

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

LANDESVERBAND DIABETIKER

## Fit für die Zukunft

Zwei von der AOK mitfinanzierte Großprojekte sollen die Angebote der Diabetiker-Selbsthilfe enger mit Behandlern verzahnen sowie Familien mit Diabetes beser unterstützen.

Foto: KatarzynaBialasiewicz | iStock

Bundesweit gibt es mittlerweile etwa 8,5 Millionen Menschen, die an Diabetes Typ 2 leiden. An Diabetes Typ 1 sind rund 341.000 Erwachsene und 32.000 Kinder erkrankt. Jedes Jahr kommen etwa 530.000 Diabetes-Neuerkrankungen dazu. Allerdings ist nur etwa ein Prozent der Betroffenen in der Diabetes-Selbsthilfe organisiert. Das Projekt „Fit für die Zukunft“ will dies ändern, denn die in der Diabetes-Selbsthilfe ehrenamtlich engagierten Menschen sind als Expertinnen und Experten absolut unverzichtbar. Ziel ist es, vor allem für eine engere Verzahnung von Behandlern und Selbsthilfegruppen zu sorgen und die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe zu verbessern. Das zweite Projekt „Diabetes Typ F“ richtet sich an von Diabetes betroffene Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien, die die Erkrankung der Kinder vor große Herausforderungen stellt. Mit Beratungen zu unterschiedlichen Bereichen wie etwa Integrationsleistungen, Schwerbehinderung oder Pflegegeld erhalten die Familien im Rahmen des Projektes konkrete Unterstützung.

 [diabetiker-he.de](http://diabetiker-he.de)

AOK NEWS

## Selbsthilfe im Dialog

Am 24. September findet in Eschborn die Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ statt. Das Thema der hybrid geplanten Veranstaltung lautet „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“. Anmeldungen für eine Teilnahme vor Ort sind noch bis zum 22. September, eine Teilnahme am Livestream ist jederzeit möglich.

[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) | [Zur Anmeldung](#)

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

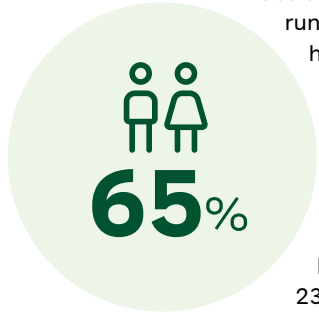
die heißen Tage des Sommers sind vorbei und wir können uns auf die bunten Blätter des Herbstes freuen. Sie färben sich gelb, orange und rot, bis sie letztlich von den Bäumen fallen und die nächste Jahreszeit einläuten. Genauso bunt und vielfältig wie der Herbst sind auch die Veranstaltungen der Selbsthilfe, die Sie ab dem 15. September erwarten.

So lädt etwa die Frauenselbsthilfe Krebs zu einem Augentrainingsseminar im September ein und im Oktober veranstaltet die Brustkrebsselfthilfe in Kassel einen Vortrag zum Thema Kinesiologie. Wir hoffen, dass für Sie die ein oder andere interessante Veranstaltung in den nächsten Monaten dabei ist. Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern, ob die geplante Veranstaltung auch tatsächlich wie vorgesehen stattfinden kann.

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



## Die besondere Zahl



Dass die Digitalisierung im Gesundheitswesen schneller voranschreitet als bislang, wollen 65 Prozent der hessischen Bevölkerung, 23 Prozent sind dagegen, der Rest enthält sich. Das zeigt eine telefonische Befragung von 1.000 volljährigen Personen im Auftrag der AOK Hessen. Bei Stadtbewohnerinnen und -bewohnern sowie jüngeren Altersgruppen ist die Tendenz zu mehr Digitalisierung ausgeprägter als bei Älteren oder Menschen, die auf dem Land wohnen.

## Kurz und bündig

**+++ Ambrosiapflanze als Allergieauslöser +++** Sie wächst unscheinbar am Straßenrand, auf Brachflächen, Baustellen oder Äckern und sorgt dafür, dass Allergie-Geplagte länger und stärker leiden: *Ambrosia artemisiifolia*, **eine hochallergene Pflanze**, die sich in Europa immer mehr verbreitet. Schon eine geringe Konzentration ihrer Pollen reicht aus, um allergische Reaktionen wie Bindehautreizungen, Heuschnupfen oder allergisches Asthma auszulösen. Der Klimawandel verstärkt das allergene Potenzial vermutlich zusätzlich, so das Umweltbundesamt. **+++ Beim Küssen werden nicht nur Glücksgefühle freigesetzt +++** **Das Pfeiffersche Drüsenfieber** kann durch Küssen übertragen werden. Es wird daher auch Kissing Disease (Kuss-Krankheit) genannt. Bei den meisten Betroffenen lassen die Beschwerden innerhalb weniger Wochen nach, bei Menschen mit Immunschwäche kann es jedoch zu chronischen Verläufen kommen. Das Pfeiffersche Drüsenfieber gilt auch als eine mögliche Ursache des Chronischen Fatigue-Syndroms. **+++ Pflege wird digital +++** **Digitale Pflegeanwendungen (DiPAs)** auf mobilen Geräten oder als browserbasierte Webanwendung können von Pflegebedürftigen genutzt werden, um den eigenen Gesundheitszustand durch Übungen zu stabilisieren oder zu verbessern. Beispielsweise gibt es personalisierte Gedächtnisspiele für Menschen mit Demenz oder Hilfen bei der Sturzprävention. Die AOK begrüßt, dass Nutzenbewertung, Datenschutz und Preisbildung bei den DiPAs besser geregelt werden sollen als bei den Gesundheits-Apps auf Rezept (DiGA).

## Termine

### SEPTEMBER

#### 15.9.2022, online

**Vortrag:** Was bietet die Ergotherapie bei der Multiplen Sklerose?

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

[Mehr Informationen](#)

#### 15.9.2022, Fritzlar

**Vortrag:** Ernährung bei Lipödem /Lymphödem

**Veranstalter:** Lily-Belles Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

#### 16.9.2022, Gelnhausen/Schlüchtern

**Vortrag:** Lust habe ich keine – und wieso soll ich überhaupt?

Motivationsstrategien des Lernens bei Jugendlichen mit einer ASS auf Basis des TEAACH Ansatzes

**Veranstalter:** Autismus MKK

[Mehr Informationen](#)

#### 17.9.2022, Freigericht

**Tagesveranstaltung:** Leitbild der Frauenselbsthilfe

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs-Landesverband Hessen e. V., Gruppe Freigericht

[Mehr Informationen](#)

#### 19.9.2022, Kassel

**Vortrag:** „Gesundheit im Gespräch“: Prostatakrebs früh erkannt – Gefahr gebannt

**Veranstalter:** Gesundheitsamt Kassel

[Mehr Informationen](#)

#### 20.9.2022, online

**Vortrag:** Neues aus der Schlafapnoebehandlung

**Veranstalter:** Schlafapnoe Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

#### 22.9.2022, Freigericht

**Vortrag:** Augenseminar / Augentraining / Augenschule

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs-Landesverband Hessen e.V. Gruppe Freigericht.

[Mehr Informationen](#)

#### 24.9.2022, Frankfurt

**Tagesveranstaltung:** Junges Forum: Alles was Recht ist!

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

[Mehr Informationen](#)

#### 24.9.2022, Eschborn

**Tagesveranstaltung:** Selbsthilfe im Dialog 2022:

Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf

**Veranstalter:** AOK Hessen

[Mehr Informationen](#)

#### 25.9.2022, Frankfurt

**Tagesveranstaltung:** Alles was Recht ist! Speziell für junge

Menschen mit MS

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

[Mehr Informationen](#)

#### 26.9.2022, Frankfurt

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

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

[Mehr Informationen](#)

#### 28.9.2022, Kronberg

**Vortrag:** Die Leber – ein einzigartiges Organ!

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**29.9.2022, Heppenheim**

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

**Veranstalter:** Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

**30.9. bis 2.10.2022, Nidda**

**Wochenendveranstaltung:** Sport & Ernährung (outdoor und indoor) mit Partner\*in

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

[Mehr Informationen](#)

**OKTOBER****1.10.2022, Frankfurt**

**Tagesveranstaltung:** Tag der Epilepsie

**Veranstalter:** Landesverband Epilepsie

[Mehr Informationen](#)

**1.10.2022, Limburg**

**Tagesveranstaltung:** Tag der Selbsthilfe: Gemeinsam sind wir stark

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg

[Mehr Informationen](#)

**4.10.2022, online**

**Vortrag:** Schlafapnoe aus Sicht der HNO – Diagnostik und Therapie

**Veranstalter:** Schlafapnoe Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

**4.10.2022, Kassel**

**Vortrag:** Kinesiologie

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs

[Mehr Informationen](#)

**8.10.2022, Korbach**

**Vortrag:** Infonachmittag für Betroffene mit Lipödem und/oder Lymphödem sowie deren Angehörige und Interessierte. Vorstellung der SHG Lily-Belles Nordhessen.

**Veranstalter:** Lily-Belles Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

**10.10.2022, Wiesbaden**

**Vortrag:** Welche Vorteile bietet ein Diabeteshund?

**Veranstalter:** Arbeitskreis der Pankreatektomierten AdP e.V.

[Mehr Informationen](#)

**10.10.2022, Kassel**

**Vortrag:** Gesundheit im Gespräch: Heimliche Sucht im Alter

**Veranstalter:** Gesundheitsamt Kassel

[Mehr Informationen](#)

**14. bis 16.10.2022, Nidda**

**Wochenendveranstaltung:** Yoga für Paare

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

[Mehr Informationen](#)

**17.10.2022, Bad Vilbel**

**Vortrag:** Multiple Sklerose

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V

[Mehr Informationen](#)

**19.10.2022, online**

**Vortrag:** Psychische Belastung und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

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

[Mehr Informationen](#)

**20.10.2022, online**

**Vortrag:** Sport bei Multipler Sklerose – was muss ich beachten?

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

[Mehr Informationen](#)

**20.10.2022, Fritzlar**

**Vortrag:** Liposuktion bei Lipödem (Ablauf, Kosten, Nutzen, Erfahrung)

**Veranstalter:** Lily-Belles Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

**22.10.2022, Kassel**

**Vortrag:** Liposuktion bei Lipödem (Ablauf, Kosten, Nutzen, Erfahrung)

**Veranstalter:** Lily-Belles Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

**26.10.2022, Kronberg**

**Vortrag:** Meine Rechte im Alltag!

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

[Mehr Informationen](#)

**27.10.2022, online**

**Tagesveranstaltung:** Experteninterview mit Julia Bierenfeld Ernährung bei Multipler Sklerose

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

[Mehr Informationen](#)

**27.10.2022, Nidderau**

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

**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V.

[Mehr Informationen](#)

**29.10.2022, online**

**Tagesveranstaltung:** Haltung bei Multipler Sklerose

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

[Mehr Informationen](#)

**NOVEMBER****5.11.2022, Herborn**

**Vortrag:** Fortbildung für Leiter\*innen von Diabetes-Selbsthilfegruppen und Interessierte, die es gerne werden möchten

**Veranstalter:** Diabetiker Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

**7.11.2022, online**

**Vortrag:** Neue Mitglieder in die (Selbsthilfe-)Gruppe integrieren

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

**7.11.2022, Bad Vilbel****Tagesveranstaltung:** Dialog Depression**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle

Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

[Mehr Informationen](#)**7.11.2022, online****Vortrag:** Arbeiten mit Multipler Sklerose: Rechte, Pflichten, Möglichkeiten**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen[Mehr Informationen](#)**8.11.2022, online****Vortrag:** Patientenverfügung und Patientenschutz – Selbstbestimmung in gesundheitlichen Krisen**Veranstalter:** Schlafapnoe Atemstörungen Rhein-Main[Mehr Informationen](#)**9.11.2022, online****Vortrag:** Barrierefreiheit – Technische Assistenzsysteme**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen[Mehr Informationen](#)**9.11.2022, online****Vortrag:** Vereinbarungen treffen, die auch halten**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt[Mehr Informationen](#)**10.11.2022, Bensheim****Vortrag:** „Schlafapnoe und Demenz“**Veranstalter:** Schlafapnoe Atemstillstand Bensheim[Mehr Informationen](#)**14.11.2022, Kassel****Vortrag:** Informationen und Aktionen für Betroffene zum Welt-diabetestag**Veranstalter:** Diabetes Selbsthilfe Nordhessen[Mehr Informationen](#)**14.11.2022, Kassel****Vortrag:** Gesundheit im Gespräch: Komplexes regionales Schmerzsyndrom**Veranstalter:** Gesundheitsamt Kassel[Mehr Informationen](#)**19.11.2022, online****Vortrag:** Funktionstraining**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg) Hessen[Mehr Informationen](#)**22.11.2022, online****Kurs:** Heikle Botschaften an- und aussprechen**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt[Mehr Informationen](#)**23.11.2022, Kronberg****Vortrag:** Das diabetische Fußsyndrom mit seinen Versorgungsmöglichkeiten!**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung[Mehr Informationen](#)**24.11.2022, Heppenheim****Vortrag:** Wenn das Atmen schwerfällt – atemlos aber nicht hilflos**Veranstalter:** Atemwegserkrankungen Bergstraße[Mehr Informationen](#)

## 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 auf den Seiten der AOK Hessen 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](mailto:selbsthilfe@he.aok.de). Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **15.10 2022**.

**Lob oder Kritik?**

Wir freuen uns über Feedback an:

[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)**Newsletter kostenlos abonnieren**

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos **abonnieren**. Einfach unter [aok-inkontakt.de/abo](http://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe