

PROJEKT „JUNGE SELBSTHILFE“




Foto: iStockphoto

## Ärger mit dem Alkohol

Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Sucht will im Odenwaldkreis vor allem junge Menschen erreichen.

Das Selbsthilfebüro Odenwald hat gemeinsam mit dem Sucht- und Selbsthilfzentrum Odenwaldkreis des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) sowie der Fachstelle für Suchtprävention eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Suchtproblemen initiiert. Unter dem Titel „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co“ sollen junge Erwachsene bis maximal 27 Jahren angesprochen werden, die im Zusammenhang mit ihrem Suchtmittelkonsum soziale, berufliche oder gesundheitliche Beeinträchtigungen

erleben. In der sich wöchentlich treffenden Gruppe können sich die jungen Erwachsenen unter Gleichaltrigen über ihre Suchtmittelerfahrungen auf Augenhöhe austauschen. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos, Abstinenz keine Grundvoraussetzung. ●

**Kontakt:**  
DRK-Sucht- und Selbsthilfzentrum  
Friedel Weyrauch  
Tel.: 06062 60760 oder 0162 2578112  
 [selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)  
zur DRK Website

EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielen Dank für die vielen eingegangenen Veranstaltungshinweise. Wie gewohnt finden Sie Ihre Termine nach Veranstaltungsdatum und -ort sortiert. Am 23. Juni starten wir mit unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ in Wiesbaden. Zu unserem 15. Jubiläum haben wir uns des Themas „Patientenkompetenz – der mündige Patient“ angenommen. Am Vormittag starten wir mit einem Vortrag und anschließender Podiumsdiskussion und am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, einen der drei parallel stattfindenden Gesprächskreise zu besuchen. Die Einladungen wurden bereits versandt. Zusätzlich finden Sie [hier](#) die Einladung mit Programm und Terminen als Download. Wir würden uns freuen, möglichst viele Menschen aus der Selbsthilfe begrüßen zu können. Übrigens: Die nächste Ausgabe von „inKONTAKT“ erscheint wieder im September.

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

AOK-NEWS

## Projektförderanträge 2017

Projektförderanträge für das Jahr 2017 können im Büro für Patienten und Selbsthilfe gestellt werden. Bitte beachten Sie, dass die Projektanträge spätestens vier Wochen vor Beginn bei uns beantragt werden sollten. Die Anträge für Selbst-

hilfegruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen können Sie auf unserer Homepage herunterladen. ●

 **Projektanträge als Download**

Foto: Jost-Fotografie



## DIE BESONDERE ZAHL

# 378.607

## Ärztinnen und Ärzte

waren zum Stichtag 31. Dezember 2016 im Bundesgebiet tätig. Nach der von der Bundesärztekammer (BÄK) veröffentlichten neuen Ärztestatistik ist die Zahl der Mediziner um 7.305 oder 2,1 Prozent gegenüber 2015 gestiegen. Neben rund 194.400 Medizinerinnen in Krankenhäusern gibt es knapp 152.000 ambulant tätige Ärzte. Hinzu kommen 32.217 Mediziner, die bei Behörden, Körperschaften und in sonstigen Bereichen beschäftigt sind.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Krankenstand +++** Der Krankenstand unter den Versicherten der AOK Hessen ist 2016 im Vergleich zum Vorjahr von **5,7** auf **5,6** Prozentpunkte leicht zurückgegangen. Das zeigt der aktuelle Gesundheitsbericht der Gesundheitskasse. Die AOK-versicherten Arbeitnehmer waren 2016 im Durchschnitt **20,5** Tage krankgeschrieben – auch das ist ein moderater Rückgang um 0,9 Prozent. Die durchschnittliche Krankheitsdauer pro Fall lag bei **11,2** Tagen. **+++ Gesundheit +++** Die Gesundheitsausgaben in Deutschland beliefen sich im Jahr 2015 auf insgesamt **344,2** Milliarden Euro oder **4.213** Euro je Einwohner. Wie das Statistische Bundesamt mitteilte, entspricht dies einem Anteil von 11,3 Prozent des Bruttoinlandsproduktes (BIP). Mehr als jeder neunte Euro sei somit für die Gesundheit ausgegeben worden. Im Vergleich zum Vorjahr stiegen die Gesundheitsausgaben stärker als das BIP. **+++ Pflege +++** Laut Pflege-Report des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDo) erhalten viele Pflegeheimbewohner in Deutschland zu viele Psychopharmaka. Besonders betroffen sind rund **500.000** Demenzkranke. Die AOK fordert deshalb einen kritischeren Umgang mit Psychopharmaka. Die Untersuchung wurde durch das Bundesgesundheitsministerium gefördert. **+++**

## JUNI

**10. Juni 2017, Oper Frankfurt, Frankfurt am Main**  
**Tagesveranstaltung:** Zauberhafte Klangwelten zu Theodor Storm und Wilhelm Busch am Deutschen CI-Tag  
**Veranstalter:** Cochlea-Implant-Selbsthilfegruppe Frankfurt, CIV HRM e. V.

