

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/23

SELBSTHILFE IM DIALOG

Gute Entscheidungen treffen können



Die Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der AOK Hessen findet wieder in Präsenz an verschiedenen Orten in Hessen statt. Selbsthilfeaktive und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an einem der vier Termine teilzunehmen.

Im Mittelpunkt der diesjährigen Veranstaltungsreihe steht das Thema „Gesundheitskompetenz“. Gemeinsam werden die Teilnehmenden auf den vier Veranstaltungen der Frage auf den Grund gehen, was es braucht, um gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können – und wie man das nötige Wissen hierzu erhalten und ausbauen kann. Am Nachmittag besteht jeweils die Auswahl zwischen drei parallel laufenden Workshops. Hier können sich interessierte etwa einen Weg durch den Gesundheitsdschungel bahnen, mit Qigong zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen oder im dritten Workshop lernen, die eigene Stimme bewusst einzusetzen, um souverän reden und überzeugen zu können.

Folgende Termine sind geplant (jeweils samstags, alle kostenlos):

24. Juni Marburg	22. Juli Darmstadt	12. August Kassel	02. September Hanau
----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Der letzte Termin im September ist als hybrides Format geplant: eine Teilnahme ist also sowohl persönlich vor Ort möglich oder per Livestream vom heimischen Rechner aus. Bei Rückfragen zu den Veranstaltungen können Sie sich gerne per Mail unter selbsthilfe@he.aok.de melden.

 [Anmeldung](#)



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer kommt – und es können wieder viele langersehnte Präsenzveranstaltungen stattfinden. Von Juli bis September laden etwa die Selbsthilfekontaktstellen in [Darmstadt](#), [Frankfurt](#), [Bad Nauheim](#) und [Kassel](#) zu ihren regionalen Selbsthilfetagen ein, bei denen sich Selbsthilfegruppen vorstellen und für Interessenten ansprechbar sind. Um verschiedene Aspekte rund um den gesunden Schlaf geht es bei sechs Online-Vorträgen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main. Der Landesverband Diabetiker Hessen e. V. feiert im Juni sein 70-jähriges Bestehen, zu dem die Selbsthilfe **herzlich eingeladen** ist. Schauen Sie doch einfach mal in unseren Veranstaltungskalender und nehmen die eine oder andere Gelegenheit wahr, um sich über interessante Themen zu informieren. Wir wünschen Ihnen hierbei viel Freude.

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

AOK NEWS

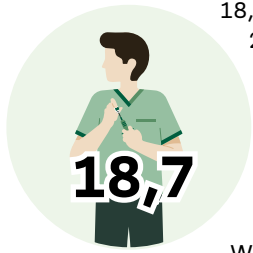
Hautcheck – schnell und einfach

Haben Sie Rötungen, Schwellungen, Abszesse oder auch Veränderungen an einem Muttermal? Die AOK Hessen bietet mit dem Versorgungsvertrag „AOK Priomed Online Hautcheck“ innerhalb weniger Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Handlungsempfehlung von einer Hautärztin oder einem Hautarzt. Für die Teilnahme benötigen Versicherte lediglich ein Smartphone und ihre AOK-Gesundheitskarte. Die Kosten der ärztlichen Online-Beratung werden direkt von der AOK Hessen übernommen.

 [„AOK Priomed Online Hautcheck“](#)



Die besondere Zahl



18,7 Pflegekräfte kamen 2019 auf 1.000 Behandlungsfälle in deutschen Kliniken. Beim ärztlichen Personal weist der aktuelle Krankenhaus-Report des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO)

ein Verhältnis von 8,4 Beschäftigten pro 1.000 Fälle aus. Europaweit belegt Deutschland damit den drittletzten Platz vor Ungarn und Rumänien. Länder wie Dänemark und Norwegen erreichen Spitzenwerte von 20,9 beziehungsweise 16,4 Ärzten pro 1.000 Fälle und 43,8 beziehungsweise 49,9 Pflegekräfte je 1.000 Fälle – der europäische Mittelwert liegt bei 11,7 Ärzten und 26,8 Pflegekräften.

Kurz und bündig

+++ SINNSUCHE IN DER MITTE DES LEBENS +++ Die ersten Zipperlein machen sich bemerkbar, der Partner oder die Partnerin nervt, eingefahrene Gewohnheiten lähmen, die Haare werden grau und weniger, die Kinder ziehen aus dem Haus: Zeit für die Midlife-Crisis! Doch gibt es diese überhaupt als medizinisches Phänomen? Und ist sie tatsächlich Männern vorbehalten? Wie ernst muss man eine solche Lebenskrise nehmen und wie kommt man wieder raus? **Antworten gibt Dr. Sylvia Böhme**, Psychologin bei der AOK **+++ GEWALTFREI PFLEGEN +++** Gewalt in der Pflege hat viele Gesichter und geschieht oft im Verborgenen. **Nicht nur körperliche Misshandlung ist Gewalt.** Auch respektlose Kommunikation oder aggressives Verhalten können demütigend sein und die Würde verletzen. Pflegebedürftige Menschen können ebenfalls gewalttätig sein und Pflegefachpersonen beschimpfen, kneifen oder sexuell belästigen. Was sind die Ursachen von Gewalt im Pflegealltag und wie lässt sie sich verhindern? **+++ STREPTOKOKKEN – VOR ALLEM FÜR KINDER GEFÄHRLICH +++** Scharlach, Lungenentzündung, Wundrose – all das sind bakterielle Erkrankungen, die durch Streptokokken verursacht werden können. Vor allem Neugeborene, Kleinkinder und Kinder sind gefährdet, weil ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Auch bei älteren und chronisch kranken Menschen kann leichter eine Infektion durch Streptokokken ausbrechen. Im **AOK-Radiobeitrag** erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, warum eine schnelle Diagnose und Behandlung wichtig sind.

