

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

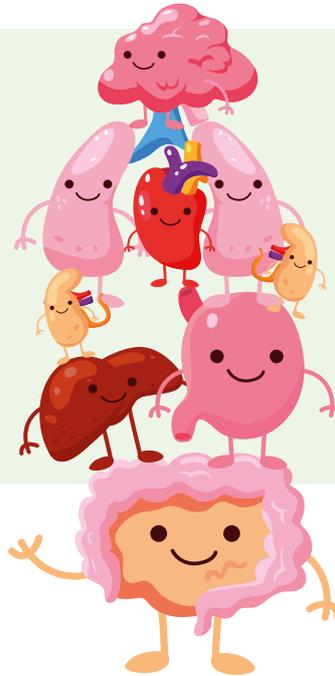
Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

03/24

SELBSTHILFE IM DIALOG 2024

## Die Signale des Körpers

Was würde unser Körper sagen, wenn er sprechen könnte? Dieser Frage geht die AOK Hessen auf der diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ nach.



Vom 13. September bis zum 1. November 2024 lädt die Gesundheitskasse in Hessen auch in diesem Jahr wieder Selbsthilfeaktive zu ihrer Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ ein. Das diesjährige Motto lautet: „Was würde unser Körper sagen, wenn er sprechen könnte?“.

„Selbsthilfe im Dialog“ findet an sechs verschiedenen Orten in Hessen statt und bietet ein abwechslungsreiches Programm, das auf die Bedürfnisse von Betroffenen und Interessierten zugeschnitten ist. So werden erfahrene Referentinnen und Referenten zu verschiedenen Aspekten der Krankheitsbewältigung und Resilienz sprechen. Referentin des Hauptvortrags ist die Buchautorin und Ärztin Samira Peseschkian. Im Jahre 2021 erschien ihr erstes Buch („Der Schmerz und seine Komplizen“), das sie gemeinsam mit ihrem Großvater Nossrat Peseschkian geschrieben hat. In ihrem Buch und in Vorträgen setzt sie sich mit der intrinsischen Verbindung zwischen Schmerzen und dem Gehirn, sowie mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist auseinander. Ihr Ziel ist es, dieses komplexe Thema einem breiten Publikum zugänglich zu machen. In drei parallel stattfindenden Workshops können Teilnehmende am Nachmittag praktische Techniken und Methoden zu unterschiedlichen Themen erlernen. Es sind noch Anmeldungen möglich.

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem Herbstanfang bietet uns die Natur mit ihrem bunten Laub eine wahre Farbenpracht und kann unsere Fantasie beflügeln. Nach der Hitze des Sommers ist nun wieder die Zeit für lange erholsame Spaziergänge und Bastelabende. Und wenn das Wetter mal nicht so schön sein sollte, bietet es sich an, eine der zahlreichen Veranstaltungen der Selbsthilfe zu besuchen. Am 21. September gibt es in Marburg eine Tagesveranstaltung zur medizinischen und therapeutischen **Entwicklung in der Epilepsie**, die vom hessischen Landesverband Epilepsie e.V. organisiert wird. Gleichzeitig findet in Limburg der **Selbsthilfetag der dortigen Kontaktstelle** statt. Im Oktober veranstaltet der Gesprächskreis Herzkrankheiten e.V. einen **Vortrag zur Patientenverfügung** und im November lädt der Selbsthilfe e.V. die **junge Selbsthilfe** zu einer Veranstaltung ein. Nähere Informationen zu den vielen Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Die Selbsthilfegruppen, Landesverbände und Selbsthilfekontaktstellen freuen sich über interessierte Besucherinnen und Besucher.

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



**Selbsthilfe im Dialog 2024**

AOK NEWS

## Gesundheitskurse der AOK Hessen

Im September startet die nächste Saison der **AOK-Gesundheitskurse** mit über 300 Angeboten in 65 Städten hessenweit. Rund 3.000 Menschen können an den Angeboten der AOK teilnehmen. Nach wie vor am beliebtesten sind die klassische Rückenschule und Yoga. Neben Präsenzangeboten gibt es auch wieder exklusive Online-Kurse, die nur von Versicherten der AOK Hessen gebucht werden können.



