

SUCHTHILFE



Foto: iStockphoto

Zurück ins Leben

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main unterstützt Menschen dabei, abstinent zu werden. Ein Dokumentarfilm zeigt nun die beeindruckende Arbeit der Suchtlotsen.

Nach fünfmonatiger Arbeit feierte der Dokumentarfilm „Ein Netz, das auffängt“ am 20. November in Darmstadt seine Premiere im Kino. Der Film zeigt anschaulich die Arbeit der ehrenamtlichen Lotsinnen und Lotsen, die ihre eigene Suchtgeschichte bereits erfolgreich hinter sich gelassen haben. Anhand realer Beispiele verdeutlicht der Film zugleich, wie das Lotsennetzwerk Rhein-Main mit Krankenhäusern oder Reha-

kliniken kooperiert und auch die Angehörigen einbindet. Bundesweit gibt es in verschiedenen Bundesländern weitere Lotsennetzwerke. Den nun erschienenen Dokumentarfilm produzierten der Caritasverband Darmstadt und der Kreuzbund DV Mainz gemeinsam mit Mitteln der Selbsthilfe-Projektförderung. Die DVD kann für zehn Euro bei Christine Müller von der Caritas Darmstadt bestellt werden. ●

AOK NEWS

Frist im Blick behalten

Selbsthilfegruppen und Landesverbände der Selbsthilfe in Hessen, die pauschale Fördergelder für ihre administrative Arbeit benötigen, können für das Förderjahr 2020 noch bis zum 31. März entsprechende Anträge bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen stellen. Formulare zum veränderten Förderverfahren ab diesem Jahr finden Sie hier. Um Selbsthilfegruppen bei der Beantragung der

kassenartenübergreifenden Pauschalförderung zu unterstützen, hat die hessische GKV-Selbsthilfeförderung eine Begleitbroschüre herausgebracht. Bei Fragen können Sie sich gerne an das Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen wenden. ●



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben wieder viele interessante Veranstaltungshinweise bekommen. Nutzen Sie doch einfach mal die Gelegenheit, auch in andere Themen hineinzuschnuppern. In Frankfurt etwa organisiert die Selbsthilfekontaktstelle die Reihe „Ich krieg die Krise 2020“. Am 16. März erfahren Sie hier, wie hilfreich Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung von Krisen sein können – aber auch, wo ihre Grenzen sind. In Darmstadt lädt die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs am 22. April zu einem Vortrag zur „Multimedikation“ ein. Am 14. Mai ist bei der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand in Bensheim „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ das Thema eines Vortrags. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang Juni 2020 – gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine im Zeitraum 15. Juni bis 14. September 2020 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

7,1 Millionen Menschen ...

in Deutschland leiden laut [Gesundheitsatlas](#) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiIdO) an Diabetes-Typ-2. Das sind 8,6 Prozent der Einwohner. Der Gesundheitsatlas dokumentiert jedoch große regionale Unterschiede. In Hamburg liegt die Erkrankungsrate mit 6,4 Prozent am niedrigsten. Die östlichen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen weisen dagegen verhältnismäßig hohe Raten von jeweils mehr als 11,5 Prozent auf. Rund die Hälfte der Betroffenen ist über 70 Jahre alt.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Operationen +++ In Deutschland wird laut einer [Studie des Berliner IGES-Instituts](#) im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung unnötig viel diagnostiziert und operiert. Nach Angaben des Instituts komme es pro Jahr zu rund 70.000 Schilddrüsenoperationen, obwohl bei etwa 90 Prozent der Eingriffe keine bösartigen Veränderungen vorlägen. Mit einer besseren Diagnostik ließen sich viele der Eingriffe vermeiden. Auch bei Eierstock-OPs bestätigte sich der Verdacht auf eine bösartige Erkrankung nur bei jeder zehnten operierten Frau. **+++ Gesundheit +++** Das neue Online-Angebot [„Gesundheit leicht verstehen“](#) – eine Initiative von Special Olympics Deutschland und dem Bundesgesundheitsministerium – erleichtert Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz oder mangelndem Sprachverständnis den Zugang zu Gesundheitsinformationen. **+++ AOK Hessen +++** Die AOK Hessen bleibt auch in diesem Jahr bei ihrem Zusatzbeitragsatz in Höhe von 0,9 Prozent. Damit liegt der Beitrag der AOK Hessen 0,2 Prozentpunkte unter dem vom Gesetzgeber festgelegten durchschnittlichen Wert, der für die gesamte gesetzliche Krankenversicherung gilt. Für das aktuelle Jahr rechnet die AOK Hessen zudem erneut mit einem Versichertenanstieg. **+++**

MÄRZ

14. März 2020, Groß-Umstadt – Kleestadt

Vortrag: Was macht Parkinson mit uns?