[Mehr Informationen](#)

**13. Juni 2017, „Bürgerstuben“, Petersberg**  
**Patienteninfoveranstaltung:** „Fit im Alter“: Wie kann ich als Nierenkranker mobil bleiben?  
**Veranstalter:** Selbsthilfe Niere Osthessen e. V., Petersberg

[Mehr Informationen](#)

**20. Juni 2017, Uniklinikum Gießen/Marburg, Gießen**  
**Vortrag:** Lungenerkrankungen, die letztlich zur TX führen. Ursache – Verlauf – Therapie  
**Veranstalter:** Bundesverband der Organtransplantierten e. V., Regionalgruppe Gießen/Fulda

[Mehr Informationen](#)

**20. Juni 2017, Haus der Begegnung, Bad Vilbel**  
**Veranstaltung:** Prostatakrebs  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

**21. Juni 2017, Im „Kortheuer Haus“, Usingen**  
**Veranstaltung:** Diabetes Typ 2 als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen – keine süße Krankheit  
**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Usinger Land

[Mehr Informationen](#)

**22. Juni 2017, AWO, Bad Hersfeld**  
**Veranstaltung:** Alkohol und Familie  
**Veranstalter:** Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

[Mehr Informationen](#)

**22. Juni 2017, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt**  
**Vortrag:** Carotis (Halsschlagader)  
**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

**22. Juni 2017, Evangelische Arche/Kirche in Eibelshausen, Eschenburg**  
**Vortrag:** Neues aus der Alternativmedizin bei Diabetes und Schlaganfall  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Eschenburg

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

### 28. Juni 2017, Mainzer Altenheim, Mainz

**Vortrag:** Atemlos durch die Nacht – Neues bei Asthma?

**Veranstalter:** Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen, Ortsverbände Wiesbaden und Mainz

[Mehr Informationen](#)

### 28. Juni 2017, Gemeindesaal St. Josef, Darmstadt-Eberstadt

**Veranstaltung:** Komplementärmedizin – ist Selen, Zink und anderes sinnvoll einzunehmen?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

### 28. Juni 2017, Hartmut-Saal, Kronberg/Taunus

**Veranstaltung:** Was tun bei Kopfschmerzen?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Kronberg/Königstein

[Mehr Informationen](#)

## JULI

### 5. Juli 2017, Vereinshaus Gonzenheim, Bad Homburg-Gonzenheim

**Veranstaltung:** Fortschritte in der Diabetologie – Die Tablette: Was gibt es Neues?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

### 6. Juli 2017, Backstage der Bäckerei Lind, Romrod

**Veranstaltung:** Medikation bei Diabetes: Wie und was spritze ich?

**Veranstalter:** Diabetiker-Selbsthilfegruppe Alsfeld und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

### 6. Juli 2017, AWO, Bad Hersfeld

**Veranstaltung:** Alkohol und Spielsucht

**Veranstalter:** Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

[Mehr Informationen](#)

## JULI

### 13. Juli 2017, Heilig-Geist-Hospital, Bensheim

**Vortrag:** Insomnie

**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe Atemstillstand Kreis Bergstraße – Gruppe Bensheim

[Mehr Informationen](#)

### 17. Juli 2017, Dorfgemeinschaftshaus, Schotten

**Veranstaltung:** Wenn der Druck steigt – Bluthochdruck bei Diabetes

**Veranstalter:** Diabetiker-Selbsthilfegruppe Schotten – Oberes Niddatal

[Mehr Informationen](#)

### 19. Juli 2017, Kortheuer Haus, Usingen

**Veranstaltung:** Gute und schlechte Einstellung – Depressionen

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Usinger Land

[Mehr Informationen](#)

### 20. Juli 2017, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt

**Veranstaltung:** Gefühl und Schmerz – das diabetische Nervensystem

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

### 20. Juli 2017, Evangelische Arche/Kirche in Eibelshausen, Eschenburg

**Veranstaltung:** Neues aus der Alternativmedizin bei Diabetes und Schlaganfall

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Eschenburg

[Mehr Informationen](#)

### 27. Juli 2017, AWO, Bad Hersfeld

**Veranstaltung:** Gesund leben

**Veranstalter:** Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

[Mehr Informationen](#)

### 29. Juli 2017, Der Bewegungsraum Darmstadt

**Vortrag:** Qi Gong – ein entspannender Nachmittag

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e. V. (DMSG)

[Mehr Informationen](#)

