

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

03/23

LESETIPP

## Leben und Sterben mit Hirntumor

Das Glioblastom ist die bösartigste Form eines Hirntumors und eine Heilung ist nicht möglich. Alia Schilling hat dies hautnah erlebt – und darüber ein Buch geschrieben.



Foto: iStockphoto infocadel

Im Gegensatz zu Lungen-, Brust- oder Darmkrebs sind Hirntumore mit etwa 7.000 Neuerkrankungen pro Jahr relativ selten und machen nur rund zwei Prozent aller Krebserkrankungen aus. Das Glioblastom ist die bösartigste Form eines Hirntumors. Nur etwa die Hälfte der Erkrankten überlebt das erste Jahr nach der Diagnose. Alia Schillings Mann Ingo erhielt die erste Tumordiagnose 2011 und starb fünf Jahre später mit nur 33 Jahren am Glioblastom. Nach dem Tod ihres Mannes gründete Alia die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen. Hier kann sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen an andere Betroffene und Angehörige weitergeben. Während ihrer Trauer hat sie all ihre Erlebnisse und Gefühle aufgeschrieben. Das entstandene Buch „Leben und Sterben mit einem Hirntumor – der ungeschönte Bericht über die finale Phase eines Glioblastom-Patienten“ ist die Geschichte ihres Mannes und ihre eigene, mit welcher sie Mut, Hilfe und Hoffnung geben möchte. Das Buch kann bei Alia Schilling per E-Mail unter [praxis@alia-schilling.de](mailto:praxis@alia-schilling.de) oder im Buchhandel bestellt werden. Eine Leseprobe finden Sie [hier](#).

 [Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen](#)

AOK NEWS

## Projektideen jetzt realisieren

Bei der AOK Hessen sind noch Mittel für Projektförderungen im Jahr 2023 vorhanden. Wenn Sie noch in diesem Jahr Projekte Ihrer Selbsthilfegruppe durchführen möchten, können Sie hierfür Anträge bei uns stellen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail an [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) und wir senden Ihnen das Antragsformular gerne zu. Sie erreichen uns telefonisch unter 06172 272-254 oder -178.

 [Antragsformular](#)

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

trotz der Sommerhitze konnten in den vergangenen Wochen endlich wieder viele Aktionen der Selbsthilfe stattfinden. Und im Herbst sind sogar noch mehr Veranstaltungen geplant, was uns sehr freut. Im September und November organisieren die Selbsthilfekontaktstellen [in Hanau](#) und im [Main-Taunus-Kreis](#) den Selbsthilfetag, an dem sich die verschiedenen Selbsthilfegruppen der Öffentlichkeit vorstellen können. Das Selbsthilfebüro in Darmstadt organisiert gemeinsam mit der Volkshochschule die sehr spannende Reihe „[Selbsthilfe im Gespräch](#)“. Hier können Interessierte von Selbsthilfeaktivisten aus verschiedenen Gruppen erfahren, warum sie Selbsthilfe als wertvoll erleben und worauf es in Selbsthilfegruppen ankommt. Schauen Sie doch mal in unseren Veranstaltungskalender und nehmen Sie die eine oder andere Gelegenheit wahr, um sich über interessante Themen zu informieren. Wir wünschen Ihnen hierbei viel Freude und neue Erkenntnisse.

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



Foto: AOK Hessen

## Die besondere Zahl



.... Erwerbstätige arbeiteten im Jahr 2022 laut Statistischem Landesamt in der hessischen Gesundheitswirtschaft. Das waren 13,2 Prozent aller Erwerbstätigen in Hessen – und damit 0,6 Prozent beziehungsweise 3.000 Personen mehr als im Vorjahr. Zudem ist die hessische Gesundheitswirtschaft 2022 inflationsbereinigt um 0,3 Prozent gegenüber dem Vorjahr gewachsen. Die Bruttowertschöpfung in der Gesundheitswirtschaft belief sich auf 33,1 Milliarden Euro. Das waren 11,3 Prozent der gesamten Wirtschaftsleistung in Hessen.

