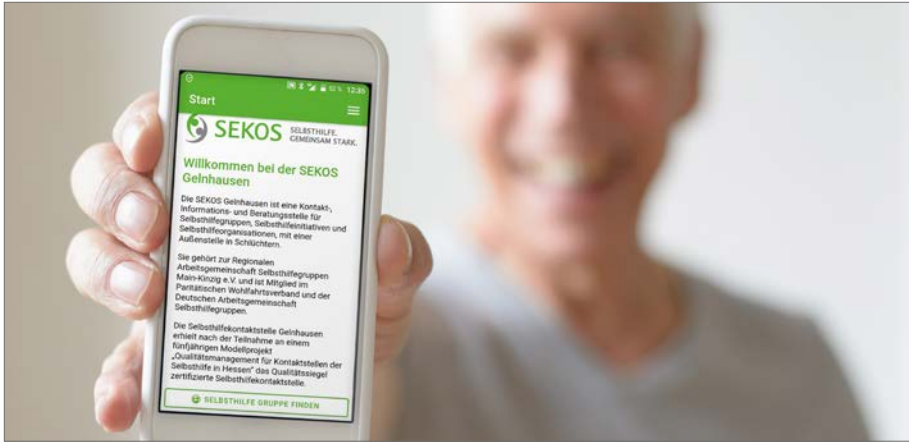


AUS DER PRAXIS

EDITORIAL

Foto: iStock.com/Christopher Ames



## Bundesweit einzigartige App

**Mit einer neuen App informiert die Sekos in Gelnhausen über die Selbsthilfearbeit in der Region und erleichtert den Betroffenen den Kontakt untereinander.**

Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen hat mit dem Angebot einer barrierefreien App einen Mehrwert für die Selbsthilfe in der Region rund um Gelnhausen geschaffen. Die App informiert Betroffene und Interessierte über die verschiedenen Krankheitsbilder aller Gruppen in der Region und deren Selbsthilfearbeit. Schon nach einer kurzen Anmeldung lässt sich sofort der Beitritt zu einer Gruppe anfragen. Nach der Bestätigung durch die jeweilige Gruppenleitung erhalten die Nutzerinnen und Nutzer Infos über aktu-

elle Themen und Termine aus der Gruppe. Die App ermöglicht es den teilnehmenden Selbsthilfegruppen zudem, Gruppentreffen als Videokonferenz einzurichten und durchzuführen. Eine Kommunikation der Gruppenmitglieder untereinander ist unbedenklich, da die App datenschutzrechtlich sicher ist. Informationen zu Veranstaltungen und gesundheitsbezogenen Vorträgen runden das Angebot ab. Da es deutschlandweit bislang keine weitere App dieser Art gebe, möchte die Sekos Gelnhausen als Vorreiter nun die Chance nutzen, um ein größeres Netzwerk aufzubauen, so Dr. Roland Bauer, Leiter der Sekos Gelnhausen. ●



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für das Jahr 2022 haben wir wieder interessante Veranstaltungshinweise bekommen. Nehmen Sie doch mal die Gelegenheit wahr, auch die Veranstaltungen anderer Selbsthilfegruppen zu besuchen. Da es immer wieder Situationen gibt, in denen die Selbsthilfe mit sensiblen und persönlichen Daten anderer Menschen in Kontakt kommt, plant die Frankfurter Selbsthilfekontaktstelle Anfang April ein Seminar rund um das Thema Datenschutz. Anfang Mai findet dann die Online-Jahreskonferenz der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS) statt.

Da aufgrund der Coronasituation Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden oder sich die Hygienekonzepte ändern könnten, bitten wir Sie, sich im Vorhinein bei den entsprechenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern zu informieren.

*Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Melanie Schmidt (links) und Susanne Strombach vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.*

Foto: AOK Hessen



AOK NEWS

## Frist nicht verpassen

Anträge auf Pauschalförderung für das Jahr 2022 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](#) zum Förder-

verfahren im Jahr 2022. Anträge bitte 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

Mehr als  
**73**  
Millionen Menschen ...

... sind in Deutschland bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert. Mehr als ein Drittel von ihnen – nämlich über 27 Millionen Menschen – sind bei der Gesundheitskasse versichert. Viele weitere interessante Zahlen und Fakten aus dem deutschen Gesundheitswesen finden Sie [hier](#).

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Neue Beauftragte für Pflege, Patienten und Suchtfragen ernannt +++** Neue Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege wird Claudia Moll. Beauftragter der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten wird Stefan Schwartze. Er sieht als zentrale Aufgabe eine Reform der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen wird Burkhard Blienert. **+++ Gewichtszunahme während der Corona-Pandemie +++** Eine [repräsentative Online-Befragung](#) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) nach Veränderungen des eigenen Gesundheitsverhaltens seit Pandemiebeginn zeigt eine leichte Zunahme beim Rauchen und beim Konsum von Cannabis-Produkten. Mehr als ein Drittel der Erwachsenen (35,3 Prozent) erklärten, seit Beginn der Pandemie beim Gewicht zugelegt zu haben – im Schnitt waren es 6,9 Kilogramm. **+++ Rot-Grün-Schwäche +++** Auch farbenblinde Menschen sehen in der Regel ihre Umgebung farbig, wenn auch wahrscheinlich weniger bunt. Hinter dem Begriff „Farbenblindheit“ stecken [verschiedene Farbsehstörungen](#), meistens liegt eine Rot-Grün-Schwäche vor. Behandelbar ist eine Farbfehlsichtigkeit bisher nicht. **+++**