Termine



Foto: iStockphoto | SDI Productions

JUNI

17. Juni 2023, Darmstadt

Kurs: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen
Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt
[Mehr Informationen](#)

20. Juni 2023, Online

Vortrag: Schlafapnoe im Wandel der Zeit – Corona hat viel verändert
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main
[Mehr Informationen](#)

24. Juni 2023, Gießen-Kleinlinden

Tagesveranstaltung: 70 Jahre Diabetes-Selbsthilfe in Hessen
Veranstalter: Landesverband Diabetiker Hessen e.V.
[Mehr Informationen](#)

28. Juni 2023, Online

Vortrag: Mobilität – barrierefreies Reisen
Veranstalter: DMSG Hessen
[Mehr Informationen](#)

30. Juni 2023, Mainz

Wochenendveranstaltung: Chancen der Eutonie bei Multipler Sklerose
Veranstalter: DMSG Hessen
[Mehr Informationen](#)

JULI

01. Juli 2023, Kassel

Tagesveranstaltung: 19. Kasseler Selbsthilfetag
Veranstalter: KISS Kassel
[Mehr Informationen](#)

01. Juli 2023, Bad Nauheim

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe-MEILE
Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
[Mehr Informationen](#)

06. Juli 2023, Online

Vortrag: Stress und Schlaf
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main
[Mehr Informationen](#)

08. Juli 2023, Frankfurt

Kurs: Rollstuhlmobilitätstraining
Veranstalter: DMSG Hessen
[Mehr Informationen](#)

08. Juli 2023, Frankfurt

Vortrag: „Mein Buch“ – Veröffentlichen mit Psychiatrie-Erfahrung: aus Sicht betroffener Autor*innen und aus Verlagsperspektive

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

10. Juli 2023, Bad Vilbel

Vortrag: Parkinson

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

13. Juli 2023, Online

Vortrag: Barrierefreiheit – technische Assistenzsysteme

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

14. Juli 2023, Reichelsheim

Vortrag: Was ist Achtsamkeit?

Veranstalter: SHG Angst Panik Depression

[Mehr Informationen](#)

15. Juli 2023, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe- und Engagementtag

Veranstalter: Selbsthilfebüro und Freiwilligenzentrum Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

18. Juli 2023, Online

Vortrag: Aktuelles aus der zahnärztlichen Schlafmedizin

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)



Foto: unsplash | sylvain-brison

AUGUST**15. August 2023, Online**

Vortrag: Diagnostik & Therapie schlafbezogener Atemstörungen

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

23. August 2023, Online

Vortrag: Schlafe ich schlecht, weil ich zur Toilette muss, oder muss ich, weil ich schlecht schlafe?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

25. August 2023, Bad Soden-Salmünster

Wochenendveranstaltung: Frauenwochenende

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER**02. September 2023, Waldeck**

Tagesveranstaltung: Achtsamkeit und Feldenkrais auf dem Pferd

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

02. September 2023, Kassel

Kurs: Kompaktkurs Klettern in Kassel

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

05. September 2023, Schlüchtern

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

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e. V.

[Mehr Informationen](#)

05. September 2023, Maintal

Vortrag: „Brust abtasten – so mache ich es richtig“

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Maintal

[Mehr Informationen](#)

06. September 2023, Online

Vortrag: Multiple Sklerose – Medikamente und Nebenwirkungen

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

07. September 2023, Online

Vortrag: Lebensqualitätsaspekte, Patientenperspektive in der Neurostimulation im Vergleich zur ...?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

08. September 2023, Bad Soden-Salmünster

Kurs: Aquajogging in Bad Soden-Salmünster

Veranstalter: DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

08. September 2023, Frankfurt am Main**Tagesveranstaltung:** Frankfurter Selbsthilfe-Märktchen 2023

Tag 1: Seelische Gesundheit

Veranstalter: Selbsthilfe e.V.[Mehr Informationen](#)**09. September 2023, Kassel****Kurs:** Kompaktkurs Klettern in Kassel**Veranstalter:** DMSG Hessen[Mehr Informationen](#)**09. September 2023, Kassel****Kurs:** Rollstuhlmobilitätstraining**Veranstalter:** DMSG Hessen[Mehr Informationen](#)**09. September 2023, Gießen****Tagesveranstaltung:** Gießener Selbsthilfe-Tag**Veranstalter:** Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen[Mehr Informationen](#)**10. September 2023, Kassel****Kurs:** Rollstuhlmobilitätstraining**Veranstalter:** DMSG Hessen[Mehr Informationen](#)**10. September 2023, Frankfurt am Main****Tagesveranstaltung:** Frankfurter Selbsthilfe-Märktchen 2023

Tag 2: Hilfe bei chronischen und seltenen Erkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfe e.V.[Mehr Informationen](#)**12. September 2023, Kassel****Vortrag:** Gesundheit im Gespräch: Rheuma**Veranstalter:** KISS und Gesundheitsamt Region Kassel[Mehr Informationen](#)**16. September 2023, Kassel****Kurs:** Kompaktkurs Klettern in Kassel**Veranstalter:** DMSG Hessen[Mehr Informationen](#)

Foto: iStockphoto | Hero Images

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. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **21.07.2023**.

**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