## Kurz und bündig

**+++ AOK-UMFRAGE: SOCIAL MEDIA VERZERRT SELBSTBILD JUNGER MENSCHEN**  
**+++** 40 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die auf Social-Media-Plattformen unterwegs sind, verspüren den Druck, schöner, erfolgreicher und besser werden zu müssen. Das hat eine **Befragung unter 1.500 Personen im Alter zwischen 14 und 30 Jahren** im Auftrag des AOK-Bundesverbandes ergeben. Die Ergebnisse zeigen, dass Social Media dazu beiträgt, das Selbstbild der Jugendlichen zu verzerren. Da die Medienkompetenz eng mit Gesundheit verknüpft ist, startet der AOK-Bundesverband nun eine Informationskampagne in den sozialen Medien. **+++ E-REZEPT JETZT AUCH PER AOK-GESUNDHEITSKARTE +++** AOK-Versicherte können ab sofort über ihre elektronische Gesundheitskarte auch **das elektronische Rezept einlösen**, wenn Arztpraxen und Apotheken über die nötige Technik verfügen. Mit der Nutzung der elektronischen Gesundheitskarte in der Apotheke gibt es damit künftig eine einfache und sichere Alternative zum Papier-Rezept. **+++ HITZE, HERZ UND MEDIKAMENTE: FLÜSSIGKEITSMENGE ANPASSEN**  
**+++** „Bei Hitze viel trinken“ lautet ein gängiger Ratschlag, der in der Regel auch beherzigt werden sollte, denn **bei hohen Temperaturen verliert der Körper durch Schwitzen ein bis zwei Liter Flüssigkeit** pro Tag. Für Herzranke, beispielsweise für **Menschen mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz)**, gilt dieser Rat allerdings nicht uneingeschränkt: Sie sollten in Hitzeperioden auf ihre tägliche Trinkmenge achten, denn zu viel Flüssigkeit kann ihnen möglicherweise schaden. Daher sollte die geeignete Trinkmenge für Menschen mit Herzschwäche mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

## Termine

### SEPTEMBER

#### 16. September 2023, Frankfurt

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

#### 19. September 2023, Online

**Vortrag:** Neues aus der Schlafapnoebehandlung  
**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main  
[Mehr Informationen](#)

#### 20. September 2023, Darmstadt

**Kurs:** Heilsames Singen in Darmstadt  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen  
[Mehr Informationen](#)



Foto: iStockphoto | FG Trade

#### 22. bis 24. September 2023, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Partnerschaft mit Multipler Sklerose – Wochenendseminar für Paare  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen  
[Mehr Informationen](#)

#### 23. September 2023, Rüsselsheim

**Vortrag:** Seniorensicherheit in der Wohnung mit Antirutsch, die Herdabschaltung und das Notrufhandy – Erfahrungsaustausch  
**Veranstalter:** COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim  
[Mehr Informationen](#)

#### 23. September 2023, Hanau

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfetag  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Hanau  
[Mehr Informationen](#)

#### 23. September 2023, Gelnhausen

**Tagesveranstaltung:** Jubiläumsveranstaltung „30 Jahre Tinnitus-SHG-Gelnhausen“ mit Vorträgen  
**Veranstalter:** Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen  
[Mehr Informationen](#)

#### 27. September 2023, Kronberg

**Vortrag:** Gesprächskreis Erfahrungsaustausch für Menschen mit Multipler Sklerose  
**Veranstalter:** Beratungs- und Regionalstelle Fulda der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen  
[Mehr Informationen](#)

**27. September 2023, Homberg**

**Vortrag:** Was gibt es Neues bei Typ1- und Typ2-Diabetes?  
**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern – Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**28. September 2023, Heppenheim**

**Vortrag:** Darm und Immunsystem – der Schlüssel zur Gesundheit!  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

**30. September 2023, Frankfurt am Main**

**Tagesveranstaltung:** Tag der Epilepsie – Wir schreiben Geschichte!  
**Veranstalter:** Deutsche Epilepsievereinigung LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

**OKTOBER****01. Oktober 2023, Online**

**Vortrag:** selbsthilfeWISSEN – Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte: „Basiswissen Pflege + Behinderung“

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e.V.

[Mehr Informationen](#)

**02. Oktober 2023, Online**

**Kurs:** Yoga kennt kein Alter – ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

**05. Oktober 2023, Online**

**Vortrag:** Schlafapnoe und Krebs  
**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**07. Oktober 2023, Wiesbaden**

**Tagesveranstaltung:** Alles was Recht ist!  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

**07. Oktober 2023, Frankfurt**

**Vortrag:** Sport und Multiple Sklerose – Theorie und Praxis  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

**11. Oktober 2023, Darmstadt**

**Sonstige:** „Konzert für die Seele | Marie-Luise Gunst & Begleitung“ im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt/Ortsverband der Angehörigen psychisch Kranker/Missbrauchsthemen e.V.

[Mehr Informationen](#)

**14. Oktober 2023, Frankfurt**

**Kurs:** Rollstuhlmobilitätstraining  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

**14. Oktober 2023, Online**

**Tagesveranstaltung:** Fortbildungsveranstaltung Asperger-Autismus für Lehrkräfte, Integrationsfachkräfte, Fachkräfte, Eltern und alle Interessierten

**Veranstalter:** Elterninitiative Asperger Autismus Südhessen

[Mehr Informationen](#)

**14. Oktober 2023, Homberg**

**Tagesveranstaltung:** 21. Aktionstag – Die Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis stellen sich vor.

**Veranstalter:** KISS Schwalm-Eder

[Mehr Informationen](#)

**14. Oktober 2023, Marburg**

**Tagesveranstaltung:** 5. Lip- & Lymphödemtag  
**Veranstalter:** LymphNetz Mitteldeutschland & SHG LiLy Marburg

[Mehr Informationen](#)



Foto: unsplash | Kelly Sikkema

**17. Oktober 2023, Online**

**Vortrag:** Kinderwunsch und Schwangerschaft / das erste Lebensjahr mit Baby  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen

[Mehr Informationen](#)

**23. Oktober 2023, Bad Vilbel**

**Sonstige:** Sexuellen Missbrauch an Kindern erkennen  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe: Wenn die Familie zerbricht

[Mehr Informationen](#)

**23. Oktober 2023, Bad Vilbel**

**Sonstige:** Lesung  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

**23. Oktober 2023, Online**

**Vortrag:** Lesung: „Hier sprudelt nicht nur Wasser“  
Neue Texte aus der Schreibwerkstatt  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel  
[Mehr Informationen](#)

**24. Oktober 2023, Kassel**

**Vortrag:** Gesundheit im Gespräch: Depressionen  
**Veranstalter:** KISS Kassel und Gesundheitsamt Region Kassel  
[Mehr Informationen](#)

**25. Oktober 2023, Darmstadt**

**Sonstige:** Selbsthilfe im Gespräch: „Irgendwas ist falsch mit mir...“  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüro und Volkshochschule Darmstadt  
[Mehr Informationen](#)

**25. Oktober 2023, Kronberg**

**Vortrag:** Obstruktive Schlafapnoe – die Volkskrankheit!  
**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern – Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

**27. Oktober 2023, Bad Soden Salmünster**

**Wochenendveranstaltung:** Zeit für mich – Wochenendseminar für Angehörige  
**Veranstalter:** DMSG Hessen  
[Mehr Informationen](#)

**27. Oktober 2023, Darmstadt**

**Sonstige:** Selbsthilfe im Gespräch: Selbstverantwortung in der Selbsthilfe  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüro und Volkshochschule Darmstadt  
[Mehr Informationen](#)

**31. Oktober 2023, Nidderau**

**Kurs:** Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz  
**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V.  
[Mehr Informationen](#)

**31. Oktober 2023, Online**

**Vortrag:** Welche Angebote von Hospizarbeit und Palliative Care kann ich wann nutzen?  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hessen  
[Mehr Informationen](#)

**NOVEMBER****02. November 2023, Online**

**Vortrag:** selbsthilfeWISSEN – Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte: „Basiswissen Pflege + Behinderung“  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte / Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
[Mehr Informationen](#)