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

15. März 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Junge Selbsthilfe Frankfurt – Kaffee Plauderkreis

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

16. März 2020, Frankfurt am Main

Vortrag: Selbsthilfe-Veranstaltungsreihe: „Ich krieg die Krise 2020“

Veranstalter: Selbsthilfe e. V., Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention, Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen

[Mehr Informationen](#)

18. März 2020, Fulda

Veranstaltung: Multiple Sklerose und Familie – Frauenfrühstück

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

21. März 2020, Hamburg

Tagesveranstaltung: Parkinson und Bewegung: Was gut tut – Aktionstag für junge Menschen mit Parkinson

Veranstalter: Jung und Parkinson e. V. Regionalgruppe Hamburg

[Mehr Informationen](#)

21. März 2020, Frankfurt am Main

Vortrag: Wie war das Leben vor 50 Jahren? Keiner Allein (für Demenziell-Erkrankte und Nicht-Demenziell-Erkrankte)

Veranstalter: Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.

[Mehr Informationen](#)

23. März 2020, Fulda

Tagesveranstaltung: Starke Nieren für Alle

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

23. März 2020, Bad Vilbel

Tagesveranstaltung: Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

MÄRZ

25. März 2020, Kronberg/Taunus

Vortrag: Was tun bei Bluthochdruck?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg/Königsstein

[Mehr Informationen](#)

25. März 2020, Darmstadt-Eberstadt

Vortrag: Fortgeschrittenes Prostatakarzinom: Wie geht es weiter?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

25. März 2020, Bad Vilbel

Vortrag: Parkinson

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

26. März 2020, Frankfurt am Main

Kurs: Wassergymnastik in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

26. März 2020, Heppenheim

Vortrag: Wie erhalten Pflegebedürftige ihre Pflegegrade?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

31. März 2020, Gelnhausen/Höchst

Vortrag: Fragen rund um das Thema Pflege

Veranstalter: Parkinsonselbsthilfegruppe Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

APRIL

1. April 2020, Bad Homburg

Vortrag: Die Steuerung der Hormone

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

APRIL

4. April 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Osterbasteln – Keiner Allein (für Demenziell-Erkrankte und Nicht-Demenziell-Erkrankte)

Veranstalter: Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.

[Mehr Informationen](#)

8. April 2020, Bad Nauheim

Vortrag: Richtig vorsorgen – aber wie?

Veranstalter: Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

14. April 2020, Darmstadt

Kurs: Aquarellmalkurs

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

18. April 2020, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Energie – Balance – Achtsamkeit

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

19. April 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Junge Selbsthilfe Frankfurt – Kaffee Plauderkreis

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

21. April 2020, Marburg

Vortrag: Ernährungsmodul II nach Krebstherapie

Veranstalter: Leben mit Krebs Marburg e. V.

[Mehr Informationen](#)

22. April 2020, Kronberg/Taunus

Vortrag: Was macht Diabetes mit den Gefäßen?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Kronberg/Königsstein

[Mehr Informationen](#)

22. April 2020, Darmstadt-Eberstadt

Vortrag: Multimedikation – Stärkung der Kompetenz des Patienten bei Einnahme mehrerer Medikamente

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

APRIL

23. April 2020, Fulda

Veranstaltung: Multiple Sklerose und Familie – Frauenfrühstück

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

24. April 2020, Wiesbaden Naurod

Wochenendveranstaltung: Seminar: Auszeit und Entspannung

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

25. April 2020, Karben

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining (für Fortgeschrittene)

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

25. April 2020, Hanau

Wochenendveranstaltung: Informationsstand bei der Gesundheitsmesse Hanau

Veranstalter: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e. V. – Selbsthilfekontaktstelle Hanau

