

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

# Neuer Leitfaden tritt in Kraft

Der GKV-Spitzenverband hat die Grundsätze der Selbsthilfeförderung überarbeitet. Am 1. Januar 2019 treten die neuen Regelungen in Kraft.

Krankenkassenverbände und Spitzenorganisationen der Selbsthilfe entwickeln gemeinsam den Leitfaden zur Selbsthilfeförderung regelmäßig weiter. Der Leitfaden beschreibt unter anderem, wie das Förderverfahren auf den verschiedenen Förderebenen (Bundes-, Landes- und Ortsebene) zu gestalten ist. Dies sorgt für eine weitgehend einheitliche Rechtsanwendung in der Förderpraxis. Der aktuelle Anlass, um den Leitfaden zu aktualisieren, waren unter anderem die 2016 mit dem Präventionsgesetz erhöhten Selbsthilfefördermittel.

So gibt es künftig einige Veränderungen: Neu ist etwa die Möglichkeit, landesweit ausgerichtete Selbsthilfekontaktstellen zu fördern. Selbsthilfeorganisationen, die sich vorwiegend über das Internet austauschen, sind unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig. Die GKV-Gemeinschaftsförderung kann künftig Projektfördermittel an Dachorga-



nisationen vergeben. Selbsthilfeorganisationen auf Bundes- und Landesebene sollen künftig Mitgliedsbeiträge erheben, und gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und -organisationen können auch bezuschusst werden, wenn sie sich mit mehreren Krankheiten befassen. ●



**Leitfaden zum Download**

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielen Dank für die vielen Veranstaltungshinweise. Auch kurz vor Weihnachten und im neuen Jahr stehen wieder Vorträge und Veranstaltungen mit interessanten Themen an. Nehmen Sie doch einfach mal die Gelegenheit wahr und besuchen Sie die Veranstaltungen anderer Selbsthilfegruppen. Die Termine aller Gruppen finden Sie auf den nächsten Seiten. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang März 2019 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine von Mitte März bis Mitte Juni 2019 mitteilen.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und hoffen, dass Sie sich die Zeit nehmen können für all die schönen Momente der Weihnachtszeit – mit Sternenzauber, vielleicht auch verschneiten Winterwäldern, den schönen flackernden Lichtermeeren, Weihnachtsklängen und Tannenduft.

Einen guten und vor allem gesunden Start ins neue Jahr wünschen Susanne Strombach (links) und Bettina Graupe vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.

Foto: iStockphoto

Foto: AOK Hessen

## AOK-NEWS

### Pauschalförderung 2019



Die Anträge auf Pauschalförderung für das Jahr 2019 lassen sich ab Januar auf der Homepage der [GKV-Selbsthilfeförderung Hessen](#) herunterladen. Bitte beachten Sie, dass diejenigen Gruppen,

die 2018 einen Antrag gestellt haben, im Dezember automatisch per Post ihren Förderantrag für das kommende Jahr erhalten. ●



**Download Förderanträge**



## DIE BESONDERE ZAHL

# 40%

... der Eltern fühlen sich unter hohem Zeitdruck. Das ist ein Ergebnis der [AOK-Familienstudie](#). Auch wenn dies sechs Prozentpunkte weniger sind als noch vor vier Jahren, bleibt Zeitknappheit der größte Belastungsfaktor für Familien. Eltern mit jüngeren Kindern zwischen vier und sechs Jahren gaben sogar zu 46 Prozent an, zu wenig Zeit zu haben.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Gesund durch den Winter +++** Erwachsene bekommen durchschnittlich zwei bis vier Erkältungen pro Jahr, Kinder erwischt es sogar bis zu zehnmal im Jahr. Um gegen Erkältungsviren möglichst gut gewappnet zu sein, sollte man die eigene Abwehr stärken, sich regelmäßig die Hände waschen, Abstand zu Erkrankten halten und Menschenmengen am besten meiden. Weitere Tipps zur Vorbeugung und Behandlung erhalten Sie [hier](#). **+++ Sinnvolle Arbeit hält gesund +++** Beschäftigte, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben und sich wertgeschätzt fühlen, sind seltener krank – so lautet ein Ergebnis des [Fehlzeiten-Reports 2018 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK \(WIdO\)](#). Im Rahmen einer repräsentativen Studie befragte das WIdO über 2.000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren. **+++ Sachverständigenrat +++** „[Bedarfsgerechte Steuerung der Gesundheitsversorgung](#)“ ist der Titel des Gutachtens 2018 des Sachverständigenrats zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen. Individuelle Gesundheitskompetenz und kundige Lotsen, die die Patientinnen und Patienten bedarfsgerecht durch ein komplexes Gesundheitssystem navigieren, sind nach Auffassung des Rates notwendige Voraussetzungen, damit diese selbstbestimmt handeln können. **+++**

## DEZEMBER

### 16. Dezember 2018, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Offenes Selbsthilfe-Café – Junge Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 11. Januar 2019, Bad Vilbel

**Tagesveranstaltung:** Kochkurs für Krebspatienten während der Therapie und Angehörige (sechs Termine)

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle

Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 14. Januar 2019, Frankfurt am Main

**Kurs:** Yoga kennt kein Alter – ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs

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

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 16. Januar 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Offener Treff für MS-Betroffene Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 17. Januar 2019, Oberursel-Stierstadt

**Vortrag:** Wenn der Kopf schmerzt – Differenzialprognosen des Kopfschmerzes und Behandlungsmethoden

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

### 17. Januar 2019, Frankfurt am Main

**Kurs:** Wassergymnastik für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

### 20. Januar 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Offenes Selbsthilfe-Café – Junge Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 23. Januar 2019, Bad Vilbel

**Vortrag:** Gesund leben in Bad Vilbel

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 30. Januar 2019, Frankfurt am Main

**Kurs:** Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

[Mehr Informationen](#)

### 30. Januar 2019, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Offener Treff für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

### 31. Januar 2019, Heppenheim

**Vortrag:** Nicht invasive Beatmung (NIV) mit Viagra

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankung  
Bergstrasse“

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 9. Februar 2019, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Energie – Balance – Achtsamkeit

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

[Mehr Informationen](#)

### 13. Februar 2019, Wiesbaden

**Tagesveranstaltung:** Offener Treff für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

### 15. Februar 2019, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Haltung zeigen mit MS

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

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 16. Februar 2019, Sensenstein

**Wochenendveranstaltung:** Kompaktschulung  
MS und Sport

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

[Mehr Informationen](#)

### 17. Februar 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Offenes Selbsthilfe-Café –  
Junge Selbsthilfe

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 21. Februar 2019, Oberursel

**Vortrag:** Neues aus der Diabetesforschung

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern –  
Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

### 22. Februar 2019, Bad Vilbel

**Tagesveranstaltung:** Informationsabend  
zur Fastenwoche vom 15. bis 21. März 2019

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 28. Februar 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kreatives Malen –  
Kurs für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 7. März 2019, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Klettern am Seil mit Handicap

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

[Mehr Informationen](#)

### 8. März 2019, Wetzlar

**Kurs:** Wassergymnastik für MS-Betroffene in Wetzlar

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

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 9. März 2019, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Qi Gong – ein entspannender Nachmittag

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

[Mehr Informationen](#)

### 9. März 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Poetry-Slam-Workshop für junge Menschen

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 12. März 2019, Darmstadt

**Kurs:** Aquarell für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

### 16. März 2019, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** Mit dem erfahrbaren Atem entspannt ins Wochenende

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

[Mehr Informationen](#)

### 16. März 2019, Bad Soden-Salmünster

**Kurs:** Aqua-Jogging für MS-Betroffene

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

[Mehr Informationen](#)

### 22. März 2019, Mainz

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

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

[Mehr Informationen](#)

## AOK-SELBSTHILFEDATENBANK

### Die richtige Gruppe finden

Mit der [Selbsthilfedatenbank](#) der Gesundheitskasse 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 Postleitzahlenbezirk 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](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge 2019

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2019 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 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 ist der 21. Januar 2019. ●

## 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.