

NEUER SELBSTHILFELEITFADEN

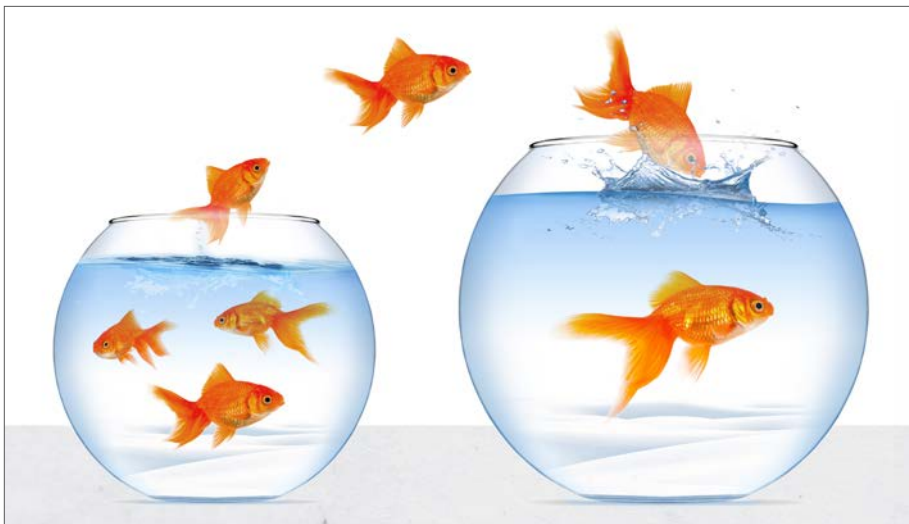


Foto: Stockphoto

## Töpfchen wechsle dich

Zum 1. Januar 2020 tritt der neue Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes in Kraft. Damit ändern sich die Regeln für die Finanzierung von Selbsthilfeausgaben.

Stand bislang noch die Hälfte der Fördermittel für die kassenindividuelle Projektförderung zur Verfügung, so sind es ab dem nächsten Jahr nur noch 30 Prozent. Die restlichen 70 Prozent sollen die Krankenkassen im Rahmen der gemeinschaftlichen Pauschalförderung verwenden. Zumindest einige Kosten der Selbsthilfe, die die AOK bisher über Projektanträge bezuschusst hat, können die Kassen ab dem Jahr 2020 gemeinschaftlich über die Pauschalförderung finanzieren.

Dies gilt beispielsweise für alle Ausgaben, die regelmäßig anfallen – etwa Gruppenflyer, Jahresprogramme oder Plakate. Auch jährlich stattfindende Klausurtagungen oder Jahreshauptversammlungen lassen sich ab dem nächsten Jahr durch Gelder aus der Pauschalförderung der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen finanzieren. Selbiges gilt auch für alle Kosten rund um die Teilnahme an Selbsthilfetagen und Gesundheitsmessen inklusive

der hierzu benötigten Materialien wie Banner, Roll-Ups, Prospektständer und Give aways. Kosten der Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen für Fortbildungen, die sie Selbsthilfegruppen anbieten, sind ebenfalls über die Pauschalförderung erstattungsfähig.

Vortragsveranstaltungen oder Weiterbildungsseminare, die von Selbsthilfegruppen für ihre Gruppenabende organisiert werden, bleiben hingegen weiterhin Teil der Projektförderung.

Alle Gruppen, die in den letzten zwei Jahren Finanzmittel über die Pauschalförderung beantragt haben, bekommen mit den Antragsformularen für 2020 automatisch ein Begleitheft zugesandt, das die Neuerungen ausführlich erläutert. Für weitere Fragen zum Pauschalförderverfahren wenden Sie sich an die für Sie zuständigen [Ansprechpartner der einzelnen Krankenkassen](#). Haben Sie Fragen zu möglichen Projekten, [rufen Sie uns an](#) oder [schreiben Sie uns eine E-Mail](#). ●

EDITORIAL

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,



Kerzen,  
Lichterglanz,  
Zimt- und Apfelduft,  
schöne Lieder, warme Worte,  
Zeit für Freunde und Familie,  
Zeit um aneinander zu denken.  
Es ist die Zeit für Liebe und Herz,  
der Geist der Weihnacht liegt in der Luft.  
Wir wünschen Ihnen ein besinnliches und ruhiges  
Weihnachtsfest und hoffen, dass Sie die Zeit haben,

all die schönen  
Momente der  
Weihnachtszeit  
zu genießen.



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

Foto: AOK Hessen



## DIE BESONDERE ZAHL

# 520 Euro

pro Kopf hatten die Hessen 2017 durchschnittlich mehr für Konsum und Sparen übrig. Dies teilte das [Statistische Landesamt](#) mit. Demnach stieg das verfügbare Einkommen der privaten Haushalte in Hessen gegenüber dem Vorjahr um 2,9 Prozent. Damit standen im Durchschnitt jeder Einwohnerin und jedem Einwohner in Hessen 23.100 Euro für Konsumzwecke oder zum Sparen zur Verfügung. Mit 33.800 Euro je Einwohnerin und Einwohner wurde für den Hochtaunuskreis der höchste Wert ermittelt.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Pflege +++** Die neuen Qualitätsprüfungen von Pflegeeinrichtungen sind gestartet – und lösen die früheren Pflegenoten ab. Das überarbeitete Qualitäts- und Prüfsystem für die vollstationäre Pflege umfasst drei Bereiche: die Erhebung von Daten durch die Pflegeeinrichtungen, die Qualitätsprüfung durch den MDK beziehungsweise den Prüfdienst der privaten Krankenversicherung und die jetzt weniger plakative, dafür aber transparentere Qualitätsdarstellung. **+++ Intensivbehandlung +++** Die AOK Hessen geht neue Wege bei schwerkranken beatmungsabhängigen Patientinnen und Patienten: Im Rahmen eines Versorgungsvertrages mit Kliniken in Hofheim, Greifenstein, Bad Wildungen, Bad Arolsen und Immenhausen, den ersten dieser Art in Deutschland, haben „Therapiezentren für außerklinische Beatmung“ (TAB) ihren Betrieb aufgenommen. Diese sind für Patienten gedacht, die auch nach der Entlassung aus der akuten Krankenhausbehandlung noch invasive Beatmung benötigen oder mit einer Tracheal-Kanüle versorgt werden. **+++ Personalien +++** Neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung ist Daniela Ludwig. Die 44-jährige Juristin ist seit 2002 Mitglied im Deutschen Bundestag und verkehrspolitische Sprecherin der CDU/CSU-Bundestagsfraktion. **+++**

## DEZEMBER

### 15. Dezember 2019, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreis – Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 9. Januar 2020, Bensheim

**Vortrag:** Was leistet der Provider an Unterstützung bei der Therapie?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand Bensheim

[Mehr Informationen](#)

### 11. Januar 2020, Bad Homburg

**Vortrag:** Wie beantrage ich ein Reha-Verfahren?

**Veranstalter:** Rheuma-Liga Hessen – Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis

[Mehr Informationen](#)

### 14. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Veranstaltungsreihe: „Gesund durchs Jahr“ – Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V., Gesundheitsamt Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 14. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Insomnie: Diagnostik und Therapie

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

### 16. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Kurs:** Wassergymnastik in Frankfurt

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

[Mehr Informationen](#)

### 19. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreis – Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 22. Januar 2020, Kronberg/Taunus

**Vortrag:** Neues aus der Diabetologie:

Es gibt keine Diabetiker-Diät

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 22. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

[Mehr Informationen](#)

### 22. Januar 2020, Bad Vilbel

**Vortrag:** Gesund leben in Bad Vilbel

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

### 27. Januar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Veranstaltungsreihe „Ich krieg die Krise 2020“ – Einleitung: Was ist eine Krise?

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 30. Januar 2020, Heppenheim

**Vortrag:** Lungensport mit Reha-Verordnung im Verein

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankung Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 1. Februar 2020, Frankfurt am Main

**Wochenendveranstaltung:** Kompaktschulung Multiple Sklerose und Sport – Wochenendseminar (vier Termine)

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

[Mehr Informationen](#)

### 10. Februar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Veranstaltungsreihe „Ich krieg die Krise 2020“ – Psychohygiene und Resilienz

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 14. Februar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Veranstaltungsreihe „Gesund durchs Jahr“ – Selbsthilfe und geschlechtliche Vielfalt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V., Gesundheitsamt Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 16. Februar 2020, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Kaffee Plauderkreis – Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 18. Februar 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** GKV – Selbsthilfeförderung in Hessen

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 26. Februar 2020, Kronberg/Taunus

**Vortrag:** Schwindel – wenn sich die Welt dreht

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern

[Mehr Informationen](#)

### 28. Februar 2020, Bad Vilbel

**Vortrag:** Informationsabend zur Fastenwoche vom 13. März bis 19. März 2019

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 3. März 2020, Darmstadt

**Kurs:** Aquarellkurs

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

[Mehr Informationen](#)

### 6. März 2020, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Bewegung und Achtsamkeit – Wochenendseminar Thai Chi

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

[Mehr Informationen](#)

### 8. März 2020, Freigericht

**Tagesveranstaltung:** 8. Freigerichter Gesundheitstag

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs, Freigericht

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 10. März 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Veranstaltungsreihe „Gesund durchs Jahr“:  
Vorführung des Films „Maudie“ mit anschließendem  
Gespräch im CineStar Metropolis

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V., Gesundheitsamt Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

### 10. März 2020, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Schlaf wirkt Wunder

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/  
Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

### 12. März 2020, Darmstadt

**Kurs:** Klettern mit Handicap am Seil – eine Heranführung

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

[Mehr Informationen](#)

### 12. März 2020, Bensheim

**Vortrag:** Schlaf ist die beste Medizin –  
und was jeder dafür tun kann

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-  
Atemstillstand Bensheim

[Mehr Informationen](#)

### 13. März 2020, Bad Soden-Salmünster

**Kurs:** Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

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

[Mehr Informationen](#)

### 13. März 2020, Bad Vilbel

**Vortrag:** Fastenwoche: Innehalten – eine Woche  
gut für mich sorgen

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive  
Bad Vilbel

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEDATENBANK

### Die richtige Gruppe finden

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**

## 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. ●

## 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:

15. Dezember 2020

## 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.