

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

04/22

NEUES KINDERBUCH

## Wenn Eltern trinken

Eltern mit Suchterkrankungen müssen mit viel Einfühlungsvermögen auf die Fragen und Gefühle ihrer Kinder eingehen. Ein Buch der Guttempler in Hessen soll ihnen dabei helfen.



Kinder werden bei den vielen Problemen, mit denen sich Erwachsene bei einer Suchterkrankung auseinandersetzen, oft vergessen. Sie dürfen jedoch mit ihren Sorgen, Fragen und Gefühlen nicht allein gelassen werden, sondern brauchen Unterstützung. Das Buch der Guttempler „Wenn Mama oder Papa trinkt, geraten auch Kinderwelten ins Wanken“ erzählt aus Kindersicht eine Geschichte über Sucht und gibt Eltern wie Kindern wertvolle Tipps. Das Buch ist in mehrere Abschnitte aufgeteilt. Die Kindergeschichte im ersten Teil des Buches erleichtert einen Einstieg ins Gespräch mit jüngeren Kindern und kann dazu

beitragen, den einmal geknüpften Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen. Die praxisorientierten Informationen im Anschluss bieten Erwachsenen Hilfestellung für den Alltag. Zwei Interviews aus unterschiedlichen Perspektiven über Erfahrungen und Möglichkeiten der Selbsthilfe runden das Buch ab. Die AOK Hessen verlost drei Exemplare – bei Interesse senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Kinderbuch“ bis zum 15. April 2023 an [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de). Das Buch kann zudem bei „Mehr Zeit für Kinder e. V.“ bestellt werden.

 [Mehr Zeit für Kinder e. V.](http://MehrZeit.fuer.Kinder.e.V.)

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, dass in diesem Jahr wieder viele Präsenzveranstaltungen in der Selbsthilfe möglich sind. Viele Gruppen haben ihre Veranstaltungen für die nächsten Monate geplant – und vielleicht ist für Sie ja etwas Interessantes dabei. So findet etwa am 22. April im Wiesbadener Rathaus der jährliche **Patiententag** statt, der von der Selbsthilfekontaktstelle in Wiesbaden in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin ausgerichtet wird. Von 10 bis 16 Uhr gibt es viele informative Vorträge. Am 15. Mai bietet die Kontaktstelle in Bad Vilbel einen Vortrag dazu, wie sich **psychische Störungen bei Angehörigen erkennen** lassen. Und Anfang Juni lädt die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene zu einem Vortrag zur **Verwendung von Kräutern** im Naturschutzgebiet in Freigericht ein.

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

AOK NEWS

## Förderfristen nicht verpassen

Anträge auf Pauschalförderung für das Jahr 2023 müssen bis zum 31. März bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen eingegangen sein. Auf der Webseite der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen finden Sie die **Antragsformulare** und ein **Begleitheft zum Förderverfahren** im Jahr 2023. 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.

 [GKV-Selbsthilfeförderung](http://GKV-Selbsthilfefoerderung)



AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.

## Die besondere Zahl



.... der Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren verbringen mehr als eine halbe Stunde unter der Woche vor TV, Laptop oder anderen digitalen

Geräten. Am Wochenende sind es sogar 77 Prozent. Das geht aus einer **Elternbefragung** im Rahmen der aktuellen AOK-Familienstudie hervor. „Ein zu hoher und falscher Medienkonsum kann sich nachteilig auf die Gesundheit von Kindern auswirken. Vor allem dann, wenn darunter dauerhaft die Bewegung leidet.“

## Kurz und bündig

**+++ EISENMANGEL +++** In Deutschland sind schätzungsweise **acht Prozent der Bevölkerung von Eisenmangel** betroffen – vor allem Frauen im gebärfähigen Alter. Weltweit ist es die Mangelkrankung, die am weitesten verbreitet ist. Müdigkeit, Blässe, Leistungsschwäche und Konzentrationsschwierigkeiten können Hinweise sein. Der Körper ist in der Lage, bei mangelnder Zufuhr von Eisen zunächst auf eigene Reserven zurückzugreifen. Sind die Eisenspeicher aber erschöpft, kann es zu einer Blutarmut (Anämie) – also einem Mangel an rotem Blutfarbstoff – kommen.

**+++ ERWEITERTES AOK-ANGEBOT ZUR PFLEGE+++** Die AOK **erweitert ihr Informationsangebot**: Im AOK-Pflegenavigator sind künftig auch die internen Qualitätsangaben von Pflegeheimen abrufbar. Diese Daten müssen die Pflegeeinrichtungen seit März 2022 verpflichtend erheben und melden. Darüber hinaus können jetzt die finanziellen Eigenanteile der einzelnen Pflegeheime online miteinander verglichen werden.