## MÄRZ

### 15. März 2022, Online

**Vortrag:** Was ist gesunder Schlaf?

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

[Mehr Informationen](#)

### 17. März 2022, Darmstadt

**Kurs:** Klettern mit Handicap am Seil

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 22. März 2022, Online

**Vortrag:** Die Zukunft der Schlafmedizin –  
Schlaflabor to go

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

[Mehr Informationen](#)

### 23. März 2022, Kronberg

**Vortrag:** Therapie der Niereninsuffizienz bei Diabetes!

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

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 24. März 2022, Online

**Tagesveranstaltung:** Psychotherapie und  
Krankheitsbewältigung bei Multipler Sklerose

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 24. März 2022, Homberg/Ohm

**Tagesveranstaltung:** Gesprächskreis  
Erfahrungsaustausch MS-Betroffener

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 30. März 2022, Bürstadt

**Vortrag:** Diabetes-Hilfsmittel

**Veranstalter:** Diabetiker Selbsthilfe Bürstadt

[Mehr Informationen](#)

APRIL

**2. April 2022, Solms-Niederbiehl**

**Tagesveranstaltung:** Interaktives Kochen mit Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**4. April 2022, Online**

**Vortrag:** Kommunikation in (Selbsthilfe-)Gruppen – Tappen Sie nicht in die Datenfalle

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

[Mehr Informationen](#)

**4. April 2022, Online**

**Wochenveranstaltung:** Start der digitalen Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte (vom 4. bis 9. April 2022)

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH in Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Osthessen sowie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

**5. April 2022, Darmstadt**

**Kurs:** Aquarellkurse

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**5. April 2022, Online**

**Kurs:** Seminar: Vereinbarungen treffen, die auch halten? Geht! Manchmal muss man halt nachbessern.

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

[Mehr Informationen](#)

**5. April 2022, Online**

**Vortrag:** Update zur Unterkieferprotusionsschiene

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

[Mehr Informationen](#)

APRIL

**6. April 2022, Frankfurt**

**Tagesveranstaltung:** Offener Treff/ Erfahrungsaustausch

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**6. April 2022, Online**

**Vortrag:** Balance finden zwischen Empathie und Abgrenzung

**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

**9. April 2022, Wiesbaden**

**Wochenendveranstaltung:** SpoKs – Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multipler Sklerose

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**23. April 2022, Online**

**Tagesveranstaltung:** Funktionstraining

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**25. April 2022, Frankfurt am Main**

**Kurs:** YOGA

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**27. April 2022, Kronberg**

**Vortrag:** Was macht der Diabetes mit den Gefäßen?

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

[Mehr Informationen](#)

MAI

**7. Mai 2022, Online**

**Tagesveranstaltung:** Online-Jahreskonferenz der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS): Alles gleich oder doch anders? Wenn Frauen von Sucht betroffen sind.

**Veranstalter:** Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS)

[Mehr Informationen](#)

**9. Mai 2022, Online**

**Vortrag:** Coaching mit Ludo Vande Kerckhove: Klare Sprache

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Autismus MKK

[Mehr Informationen](#)

**10. Mai 2022, Hanau**

**Kurs:** Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e. V.

[Mehr Informationen](#)

**14. Mai 2022, Darmstadt**

**Tagesveranstaltung:** Qi Gong

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**14. Mai 2022, Korbach**

**Wochenendveranstaltung:** Kettwiesel-Tour

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**14. Mai 2022, Ronneburg**

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**17. Mai 2022, Online**

**Vortrag:** Welche Therapie ist wann bei Schlafapnoe sinnvoll?

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

[Mehr Informationen](#)

MAI

**20. Mai 2022, Heuchelheim**

**Kurs:** Wassergymnastik

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**24. Mai 2022, Online**

**Vortrag:** Warum braucht man Licht zum Schlafen?

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

[Mehr Informationen](#)

**25. Mai 2022, Kronberg**

**Vortrag:** Koronare Herzerkrankung – Prävention und Diagnostik

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

[Mehr Informationen](#)

**29. Mai 2022, Waldeck**

**Kurs:** Feldenkrais auf dem Pferd

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

JUNI

**8. Juni 2022, Online**

**Vortrag:** Barrierefreiheit

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

**11. Juni 2022, Ronneburg**

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining/ Auffrischkurs 1

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

## INKLUSION

### Infos in Einfacher Sprache



Einfache Sprache ist eine sehr leicht verständliche Sprache. Texte in Einfacher Sprache sind ein Angebot für Menschen, für die wissenschaftlich verfasste Texte schwer zu verstehen sind. Somit leistet eine Broschüre in Einfacher Sprache einen wichtigen Beitrag zur inklusiven Gesellschaft. Folgende Broschüren bietet die AOK Hessen allen Interessierten zum kostenlosen Download an: [Arzt-Patient-Wörterbuch](#), [Gesundheit verstehen – Was Körper, Seele und Geist gut tut](#), [Ich verstehe Dich – Gelungene Gespräche in der Selbsthilfe](#) und [Infektionskrankheiten verstehen](#). ●



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.

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2022 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 unter 06172 272-254 bei uns anfordern. ●



Foto: iStock.com/Kemter

## 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 15. Juni 2022.

Illustration: iStock.com/vector\_5

## FEEDBACK

Lob und Kritik?  
Wir freuen uns über Feedback an:  
[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

## ABONNIEREN

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