[Mehr Informationen](#)

27. April 2020, Frankfurt am Main

Vortrag: Veranstaltungsreihe: „Ich krieg die Krise 2020“: Hilfen durch den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI)

Veranstalter: Selbsthilfe e. V., Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention, Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen

[Mehr Informationen](#)

MAI

5. Mai 2020, Kassel

Vortrag: AMTS (Arzneimitteltherapiesicherheit): Antibiotika – Wirkung, Nebenwirkung, Wechselwirkung

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs, Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

MAI

5. Mai 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Seminar: Geht nicht, gibt's nicht

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

6. Mai 2020, Bad Homburg

Vortrag: Diabetesforschung

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

8. Mai 2020, Mainz

Wochenendveranstaltung: Seminar: Haltung zeigen mit Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

9. Mai 2020, Groß-Umstadt – Kleestadt

Vortrag: Schluck- und Sprechprobleme

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt

[Mehr Informationen](#)

9. Mai 2020, Bad Homburg

Vortrag: Der Bad Gasteiner Heilstollen

Veranstalter: Rheuma-Liga Hessen – Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis

[Mehr Informationen](#)

11. Mai 2020, Frankfurt am Main

Vortrag: Veranstaltungsreihe: „Ich krieg die Krise 2020“: Hilfen durch den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI)

Veranstalter: Selbsthilfe e. V., Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention, Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen

[Mehr Informationen](#)

12. Mai 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Selbsthilfegruppen im Gespräch: Vier Schritte zum „Bitte“: Wer so fragt, bekommt oft Unterstützung

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

MAI

12. Mai 2020, Frankfurt am Main

Vortrag: Herzrhythmusstörungen

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/
Atemstörungen Rhein-Main

[Mehr Informationen](#)

13. Mai 2020, Bad Nauheim

Vortrag: Morbus Parkinson

Veranstalter: Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. –
Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

14. Mai 2020, Bensheim

Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstill-
stand Bensheim

[Mehr Informationen](#)

15. Mai 2020, Willingen

Wochenendveranstaltung: 12. Bundesverbandstag
Williams-Beuren-Syndrom

Veranstalter: Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e. V.

[Mehr Informationen](#)

17. Mai 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Junge Selbsthilfe Frankfurt –
Kaffee Plauderkreis

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

26. Mai 2020, Gelnhausen/Höchst

Vortrag: Wechselwirkung von Medikamenten

Veranstalter: Parkinsonselbsthilfegruppe Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

27. Mai 2020, Kronberg/Taunus

Vortrag: Meine Rechte im Alltag

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern –
Selbsthilfegruppe Kronberg/Königsstein

[Mehr Informationen](#)

27. Mai 2020, Fulda

Tagesveranstaltung: 12. Welt-MS-Tag 2020

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

MAI

27. Mai 2020, Darmstadt-Eberstadt

Vortrag: Sinn und Unsinn des PSA-Screenings

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt
und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

28. Mai 2020, Heppenheim

Vortrag: Rabattverträge der GKV:

Wirken grüne Pillen so wie die roten?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe
Atemwegserkrankungen Bergstraße

[Mehr Informationen](#)

29. Mai 2020, Wetzlar

Kurs: Wassergymnastik in Wetzlar

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

JUNI

2. Juni 2020, Kassel

Vortrag: Ernährung bei/nach Brustkrebs

Veranstalter: Allianz gegen Brustkrebs, Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

3. Juni 2020, Bad Homburg

Vortrag: Neues aus der Kardiologie

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern,
Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

6. Juni 2020, Langenselbold

Vortrag: Patientenforum anlässlich Welt-MS-Tag 2020

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

6. Juni 2020, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Besuch im Frankfurter Zoo –

Keiner Allein (für Demenziell-Erkrankte und
Nicht-Demenziell- Erkrankte)

Veranstalter: Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.

[Mehr Informationen](#)

JUNI

10. Juni 2020, Bad Nauheim

Vortrag: Letzte Hilfe

Veranstalter: Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. –
Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

13. Juni 2020, Bad Vilbel

Tagesveranstaltung: Tandem-Fahrradsimulator

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel 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. ●



Illustration: iStockphoto

SELBSTHILFEDATENBANK

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. April 2020.

Illustration: iStockphoto

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.