

AOK IM DIALOG



Foto: iStockphoto

Zukunft der Pflege

Im Juni startet die jährliche Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Dieses Jahr steht das Thema Pflege im Fokus.

Um Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, einen Blick über die eigenen Gruppentreffen hinaus zu ermöglichen, organisiert die AOK Hessen seit vielen Jahren die Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Ziel ist es, Selbsthilfefaktive über aktuelle Entwicklungen im Gesundheitswesen zu informieren. Außerdem können sie hier Kontakte mit anderen Selbsthilfegruppen knüpfen und sich so überregional vernetzen. Auch in diesem Jahr finden die Veranstaltungen wieder zwischen Juni und September an

zehn verschiedenen Standorten in ganz Hessen statt. Diesjähriges Thema: „Pflege der Zukunft – wo bleibt der Mensch?“ Auf einen spannenden Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion folgen am Nachmittag Gesprächskreise zu unterschiedlichen Themen. Anfang Mai werden die Einladungen an die bei der AOK Hessen registrierten Selbsthilfgruppenleiterinnen und -leiter versandt. ●



Veranstaltungsorte 2019

AOK-NEWS

Antragsfrist nicht verpassen!

Die Anträge auf Pauschalförderung für das Jahr 2019 müssen bis zum 31. März 2019 bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen eingegangen sein. Die notwendigen Formulare finden Sie [hier](#). Bei Fragen können Sie sich gerne an das

Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen unter 06172 272-172 oder -178 wenden. ●



**GKV-Selbsthilfeförderung
Hessen**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben aus der Selbsthilfe wieder viele interessante Veranstaltungshinweise bekommen. So findet etwa am 24. März im Viernheimer Bürgerhaus der [Selbsthilfetag 2019 der KISS Viernheim](#) in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Caritas Bergstraße statt. Mit dem [„Sinn und Zweck der Atem-Therapie“](#) beschäftigt sich ein Vortrag der Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankungen Bergstraße“ am 28. März in Heppenheim. Und die Selbsthilfegruppe „Diabetiker helfen Diabetikern“ in Oberursel lädt am 16. Mai zum Vortrag [„Diäten unter der Lupe“](#) ein. Diese und viele weitere Termine finden Sie auf den nächsten Seiten. Der nächste [„inKONTAKT“](#) erscheint Anfang Juni 2019 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine von Mitte Juni bis Mitte September 2019 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



DIE BESONDERE ZAHL

1.202 Nieren...

... wurden laut Deutscher Stiftung Organtransplantation (DSO) in den ersten neun Monaten des Jahres 2018 in Deutschland gespendet. Das sind 173 mehr als im gleichen Zeitraum 2017, was einem Zuwachs von 16,8 Prozent entspricht. Die Zahl der Organspender ist das erste Mal seit 2015 wieder gestiegen.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Aufklärungs-Website über Depression +++ Die neue interaktive und multimediale Aufklärungs-Website über Depression die-mitte-der-nacht.de ermöglicht Betroffenen und Angehörigen, über ihre Erfahrungen mit Depression zu berichten und der Erkrankung so eine Stimme zu geben **+++ Neue Gesundheitskarte +++** Die [Elektronischen Gesundheitskarten \(eGK\)](#) der ersten Generation sind seit Januar 2019 nicht mehr gültig. Wer mehrere Gesundheitskarten zu Hause hat und sich nicht sicher ist, welche davon aktuell ist, kann sich an der Kennzeichnung oben rechts auf der Karte orientieren. Trägt die Karte hier den Aufdruck G1, kann sie nicht mehr verwendet werden. **+++ Zielvereinbarung mit Lebensmittelindustrie +++** Das Bundesernährungsministeriums hat mit der Lebensmittelindustrie eine Zielvereinbarung zur Reduktion von Zucker, Fett und Salz in Fertigprodukten getroffen. Darin verpflichten sich die Hersteller, bis 2025 den Zuckergehalt in Erfrischungsgetränken um mindestens 15 Prozent, in Kinderjoghurts um mindestens zehn Prozent und in Frühstücksprodukten für Kinder um mindestens 20 Prozent zu senken. **+++**

MÄRZ

14. März 2019, Bensheim

Vortrag: „Rabattverträge der GKV – wirken grüne Pillen so wie die roten?“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Bergstraße – Bensheim

[Mehr Informationen](#)

15. März 2019, Bad Vilbel

Wochenveranstaltung: Fastenwoche „Innehalten – eine Woche gut für mich sorgen“

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

16. März 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: PKD-Infotag

Veranstalter: PKD Familiäre Zystennieren e. V.

[Mehr Informationen](#)

17. März 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Offenes Selbsthilfe-Café – Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

20. März 2019, Homberg/Efze

Vortrag: Unsere Haut – ein großes, wichtiges Organ

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V., Gruppe Homberg/Efze

[Mehr Informationen](#)

20. März 2019, Frankfurt am Main

Seminar: Nähe und Distanz

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

20. März 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Informationsveranstaltung: Ängste, Soziale Phobien und Depressionen

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

22. bis 24. März 2019, Mainz

Wochenendveranstaltung: Shiatsu für Paare – Begegnung durch Berührung

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSH) Hessen

[Mehr Informationen](#)

23. März 2019, Fulda-Bronzell

Vortrag: Die Behandlung der chronischen Borreliose

Veranstalter: Bundesverband Zecken-Krankheiten e. V.

