

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/25

NEUER BUNDESVERBAND

Über Epilepsie informieren

In Deutschland will ein neuer Verein mehr Aufklärung zu Epilepsie durchführen, Kompetenzen stärken und mehr weiterführende Hilfen und Angebote ermöglichen. Der Fokus der Arbeit soll zudem auf der Unterstützung Betroffener liegen.

Ende Januar wurde der Verein „Bundesverband der Epilepsie Aufklärung Deutschland e.V.“ gegründet. Unter dem Motto „Gesund werden, gesund bleiben, glücklich leben und anderen Menschen helfen können“ soll der Fokus der Arbeit auf der Unterstützung Betroffener und ihrer Angehörigen liegen.

Auch der Ausbau von Selbsthilfeorganisationen im Bereich Epilepsie, wissenschaftliche und inhaltliche Arbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit stehen auf der Agenda. Der Verein will Menschen mit Epilepsie und deren Angehörige beraten und sie befähigen, mit dem Krankheitsbild und den Alltagssituationen besser zurecht zu kommen. „Unser Ziel ist es, das Krankheitsbild Epilepsie bekannter zu machen, auf bestehende Fortbildungs- und Selbsthilfeangebote aufmerksam zu machen und Konzepte der Zusammenarbeit zwischen Institutionen und Personen im Gesundheitswesen, der Aufklärungsfortbildung und der Selbsthilfe zu erarbeiten und zu fördern“, erklärt Thomas Porschen, frisch gewählter erster Vorstandsvorsitzender.



Die Vorstandsmitglieder vom Bundesverband der Epilepsie Aufklärung Deutschland e.V.: Alexander Walter, Robert Nussholz und Thomas Porschen

Foto: Doris Porschen

INFOS UND KONTAKT

Mail: vorstand@epilepsie-aufklaerung.de



Bundesverband der Epilepsie
Aufklärung Deutschland

AOK NEWS

Noch eine Idee für ein Projekt?

Bei der AOK Hessen sind noch Mittel für die Projektförderung 2025 verfügbar. Wenn Sie in diesem Jahr noch Projekte mit Ihrer Selbsthilfegruppe durchführen möchten, können Sie hierfür weiterhin Anträge bei uns stellen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail an selbsthilfe@he.aok.de und wir senden Ihnen das Antragsformular gerne zu. Sie erreichen uns zudem telefonisch unter 06172 272-254 oder -178.



[Antrag auf Projektförderung 2025](#)

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Sommer gibt es wieder viele interessante Veranstaltungen aus der Selbsthilfegemeinschaft. Im Juni organisiert zum Beispiel die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen einen Online-Vortrag zu **Aktuellem aus der Neuroonkologie**. Gleich drei Selbsthilfetage finden im Juli, August und September in **Bad Nauheim, Darmstadt** und **Gießen** statt, an dem sich die regionalen Selbsthilfegruppen an Ständen präsentieren und mit Interessierten ins Gespräch kommen können.

Zu einer bewegenden Lesung mit dem Titel **„Du hast versprochen, nicht zu sterben“**, lädt die Kontaktstelle im Odenwald in Kooperation mit zwei Selbsthilfegruppen zum Thema Depression im Juni ein.

Nähere Informationen zu den zahlreichen 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



Die besondere Zahl

Illustr. AOK



... Klinikaufenthalte hochaltriger Patientinnen und Patienten im Krankenhaus wären eigentlich unnötig – jedes Jahr, und das nur in Hessen. Seit Jahren steigt diese Zahl immer weiter an. Gleichzeitig steht immer weniger klinisches Personal zur Verfügung. Dieses Dilemma analysiert der aktuelle **Krankenhaus-Report 2025** zum Thema „Versorgung Hochbetagter“. Eine wichtige Erkenntnis daraus: Mit einer besseren Planung könnten viele Klinikeinweisungen verhindert werden.

Kurz und bündig

+++ Lungenerkrankung ungleich verteilt +++ Hätten Sie gedacht, dass die Rhein-Main-Region weniger stark betroffen ist? Es ist eine milde Entwicklung in die richtige Richtung: 3.000 hessische Bürgerinnen und Bürger ab 40 Jahren waren 2023 weniger von einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) betroffen als noch im Jahr 2017. Das ergibt sich aus dem **aktualisierten AOK-Gesundheitsatlas**. Nördliche Teile Hessens sowie die Region Limburg-Weilburg sind demnach besonders betroffen. **+++ Speiseröhren-Operationen in Hessen+++** Nur sechs Kliniken in Hessen dürfen derzeit komplexe Operationen an der Speiseröhre durchführen. Es handelt sich um beide Standorte des Universitätsklinikums Gießen und Marburg, das Klinikum Fulda, das Elisabethenkrankenhaus in Frankfurt, das Frankfurter Krankenhaus Nordwest und das Klinikum Darmstadt. Der Grund: Nur diese Kliniken erbringen in Hessen diese Leistung mindestens 26 mal im Jahr beziehungsweise haben eine entsprechende Prognose und erfüllen damit die gesetzlich vorgeschriebene Mindestmenge. Die entsprechenden Daten sind transparent im **Qualitätsmonitor** des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) hinterlegt. **+++ Sich zu verstehen, erfordert eine gemeinsame Sprache +++** Erstmals wurde eine einheitliche **Empfehlung für die Deutsche Leichte Sprache** veröffentlicht. Diese umfasst Empfehlungen für das Übersetzen von Texten in Leichte Sprache und Bildern für Leichte Sprache. Auch werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie für Menschen mit Lernschwierigkeiten und weitere Personen, die von Leichter Sprache profitieren, Texte besser und verständlicher gestaltet werden können.

Termine

JUNI

17. Juni 2025, Online

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

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

[Mehr Informationen](#)

20. Juni 2025, Online

Vortrag: Aktuelles aus der Neuroonkologie

Veranstalter: Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen

[Mehr Informationen](#)

23. Juni 2025, Limburg

Wochenveranstaltung: Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) – eine vermeidbare Behinderung. Präventionsprojekt vom 23.-28. Juni in Limburg

Veranstalter: Pflege- und Adoptivfamilien Limburg-Weilburg

[Mehr Informationen](#)

24. Juni 2025, Gelnhäusen

Vortrag: Erben und vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Gelnhäusen

[Mehr Informationen](#)

25. Juni 2025, Kronberg

Vortrag: Diabetes auf Reisen und im Krankenhaus: Was ist zu beachten?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

26. Juni 2025, Darmstadt

Sonstige: Einfach mal reden! Austausch im Selbsthilfe-Café

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

26. Juni 2025, Heppenheim

Vortrag: „Wie funktioniert das E-Rezept“ und „Der Medikamenten-Mangel“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

27. Juni 2025, Michelstadt

Lesung: „Du hast versprochen, nicht zu sterben“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, Selbsthilfegruppe Semikolon Stadt Erbach, Selbsthilfebüro Odenwald und die Beruflichen Schulen des Odenwaldkreises

[Mehr Informationen](#)

28. Juni 2025, Kassel

Sonstige: Fellows Ride – mit offenem Visier für Depressionshilfe Motorrad fahren und Gutes tun

Veranstalter: LUIS HILFT e.V. in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Männer mit Depression

[Mehr Informationen](#)

28. Juni 2025, Darmstadt

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

Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt/Freiwilligenzentrum Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

29. Juni 2025, Obertshausen

Tagesveranstaltung: Aktionswochenende Rollstuhltraining – Aktiv und sicher im Rollstuhl; Spiel, Sport und Spaß mit dem Rollstuhl

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

JULI**03. Juli 2025, Bensheim**

Vortrag: Selbstbestimmtes Leben bis zum selbstbestimmten Ableben

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Bensheim

[Mehr Informationen](#)

05. Juli 2025, Bad Nauheim

Tagesveranstaltung: Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim: „Miteinander reden – voneinander lernen“

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

09. Juli 2025, Online

Vortrag: Neues aus der Multiple-Sklerose-Forschung

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

09. Juli 2025, Kassel

Vortrag: Was ist wichtig für meine Patientenverfügung? Fragen und Antworten

Veranstalter: Leukämie und Lymphome Selbsthilfegruppe Nordhessen

[Mehr Informationen](#)

12. Juli 2025, Groß-Gerau

Kurs: Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

[Mehr Informationen](#)

AUGUST**01. August 2025, Fronhausen**

Vortrag: Vorstellung des Verbands VdK – für soziale Gerechtigkeit und rechtliche Unterstützung

Veranstalter: Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen

[Mehr Informationen](#)

06. August 2025, Kelsterbach

Vortrag: Vermisste Personen. Hinlauftendenzen bei Menschen mit Demenz

Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

[Mehr Informationen](#)

07. August 2025, Lampertheim

Vortrag: Der Pflegestützpunkt des Kreises Bergstraße stellt sich vor

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Lampertheim - Ried

[Mehr Informationen](#)

09. August 2025, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Lebenskunst

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

16. August 2025, Petersberg

Kompaktkurs: Klettern in Fulda

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

19. August 2025, Online

Vortrag: Inforeihe (Auto) – Mobil mit Multipler Sklerose Teil 1: Leistungen zur Mobilität

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

23. August 2025, Frankfurt

Tagesveranstaltung: Rollstuhltraining in der Stadt Frankfurt

Veranstalter: DMSG Hessen LV e.V.

[Mehr Informationen](#)

26. August 2025, Gelnhausen

Vortrag: Neues vom Morbus Parkinson

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

28. August 2025, Heppenheim

Vortrag: Richtig inhalieren – und was passiert beim Inhalieren?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen Bergstrasse

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER**02. September 2025, Darmstadt**

Kurs: Aquarellmalen in Darmstadt

Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.

