

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/23

ONLINE-SEMINARE 2024



Selbsthilfe macht schlau

Die AOK Hessen bietet auch im ersten Halbjahr 2024 wieder Online-Seminare für die Selbsthilfe an.

Im Januar und Februar werden insgesamt vier Informationsveranstaltungen im Online-Format zur Selbsthilfeförderung 2024 angeboten. Das Seminar zum Thema „Recht für Selbsthilfegruppen“ wird erneut angeboten, da es im Bereich des Bürgerlichen Gesetzbuches gesetzliche Änderungen gibt, die auch auf die Selbsthilfearbeit Auswirkungen haben. Aufgrund des hohen Interesses bieten wir das Seminar „Der Weg durch den Gesundheitsdschungel“ als zweiteiliges Seminar an. Denn nur wer seine Rechte als Patientin oder Patient kennt, kann sie auch wahrnehmen. Das Seminar „Selbsthilfe und Buchführung“ ist in Planung und wird in Kürze zur Buchung eingestellt. Anmeldungen erfolgen über die Veranstaltungsseite. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe können Interessierte auch über selbsthilfe@he.aok.de Kontakt mit der AOK Hessen aufnehmen.

 [Infos, Termine, Anmeldung](#)



AOK NEWS

Gesundheitspolitik und Co

Die AOK hat ein neues bundesweites Presse- und Politikportal. Dort können Interessierte auf politische Publikationen, aber auch Hintergrundinfos etwa rund um das **AOK-Agenda-Thema Selbsthilfe** zugreifen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich über einen kostenfreien **Mail-Newsletter** informieren zu lassen. Dieser kann nach individuellen Themenwünschen konfiguriert werden, auch das Thema „Selbsthilfe“ ist im Auswahlménü dabei.

 [AOK Presse- und Politikportal der AOK](#)

Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wenn wir zurückblicken, stand das Jahr 2023 wieder unter dem Stern der persönlichen Begegnungen, auf die wir so lange verzichten mussten. Es war uns eine Freude, Sie persönlich bei unseren Veranstaltungen wie beispielsweise „Selbsthilfe im Dialog“ begrüßen zu dürfen. Auch die hessischen Selbsthilfegruppen hatten und haben viel zu bieten: Schauen Sie doch mal in unseren Veranstaltungskalender auf den folgenden Seiten, es gibt wie immer viele interessante Themen zu entdecken.

Jetzt freuen wir uns auf die Weihnachtszeit, um in Ruhe über Vergangenes nachdenken zu können und auch um neue Veranstaltungen und Unterstützungsleistungen für die Selbsthilfe für das nächste Jahr zu planen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien friedliche Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie auch im Jahr 2024 wiedersehen.

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



Die besondere Zahl

28.000



Rund 28.000 bei der AOK versicherte Hessinnen und Hessen erhalten jedes Jahr von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin eine Diagnose im Zusammenhang mit Alkohol: Das geht aus einer aktuellen Analyse der AOK Hessen hervor.

Dabei kann es sich beispielsweise um einen akuten Rausch handeln, um eine Alkoholabhängigkeit, eine psychotische Störung oder um ein Entzugssyndrom. Klar ansteigend sind die Diagnosen im Bereich „Psychische und Verhaltensstörungen durch Cannabinoide“. 2011 waren noch rund 1.500 AOK-versicherte Hessinnen und Hessen betroffen, 2021 bereits etwa 4.100 – der Männeranteil beträgt dabei rund 78 Prozent.

Kurz und bündig

+++ HÖRSTURZ: WENN PLÖTZLICH ALLES DUMPF KLINGT +++ Meist kommt er ohne Vorwarnung: Bei einem **Hörsturz** hören Betroffene auf einem Ohr von jetzt auf gleich plötzlich deutlich schlechter oder sogar gar nichts mehr. In seltenen Fällen betrifft es beide Ohren. Häufig kommen noch hochfrequente Ohrgeräusche – ein sogenannter Tinnitus – dazu, manchmal auch Schwindelgefühle. Etwa drei von 1.000 Hessinnen und Hessen gehen pro Jahr wegen eines Hörsturzes zum Arzt oder zur Ärztin. **+++ 435 TONNEN CO₂ IN HESSEN EINGESPART+++** Über 14.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligten sich 2023 in Hessen an der Kampagne **„Mit dem Rad zur Arbeit“**. Sie radelten insgesamt 2,2 Millionen Kilometer und sparten auf diese Weise 435 Tonnen CO₂ ein. Insgesamt waren neben Einzelpersonen 377 Teams am Start. Ab dem 1. Mai ging es los, vier Monate lang. Ob einzeln oder in der Gruppe: 20 Radtage mussten mindestens absolviert werden, die in einen Online-Aktionskalender eingetragen wurden. „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist eine Aktion der AOK Hessen und des ADFC Hessen. **+++ GROSSE QUALITÄTSUNTERSCHIEDE BEI KnieGELENKPROTESEN-OP +++** Beim Einsatz einer Kniegelenkprothese wegen Gelenkverschleiß offenbaren sich je nach Klinik große Qualitätsunterschiede. Die besten Ergebnisse erbringen in Hessen insgesamt 13 Kliniken. Dies sind **aktuelle Ergebnisse** aus dem Verfahren zur Qualitätssicherung mit Routinedaten (QSR) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Der **Gesundheitsnavigator der AOK** unterstützt Interessierte bei der Suche nach der richtigen Klinik.

