

## SELBSTHILFE IM DIALOG



Foto: iStock.com/hocus-focus

## Virtuell ins Gespräch kommen

Die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ findet am 16. Oktober pandemiebedingt als Livestream statt. Zur Auswahl stehen verschiedene Vorträge und Workshops.

In diesem Jahr widmet sich die AOK gemeinsam mit der Selbsthilfe dem Thema „Gesundheit und Glück“. Was jeder für sein persönliches Glück tun kann und warum das gut für die Gesundheit ist, erläutert zu Beginn der Autor und Keynote-Speaker Martin Klapheck. Mithilfe seines Pianos zeigt er auf unterhaltsame und unkonventionelle Weise, wie sich mit positivem Denken, Humor und Kreativität der Weg zum Glück finden lässt.

Bei der anschließenden Podiumsdiskussion gibt der Pädagoge Dr. Ernst Fritz-Schubert einen Einblick in das von ihm

erfundene Schulfach Glück, während Prof. Dr. Corinna Peifer von der Universität Lübeck für Fragen rund um die Glücksforschung bereitsteht. Und natürlich kommt hier auch die Selbsthilfe zu Wort. Am Nachmittag kann nach Voranmeldung einer der drei parallel stattfindenden Workshops virtuell besucht werden. Die Zahl der Plätze ist begrenzt, die Anmeldung daher verbindlich. Bei Verhinderung bitten wir um rechtzeitige Information. ●



**Anmeldung und Infos**

## AOK NEWS

### Mehr Mitgefühl in der Pflege

Bereits zum vierten Mal lobt die AOK Hessen ihren Empathie-Award Pflege aus. Gesucht werden professionell Pflegendende, die täglich mit Verlässlichkeit und Mitgefühl ihren Beruf ausüben – sogar unter Pandemiebedingungen. Per Mail oder Brief kann die anschauliche Be-

schreibung einer konkreten Pflegesituation – möglichst aus den vergangenen Monaten – noch bis zum 31. Oktober eingereicht werden. ●



**Teilnahmebedingungen**

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in diesem Herbst gibt es wieder viele interessante Veranstaltungen der Selbsthilfe in ganz Hessen. Schauen Sie in unseren Veranstaltungskalender und nehmen Sie doch mal die eine oder andere Gelegenheit wahr, um sich über ganz neue Themen zu informieren. Die Selbsthilfekontaktstellen in Hessen laden in der Zeit vom 20. September bis 1. Oktober zum ersten Mal zu den „Digitalen Hessischen Selbsthilfetagen“ ein. Das Programm spiegelt mit über 40 Online-Veranstaltungen die Vielfalt der Selbsthilfe wider und richtet sich sowohl an die breite Öffentlichkeit als auch speziell an Selbsthilfegruppenaktive. Aber auch verschiedene Selbsthilfegruppen bieten wieder Veranstaltungen vor Ort an, beispielsweise die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft ein Wochenende rund um Meditation und Achtsamkeit.

*Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Susanne Strombach (li.) und Bettina Graupe vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.*

Foto: AOK Hessen



## DIE BESONDERE ZAHL

# 458.000

### PATIENTINNEN UND PATIENTEN

mussten 2019 in Deutschland wegen einer raucherspezifischen Erkrankung ins Krankenhaus. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (destatis) entspricht das einem Anstieg von 18 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. In mehr als 210.000 Fällen war Krebs im Atemwegssystem die Ursache. Knapp 250.000 Fälle waren auf eine [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) (COPD) zurückzuführen. Insgesamt starben knapp 77.600 Menschen an den Folgen dieser Erkrankungen.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Familiencoach Krebs +++** Der neue „[Familiencoach Krebs](#)“ der AOK unterstützt Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Das Programm ist modular aufgebaut und soll vor emotionaler und sozialer Überlastung schützen. Der Coach ist anonym und kostenfrei nutzbar. **+++ Achtung Tetanus +++** Schon kleine Kratzer oder Verletzungen bei der Gartenarbeit können gefährlich werden, weil sie Einfallstor für Krankheitserreger wie das Tetanus-Bakterium (*Clostridium tetani*) sind. Typisch für den Tetanus (Wundstarrkrampf) sind starke Muskelkrämpfe, die unbehandelt sogar zum Tod führen können. Eine [Impfung gegen Tetanus](#), die alle zehn Jahre aufgefrischt wird, bietet jedoch sicheren Schutz. **+++ AOK-Position zur Gesundheitspolitik +++** Der AOK-Bundesverband hat sein [Positionspapier zur Bundestagswahl](#) am 26. September veröffentlicht. Unter dem Titel „Neue Nähe“ fasst es die zentralen Forderungen der AOK-Gemeinschaft an die Gesundheitspolitik der nächsten Bundesregierung zusammen. Unter anderem fordert die AOK eine stärkere Koordination und Kooperation der Akteure jenseits der Sektorengrenzen des Gesundheitswesens, eine stärkere Qualitätsorientierung in der Versorgung und eine nachhaltige Stabilisierung der GKV-Finzen. **+++**

## SEPTEMBER

### 11. September 2021, Groß-Umstadt/Kleestadt

**Vortrag:** Fragen und Antworten zu Parkinson – Testament, Patientenverfügung und Vorsorge  
**Veranstalter:** Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt  
[Mehr Informationen](#)

### 18. September 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Multiple Sklerose und Ernährung  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 18. September 2021, Karben

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 18. September 2021, online

**Vortrag:** Stress-Erleben im Autismus Spektrum  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Autismus im MKK  
[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 20. September 2021, online unter [www.selbsthilfe-in-hessen.de](http://www.selbsthilfe-in-hessen.de)