Foto: AOK Hessen

## Die besondere Zahl

Illustration: iStockphoto | Ali Kahfi

15 Millionen ...



...Corona-Auffrischungs-Impfdosen wurden laut Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach **für die Infektionssaison im Herbst und Winter** bestellt. Zunächst werde es einen an die JN.1-Virus-Variante angepassten Impfstoff geben. Lauterbach stellte neben den mRNA-Vakzinen zudem einen Protein-Impfstoff in Aussicht. Offen ließ er, ob es im Winter noch einen an eine andere Variante angepassten Impfstoff geben werde.

## Kurz und bündig

**+++ KRANK DURCH URLAUB +++** Es kommt häufig vor, dass Menschen im Urlaub oder am Wochenende krank werden. „Leisure Sickness“ heißt das Phänomen und kann mit „**Freizeitkrankheit**“ übersetzt werden. Dabei ist es nicht die freie Zeit, die krank macht, sondern der Stress vor der Ruhephase. **+++ LACHGAS-MISSBRAUCH DURCH JUGENDLICHE +++** Lachgas (Distickstoffmonoxid, N<sub>2</sub>O) wird aufgrund seiner kurzfristigen euphorisierenden Wirkung immer häufiger missbraucht – insbesondere von Jugendlichen. Lachgas wurde ursprünglich als Narkosemittel in der Medizin verwendet und ist heute oft in Sahnesprühkapseln erhältlich. Die Attraktivität von Lachgas liegt in seiner leichten Verfügbarkeit und der schnellen, aber auch nur kurzzeitigen Wirkung. Es erzeugt eine temporäre Euphorie, Schwindelgefühle und eine Verzerrung der Wahrnehmung, die meist nur wenige Minuten anhält. Dies birgt jedoch erhebliche Gesundheitsrisiken. Der inhalative Missbrauch von Lachgas kann zu Sauerstoffmangel, Übelkeit und in extremen Fällen zu ernsthaften neurologischen Schäden führen. **+++ HESSINNEN VERHÜTEN MIT RISIKO-PILLE +++** In Hessen werden noch immer zu viele kombinierte orale Kontrazeptiva, auch als klassische Pille bekannt, mit einem höheren Risiko für tiefe Beinvenenthrombosen und Embolien verordnet. Im Jahr 2023 lag der **Verordnungsanteil dieser risikoreicheren Präparate** bei 45,3 Prozent und damit nur 0,2 Prozentpunkte unter dem Wert des Vorjahres. Im Jahr 2014 betrug er jedoch noch 63,7 Prozent.

## Termine

## September

## 17. September 2024, Online

**Vortrag:** Neues aus der Schlafapnoebehandlung  
**Veranstalter:** SHG Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main  
[Mehr Informationen](#)

## 19. September 2024, Wetzlar

**Vortrag:** LvPEH-Hessentreffen: Kreativität und Psychose  
**Veranstalter:** Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen  
[Mehr Informationen](#)

## 21. September 2024, Marburg

**Tagesveranstaltung:** „Medizinische und Therapeutische Entwicklung in der Epilepsie 25 Jahre Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e.V.“  
**Veranstalter:** „Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Hessen e.V. in Kooperation mit Universitätsklinikum Marburg“  
[Mehr Informationen](#)

## 21. September 2024, Limburg

**Tagesveranstaltung:** Tag der Selbsthilfe - „Sei dabei - Limburg barriereFREI“  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Limburg-Weilburg sowie der Behindertenbeirat der Stadt Limburg  
[Mehr Informationen](#)

