erfahrungsaustausch

**Veranstalter:** COPD ONLINE Selbsthilfegruppe Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**17. Mai 2024, Nieder-Moos**

**Tagesveranstaltung:** Suchttage „Optimisten fürs Leben“

**Veranstalter:** Landesverband der Freundeskreise In Hessen

[Mehr Informationen](#)

**21. Mai 2024, Online**

**Vortrag:** Neues von den Krankenkassen

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen  
 Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**22. Mai 2024, Kronberg**

**Vortrag:** Ernährungsempfehlungen bei Diabetes:  
 Hafertage und Co.

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern  
 Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**25. Mai 2024, Rüsselsheim**

**Tagesveranstaltung** Vortrag zum Lungensport –  
 Erfahrungsaustausch

**Veranstalter:** COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim

[Mehr Informationen](#)

**25. Mai 2024, Kassel**

**Tagesveranstaltung** LilyDay-Kassel – Infotag für  
 Betroffene, deren Angehörige und Interessierte zum  
 Lipödem und Lymphödem

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Lily-Belles Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

**04. Juni 2024, Kassel**

Vortrag: Der Dritte im Bunde

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V.

Brustkrebs Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

**05. Juni 2024, Maintal**

Vortrag: Die Kunst des Lebens und die Kunst des Sterbens

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Maintal

[Mehr Informationen](#)

**06. Juni 2024, Online**

Vortrag: Alternativtherapie Unterkieferprotrusionsschiene bei OSA

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**11. Juni 2024, Hanau**

Vortrag: Informationsabend zum Thema

Alkoholabhängigkeit und deren Auswirkungen auf angehörige Frauen

Veranstalter: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.

[Mehr Informationen](#)

**12. Juni 2024, Hanau**

Vortrag: Informationsabend zum Thema

Alkoholabhängigkeit für Betroffene und Angehörige

Veranstalter: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.

[Mehr Informationen](#)

**12. Juni 2024, Online**

Vortrag: „Vortrag zum Lungensport und Erfahrungsaustausch“

Veranstalter: COPD ONLINE Selbsthilfegruppe Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**12. Juni 2024, Bad Nauheim**

Vortrag: Medizinische Aspekte von Parkinson

Veranstalter: Deutsche Parkinson Vereinigung

Regionalgruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

**13. Juni 2024, Darmstadt**

Sonstige: Selbsthilfe-Café „Reden hilft!“

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

**14. Juni 2024, Obertshausen**

Sonstige: Ride don't Hide - Roadmovie

Veranstalter: LUIS HILFT e.V.

[Mehr Informationen](#)

**15. Juni 2024, Darmstadt**

Tagesveranstaltung: „Selbsthilfe- und Engagementtag

„Von Mensch zu Mensch - DA mach ich mit!“

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

**22. Juni 2024, Rüsselsheim**

Tagesveranstaltung: „Therapietreue bei Asthma & COPD“ und Erfahrungsaustausch

Veranstalter: COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

## Projektförderanträge 2024

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2024 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** (bitte Förderjahr auswählen) können Sie herunterladen oder gern auch telefonisch unter 06172 272-254 bei uns anfordern.

## 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](mailto:selbsthilfe@he.aok.de). Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **17.04.2024**.



## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:

[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)



## Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter [aok-inkontakt.de/abo](https://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe