

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/24

FAMILIENCOACH KINDERÄNGSTE

Mut machen, stark werden

Viele Kinder haben Ängste. Diese gehören zur normalen Entwicklung. Werden Ängste jedoch zu stark, belasten sie das Kind und die Familie.

Die AOK hat mit wissenschaftlicher Unterstützung des Kölner Universitätsklinikums den „Familiencoach Kinderängste“ entwickelt. Der kostenlos und anonym nutzbare Onlinecoach bietet umfassende Informationen und hilfreiche Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst oder Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren. Mit alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und zahlreichen Beispielen erleichtert das Programm Eltern das Verstehen und Überwinden von Ängsten und vermittelt ihnen hilfreiche Methoden zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Der Familiencoach Kinderängste umfasst insgesamt fünf Module. Sie helfen Eltern, ihr eigenes Erziehungsverhalten besser zu verstehen und zu verändern, damit sie ihre Kinder besser bei der Bewältigung von Ängsten



unterstützen können. In einigen Fällen können sich aus Ängsten auch Angststörungen entwickeln, welche zu den häufigsten seelischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters zählen. Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung mit der behandelnden Fachkraft absprechen, um zu klären, ob sie in das individuelle Therapiekonzept passt.



Familiencoach Kinderängste

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der Sommerzeit finden in vielen großen Städten Hessens die Selbsthilfefetage der Kontaktstellen statt. Hier können sich die Selbsthilfegruppen mit ihrer Arbeit präsentieren und mit Passantinnen und Passanten ins Gespräch kommen.

Den Auftakt im aktuellen Veranstaltungszeitraum vom 15. Juni bis zum 14. September macht die **Selbsthilfekontaktstelle in Darmstadt**. Unter dem Motto „Von Mensch zu Mensch – Da mach ich mit!“ sind Bürgerinnen und Bürger eingeladen, vorbeizukommen und sich zu beteiligen. Im September lädt die Selbsthilfekontaktstelle **in Hanau zum Tag der Selbsthilfe** ein. Auch viele Selbsthilfegruppen planen eigene Veranstaltungen, bei denen sie sich über interessierte Besucherinnen und Besucher freuen. Diese und viele weitere Termine finden Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen eine schöne und gesunde Sommerzeit.

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

AOK NEWS

Selbsthilfe im Dialog

Safe the Date: Das Knüpfen neuer Kontakte, Weiterbildung oder der Austausch mit Betroffenen – all das bietet die Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“, die vom 13. September bis 1. November auch in diesem Jahr wieder – an sechs unterschiedlichen Veranstaltungsorten über ganz Hessen verteilt – stattfinden wird. Das Thema der diesjährigen Veranstaltung und weitere Informationen finden Sie in Kürze auf den **Selbsthilfeseiten der AOK Hessen**. Dort wird dann auch eine Veranstaltungsseite verlinkt mit der Möglichkeit, sich anzumelden.



AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.

Die besondere Zahl

615.000



Illu.: iStockphoto | -VICTOR-

Die AOK Hessen unterstützte 2023 einzelne Projekte in der Selbsthilfe mit fast 615.000 Euro. Das entspricht 97 Prozent der hierfür im Haushaltsplan bereitgestellten Finanzmittel zur Selbsthilfeförderung.

Kurz und bündig

+++ START ORGANSPENDE-REGISTER +++ Im März wurde das neue **Organspende-Register** freigeschaltet. Bürgerinnen und Bürger können über das Portal ihre Haltung zur Organspende dokumentieren, wenn sie sich zuvor mit der eID-Funktion ihres Personalausweises authentifiziert haben. Ab Juli 2024 soll die Authentifizierung dann auch über die Gesundheits-ID möglich sein, die von der AOK und den anderen gesetzlichen Krankenkassen bereitgestellt wird.

+++ ANTI-TABAKGESETZ IN GROSSBRITANNIEN+++ Das britische Parlament hat im April 2024 einem Vorhaben zugestimmt, das den Verkauf von Tabakerzeugnissen an alle, die nach dem 1. Januar 2009 geboren sind, verbietet. Sollte der Plan endgültig verabschiedet werden, hätte Großbritannien weltweit eines der strengsten Anti-Tabak-Gesetze. Neuseeland hatte 2022 ein ähnliches Gesetz verabschiedet, aber das Verbot nach einem Regierungswechsel 2023 mit Blick auf die Tabaksteuereinnahmen wieder gekippt.

+++ MASERN UND KEUCHHUSTEN AUF DEM VORMARSCH +++ Die Europäische Gesundheitsbehörde ECDC zeigt sich über den Anstieg der Fälle von **Masern und Keuchhusten** alarmiert. Diese gehören zu den Krankheiten, die durch eine Impfung vermeidbar sind. Verantwortlich für den Anstieg ist vermutlich eine Reihe von Faktoren, darunter die geringere Zirkulation der Krankheitserreger während der Coronapandemie bei gleichzeitig weniger Impfungen. Am meisten gefährdet sind Babys und Kleinkinder unter einem Jahr, da diese Gruppe noch zu jung ist, um geimpft zu werden. Daher müssen sie durch die bestehende Immunität in der Gemeinschaft geschützt werden.

Termine

JUNI

14. Juni 2024, Obertshausen

Sonstige: Filmabend : „RIDE DON'T HIDE“, Einstimmung auf den „Fellow's Ride“

Veranstalter: LUIS HILFT e.V. und die Selbsthilfegruppe: Männer mit Depression

[Mehr Informationen](#)

15. Juni 2024, Frankfurt

Tagesveranstaltung: 40 Jahre Cochlea Implantat in Deutschland. Aktionswoche: „Ich bin taub & höre dich“

Veranstalter: CI-SHG Frankfurt im Civ HRM e.V.

