

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

04/22

FORTBILDUNG

Neue Online-Seminare für die Selbsthilfe

Die AOK Hessen hat für alle Selbsthilfeakteure ein Weiterbildungsprogramm in Form von Online-Seminaren entwickelt. Von Januar bis Mai 2023 können sich Interessierte zu verschiedenen Themen fortbilden.



Foto: iStockphoto | markos86

Schon im Januar startet das Online-Seminar für neue Gruppen rund um das Thema Selbsthilfeförderung. In dem kompakten Seminar werden Fördermöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen erläutert – von der Antragstellung bis zum Erbringen des Nachweises bestimmter Aktivitäten. Für länger bestehende Gruppen gibt es einen gesonderten Termin rund um Fragen zur Pauschalförderung. Weitere Termine folgen dann zur rechtlichen Situation von Selbsthilfegruppen – sowohl in der analogen als auch in der virtuellen Selbsthilfe. Die Themen „Stressreduktion durch Resilienz“ und „Gesundheit und Ordnung – hängt das zusammen“, waren Ende 2022 sehr schnell ausgebucht. Da bei diesen beiden Seminaren ein recht großes Interesse bestand, bietet die AOK Hessen diese beiden zweiteiligen Online-Seminare erneut an. Informationen zu den einzelnen Seminaren und eine Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf den Veranstaltungsseiten. Bei Fragen zu den Seminaren oder ganz allgemein zum Thema Selbsthilfe können Interessierte gerne per [Mail](mailto:) direkten Kontakt mit der AOK Hessen aufnehmen.

 [Infos und Anmeldung zu den Online-Seminaren](#)

AOK NEWS

Pauschalförderung 2023

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 Formulare und ein Begleitheft zum Förderverfahren im Jahr 2023. Bei Fragen wenden Sie sich an unser Selbsthilfe- und Patientenbüro unter 06172 272-254 oder -178.

[GKV-Selbsthilfeförderung](#)

Editorial

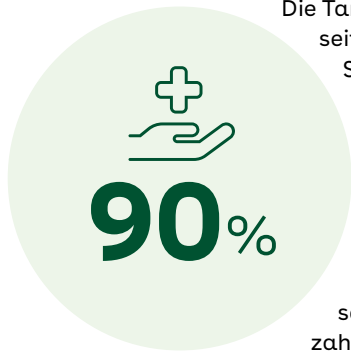
Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in diesem Jahr waren endlich wieder mehr Präsenzveranstaltungen möglich. Auch wenn diese mit Hygienemaßnahmen verbunden waren, so haben sich doch viele auf ein Wiedersehen nach der langen Zeit sehr gefreut. Dies war auch bei unserer Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ möglich, die die AOK Hessen erstmalig hybrid durchgeführt hat. Gemeinsam mit der Selbsthilfe sind wir hier einen neuen, erfolgreichen Weg gegangen. Jetzt neigt sich schon wieder ein Jahr dem Ende zu und es ist hoffentlich eine besinnliche Zeit, um in Ruhe über Vergangenes nachdenken zu können und auch um Neues für das nächste Jahr zu planen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein friedvolle Weihnachtszeit und einen motivierten gesunden Start ins neue Jahr und hoffen, dass wir uns im Jahr 2023 wiedersehen.

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



Die besondere Zahl



Die Tariftreue ist seit dem 1. September Voraussetzung für einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen. Damit zahlen künftig rund **90 Prozent** der

Pflegeeinrichtungen nach Tarif. Bezahlen Pflegeanbieter ihre Beschäftigten nicht nach Tarif oder in der regional üblichen Tarifhöhe, kann dies ein Grund für die Kündigung des Versorgungsvertrages sein.

Kurz und bündig

+++ WAS TUN GEGEN KLIMAANGST? +++ Der Klimawandel hat nicht nur viele physische Folgen, er beeinträchtigt auch die **psychische Gesundheit**. Neue Begriffe wie „Klimaangst“ oder „Eco-Anxiety“ beschreiben diese Belastungen. Hilfreich kann es sein, sich gemeinsam mit anderen Menschen zu engagieren und sich so ein Stück Kontrollgefühl zurückzuholen. **+++ WINDPOCKEN - MEHR ALS NUR EINE KINDERKRANKHEIT +++** An **Windpocken** erkranken vor allem Kinder zwischen zwei und zehn Jahren. In der Regel verläuft die Erkrankung unkompliziert, bei Neugeborenen und Personen mit einem geschwächten Immunsystem kann sie allerdings lebensbedrohlich werden. Nach überstandener Infektion bleiben die Varizella-Zoster-Viren im Körper und können Jahre später eine Gürtelrose (Herpes Zoster) auslösen. Gegen beide Erkrankungen gibt es Impfungen. **+++ NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG – WAS HILFT? +++** Eine verstopfte Nase, Schmerzen im Gesicht und Druckgefühl im Kopf – das sind die klassischen Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung - Sinusitis genannt. Hervorgerufen wird sie oft durch eine Erkältung oder Grippe, Verursacher sind meist Viren. In der Regel klingen die Beschwerden bei einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung nach acht bis 14 Tagen ab. Halten sie länger als drei Monate an, handelt es sich um eine chronische **Sinusitis**. Hinweise und Tipps zur Behandlung, aber auch zur Vorbeugung finden Sie **hier**.