Termine

DEZEMBER

17. Dezember 2023, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e.V. Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

JANUAR

11. Januar 2024, Online

Vortrag: Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bei Schlafapnoe

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

16. Januar 2024 2023, Online

Vortrag: Der smarte Patient

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

16. Januar 2024, Online

Onlineseminar: Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge gestellt haben

Veranstalter: AOK Hessen

[Mehr Informationen](#)

17. Januar 2024, Online

Onlineseminar: Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen für neu gegründete Selbsthilfegruppen

Veranstalter: AOK Hessen

[Mehr Informationen](#)

20. Januar 2024, Frankfurt/Main

Vortrag aus der Seminarreihe: Was ist Teilhabe? Nutzt Eure Chancen!

Veranstalter: Hessischer LV für Rehabilitation der Aphasiker e.V.

[Mehr Informationen](#)

24. Januar 2024, Kronberg

Vortrag: Laborwerte / Vorsorge

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg + Umgebung

[Mehr Informationen](#)

25. Januar 2024, Online

Onlineseminar: „Mut, Selbstsicherheit und Zuversicht“

Veranstalter: Selbsthilfe e.V. Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

FEBRUAR

01. Februar 2024, Online

Vortrag: Schlafapnoe und Krebs

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

05. Februar 2024, Bad Vilbel

Fortbildung zum Thema Moderation und Gesprächsregeln in Selbsthilfegruppen

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

05. Februar 2024, Wiesbaden

Vortrag: Krebserkrankung anschaulich, verständlich und unterhaltsam vermitteln

Veranstalter: Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. Rg 65

[Mehr Informationen](#)

06. Februar 2024, Online

Onlineseminar: Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge gestellt haben

Veranstalter: AOK Hessen

[Mehr Informationen](#)

07. Februar 2024, Bad Homburg

Vortrag: Organspende – Leben retten

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern - SHG Bad Homburg

[Mehr Informationen](#)

18. Februar 2024, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Kaffee Plauderkreisel –

Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e.V. Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

20. Februar 2024, Online

Vortrag: Neues aus der Telemedizin

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

21. Februar 2024, Online

Onlineseminar: Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen für Selbsthilfegruppen, die bereits Anträge gestellt haben

Veranstalter: AOK Hessen

[Mehr Informationen](#)

24. Februar 2024, Online

Vortrag: Seminarreihe: Was ist Teilhabe? Nutzt Eure Chancen!

Veranstalter: Hessischer LV für Rehabilitation der Aphasiker e.V.

[Mehr Informationen](#)

27. Februar 2024, Darmstadt

Kurs: Selbsthilfe im Gespräch: „Chronisch krank? Wege zur Diagnose und wie geht's weiter?“

Veranstalter: Selbsthilfebüro und Volkshochschule Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

29. Februar 2024, Darmstadt

Kurs: Selbsthilfe im Gespräch: „Reiß dich doch mal zusammen!“

Veranstalter: Selbsthilfebüro und Volkshochschule Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ**05. März 2024, Kassel**

Vortrag: Brustkrebs

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs e.V. Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

06. März 2024, Bad Homburg

Vortrag: Ernährung bei Diabetes: Hafertage & Co

Veranstalter: LymphNetz Mitteldeutschland & SHG LiLy Marburg

[Mehr Informationen](#)

07. März 2024, Online

Vortrag: Schlafapnoe und Schlaflosigkeit – was kann man tun?

Veranstalter: SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[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. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **15.01.2024**.

**Lob oder Kritik?**

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

**Newsletter kostenlos abonnieren**

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