

## WEITERBILDUNG



Foto: iStock.com/Ridofranz

# Online schlau machen

Die AOK Hessen hat ein Online-Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfeakteure entwickelt, das im Herbst starten soll.

Größere Veranstaltungen wie die jährliche Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der AOK Hessen sind zurzeit nur schwer oder gar nicht durchführbar. Deshalb bietet die AOK Selbsthilfeaktivisten alternativ verschiedene Online-Seminare an. Die Themen reichen von „Humor als Krankheitsbewältigung“ über „Resilienz“, bis zum „Datenschutz in der Selbsthilfe“. Auch zu der wichtigen Frage, wie sich datenschutzrechtlich konforme virtuelle Selbsthilfegruppentreffen einrichten lassen, gibt es eine virtuelle Veranstaltung. Hinzu kommen zum Jahreswechsel drei Online-Seminare zur Selbsthilfeförderung für das kommende Förderjahr 2021.

Teilnehmer brauchen einen internetfähigen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone. Eine bebilderte Anleitung, wie sich Teilnehmende in das Seminar einwählen können, wird mit der Anmeldebestätigung vorab zugesandt.

Sobald das Programm feststeht, erhalten es die Selbsthilfeakteure per Mail, sofern sie in unserer Verteilerliste registriert sind. Das [Programm](#) ist in Kürze auch auf der Homepage der AOK Hessen zu finden. ●

### Anmeldung:



Tel.: 06172 272-178  
[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

persönliche Treffen sind unter Einhaltung von Hygieneregeln wieder erlaubt. Unter anderem muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden und die Teilnehmerzahl darf 100 Personen nicht übersteigen. Für Veranstaltungen ist ein Hygienekonzept erforderlich. Diese Maßnahmen sind wichtig für die Sicherheit aller Teilnehmenden, aber für die Treffen der Selbsthilfegruppen nicht immer einzuhalten und umzusetzen. Deshalb finden weiterhin nur wenige Veranstaltungen statt. Wir bitten Sie daher, sich im Voraus bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu informieren, ob die geplante Veranstaltung tatsächlich stattfindet. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang Dezember 2020 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine im Zeitraum vom 15. Dezember 2020 bis 14. März 2021 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

## AOK-NEWS

### Selbsthilfe und Corona

In Magazin „Forum spezial“ der AOK Hessen, das Ende September erscheint, geht es um das Thema „Selbsthilfe und Corona“. Wie ist es der Selbsthilfe in dieser Zeit ergangen, welche Alternativen zu Präsenztreffen sind entstanden? Welche der

zahllosen Informationen zum Virus sind richtig, welche sind falsch? Das Magazin lässt sich ab Ende September auf der Homepage der AOK Hessen herunterladen. Print-Exemplar können per E-Mail bestellt werden: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) ●



## DIE BESONDERE ZAHL

**3,84** Milliarden Euro

...haben die gesetzlichen Krankenkassen im März 2020 nach Angaben des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) für Medikamente ausgegeben. Das sind 25 Prozent mehr als im März 2019. Im ersten Quartal 2020 sind die Ausgaben damit auf 10,38 Milliarden Euro gestiegen, ein Plus von 11,8 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Der Anstieg lässt sich vor allem auf Bevorratungen von Patientinnen und Patienten zu Beginn der Corona-Pandemie zurückzuführen.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ AOK-Familiencoach Pflege +++** Die Pflege eines Familienmitglieds ist für viele Angehörige sehr belastend – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Mit dem AOK-Onlineprogramm „Familiencoach Pflege“ hält die AOK ein kostenloses und anonym nutzbares Angebot bereit, das die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll. **+++ Routine steigert die Qualität +++** Je häufiger der Wechsel einer Hüft- oder Knieprothese in einer Klinik durchgeführt wird, desto seltener kommt es zu Komplikationen oder Todesfällen. Diesen Zusammenhang belegen nun zwei Studien des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie empfiehlt deshalb, Prothesenwechsel in spezialisierten Zentren durchzuführen. **+++ Ernährungskompetenz will gelernt sein +++** Eine aktuelle Studie des AOK-Bundesverbandes zeigt, dass mehr als die Hälfte der Bundesbürger (53,7 Prozent) über eine problematische oder nicht angemessene Ernährungskompetenz verfügt. **+++**

## SEPTEMBER

### 17. September 2020, Frankfurt am Main

**Kurs:** Kreatives Malen in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 18. September 2020, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Shiatsu für Paare – Begegnung durch Berührung

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

[Mehr Informationen](#)

### 19. September 2020, Marburg

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

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

[Mehr Informationen](#)

### 19. September 2020, Limburg

**Tagesveranstaltung:** Tag der Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppen Kontaktstelle Limburg-V...

[Mehr Informationen](#)

**ABGESAGT**

## SEPTEMBER

### 23. September 2020, Kronberg

**Vortrag:** Chronische Zystitis; bakterieller Harnwegsinfekt mit Focus Diabetes; erektile Dysfunktion im Zusammenhang mit Diabetes

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

[Mehr Informationen](#)

### 24. September 2020, Frankfurt am Main

**Kurs:** Wassergymnastik in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 24. September 2020, Heppenheim

**Vortrag:** Für und Wider von Kortison bei Atemwegserkrankungen

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankung Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

### 26. September 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Schnuppertag Singen

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

[Mehr Informationen](#)

## SEPTEMBER

### 26. September 2020, Kronberg/Taunus

**Vortrag:** Chronische Zystitis; bakterieller Harnwegsinfekt mit Focus Diabetes; erektile Dysfunktion im Zusammenhang mit Diabetes

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

[Mehr Informationen](#)

### 26. September 2020, Ronneburg

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining (Anfänger)

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

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 6. Oktober 2020, Frankfurt am Main

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

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 9. Oktober 2020, Gießen-Kleinlinden

**Tagesveranstaltung:** Systemsprenger: Da kann man nichts machen – oder doch?

**Veranstalter:** Angehörigengruppe Mittelhessen e. V. – Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

[Mehr Informationen](#)

### 10. Oktober 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Junges Forum – alles was Recht ist

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

[Mehr Informationen](#)

### 12. Oktober 2020, Frankfurt am Main

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

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

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 17. Oktober 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Mit dem Rolli durch die Stadt – Rollstuhlmobilitätstraining in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 20. Oktober 2020, Online

**Tagesveranstaltung:** Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen (speziell für 2020 neu gegründet)

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 23. Oktober 2020, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Auszeit und Entspannung

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

[Mehr Informationen](#)

### 24. Oktober 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Tag der Epilepsie – Epilepsie neu in der Familie

**Veranstalter:** Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 24. Oktober 2020, Mühlthal

**Tagesveranstaltung:** Beweglicher Beckenboden – ein Angebot für Männer und Frauen

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

[Mehr Informationen](#)

### 26. Oktober 2020, Bad Vilbel

**Kurs:** Alles digital?! Chancen und Risiken sozialer Medien für die Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 28. Oktober 2020, Kronberg

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

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

[Mehr Informationen](#)

## OKTOBER

### 30. Oktober 2020, Darmstadt

**Vortrag:** Narzisstischer Missbrauch, toxische Beziehungen und Gaslighting

**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

### 31. Oktober 2020, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Achtsamkeit

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

[Mehr Informationen](#)

### 31. Oktober 2020, Karben

**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining (Auffrischkurs)

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

[Mehr Informationen](#)

## NOVEMBER

### 2. November 2020, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Seminarfreizeit: „Eutonie: Achtsamkeit – Beweglichkeit – Lebensfreude“

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

[Mehr Informationen](#)

### 3. November 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfegruppen im Gespräch: „Was wollt ihr von mir?“ Erwartungen und Rollen in gut laufenden Selbsthilfegruppen (Seminar)

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 6. November 2020, Mainz

**Seminar:** Haltung zeigen mit Multipler Sklerose

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

[Mehr Informationen](#)

### 12. November 2020, Online

**Tagesveranstaltung:** Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: Thema folgt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## NOVEMBER

### 13. November 2020, Bad Salzhausen

**Wochenendveranstaltung:** 8samkeit, Meditation und Lebensfreude: Eine Wochenendreise in das Haus der „8samkeit“

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

[Mehr Informationen](#)

### 14. November 2020, Darmstadt

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

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

[Mehr Informationen](#)

### 14. November 2020, Online

**Tagesveranstaltung:** Virtueller Selbsthilfetag der Paritätischen Projekte gGmbH

**Veranstalter:** Paritätische Projekte gGmbH Selbsthilfebüros

[Mehr Informationen](#)

### 14. November 2020, Groß-Umstadt – Kleestadt

**Vortrag:** Wandern trotz Parkinson

**Veranstalter:** Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

### 20. November 2020, Rödelsee

**Wochenendveranstaltung:** Sanfte Wege aus der Trauer

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Trauer

[Mehr Informationen](#)

### 25. November 2020, Kronberg

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

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

[Mehr Informationen](#)

## DEZEMBER

### 1. Dezember 2020, Online

**Tagesveranstaltung:** Tea and Talk für Selbsthilfegruppen: Thema folgt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[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. ●



Foto: iStock.com/innovatedcaptures

## SELBSTHILFE-DATENBANK

### 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 15. Oktober 2020.

Bunt und vielfältig – seit rund 50 Jahren organisieren sich Betroffene in regionalen Gruppen, in denen sie ihre Erfahrungen mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung austauschen. Hier finden sie Unterstützung und erhalten praktische Tipps für den Umgang mit der Krankheit im Alltag.



Illustration: iStock.com/undrey

## 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.