**02. November 2023, Bensheim**

**Vortrag:** „Wie erhalten Pflegebedürftige ihre Pflegegrade?“  
**Veranstalter:** SHG Atemwegserkrankungen Bergstraße  
[Mehr Informationen](#)

**02. November 2023, Online**

**Vortrag:** Kommt eine medikamentöse Therapie der Schlafapnoe?  
**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main  
[Mehr Informationen](#)

**04. November 2023, Darmstadt**

**Tagesveranstaltung:** Die Kunst des Lebens  
**Veranstalter:** DMSG Hessen  
[Mehr Informationen](#)

**04. November 2023, Hofheim**

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfetag im Main-Taunus-Kreis  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Main-Taunus-Kreis  
[Mehr Informationen](#)

**06. November 2023, Online**

**Vortrag:** Finanzielle Hilfen für pflegebedürftige Menschen und Angehörige in der ambulanten Pflege  
**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
[Mehr Informationen](#)

**06. November 2023, Bad Vilbel**

**Kurs:** Fortbildung zum Thema Selbstwert und Selbstmitgefühl  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel  
[Mehr Informationen](#)

**07. November 2023, Kassel**

**Vortrag:** Nebenwirkungsmanagement  
**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs – SHG Kassel  
[Mehr Informationen](#)

**11. November 2023, Wiesbaden**

**Vortrag:** Operationen und Eingriffe zur COPD-Behandlung – Erfahrungsaustausch  
**Veranstalter:** COPD SHG Wiesbaden  
[Mehr Informationen](#)

**11. November 2023, Darmstadt**

**Vortrag:** Komplementärmedizin bei Leukämien und Lymphomen  
**Veranstalter:** Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.  
[Mehr Informationen](#)

**14. November 2023, Kassel**

**Tagesveranstaltung:** Veranstaltung zum Weltdiabetestag  
**Veranstalter:** Diabetes Selbsthilfe Nordhessen  
[Mehr Informationen](#)

**15. November 2023, Weilburg**

**Vortrag:** Herzwochen der Deutschen Herzstiftung: „Herz außer Takt – harmlos oder gefährlich? Kammerflimmern, Vorhofflimmern und Co.“  
**Veranstalter:** Weilburger Krankenhaus  
[Mehr Informationen](#)

**17. November 2023, Hanau**

**Sonstige:** Lesung und Diskussion zum Thema „Angstbewältigung“

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe „Richtung Lebensfreude“

[Mehr Informationen](#)

**17. November 2023, Online**

**Vortrag:** Institutionelle Gewalt und Manipulation am Kind

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe: Wenn die Familie zerbricht

[Mehr Informationen](#)

**21. November 2023, Online**

**Vortrag:** Psychische Gesundheit – Was ist das und wie bleibe ich psychisch gesund?

**Veranstalter:** DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

**21. November 2023, Online**

**Vortrag:** Die Zukunft der Schlafmedizin

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

[Mehr Informationen](#)

**22. November 2023, Kronberg**

**Vortrag:** Diabetes und Palliativmedizin!

Diabetestherapie im Alter!

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

[Mehr Informationen](#)

**23. November 2023, Gelnhausen**

**Vortrag:** Lieber lässig als stressig

**Veranstalter:** SHG für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

**25. November 2023, Rüsselsheim**

**Sonstige:** Besprechung der AOK Veröffentlichung:

„Gesundheit verstehen – was Körper, Seele und Geist gut tut“.  
Erfahrungsaustausch

**Veranstalter:** COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim

[Mehr Informationen](#)

**30. November 2023, Heppenheim**

**Vortrag:** COPD und Asthma: Einfluss auf Herz und Kreislauf

**Veranstalter:** SHG Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

**DEZEMBER****01. Dezember 2023, Gelnhausen**

**Tagesveranstaltung:** Tanzen was mich bewegt oder mit Leib und Seele

**Veranstalter:** SHG für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)



Foto: unsplash | Rainier Rüdoo

**04. Dezember 2023, Online**

**Vortrag:** Eltertraining bei Kindesmisshandlung

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe: Wenn die Familie zerbricht

[Mehr Informationen](#)

**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 **15.10.2023**.

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