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

23. März 2019, Fulda

Vortrag: Wenn die Nieren versagen – welches Behandlungsverfahren ist das Richtige?

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

24. März 2019, Viernheim

Tagesveranstaltung: Selbsthilfetag 2019 in Viernheim

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle KISS der Stadt Viernheim in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Caritas Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

25. März 2019, Fulda

Tagesveranstaltung: Starke Nieren für Alle

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

28. März 2019, Heppenheim

Vortrag: Sinn und Zweck der Atem-Therapie

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

29. bis 31. März 2019, Frankenau

Wochenendveranstaltung: Feldenkrais Wochenendseminar für MS-Betroffene

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Kassel

[Mehr Informationen](#)

APRIL

1. April 2019, Kassel

Vortrag: Infoabend: Medikamentöse Behandlung und symptomatische Therapie

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Kassel

[Mehr Informationen](#)

4. April 2019, Fulda

Tagesveranstaltung: Mit der Fülle des Sommers – Kochnachmittag zur richtigen Ernährung bei Nierenerkrankung

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

APRIL

10. April 2019, Frankfurt am Main

Seminar: Abschiede in der Selbsthilfe gestalten

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

11. April 2019, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Schnuppertag – Lachyoga für MS-Betroffene

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

11. April 2019, Gelnhausen

Vortrag: Prostatakrebs

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

12. April 2019, Bad Homburg v. d. Höhe

Vortrag: Hypertonie im Alter

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Bad Homburg der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

16. April 2019, Darmstadt

Kurs: Aquarellkurs für MS-Betroffene

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

25. April 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Pikst Du noch oder scannst Du schon? Neues aus der Diabetologie, unter anderem neue Messmethoden

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

27. April 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Therapietagung „30 Jahre Scleroderma Liga e. V.“

Veranstalter: Scleroderma Liga e. V.

[Mehr Informationen](#)

MAI

8. Mai 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Schilddrüsen-Aktiv-Tag: Schilddrüse – Motor des Lebens; Aktuelles in der Diagnostik und Therapie von Schilddrüsenerkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Turtle Helpers“ für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen

[Mehr Informationen](#)

9. Mai 2019, Bensheim

Vortrag: „Neuheiten von Philips-Respironics – Hard- und Software“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Bergstraße – Bensheim

[Mehr Informationen](#)

10. bis 12. Mai 2019, Fulda

Wochenendveranstaltung: Fortbildung für Familien mit frischer Diagnose

Veranstalter: Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e. V.

[Mehr Informationen](#)

11. Mai 2019, Ronneburg

Tagesveranstaltung: Rollstuhl-Mobilitätstraining

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

16. Mai 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Diäten unter der Lupe

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

17. bis 19. Mai 2019, Wiesbaden-Naurod

Wochenendveranstaltung: Sich Gutes tun – Entspannung finden – Stabilität fördern

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

18. Mai 2019, Waldeck

Tagesveranstaltung: Schnuppertag Bogenschießen für MS-Betroffene

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Kassel

[Mehr Informationen](#)

MAI

21. Mai 2019, Darmstadt

Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

22. Mai 2019, Bad Vilbel

Vortrag: Vortragsreihe „Gesund leben in Bad Vilbel“

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

23. Mai 2019, Gelnhausen

Vortrag: Selbsthilfe – Ist das was für mich?

Veranstalter: SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

24. Mai 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Frankfurter Selbsthilfemarkt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

24. Mai 2019, Bad Homburg v. d. Höhe

Vortrag: Hypertonie und Sport

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Bad Homburg der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

25. Mai 2019, Langen

Tagesveranstaltung: Patientenforum zum Welt-MS-Tag 2019

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

29. Mai 2019, Darmstadt

Tagesveranstaltung: 11. Welt-MS-Tag 2019

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

29. Mai 2019, Bensheim

Vortrag: Neuheiten von Philips-Respironics – Hard- und Software

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Bergstraße – Bensheim

[Mehr Informationen](#)

JUNI

6. Juni 2019, Petersberg

Vortrag: Gefäßerkrankung und Shuntpflege

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

13. Juni 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Gespräch in der Gruppe –
Gedankenaustausch. Wie sieht die Zukunft aus?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern –
Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

21. Juni 2019, Kassel

Tagesveranstaltung: Schnuppertag „Klettern
für MS-Betroffene“

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Kassel

[Mehr Informationen](#)

AOK-SELBSTHILFEDATENBANK

Die richtige Gruppe finden



Illustration: iStockphoto

Mit der [Selbsthilfedatenbank](#) der AOK Hessen 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 im Umkreis eines Postleitzahlenbezirks 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 gerne 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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 23. April 2019. ●

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.