

## BUCHTIPP



Foto: iStock.com/Gims Wang

## Über seinen Schatten springen

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau hat das Bilderbuch „Schattensprünge“ zum Thema Selbsthilfe veröffentlicht. Es richtet sich insbesondere an Vor- und Grundschulkindern.

Was tun mit einem Papa, der traurig ist? Weil Lisa weiß, dass es gut tut, mit anderen zu sprechen, hat sie eine Idee: Er braucht jemanden, der ihm zuhört und ihn versteht. Aber wen? Zum Glück weiß ihr Freund Can, was zu tun ist. Sein Onkel Metin ist nämlich wieder richtig glücklich, seit er zu einer Selbsthilfegruppe geht. Onkel Metin erklärt: Um ein Problem zu lösen, muss man manchmal über seinen Schatten springen und anderen davon erzählen. Das liebevoll illustrierte Bilderbuch ermutigt große und kleine (Vor-) Leserinnen und Leser, sich mit seinen Pro-

blemen anderen anzuvertrauen. Dabei erfahren sie, was Selbsthilfegruppen sind und dass es vielen hilft, wenn sie in einer Selbsthilfegruppe Menschen mit ähnlichen Problemen treffen. Die AOK Hessen verlost fünf Exemplare des Bilderbuchs. Interessierte schicken bitte bis zum 31. März eine Mail an [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) mit dem Betreff „Verlosung Kinderbuch“. Gewinnerinnen und Gewinner werden anschließend persönlich benachrichtigt. ●



Mehr Infos zum Buch

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die meisten Veranstaltungen können aufgrund der Pandemie weiterhin nicht wie geplant stattfinden. Viele Selbsthilfegruppen gehen deshalb neue Wege, halten durch virtuelle Gruppentreffen die Kontakte untereinander aufrecht und führen geplante Präsenzveranstaltungen in virtuellen Formaten durch. So findet etwa am 26. und 27. März bereits der zweite gemeinsame [virtuelle Selbsthilfetag des Selbsthilfebüros Fulda und der Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt](#) statt. Sofern die Infektionslage im Frühsommer Präsenzveranstaltungen wieder zulässt: Bitte informieren Sie sich vorab bei den entsprechenden Ansprechpartnern und -partnerinnen, ob die Veranstaltung auch tatsächlich stattfindet. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang Juni 2021 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine für den Zeitraum vom 15. Juni bis 14. September mitteilen.

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

Foto: AOK Hessen

## AOK NEWS

### Frist nicht verpassen!

Die Anträge auf Pauschalförderung für dieses Jahr müssen bis zum 31. März 2021 bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen eingegangen sein. Auf der Webseite der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen finden

Sie [Formulare](#) und ein [Begleitheft](#) zum Förderverfahren im Jahr 2021. Bei Fragen können Sie sich gerne an das Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen unter 06172 272-172 oder -178 wenden. ●



## DIE BESONDERE ZAHL

**3,5 Millionen Menschen ...**

... leben laut aktuellem „Gesundheitsatlas Asthma“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) in Deutschland mit einem medikamentös behandelten Asthma. Das entspricht einem Anteil von 4,2 Prozent der Bevölkerung. Die höchsten Krankheitsraten finden sich bei Jungen bis 14 Jahren und bei älteren Frauen ab 70 Jahren. Im Bundesland-Vergleich sind die Einwohner von Nordrhein-Westfalen mit 4,7 Prozent am stärksten von Asthma betroffen. Großstädte weisen im Vergleich zu ländlichen Regionen insgesamt eine leicht erhöhte Asthma-Häufigkeit auf.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Zuzahlungsfreie Präparate +++** Patientinnen und Patienten müssen bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln einen gesetzlichen Eigenanteil von mindestens fünf und höchstens zehn Euro übernehmen. Unter bestimmten Bedingungen kann diese Zuzahlung jedoch entfallen – aktuell gibt es etwa 4.000 solcher zuzahlungsfreien Mittel. Eine Liste der betreffenden Medikamente wird von den Kassen zusammengestellt und alle 14 Tage aktualisiert **+++ Elektronische Patientenakte +++** Versicherte haben ab dem 1. Januar 2021 einen gesetzlichen Anspruch auf eine elektronische Patientenakte (ePA). Zunächst soll die ePA mit Befunden, Arztberichten und Röntgenbildern befüllt werden. Ab 2022 lassen sich dort auch Impfausweis, Mutterpass, das „gelbe Heft“ für die Kinderuntersuchungen sowie das Bonusheft für Zahnuntersuchungen hinterlegen. Die Nutzung der ePA ist freiwillig. **+++ Fünf Mythen zur Ernährung +++** Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann – dieser Spruch stammt aus Zeiten, in denen die Menschen körperlich hart gearbeitet haben und morgens eine gute Grundlage für den Arbeitstag auf dem Feld brauchten. Doch stimmt das auch heute noch so? In der aktuellen Ratgeber-Ausgabe des AOK-Medienservice (ams) überprüfen Experten fünf gängige Ernährungsmythen. **+++**