**+++ ANTIBIOTIKA-RESISTENZEN VERMEIDEN +++** Seit ihrer Entdeckung vor mehr als 100 Jahren haben sie Millionen von Menschen das Leben gerettet: **Antibiotika** töten krankmachende Bakterien oder können ihre Vermehrung so weit hemmen, dass der Körper mit dem Infekt selbst fertig wird. Doch jeder Einsatz dieser Arzneimittel kann auch zum Verlust ihrer Wirksamkeit führen, etwa wenn das Medikament zu kurz genommen wird. Besonders widerstandsfähige Bakterien überleben den Kurzeinsatz und werden resistent. Weltweit nehmen diese Antibiotika-Resistenzen zu. Ein verantwortungsvoller Umgang beim gezielten Einsatz von Antibiotika wird daher immer wichtiger.

## Termine

### MÄRZ

#### 16. März 2023, Friedberg

**Vortrag:** Grenzen setzen

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

#### 20. März 2023, Wiesbaden-Biebrich

**Tagesveranstaltung:** Wenn's schwierig wird beim Bezahlen – Hilfen zum besseren Sehen. Kleine Hilfsmittelausstellung für Menschen mit nachlassendem Sehvermögen

**Veranstalter:** Selbsthilfe Sehen Wiesbaden

[Mehr Informationen](#)

#### 20. März 2023, Bad Vilbel

**Vortrag:** Ernährung

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

#### 21. März 2023, Online

**Vortrag:** Der Zungenschrittmacher – eine Alternative zur Maskentherapie?

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

[Mehr Informationen](#)

#### 22. März 2023, Kronberg

**Vortrag:** Die Wunderwelt des Darms – Diabetes und das Mikrobiom / Gesunde Ernährung

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

[Mehr Informationen](#)

#### 25. März 2023, Darmstadt

**Kurs:** Lots\*innenschulung

**Veranstalter:** Lotsennetzwerk Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

#### 28. März 2023, Frankfurt

**Kurs:** Selbsthilfegruppen „Seelische Gesundheit“

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V. und VHS

[Mehr Informationen](#)

#### 30. März 2023, Heppenheim

**Vortrag:** Metabolisches Syndrom

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

### APRIL

#### 04. April 2023, Kassel

**Vortrag:** Brustwarzenrekonstruktion nach Brustaufbau durch Pigmentierung

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs, Brustkrebs Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

#### 04. April 2023, Maintal

**Vortrag:** Personalisierte Therapiestrategien in der Onkologie

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Maintal

[Mehr Informationen](#)

#### 06. April 2023, Online

**Vortrag:** Neues Aktuelles aus dem Hause Löwenstein

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

[Mehr Informationen](#)

**12. April 2023, Wiesbaden-Nordenstadt**

**Vortrag:** Alzheimer und Co. Demenzen erkennen

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs

Gruppe Wiesbaden-Ost

[Mehr Informationen](#)

**17. April 2023, Bad Vilbel**

**Vortrag:** Multiple Sklerose

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

**22. April 2023, Wiesbaden**

**Tagesveranstaltung:** Patiententag

**Veranstalter:** Gesundheitsamt Wiesbaden &

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin

[Mehr Informationen](#)

**25. April 2023, Frankfurt**

**Kurs:** Selbsthilfegruppen „Chronische Erkrankungen“

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V. und VHS

[Mehr Informationen](#)

**26. April 2023, Kronberg**

**Lesung:** Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und

Patientenverfügung

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern

Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**27. April 2023, Heppenheim**

**Workshop:** Allgemeiner Erfahrungsaustausch

der Mitglieder

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen

Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

**MAI****02. Mai 2023, Maintal**

**Vortrag:** Osteopathie – Was ist das?

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Maintal

[Mehr Informationen](#)

**04. Mai 2023, Bensheim**

**Vortrag:** Die Schnarchschiene „ApnoePerfekt“ als

mögliche Alternative zum CPAP-Gerät

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstillstand

Bensheim

[Mehr Informationen](#)

**04. Mai 2023, Online**

**Vortrag:** Schlafapnoe aus Sicht der HNO- Diagnostik

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe /

Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**12. Mai 2023, Willingen**

**Wochenendveranstaltung:** 13. Bundesverbandstag

Williams-Beuren-Syndrom

**Veranstalter:** Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e.V.

[Mehr Informationen](#)