Termine

JANUAR

05. Januar 2023

Vortrag: Behandlung der Insomnie mit einer App, geht das?
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main
[Mehr Informationen](#)

10. Januar 2023

Vortrag: Selbsthilfeförderung 2023
Veranstalter: AOK Hessen
[Mehr Informationen](#)

18. Januar 2023

Vortrag: Selbsthilfeförderung 2023
Veranstalter: AOK Hessen
[Mehr Informationen](#)

25. Januar 2023, 61476 Kronberg

Vortrag: Neue Entwicklungen in der Diabetologie – Aus der Forschung in die Praxis!
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung
[Mehr Informationen](#)

FEBRUAR

06. Februar 2023, 61118 Bad Vilbel

Kurs: Grenzen setzen
Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
[Mehr Informationen](#)

07. Februar 2023

Vortrag: Selbsthilfeförderung 2023
Veranstalter: AOK Hessen
[Mehr Informationen](#)

14. Februar 2023

Vortrag: Selbsthilfeförderung 2023
Veranstalter: AOK Hessen
[Mehr Informationen](#)

28. Februar 2023

Vortrag: Alles rechtens? Rechtliche Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen
Veranstalter: AOK Hessen
[Mehr Informationen](#)

28. Februar 2023, 60439 Frankfurt

Kurs: Vernissage: Fotoausstellung SelbsthilfeANALOG
Veranstalter: Selbsthilfebüro Offenbach, Selbsthilfe e. V., VHS Nord
[Mehr Informationen](#)

28. Februar 2023, 60439 Frankfurt

Kurs: Wer? Wie? Was? Wo? Selbsthilfegruppen in Frankfurt
Veranstalter: Selbsthilfe e. V. und VHS
[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

02. März 2023

Vortrag: Kennen Sie ihre Rechte als Patient?
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main
[Mehr Informationen](#)

06. März 2023, 64283 Darmstadt

Workshop: „Reden ist Silber – Schweigen macht krank“ – Die Möglichkeiten der Selbsthilfe in der Gesundheitsförderung
Veranstalter: Volkshochschule und Selbsthilfebüro Darmstadt
[Mehr Informationen](#)

NEUER ONLINE-COACH

Hilfe bei Long-Covid

Menschen, die unter Long- oder Post-Covid leiden, geht es über Wochen oder gar Monate sehr schlecht. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass fünf bis zehn Prozent aller Infizierten betroffen sind. Der Long-Covid-Coach der AOK soll Betroffenen dabei helfen, besser mit ihrer langwierigen Erkrankung zurechtzukommen.

Mit dem neuen Online-Angebot Long-Covid-Coach unterstützt die Gesundheitskasse Patientinnen und Patienten. Das Angebot soll Betroffenen, aber auch deren Angehörigen mit insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos beim Umgang mit der Erkrankung helfen. Zum besseren Umgang mit den drei wichtigsten Symptomen Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue – ausgeprägter Energiemangel – gibt es Übungsvideos, die das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten unterstützen sollen. Darüber hinaus informiert der Online-Coach darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Behandlung ihrer Erkrankung erhalten können. Zudem wird thematisiert, wie Ärztinnen und Ärzte aktuell daran arbeiten, das Wissen über die Erkrankung zu verbessern und die Therapiemöglichkeiten weiterzuentwickeln. Die Informationen werden im Online-Coach anhand konkreter Beispielfälle dargestellt, die auf der klinischen Erfahrung der an der Entwicklung beteiligten Expertinnen und Experten basieren. Die Übungen des Online-Coaches vermitteln, wie plötzlich auftretende Panik bei Luftnot kontrolliert werden kann und wie Betroffene ihre Atemmuskulatur trainieren können. Die Fatigue-Übungen sollen helfen, Strategien zum Umgang mit geminderten Energiereserven zu entwickeln. Der



Foto: iStockphoto | AsiaVision

Online-Coach zeigt unter anderem, wie sich Patientinnen und Patienten mithilfe eines Symptom-Tagebuchs und mit gezieltem Aktivitäts- und Energiemanagement vor Überlastung schützen können.

[Der Long-Covid-Coach](#)[Zum Info-Flyer](#)

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 **25.01 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