

EINFACHE SPRACHE

Endlich verständlich

Eine neue Broschüre informiert Patientinnen und Patienten in einfacher Sprache über Infektionskrankheiten wie Masern, AIDS oder Grippe.

Täglich versorgen uns die Medien mit neuen Informationen rund um die Corona-Pandemie. Angesichts der komplexen Materie ist es umso wichtiger, dass die medizinischen Fakten zu dieser Infektionskrankheit für alle Menschen verständlich dargestellt werden. Die von der [Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt](#) und der AOK Hessen gemeinsam mit dem [Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache](#) entwickelte Broschüre „Infektionskrankheiten verstehen“ widmet sich den gängigsten Infektionskrankheiten und ist in einfacher Sprache verfasst. Sie richtet sich damit an Menschen mit einer geringen Lese-Erfahrung beziehungsweise solche, die zwar lesen können, aber Probleme haben, komplexere Texte zu verstehen. Auch für Menschen, die die deutsche Sprache neu erlernen, können Texte in einfacher Sprache hilfreich sein. Die geschriebenen Sätze haben eine einfache Satzstruktur. Die enthaltenen Informationen werden verständlich und trotzdem vollständig dargestellt. Die Broschüre steht in Kürze auf den Selbsthilfeseiten der AOK Hessen zum [Download](#) zur Verfügung –



Kurze Sätze, leicht verständlich: Die neue Broschüre über Infektionskrankheiten in einfacher Sprache.

alternativ können maximal drei gedruckte Exemplare unter selbsthilfe@he.aok.de vorbestellt werden. ●

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Albert Schweitzer hat gesagt: „Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Und auch wir möchten das Glück mit Ihnen teilen und widmen uns in unserer jährlichen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ diesem Thema. Aufgrund der anhaltenden Corona-Einschränkungen planen wir dieses Mal eine virtuelle Veranstaltung am **16. Oktober**. Die Einladungen werden im Juli an alle bei uns registrierten Selbsthilfekteure versandt. Bereits Mitte Juni bietet die Selbsthilfekontaktstelle in Hanau eine Lesung und Informationsveranstaltung zum Thema [Co-Abhängigkeit](#) und die Frauenselbsthilfe Krebs in Freigericht plant im Juli einen [Collage-Workshop](#). Zudem finden Sie Vorträge, Veranstaltungen und Kurse des Landesverbandes Hessen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft im neuen [Jahresprogramm](#).

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

Foto: AOK Hessen

AOK-NEWS

Hessischer Integrationspreis

Zum 18. Mal vergibt die Hessische Landesregierung in diesem Jahr den mit 20.000 Euro dotierten [Integrationspreis](#). Schwerpunkt der diesjährigen [Ausschreibung](#) ist das Thema „Teilhabe und Gesundheit in Pandemiezeiten“. Ausgezeichnet werden nur laufende Projekte, die

frühestens am 31. Dezember 2021 enden. Die Initiativen und Projekte sollten bereits erprobt oder in erfolgreiche Maßnahmen umgesetzt worden sein. ●



Bewerbungsformular



DIE BESONDERE ZAHL

2 Milliarden

... Einweg-Plastiktüten werden laut Bundesumweltamt jährlich von deutschen Verbraucherinnen und Verbrauchern verwendet. Hinzu kommen noch die dünnen Plastikbeutel an Obst- und Gemüseständen. Gelangen Plastiktüten in die Umwelt, können mehrere Jahrzehnte vergehen, bis sich ihr Kunststoff von allein zersetzt. Laut [Plastikatlas](#), herausgegeben von der Heinrich-Böll-Stiftung und dem BUND, wurden im Jahr 2017 in Deutschland von 5,2 Millionen Tonnen Kunststoffabfällen nur 810.000 Tonnen am Ende des Recyclingprozesses auch wieder zu neuen Kunststoffprodukten verarbeitet.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Corona-Impfstoffe +++ Gegen das Coronavirus sind in Deutschland neben den mRNA-Impfstoffen von BioNTech/Pfizer und Moderna auch die Vektorimpfstoffe von Johnson & Johnson und Oxford/AstraZeneca zugelassen. Wodurch sie sich unterscheiden, können Sie [hier](#) nachlesen. **+++ Angestrebtes Werbeverbot +++** Durchschnittlich 92 Prozent der Lebensmittelwerbung, die Kinder im Internet und TV wahrnehmen, beziehen sich auf ungesunde Produkte wie Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten. Ein [Bündnis](#) aus Wissenschaftlern, Kinderärzten und dem AOK-Bundesverband hat erneut die Forderung aufgestellt, gezieltes Marketing an Kinder für ungesunde Produkte gesetzlich zu untersagen. In vielen Ländern ist dies bereits Standard. **+++ Alexithymie – Gefühlsblindheit +++** Menschen mit [Alexithymie](#) haben große Schwierigkeiten, Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Freude bei sich wahrzunehmen und zu benennen. Bei dieser „Gefühlsblindheit“ handelt es sich aber nicht um eine Krankheit, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, das manchmal stark ausgeprägt sein kann. Das bedeutet nicht, dass sie keine Gefühle haben – sie erleben Gefühle jedoch mehr als diffuse Erregungszustände, ohne diese einordnen oder mitteilen zu können. Forscher der Freien Universität Berlin haben sich dem Phänomen in einer [Studie](#) gewidmet. **+++**

JUNI

16. Juni 2021, Hanau

Vortrag: Lesung und Informationsveranstaltung zum Thema Co-Abhängigkeit

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Cinderella“ – Angehörigengruppe nur für Frauen

[Mehr Informationen](#)

17. Juni 2021, Frankfurt

Tagesveranstaltung: „Geht nicht, gibt's nicht“

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

21. Juni 2021, Frankfurt

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

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

21. Juni 2021, Bad Vilbel

Vortrag: Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

JUNI

23. Juni 2021, Kronberg

Vortrag: Was tun bei Bluthochdruck?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

24. bis 27. Juni 2021, Reichenau

Wochenendveranstaltung: U30 Camp – Meet'n Chill

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

25. bis 27. Juni 2021, Bad Salzhausen

Wochenendveranstaltung: 8samkeit, Meditation und Lebensfreude

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

JULI

3. bis 4. Juli 2021, Kassel

Wochenendveranstaltung: SpoKs – Refresherkurs
Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit
Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

6. Juli 2021, Digital

Vortrag: Eine Nacht im ambulanten Schlaflabor
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/
Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

17. Juli 2021, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Partnerschaft und Multiple
Sklerose: „Chronisch krank und gesund“

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

17. Juli 2021, Freigericht-Somborn

Kurs: Collage-Workshop

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs –
Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

18. Juli 2021, Kassel

Tagesveranstaltung: Tag der Sorge um sich selbst

Veranstalter: Dorkas Kassel – Psychosomatik

[Mehr Informationen](#)

24. Juli 2021, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining
in der Stadt (Frankfurt Innenstadt)

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose
Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

AUGUST

1. August 2021, Kassel

Tagesveranstaltung: Tag der Kunst

Veranstalter: Dorkas Kassel – Psychosomatik

[Mehr Informationen](#)

AUGUST

2. bis 13. August 2021, Oberreifenberg bei Schmitten

Ferienfreizeit: Kinder- und Jugendfreizeit –

Ab in den Wald! Sommerfreizeit in Oberreifenberg für
Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

2. bis 13. August 2021, Grävenwiesbach

Ferienfreizeit: Kinder- und Jugendfreizeit – Ab in den
Wald! Sommerfreizeit in Grävenwiesbach für Kinder und
Jugendliche von 9 bis 14 Jahren

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

28. August 2021, Bad Wildungen/Reinhardshausen

Tagesveranstaltung: Schnuppertag Bogenschießen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

30. August 2021, Jossgrund

Kurs: Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit
Demenz und bürgerschaftlich Engagierte

Veranstalter: Alzheimergesellschaft Main-Kinzig e.V.

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

2. September 2021, Darmstadt

Kurs: Klettern mit Handicap am Seil – eine Heranführung

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

3. September 2021, Bad Soden-Salmünster

Kurs: Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

3. bis 5. September 2021, Mainz

Wochenendveranstaltung: Haltung zeigen mit Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

3. September 2021, Wetzlar

Kurs: Wassergymnastik in Wetzlar

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

5. September 2021, Kassel

Tagesveranstaltung: Welttag der Dankbarkeit

Veranstalter: „Dorkas Kassel“ – Psychosomatik

[Mehr Informationen](#)

9. September 2021, Frankfurt

Kurs: Kreatives Malen in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

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 15. Juli 2021.

FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:

selbsthilfe@he.aok.de

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderanträge 2021

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. ●



ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT** kostenlos **abonnieren**. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.