## AUGUST

### 2. August 2017, Vereinshaus Gonzenheim, Bad Homburg-Gonzenheim

**Veranstaltung:** Gedächtnistraining: Fit im Gehirn

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

### 3. August 2017, AWO, Bad Hersfeld

**Veranstaltung:** Wie funktioniert unser Gehirn?

**Veranstalter:** Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

[Mehr Informationen](#)

### 3. August 2017, St. Marien Krankenhaus, Lampertheim

**Veranstaltung:** „Ist Telemonitoring der neue Königsweg?“

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand, Kreis Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

### 5. August 2017, Theater Stoffel im Günthersburgpark, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfegruppentag im Günthersburgpark

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. und Stalburg-Theater

[Mehr Informationen](#)

### 12. August 2017, DRK-Heim, Kleestadt

**Veranstaltung:** Glück und Wohlbefinden bei Parkinson

**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung, Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt und Umland

[Mehr Informationen](#)

### 16. August 2017, Kortheuer Haus, Usingen

**Veranstaltung:** Diabetiker und Nicht-Diabetiker. Wer geht früher – warum?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Usinger Land

[Mehr Informationen](#)

### 17. August 2017, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt

**Veranstaltung:** Was haben Zähne mit Diabetes zu tun?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

## AUGUST

### 23. August 2017, Hartmut-Saal, Kronberg/Taunus

**Veranstaltung:** Diabetisches Maculaödem und Maculadegeneration an den Augen

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Kronberg/Königstein

[Mehr Informationen](#)

### 24. August 2017, AWO, Bad Hersfeld

**Veranstaltung:** Positives Denken

**Veranstalter:** Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

[Mehr Informationen](#)

### 26. August 2017, Marktplatz, Butzbach

**Veranstaltung:** Selbsthilfe- und Informations-MEILE

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 1. September 2017, Frankenauer Hof, Frankenau/Eder

**Wochenendseminar:** Eutonie –

Den eigenen Rhythmus finden

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e. V. (DMSG)

[Mehr Informationen](#)

### 5. September 2017, „Bürgerstuben“, Petersberg

**Patienteninfoveranstaltung:** Die richtige Ernährung für meine Nieren

**Veranstalter:** Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 6. September 2017, Vereinshaus Gonzenheim, Bad Homburg-Gonzenheim

**Veranstaltung:** Patienten im Alter – Ernährung des älteren Patienten. Neues aus der Diabetologie

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)



SEPTEMBER

**8. September 2017, Parkhotel Bad Homburg, Bad Homburg v. d. Höhe**

**Veranstaltung:** Der hypertensive Notfall – Was ist zu tun?

**Veranstalter:** Deutsche Hochdruckliga, Selbsthilfegruppe Bad Homburg

[Mehr Informationen](#)

**9. September 2017, Pflegeheim Laubach**

**Veranstaltung:** Schmerztherapie

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Laubach

[Mehr Informationen](#)

**11. September 2017, Cafeteria des Senioren-Dienstleistungs-Zentrum „Gersprenz“, Reinheim**

**Veranstaltung:** Diabetiker-News – Neues aus der Diabetes-Forschung und Behandlung

**Veranstalter:** Diabetiker-Selbsthilfegruppe Reinheim

[Mehr Informationen](#)

**14. September 2017, Bildungspartner Main Kinzig Kreis, Gelnhausen**

**Vortrag:** „Kräuter im Küchenalltag“ – mit kleinen Kostproben

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe nach Krebs – Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

**14. September 2017, Heilig-Geist-Hospital, Bensheim**

**Veranstaltung:** „Luftbefeuchtung in der Schlaftherapie und Neues“

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Kreis Bergstraße – Gruppe Bensheim

[Mehr Informationen](#)

**23. September 2017, Berufsförderungswerk Karben**

**Veranstaltung:** Rollstuhl-Mobilitätstraining

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e. V. (DMSG)

[Mehr Informationen](#)

SELBSTHILFEDATENBANK

## Die richtige Gruppe finden



Illustration: iStockphoto

Mit der [Selbsthilfedatenbank](#) der AOK finden Sie schnell die passende Selbsthilfegruppe, -organisation oder -kontaktstelle. Bei der Suche lassen sich verschiedene Kategorien kombinieren. Um Ergebnisse einzugrenzen, können Sie zum

Beispiel ein bestimmtes Krankheitsbild auswählen und dazu eine Selbsthilfegruppe oder -organisation innerhalb eines Umkreises um einen Postleitzahlen-Bezirk suchen.

Sollten Sie keine passende Einrichtung finden und/oder sich für die Gründung einer Gruppe interessieren, wenden Sie sich an eine [Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region](#).



**Zur Selbsthilfedatenbank der AOK Hessen**

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 10. Juli 2017.

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.