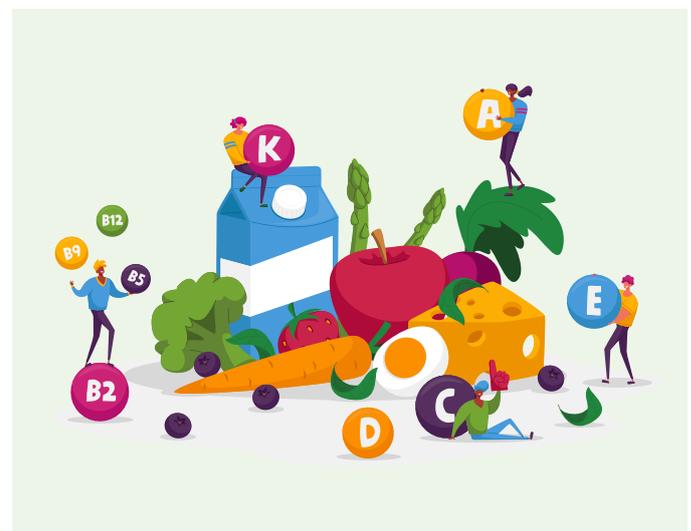
[Mehr Informationen](#)

04. September 2025, Bensheim

Vortrag: Mineralstoffe – Bausteine des Lebens

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Bensheim

[Mehr Informationen](#)



05. September 2025, Bad Soden-Salmünster

Kurs: Aqua-Jogging in
Bad Soden-Salmünster
Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.
[Mehr Informationen](#)

05. September 2025, Heuchelheim

Kurs: Wassergymnastik Heuchelheim bei Wetzlar
Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.
[Mehr Informationen](#)

06. September 2025, Gießen

Tagesveranstaltung: Gießener Selbsthilfe-Tag
Veranstalter: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
[Mehr Informationen](#)

06. September 2025, Bad Vilbel

Workshop: Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur
Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
[Mehr Informationen](#)

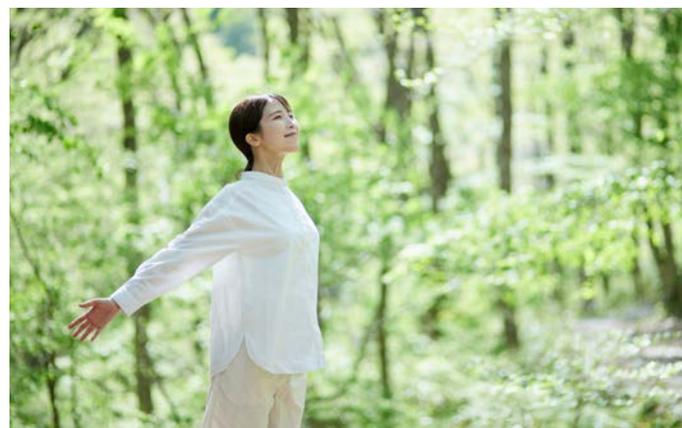


Foto: iStockphoto | west

10. September 2025, Online

Vortrag: Erste Hilfen mit TEACCH
Veranstalter: Elterninitiative Asberger Autismus Südhessen
[Mehr Informationen](#)

10. September 2025, Kassel

Vortrag: Schwerbehindertenrecht
Veranstalter: Leukämie und Lymphome
Selbsthilfegruppe Nordhessen
[Mehr Informationen](#)

10. September 2025, Kassel

Vortrag: Fragen rund um die Diagnose Magenkrebs
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Magenkrebs in Kassel
[Mehr Informationen](#)

11. September 2025, Trebur

Vortrag: Demenz: Erkrankung, Umgang, Prävention
Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft
Rüsselsheim e.V.
[Mehr Informationen](#)

13. September 2025, Kelsterbach

Kurs: Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz
Veranstalter: Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft
Rüsselsheim e.V.
[Mehr Informationen](#)

16. September 2025, Online

Vortrag: Inforeihe (Auto) Mobil mit MS: Teil 2: Verkehrsmedizin
Veranstalter: DMSG LV Hessen e.V.
[Mehr Informationen](#)

NOCH PLÄTZE FREI

Seminare für die Selbsthilfe

Die Online-Seminare der AOK Hessen für die Selbsthilfe erfreuen sich großer Beliebtheit. Im [Seminar für neu gegründete Selbsthilfegruppen](#), die zum ersten Mal Anträge auf Pauschal- oder auch Projektförderung stellen wollen, sind am 15. Juli noch einige Plätze frei. Interessierte bekommen hier alle nötigen Infos zum Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen unter Berücksichtigung der aktuellen Gesetzgebung.

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 **07. August 2025**.

**Lob oder Kritik?**

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