[Mehr Informationen](#)

15. Juni 2024, Obertshausen

Sonstige: Fellows Ride, Motorraddemonstration

Veranstalter: LUIS HILFT e.V.

[Mehr Informationen](#)

15. Juni 2024, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe- und Engagement-Tag: „Von Mensch zu Mensch - Da mach ich mit!“

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt/Freiwilligenzentrum Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

18. Juni 2024, Online

Vortrag: Sommer, Sonne, Uthoff - Wie du dich mit Multipler Sklerose über die bekannten Maßnahmen hinaus vorbereitest

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen

[Mehr Informationen](#)

18. Juni 2024, Maintal

Vortrag: Erben und Vererben

Veranstalter: Frauenselbsthilfe Krebs, Maintal

[Mehr Informationen](#)

18. Juni 2024, Online

Kurs: Online-Seminar: „Mehr Gelassenheit statt Hektik, Stress und Burnout“

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

[Mehr Informationen](#)

22. Juni 2024, Schotten

Tagesveranstaltung: Familienausflug für Kinder mit Hörbeeinträchtigung

Veranstalter: Elternvereinigung hörgeschädigter Kinder in Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)



Foto: iStockphoto | freemixer

22. Juni 2024, Bad Homburg**Vortrag:** Depressionen**Veranstalter:** Rheuma Liga Hessen e.V., Selbsthilfegruppe Hochtaunus Kreis[Mehr Informationen](#)**24. Juni 2024, Online****Online:** Kinderwunsch und Schwangerschaft / Das erste Lebensjahr mit Baby**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen[Mehr Informationen](#)**26. Juni 2024, Kronberg****Vortrag:** Die Dimension von Bewegung und Ernährung bei Diabetes mellitus.**Veranstalter:** SHG Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung[Mehr Informationen](#)**JULI****02. Juli 2024, Online****Vortrag:** Neuropsychologische Behandlung bei MS**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**02. Juli 2024, Kassel****Vortrag:** Sport und Brustkrebs**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V., Brustkrebs Selbsthilfe Kassel[Mehr Informationen](#)

Foto: iStockphoto | :Cecilie_Arcurs

06. Juli 2024, Frankfurt**Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt Frankfurt**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**14. Juli 2024, Frankfurt****Sonstige:** Kaffee Plauderkreis - Junge Selbsthilfe Frankfurt**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt[Mehr Informationen](#)**AUGUST****06. August 2024, Kassel****Vortrag:** Sichere Anwendung von Arzneimitteln**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V., Brustkrebs Selbsthilfe Kassel[Mehr Informationen](#)**08. August 2024, Darmstadt****Sonstige:** Selbsthilfe- Cafe „Reden hilft!“**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt[Mehr Informationen](#)**09. bis 11. August 2024, Bad Soden-Salmünster****Wochenendveranstaltung:** Frauen entdecken Energiequellen – Ein Wochenende für berufstätige Frauen**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**17. August 2024, Darmstadt****Tagesveranstaltung:** Bowls in Darmstadt**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**18. August 2024, Borken-Gombeth****Vortrag:** Alles was (Sozial-) Recht ist! Hilfen und Unterstützung im Dschungel des Sozialrechtes für Nierenkranke**Veranstalter:** Interessengemeinschaft der Nierenkranken Nordhessen e.V.[Mehr Informationen](#)**22. bis 25. August 2024, Knüllwald****Wochenveranstaltung:** HIV-Positiventreffen 2024 in Hessen**Veranstalter:** Pro Plus Hessen und Aids-Hilfe Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**31. August 2024, Linden****Tagesveranstaltung:** Rollstuhlmobilitätstraining Anfängerkurs Linden**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)**SEPTEMBER****04. September 2024, Online****Vortrag:** Leistungen der Pflegekasse - Schwerpunkt Pflegegrad**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.[Mehr Informationen](#)

06. bis 09. September 2024, Mainz

Wochenveranstaltung: Der Gesang meiner Seele - die heilsame Kraft des Singens

Veranstalter: DMSG Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

06. September 2024, Hanau

Tagesveranstaltung: Tag der Selbsthilfe 2024

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Hanau

[Mehr Informationen](#)

07. September 2024, Waldeck

Tagesveranstaltung: Achtsamkeit und Feldenkrais auf dem Pferd

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

07. September 2024, Frankfurt

Sonstige: Hessentreffen des Landesverbandes, Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.: Vorstellung / Ankündigung der neuen Schreibwerkstatt, Mit einem anschließenden Trommelworkshop

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

07. September 2024, Offenbach

Tagesveranstaltung: 36. Offenbach Selbsthilfegruppen-Tag

Veranstalter: Paritätische Projekte gGmbH Selbsthilfebüro Offenbach + Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach

[Mehr Informationen](#)

ab 12. September 2024, Frankfurt

Kurs: Kreatives Malen in Frankfurt

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)



Foto: iStockphoto | imihaiimitovanovic

14. September 2024, Friedberg

Tagesveranstaltung: Empowerment-Training OHRENSTARK für Schülerinnen und Schüler mit Hörbeeinträchtigung – für bessere Chancen in Schule und Freizeit

Veranstalter: Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige in Kooperation mit der Schule und anderen Verbänden wie der Elternvereinigung hörgeschädigter Kinder in Hessen e.V.

[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.

Service

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 **17.04.2024**.

**Lob oder Kritik?**

Wir freuen uns über Feedback an: selbsthilfe@he.aok.de