**15. Mai 2023, Bad Vilbel**

**Vortrag:** Erkennen von psychischen Störungen bei Angehörigen

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

**16. Mai 2023, Online**

**Vortrag:** Neues von den Krankenkassen

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/

Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**23. Mai 2023, Frankfurt**

**Kurs:** Selbsthilfegruppen „Angehörige“

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. und VHS

[Mehr Informationen](#)

**24. Mai 2023, Kronberg**

**Lesung:** Alles Zucker – oder was? Was macht Süßstoff und Co bei Diabetes?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern

Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**25. Mai 2023, Heppenheim**

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

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen

Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

**JUNI****01. Juni 2023, Online**

**Vortrag:** Aktuelle technische Entwicklung in der Schlafmedizin

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/

Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**03. Juni 2023, Freigericht**

**Lesung:** Auf in Feld und Flur –

Verwendungsmöglichkeit der Kräuter

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene

[Mehr Informationen](#)

**06. Juni 2023, Hanau**

**Kurs:** Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ für An- und

Zugehörige von Menschen mit Demenz

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

[Mehr Informationen](#)

**06. Juni 2023, Maintal**

**Vortrag:** Gesunde Ernährung – Was heißt das

für Krebskranke?

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Maintal

[Mehr Informationen](#)

## BEFRAGUNG

# Selbsthilfe bleibt attraktiv

Mit ihrer Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ hat die Nakos interessante Erkenntnisse gewonnen, wie sich die Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland aktuell entwickelt.

Entgegen immer wieder geäußerten Vermutungen, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen gehe zurück, zeigt die Befragung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) ein anderes Bild. Der Befragung „Selbsthilfe im Blick“ zufolge lag der Zuwachs in den Selbsthilfegruppen 2020 bei 32,4 Prozent und im darauffolgenden Jahr nochmal bei 12,4 Prozent. So hatten sich zwar im ersten Pandemiejahr 2020 bundesweit 580 Selbsthilfegruppen aufgelöst, aber dennoch 768 neue Gruppen gegründet. Im Jahr 2021 wurde die Differenz zwischen Auflösungen und Neugründungen dann geringer. Dennoch überwogen 1.013 neu gegründete Selbsthilfegruppen gegenüber 901 Gruppenauflösungen. Es gab also nochmal einen Zuwachs von 112 Gruppen. Die befragten Selbsthilfekontaktstellen gaben an, dass sie insgesamt 28.619 Selbsthilfegruppen unterstützen. Das entspricht einem Durchschnitt von rund 141 Gruppen pro Selbsthilfekontaktstelle. Bereits vor der Pandemie hatte die Digitalisierung in der Selbsthilfe Einzug gehalten. Lockdowns und Kontaktsperrungen sorgten notgedrungen für einen weiteren Digitalisierungsschub. Die NAKOS wollte mit der aktuellen Befragung die Ergebnisse dieser Entwicklung skizzieren. Tatsächlich treffen sich weiterhin 92 Prozent der Gruppen weiterhin ausschließlich vor Ort. Fünf Prozent der Gruppen

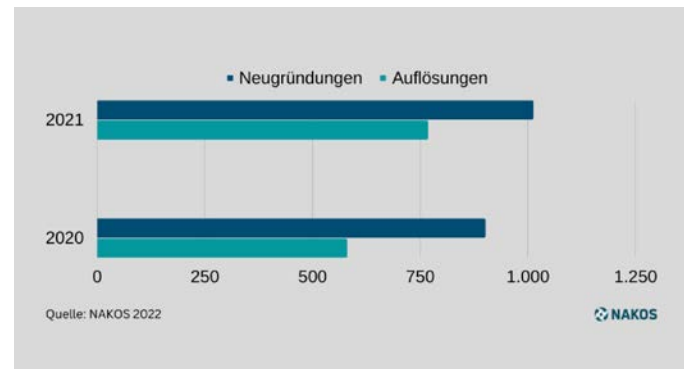


Foto: NAKOS

nutzen hybride Formate (5 Prozent) und drei Prozent (460) halten ihre Gruppentreffen ausschließlich digital ab. Der Vergleich zur NAKOS-Befragung im Jahr 2021 zeigt: 55 Prozent der Treffen fanden in der Regel vor Ort statt und jeweils zwei Drittel der Gruppen nutzten ausschließlich digitale Austauschformate (65 %) oder kombinierten digitale und Vor-Ort-Treffen (68 %)



## Befragungsergebnisse

### SELBSTHILFEFÖRDERUNG

## Projektförderanträge

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2023 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 **19.04.2023**.



## 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](http://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe