

WANDERAUSSTELLUNG



Fotos: fahr/Schellhaas-Woll

Ins Leben zurück

Seit 2019 gibt es die Ausstellung „Das bin ich! Starke Frauen nach, mit und trotz Krebs“ von der Frauenselbsthilfe Krebs Maintal, die aktuell in der Klinik im Nahetal zu sehen ist.

Die Lebenskrise nicht nur meistern, sondern sie als Anlass für eine persönliche Weiterentwicklung nehmen: Hierzu haben Frauen der [Frauenselbsthilfe nach Krebs im Maintal](#) ein besonderes Foto-Projekt erarbeitet. Mit einer Wanderausstellung tragen sie das Projekt in die Öffentlichkeit. Zu sehen sind nicht nur Porträtfotos von 22 Frauen. Jede Frau hat auch einen kurzen Text zu ihrer persönlichen Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung verfasst. Diese Texte sind sehr persönlich, geben Einblick in die unterschiedlichsten Lebensläufe und Bewältigungsstrategien. Sie zeigen, dass es möglich ist, neuen Lebensmut und ein gestärktes Selbstbewusstsein

zu gewinnen – und dass ein erfülltes Leben nach, mit und trotz Krebs wieder möglich wird. Nachdem die Ausstellung bereits an verschiedenen Standorten zu sehen war, hängen die Bilder aktuell in der Klinik Nahetal in Bad Kreuznach. Weitere Ausstellungen in der näheren und weiteren Umgebung sind in Planung.

Interessenten, die die Wanderausstellung gerne ebenfalls zeigen möchten, kontaktieren bitte die Gruppe. ●

Kontakt: Nieves Schwierzeck,
Tel.: 06181 493820

frauenselbsthilfe-maintal@gmx.de
Bilder der Ausstellung

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach den viel zu langen coronabedingten Pausen von Präsenzveranstaltungen können nun wieder Veranstaltungen vor Ort stattfinden. Trotzdem ist es sinnvoll, sich im Vorhinein bei den entsprechenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Gruppen zu informieren, ob die geplante Veranstaltung auch tatsächlich wie vorgesehen stattfinden kann. Ende Juni beginnt zum Beispiel wieder eine [Lots*innenschulung des Lotsennetzwerks Rhein/Main](#), um Menschen auf ihrem suchtmittelfreien Weg zu begleiten und zu unterstützen. Die [Selbsthilfe-Meile](#) in Bad Nauheim findet am 2. Juli statt, während am 7. Juli die Frauenselbsthilfe Krebs zum [Waldbaden](#) einlädt. Die Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz der Alzheimer Gesellschaft in Schlüchtern startet Anfang September.

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

Foto: AOK Hessen



AOK NEWS

Save the date

In diesem Jahr findet die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ am Samstag, 24. September, in Eschborn als hybrides Format statt. Ab zehn Uhr können Interessierte entweder direkt vor Ort dabei sein oder sich wie im letzten Jahr von zuhause

per Livestream dazuschalten. Informationen zum Programm und zur Anmeldung erhalten im Verteiler befindliche Gruppen per E-Mail – sie sind aber natürlich auch auf der [Homepage der AOK Hessen](#) nachzulesen. Möchten Sie in den Verteiler aufgenommen werden? Dann senden Sie eine Mail an selbsthilfe@he.aok.de. ●

DIE BESONDERE ZAHL

9,3 Milliarden Euro ...

... für Heilmitteltherapie haben die Leistungserbringer zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) 2020 abgerechnet. Das entspricht laut [Heilmittelbericht 2021/2022](#) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiIdO) einer Steigerung des durchschnittlichen Umsatzes je GKV-Versichertem um 27,5 Prozent im Vergleich zu 2018.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Reformpläne der Ampelkoalition +++ Die gesundheitspolitischen Vorhaben der Bundesregierung [belasten die gesetzliche Krankenversicherung](#) im kommenden Jahr mit zehn Milliarden Euro zusätzlich. Ob Pflegepersonalbemessung im Krankenhaus, die Kostenübernahme der Behandlungspflege oder die Aufhebung der Budgetierung ärztlicher Honorare bei hausärztlichen Leistungen – wie diese und weitere neue Leistungen gegenfinanziert werden sollen, bleibt dabei unklar. **+++ Neue Therapie für Knorpelschäden am Kniegelenk +++** Gesetzlich Versicherte können von einer neuen ambulanten Therapieoption profitieren. Mit der sogenannten matrixassoziierten autologen Chondrozytenimplantation (M-ACI) wird geschädigter Gelenkknorpel wieder aufgebaut. M-ACI kann als [neue ambulante Therapieoption](#) bei Knorpeldefekten mit Schweregrad 3 oder 4 eingesetzt werden. **+++ „GemüseAckerdemie“ macht Schule +++** In der Schule zu „ackern“, bekommt durch das Präventions- und Bildungsprogramm [„GemüseAckerdemie“](#) eine ganz neue Bedeutung. Im April startete die vierte Projektphase mit dem inhaltlichen Schwerpunkt Ernährungskompetenz. Im Jahr 2014 mit sechs Schulen gestartet, ackerten im vergangenen Jahr bundesweit 28.800 Kinder an rund 650 Schulen. **+++**

JUNI

18. Juni 2022, Frankfurt

Vortrag: Das Persönliche Budget

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

21. Juni 2022, Digital

Tagesveranstaltung: Seminar: Vertrauen in der Gruppe schaffen? Ja klar: mit Interesse, Toleranz und auch Geduld

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.,
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

21. Juni 2022, Frankfurt

Vortrag: Schlafapnoe und Covid-19

Veranstalter: Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

22. Juni 2022, Digital

Vortrag: DMSG-Expertenforum: Fatigue und Beeinträchtigung kognitiver Fähigkeiten

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

JUNI

22. Juni 2022, Hanau

Vortrag: DUNKELBLAU – Wie ich meinen Vater an den Alkohol verlor

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Cinderella“ –
Angehörigengruppe nur für Frauen

[Mehr Informationen](#)

22. Juni 2022, Kronberg

Vortrag: Was tun bei Bluthochdruck?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

23. Juni 2022, Reichenau

Wochenendveranstaltung: U30 Camp – Meet´n Chill

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

25. Juni 2022, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Lots*innenschulung

Veranstalter: Lotsennetzwerk Rhein-Main,
Caritas, Kreuzbund

[Mehr Informationen](#)

JULI

2. Juli 2022, Bad Nauheim

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe-Meile

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

2. Juli 2022, Digital

Online-Schnupperkurs: Funktionstraining bei Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

5. Juli 2022, Digital

Vortrag: Entspannung für einen guten Schlaf

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

7. Juli 2022, Freigericht

Vortrag: Waldbaden – Abschalten – Ruhe und Kraft tanken

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

8. Juli 2022, Mainz

Wochenendveranstaltung: Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

9. Juli 2022, Frankfurt

Vortrag: Kreativ und mutig – der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

9. Juli 2022, noch offen

Vortrag: Pubertät bei Menschen mit Aspergersyndrom und HFA

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Autismus MKK

[Mehr Informationen](#)

JULI

9. Juli 2022, Steinau

Vortrag: Speakers' corner – offener ADHS Tag

Veranstalter: LG Hessen ADHS Deutschland

[Mehr Informationen](#)

19. Juli 2022, Digital

Vortrag: Neues aus der Gesundheitspolitik

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen, Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

19. Juli 2022, Friedberg

Vortrag: Gestaltung von Gruppentreffen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

21. Juli 2022, Digital

Vortrag: War ich immer so vergesslich?

Kognitive Störungen und Multiple Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

25. Juli 2022, Grävenwiesbach

Ferienfreizeit: Wald und Abenteuer: 12-Tage-Freizeit für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren von Eltern mit Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

AUGUST

16. August 2022, Digital

Vortrag: Gesunde Ernährung oder wie ernähre ich mich richtig

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen, Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

27. August 2022, Ronneburg

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining Kurs 2

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

2. September 2022, Bad Soden

Kurs: Aqua-Jogging

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

6. September 2022, Digital

Vortrag: Zungenschrittmacher: Zwerchfellstimulation bei Schlafapnoe – was kann die Elektrik?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

6. September 2022, Schlüchtern

Kurs: Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e. V.

[Mehr Informationen](#)

8. September 2022, Darmstadt

Kurs: Aquarellkurse

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

8. September 2022, Frankfurt

Kurs: Kreatives Malen in Frankfurt – 10 Kurseinheiten

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

9. September 2022, Heuchelheim

Kurs: Wassergymnastik Kurs 3

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

9. September 2022, Mainz

Wochenendveranstaltung: War ich immer so vergesslich? Kognitive Störungen und Multiple Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

10. September 2022, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining, Kurs Kassel

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen

[Mehr Informationen](#)

10. September 2022, Kassel

Vortrag: Buchvorstellung „Kreativ und mutig“, Linolschnitt, Musik und offenes Gespräch

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e. V.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderanträge

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2022 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 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 15.07. 2022.

FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: selbsthilfe@he.aok.de

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.