## 25. September 2024, Kronberg

**Vortrag:** Der Problemfall Mann!  
**Veranstalter:** SHG Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

## 26. September 2024, Heppenheim

**Vortrag:** „Der Pflegestützpunkt des Kreises Bergstraße stellt sich vor“  
**Veranstalter:** SHG Atemwegserkrankungen Bergstrasse  
[Mehr Informationen](#)

## 27. September 2024, Willingen-Usseln

**Tagesveranstaltung:** Kommunikation und Willkommenskultur in Gruppen  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Waldeck-Frankenberg  
[Mehr Informationen](#)

## 28. September 2024, Online

**Vortrag:** „Autismus-Spektrum-Störungen im Regelschulbetrieb“  
Teil 1: Unterstützungsmöglichkeiten für Schüler:innen mit ASS im Regelunterricht  
Teil 2: Komm mal runter! Bleib cool, Autismusfreundliche Entspannungstrategien für Lehrkräfte, Teilhabeassistenten und Eltern  
**Veranstalter:** Elterninitiative Asperger-Autismus Südhessen  
[Mehr Informationen](#)

## Oktober

## 01. Oktober 2024, Maintal

**Sonstige:** „Keine Angst vor Krebs! Maintaler Frauen mit und ohne Krebs im Gespräch.“  
**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs Maintal  
[Mehr Informationen](#)

## 02. Oktober 2024, Bad Homburg

**Vortrag:** „Augenerkrankungen bei Diabetes“  
**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern Selbsthilfegruppe Bad Homburg v.d.H.  
[Mehr Informationen](#)

## 04. Oktober 2024, Fronhausen

**Vortrag:** Zell- und Gewebsveränderungen bei Hirntumoren  
**Veranstalter:** Hirntumor -Selbsthilfe Fronhausen  
[Mehr Informationen](#)

**04. Oktober 2024, Limburg**

**Tagesveranstaltung:** Fortbildung für Selbsthilfegruppen im Landkreis Limburg-Weilburg: „Hilfreiches Geben von Rückmeldungen“

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg

[Mehr Informationen](#)

**05. Oktober 2024, Homberg**

**Tagesveranstaltung:** „22. Aktionstag – Die Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis stellen sich vor!“

**Veranstalter:** KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Schwalm-Eder-Kreis

[Mehr Informationen](#)

**09. Oktober 2024, Bad Nauheim**

**Vortrag:** Medizinische Aspekte von Parkinson

**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

**10. Oktober 2024, Limburg**

**Tagesveranstaltung:** Spot on! Selbsthilfe im Fokus zeigt „Expedition Depression“

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

[Mehr Informationen](#)

**10. Oktober 2024, Online**

**Vortrag:** Schlafapnoe und Depressionen

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

[Mehr Informationen](#)

**10. Oktober 2024, Friedberg**

**Sonstige:** Fortbildung für Selbsthilfegruppen „Verantwortungsvolle Führung“

**Veranstalter:** „Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises Friedberg“

[Mehr Informationen](#)

**11. Oktober 2024, Wetzlar**

**Vortrag:** Patientenverfügung - Juristische und Ärztliche Perspektiven

**Veranstalter:** Gesprächskreis Herzkrankheiten e.V.

[Mehr Informationen](#)

**17. Oktober 2024, Bad Homburg**

**Vortrag:** Orthopädische Rheumatologie

**Veranstalter:** „Rheuma Liga Hessen e.V. Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis“

[Mehr Informationen](#)

**17. Oktober 2024, Freigericht**

**Sonstige:** „Ein Netz gewebt aus tanzenden Herzen Aktion Lucia“

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

**23. Oktober 2024, Kronberg**

**Vortrag:** Diabetes Update 2024!

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

[Mehr Informationen](#)

**31. Oktober 2024, Heppenheim**

**Vortrag:** „Urologische Probleme bei Atemwegserkrankungen“

**Veranstalter:** SHG Atemwegserkrankungen Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

**November****01. November 2024, Fronhausen**

**Vortrag:** Evidenz der komplementären und alternativen Therapieverfahren in der Neuroonkologie

**Veranstalter:** Hirntumor -Selbsthilfe Fronhausen

[Mehr Informationen](#)

**04. November 2024, Kassel**

**Tagesveranstaltung:** 5. Nationales CRPS Symposium

**Veranstalter:** CRPS Hessen Landesgruppe

[Mehr Informationen](#)

**05. November 2024, Kassel**

**Vortrag:** Endokrine Therapie

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V., Brustkrebs Selbsthilfe Kassel

[Mehr Informationen](#)

**05. November 2024, Maintal**

**Vortrag:** „Osteoporose und Vitamin D“

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs Maintal

[Mehr Informationen](#)

**06. November 2024, Bad Homburg**

**Vortrag:** Dein Freund und Helfer, die Polizei - Informationsabend

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg v.d.H.

[Mehr Informationen](#)

**07. November 2024, Online**

**Vortrag:** Auf dem neusten Stand - die Schlafapnoebehandlung der Firma Philips

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

[Mehr Informationen](#)

**07. November 2024, Online**

**Wochenveranstaltung:** selbsthilfeWISSEN – digitale Fortbildungswoche: „Junge Selbsthilfe“

**Veranstalter:** Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e.V.

[Mehr Informationen](#)

**08. November 2024, Online**

**Vortrag:** Junge Selbsthilfe Frankfurt

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

**12. November 2024, Online**

**Vortrag:** Anonyme Gruppen für junge Menschen – „Mini-Meeting“

**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

**12. November 2024, Darmstadt**

**Sonstige:** Roadmovie „Expedition Depression“ - Film und Austausch

**Veranstalter:** Studierendenwerk Darmstadt AöR · Beratung und Soziales & Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

**14. November 2024, Hanau**

**Vortrag:** „... und am Ende bin ich doch allein“ - Einsamkeit und Sucht

**Veranstalter:** Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig zusammen mit der Selbsthilfegruppe Sucht, die Betroffenen und Angehörigen offensteht

[Mehr Informationen](#)

**16. November 2024, Höchst im Odenwald**

**Tagesveranstaltung:** „Grundlagen zu diabetes mellitus Insulinpumpen- und Sensortechnik“

**Veranstalter:** Förderkreis Eltern diabetischer Kinder und Jugendlicher Region Odenwald e.V.

[Mehr Informationen](#)

**19. November 2024, Online**

**Vortrag:** Die Zukunft der Schlafmedizin

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

[Mehr Informationen](#)

**20. November 2024, Wetzlar**

**Vortrag:** Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

**Veranstalter:** Gesprächskreis Herzkrankheiten e.V., Deutsche Herzstiftung e.V.

[Mehr Informationen](#)

**22. November 2024, Bad Homburg**

**Vortrag:** Dein Freund und Helfer, die Polizei - Informationsabend

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg v.d.H.

[Mehr Informationen](#)

**27. November 2024, Wetzlar**

**Vortrag:** Leben mit Herzschwäche

**Veranstalter:** „Gesprächskreis Herzkrankheiten e.V., Deutsche Herzstiftung e.V.“

[Mehr Informationen](#)

**27. November 2024, Kronberg**

**Vortrag:** Adipositas und Diabetes

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

[Mehr Informationen](#)

**DEZEMBER****01. Dezember 2024, Wetzlar**

**Tagesveranstaltung:** Workshop Wiederbelebung

**Veranstalter:** Gesprächskreis Herzkrankheiten e.V.

[Mehr Informationen](#)

**05. Dezember 2024, Online**

**Vortrag:** Neues zum atmungsgesteuertem Zungenschrittmacher

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

[Mehr Informationen](#)

**SELBSTHILFEFÖRDERUNG****Projektförderanträge 2024**

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2024 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** (bitte Förderjahr auswählen) können Sie 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 **17.10.2024**.

**Lob oder Kritik?**

Wir freuen uns über Feedback an: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)