

## CORONA-KRISE

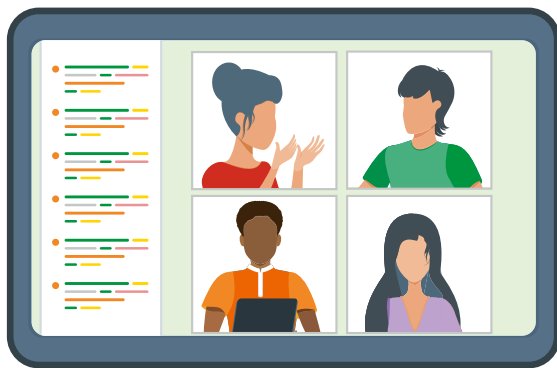


Illustration: iStockphoto

# Selbsthilfe geht online

Viele Gesprächsgruppen in der Selbsthilfe können sich aufgrund der Corona-Pandemie nicht mehr treffen. Eine Rückkehr zur Normalität ist noch nicht abzusehen.

Auch wenn sich jetzt immer weitere Lockerungen abzeichnen, ist vielerorts eine Wiederaufnahme der gewohnten regelmäßigen Gruppentreffen zurzeit noch nicht möglich. Um weiterhin in Kontakt zu bleiben, sind viele Selbsthilfegruppen in Hessen digitaler geworden. Sie nutzen Chatgruppen oder auch Videotelefonie, um sich weiterhin austauschen zu können. Auch wenn digitale Formate den persönlichen Kontakt bei weitem nicht ersetzen, kann ein virtuelles Treffen in dieser Zeit ein kleiner Trost oder auch eine wichtige Unterstützung sein.

Doch welches Programm ist sinnvoll für den Austausch und worauf sollte man

beim Datenschutz achten? Die [BAG-Selbsthilfe](#) hat in ihrem [Leitfaden Online-Konferenz-Tools](#) die Vor- und Nachteile einiger gängiger virtueller Programme erläutert. Auch die [Nakos](#) stellt auf ihrer Website „Selbsthilfe und Corona“ viele Informationen zum Thema zur Verfügung.

Die [Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt](#) hat die datenschutzfreundliche Software „Jitsi Meet“ getestet und eine ausführliche und bebilderte Anleitung erstellt, wie sich mit diesem Programm Videokonferenzen durchführen lassen. Interessierte können Jitsi Meet kostenlos und ohne Anmeldung nutzen. Die Anleitung finden Sie [hier](#). ●

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Corona hat unser Leben ganz schön durcheinandergewirbelt, plötzlich war unser Alltag nicht mehr wie zuvor. Unsere Freiheit, unsere Pläne für die nächsten Wochen und Monate, aber auch unsere Sorglosigkeit kamen vorläufig abhanden. Und geplante Selbsthilfeveranstaltungen konnten nicht stattfinden. Doch trotz dieser Hindernisse haben viele Gruppen es geschafft, auf anderen Wegen Kontakt zu halten – sei es per Telefon oder in Webkonferenzen. Auch wenn sich der Zustand nun vorläufig teilweise normalisiert hat: Wenn Sie den Besuch einer der folgenden Selbsthilfeveranstaltungen einplanen, bitten wir Sie, sich im Vorfeld bei den jeweils angegebenen Ansprechpartnern zu informieren. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Mitte September 2020 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine zwischen dem 15. September und dem 14. Dezember 2020 zur Veröffentlichung mitteilen.

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

Foto: AOK Hessen

## IN EIGENER SACHE

### „Selbsthilfe im Dialog“ verschoben

Aufgrund der Corona-Pandemie hat sich das Selbsthilfebüro der AOK Hessen schweren Herzens dazu entschlossen, die seit fast 20 Jahren stattfindende Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ für dieses Jahr abzusagen und in das Jahr

2021 zu verschieben. Die weitere Entwicklung der Pandemie ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht abzusehen. Da die Gesundheit aller Teilnehmenden oberste Priorität hat, geht die AOK Hessen vorsorglich diesen Weg. ●



## DIE BESONDERE ZAHL

# 121.000 Menschen ...

... sterben laut der [Deutschen Krebshilfe](#) jährlich in Deutschland an Erkrankungen, die durch das Rauchen verursacht werden. Bei Maßnahmen gegen das Rauchen liegt Deutschland bei der Europäischen Tabakkontrollskala abgeschlagen auf dem letzten Platz. Die Skala bewertet Aktionen, die die 36 untersuchten Länder ergreifen, um das Rauchen einzuschränken. Die europäische Krebsgesellschaft erstellt das Ranking alle drei Jahre.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Impfpflicht +++** Masern werden häufig unterschätzt und als Kinderkrankheit abgetan. Dabei können sie zu schweren Komplikationen wie Mittelohr-, Lungen- und Hirnhautentzündungen führen und schlimmstenfalls tödlich enden. Ab dem 1. März 2020 ist daher eine Masernimpfung in Schulen, Kindertagesstätten und anderen Gemeinschaftseinrichtungen zur Pflicht geworden. **+++ Digitale Arbeitswelt +++** Die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) hat die [Vor- und Nachteile der digitalen Arbeitswelt](#) untersuchen lassen. Der Report gibt einen Überblick über die Auswirkungen der Informationsüberflutung durch Mail, Social Media & Co. Der [iga.Report 41](#) kann kostenlos im Internet bestellt oder heruntergeladen werden. **+++ Fehlzeiten im Job +++** Rückenschmerzen sind häufiger als Erkältungen Grund für Fehlzeiten. Fast jeder zehnte AOK-versicherte Beschäftigte war 2019 einmal wegen Rückenschmerzen nicht arbeitsfähig. Besonders betroffen: Beschäftigte mit körperlich belastenden Tätigkeiten sowie ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Von den durchschnittlich 19,8 Tagen, die jedes AOK-Mitglied 2019 krankheitsbedingt im Job ausgefallen ist, entfallen 2,0 Tage auf Rückenschmerzen, so die [Analyse des WIdO](#). Die klassische Erkältung kommt dagegen nur auf 1,4 Tage. **+++**

## JUNI

### 15. Juni 2020, Bad Vilbel

**Tagesveranstaltung:** Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 18. Juni 2020, Viernheim

**Vortrag:** Was leistet der Provider an Unterstützung bei der Therapie?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Bergstraße – Viernheim

[Mehr Informationen](#)

### 19. Juni 2020, Marburg

**Wochenendveranstaltung:** Feldenkrais – Wochenendseminar

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 21. Juni 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

### 23. Juni 2020, Petersberg

**Vortrag:** Berufliche Rehabilitation und Erwerbsminderungsrente

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

[Mehr Informationen](#)

### 24. Juni 2020, Kronberg/Taunus

**Vortrag:** Kardiovaskuläre Outcomestudien in der Diabetologie – Was ist das?

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg/Königsstein

[Mehr Informationen](#)

### 25. Juni 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Lachyoga

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 26. Juni 2020, Reichenau

**Wochenendveranstaltung:** U30 Camp – Meet´n Chill

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

## JUNI

### 27. Juni 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Singen

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 29. Juni 2020, Frankfurt am Main

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

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

## JULI

### 1. Juli 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Organspende

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

[Mehr Informationen](#)

### 3. Juli 2020, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Tai Chi – Bewegung und Achtsamkeit

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 4. Juli 2020, Kassel

**Kurs:** Kompaktkurs Klettern

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 7. Juli 2020, Kassel

**Vortrag:** Wie kann Psychoonkologie helfen?

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs, Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

### 9. Juli 2020, Bensheim

**Vortrag:** Schlafapnoe und Demenz

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-  
Atemstillstand Bensheim

[Mehr Informationen](#)

## JULI

### 11. Juli 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining  
in der Stadt

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 11. Juli 2020, Groß-Umstedt – Kleestadt

**Vortrag:** Veränderung der Haut bei Parkinson

**Veranstalter:** Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

### 11. Juli 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Gemeinsames Singen mit Akkordeonbegleitung

**Veranstalter:** Rheuma Liga Hessen e. V.,  
Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis

[Mehr Informationen](#)

### 18. Juli 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Wie lebten wir früher?

**Veranstalter:** Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.,  
Betreuungsgruppe Demenz

[Mehr Informationen](#)

### 19. Juli 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreisel –  
Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 25. Juli 2020, Korbach

**Tagesveranstaltung:** Kettwiesel-Tour 2.0

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 30. Juli 2020, Heppenheim

**Vortrag:** Neues in der Sauerstofftherapie

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankung  
Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

## AUGUST

### 5. August 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Meine Rechte im Alltag

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

[Mehr Informationen](#)

### 8. August 2020, Groß-Umstadt – Kleestadt

**Vortrag:** Parkinson im fortgeschrittenen Stadium

**Veranstalter:** Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

### 8. August 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Life Kinetik

**Veranstalter:** Rheuma Liga Hessen e. V., Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis

[Mehr Informationen](#)

### 16. August 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 20. August 2020, Viernheim

**Vortrag:** Wie erhalten Pflegebedürftige ihre Pflegegrade?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Bergstraße – Viernheim

[Mehr Informationen](#)

### 21. August 2020, Bad Soden-Salmünster

**Wochenendveranstaltung:** Hilfe, ich bin so schusselig – Workshop zum besseren Umgang mit Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 21. August 2020, Fulda

**Wochenendveranstaltung:** Yoga Wochenendseminar

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

## AUGUST

### 26. August 2020, Kronberg/Taunus

**Vortrag:** Die neuesten Betrugsmaschen! (Gesprächsrunde)

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

[Mehr Informationen](#)

### 26. August 2020, Limburg

**Vortrag:** Presse und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg

[Mehr Informationen](#)

### 30. August 2020, Waldeck

**Kurs:** Feldenkrais auf dem Pferd

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 1. September 2020, Kassel

**Vortrag:** Operative Therapie des Mamma CA

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs – Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

### 1. September 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfegruppen im Gespräch: Nix wünschen, nix beitragen – aber meckern? Das geht besser.

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 2. September 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Neues aus der Diabetologie

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

[Mehr Informationen](#)

### 4. September 2020, Bad Soden-Salmünster

**Kurs:** Aqua-Jogging-Kurs in Bad Soden-Salmünster

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 5. September 2020, Waldeck

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Bogenschießen

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 10. September 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Klettern

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 10. September 2020, Bad Nauheim

**Vortrag:** Bericht über Bundeskongress der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Magdeburg

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V., Gruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

### 10. September 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Improvisationstheater des Playback Theater Berlin – Veranstaltung zum Welttag der Suizidprävention

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. gemeinsam mit FRANS – Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention

[Mehr Informationen](#)

### 10. September 2020, Bensheim

**Vortrag:** Narkoserisiko bei Schlafapnoe-Patienten

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand Bensheim

[Mehr Informationen](#)

### 11. September 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** 37. Frankfurter Selbsthilfemarkt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 12. September 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Welchen Platz hat meine Multiple Sklerose in meinem Leben?

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 13. September 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Gedenkzeremonie – Welttag der Suizidprävention

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. gemeinsam mit FRANS – Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge 2020

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2020 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. Juli 2020

## 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.