**Vortrag:** Digitale Hessische Selbsthilfetage  
**Veranstalter:** Die Selbsthilfekontaktstellen in Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 20. September 2021, online per webEx

**Vortrag:** Wer? Wie? Was? Wo? Selbsthilfegruppen, eine Einführung  
**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg  
[Mehr Informationen](#)

### 22. September 2021, Kronberg

**Vortrag:** Moderne Diabetes-Therapie nach neuen Leitlinien  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

### 22. September 2021, online

**Vortrag:** Autismus-Mythen im Wahrheits-Check  
**Veranstalter:** Online-Veranstaltung der hessischen Aktionswochen Selbsthilfe  
[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 23. September 2021, Frankfurt am Main

**Kurs:** Kreatives Malen in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 25. September 2021, Mühlthal

**Tagesveranstaltung:** Eutonie in Bewegung kommen – Lösen von alten Strukturen

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

[Mehr Informationen](#)

### 25. September 2021, online per webEx

**Vortrag:** Angehörige von Menschen mit Demenz: Anerkennung und Verständnis erfahren in der Selbsthilfegruppe

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

### 26. September 2021, online per webEx

**Vortrag:** Projekt Junge Selbsthilfe Frankfurt: „Lasst uns offen reden!“

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

### 26. September 2021, online per webEx

**Tagesveranstaltung:** Junge Selbsthilfe Frankfurt: Kaffee Plauderkreisel goes online

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

### 29. September 2021, Freigericht-Somborn

**Kurs:** Malen – therapeutisches Malen

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

### 29. September 2021, online per webEx

**Vortrag:** Alles Krise?! Wie bewältige ich persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen?

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 1. Oktober 2021, online

**Vortrag:** Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen sind weit mehr als ein Essproblem

**Veranstalter:** Online-Veranstaltung der hessischen Aktionswochen Selbsthilfe

[Mehr Informationen](#)

### 2. Oktober 2021, Marburg

**Vortrag:** Brustkrebs Prävention

**Veranstalter:** Gesunde Stadt mit Stadtteilinitiativen, AK Onkologie und Leben mit Krebs Marburg

[Mehr Informationen](#)

### 4. Oktober 2021, Darmstadt

**Vortrag:** Darm und Ernährung – Infoabend

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

[Mehr Informationen](#)

### 4. Oktober 2021, Frankfurt

**Kurs:** Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 7. Oktober 2021, online

**Vortrag:** Coaching und Orientierung bei Autismus-Spektrum-Störung

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Autismus im Main-Kinzig-Kreis

[Mehr Informationen](#)

### 9. Oktober 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Lachyoga

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

[Mehr Informationen](#)

### 13. Oktober 2021, Fulda

**Tagesveranstaltung:** Frauenfrühstück

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

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 15. Oktober 2021, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps

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

[Mehr Informationen](#)

### 18. Oktober 2021, Bad Vilbel

**Vortrag:** Vortrag Migräne und Kopfschmerzen – Ärztliche und psychologische Übersicht – Hilfe zur Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 18. Oktober 2021, Gelnhausen

**Vortrag:** Ernährung bei schweren Erkrankungen

**Veranstalter:** SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

### 21. Oktober 2021, Nidderau

**Kurs:** Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz und bürgerschaftlich Engagierte

**Veranstalter:** Alzheimergesellschaft Main-Kinzig e.V.

[Mehr Informationen](#)

### 21. Oktober 2021, Homberg/Ohm

**Tagesveranstaltung:** Frauenfrühstück

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

[Mehr Informationen](#)

### 23. Oktober 2021, Mühlthal

**Tagesveranstaltung:** Beweglicher Beckenboden – ein Angebot für Männer und Frauen

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

[Mehr Informationen](#)

### 27. Oktober 2021, Kronberg

**Vortrag:** Die neuesten Betrugsmaschen – Gesprächsrunde

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

[Mehr Informationen](#)

### 27. Oktober 2021, Freigericht-Somborn

**Kurs:** Therapeutisches Malen

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 27. Oktober 2021, Darmstadt

**Vortrag:** Lesung: „Neben der Wirklichkeit“

**Veranstalter:** Ortsverband Darmstadt der Angehörigen psychisch Kranker e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 30. Oktober 2021, Gelnhausen

**Vortrag:** Autismus: Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Autismus im Main-Kinzig-Kreis

[Mehr Informationen](#)

## NOVEMBER

### 9. November 2021, Online, über Jitsi-Meet

**Kurs:** Die Kunst der Kritik: kritisieren und kritisiert werden

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

[Mehr Informationen](#)

### 9. November 2021, online

**Vortrag:** Schlafapnoe und Herz

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

[Mehr Informationen](#)

### 10. November 2021, Freigericht-Somborn

**Kurs:** Therapeutisches Malen

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

### 12. November 2021, Fulda

**Wochenendveranstaltung:** Yoga

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

[Mehr Informationen](#)

### 13. November 2021, Groß-Umstadt/Kleestadt

**Vortrag:** Neue Erkenntnisse zu Parkinson

**Veranstalter:** Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

## NOVEMBER

### 16. November 2021, Gelnhausen

**Vortrag:** Angst und Depressionen

**Veranstalter:** SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

### 24. November 2021, Kronberg

**Vortrag:** Die Leber – ein einzigartiges Organ

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

[Mehr Informationen](#)

## DEZEMBER

### 3. Dezember 2021, Bad Soden Salmünster

**Wochenendveranstaltung:** 8samkeit, Meditation und Lebensfreude

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

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2021 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 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. Oktober 2021.

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.



Illustration: iStock.com/SpicyTruffel

## 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.