## MÄRZ

### 24. März 2021, Kronberg

**Vortrag:** Hormone, Gewicht und Diabetes – wie hängt das zusammen?

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

[Mehr Informationen](#)

### 26. März 2021, Online

**Tagesveranstaltung:** 2. virtueller Selbsthilfetag

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH, Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 26. März 2021, Online, über Big Blue Button

**Vortrag:** Pauschal- und Projektförderung für Selbsthilfegruppen – Infos der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH, Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 27. März 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Und wer fragt nach mir? – Austausch für Angehörige

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

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 27. März 2021, Online

**Tagesveranstaltung:** 2. virtueller Selbsthilfetag

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH, Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 27. März 2021, Online, über Big Blue Button

**Vortrag:** Depression unplugged – Konzert und Gespräch im Rahmen des virtuellen Selbsthilfetags

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH, Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## APRIL

### 9. April 2021, Bad Salzhausen

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

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

[Mehr Informationen](#)

## APRIL

### 13. April 2021, Darmstadt

**Kurs:** Aquarellkurs für Multiple Sklerose Betroffene  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 17. April 2021, Bad Wildungen/Reinhardshausen

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

### 17. April 2021, Wiesbaden

**Wochenendveranstaltung:** SpoKs – sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multipler Sklerose  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 18. April 2021, Bad Wildungen/Reinhardshausen

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

### 19. April 2021, Wächtersbach/Aufenau

**Kurs:** Hilfe beim Helfen – Schulungsreihe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz  
**Veranstalter:** Alzheimergesellschaft Main-Kinzig e. V.  
[Mehr Informationen](#)

### 20. April 2021, Online

**Kurs:** Online-Seminar: Lustig und hilfreich – nie mehr sprachlos! Schlagfertig ohne Schlagen, dafür aber mit gutem Klima hinterher  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH, Selbsthilfe e. V.  
[Mehr Informationen](#)

### 24. April 2021, Ronneburg

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

## APRIL

### 24. April 2021, Hanau

**Wochenendveranstaltung:** Gesundheitsmesse Hanau  
**Veranstalter:** Gesundheitsmesse Hanau  
[Mehr Informationen](#)

### 28. April 2021, Kronberg

**Vortrag:** Diagnosen und Therapie der Epilepsie. Der erste epileptische Anfall – was tun?  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

### 30. April 2021, Bad Soden-Salmünster

**Wochenendveranstaltung:** Hilfe, ich bin so schusselig – Workshop zum besseren Umgang mit Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

## MAI

### 6. Mai 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Klettern für Menschen mit Multipler Sklerose  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

### 7. Mai 2021, Willingen

**Wochenendveranstaltung:** Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom  
**Veranstalter:** Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom  
[Mehr Informationen](#)

### 8. Mai 2021, Korbach

**Tagesveranstaltung:** Kettwiesel-Tour 2.0  
**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen  
[Mehr Informationen](#)

## MAI

### 21. Mai 2021, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps

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

[Mehr Informationen](#)

### 21. Mai 2021, Wetzlar

**Kurs:** Wassergymnastik in Wetzlar für Menschen mit Multipler Sklerose

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

[Mehr Informationen](#)

### 26. Mai 2021, Kronberg

**Vortrag:** Das diabetische Fußsyndrom mit seinen Versorgungsmöglichkeiten

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

[Mehr Informationen](#)

### 29. Mai 2021, Mühlthal

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

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

[Mehr Informationen](#)

### 30. Mai 2021, Waldeck

**Kurs:** Feldenkrais auf dem Pferd

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

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

### 5. Juni 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Lachyoga

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

[Mehr Informationen](#)

### 10. Juni 2021, Darmstadt

**Kurs:** Klettern mit Handicap am Seil – eine Heranführung

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

[Mehr Informationen](#)

### 12. Juni 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Kreativworkshop zum Thema Veränderung und Entwicklung

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

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge 2021

Foto: iStock.com/ricciapiron



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. ●

## 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: 15. April 2021

## 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.