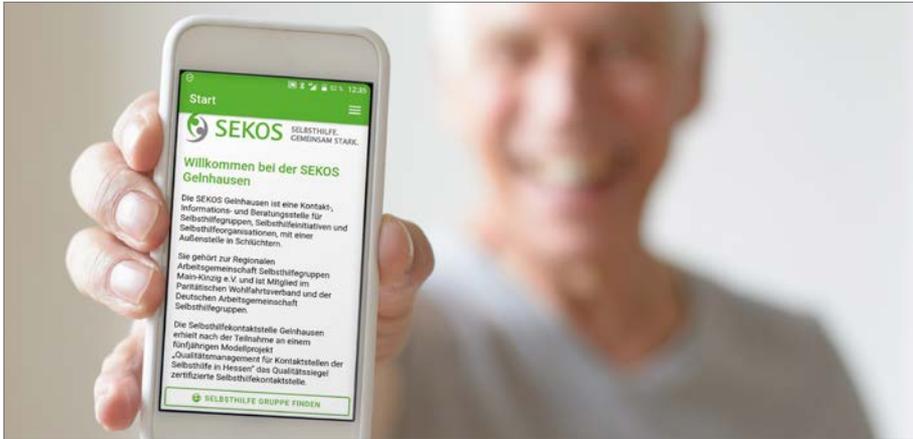


AUS DER PRAXIS

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. ●



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. ●



Selbsthilfeförderung Hessen

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



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. ●



IHRE VERANSTALTUNG

Unser Service für Sie

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen? Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an:



Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Juni 2022.

FEEDBACK

Lob und Kritik?
Wir freuen uns über Feedback an:
selbsthilfe@he.aok.de

ABONNIEREN

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