Selbsthilfe-News: aok-inkontakt.de

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle Infos der AOK für die Selbsthilfe auf einen Blick

04/25

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Alles neu – oder doch nicht?

Neuer Turnus, neue Telefonnummern und eine neue Kollegin. Ganz schön viele Veränderungen zum Jahresende. Aber keine Sorge, die Beratungs- und Serviceleistungen in der Selbsthilfeförderung bei der AOK Hessen bleiben beim Alten.

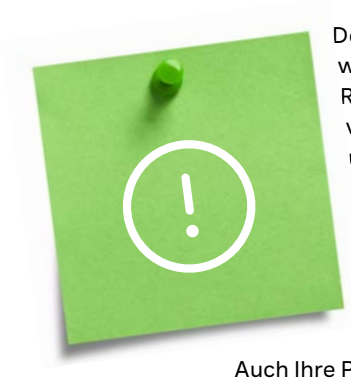

Foto: iStockphoto | Sezeryadigar

Der Erscheinungsturnus unseres Newsletters inKONTAKT wird sich ab dem Jahr 2026 ändern. Der dreimonatliche Rhythmus bleibt bestehen, nur die Erscheinungsmonate verändern sich. Wir werden zukünftig im Januar, April, Juli und September erscheinen. Sie können natürlich weiterhin Ihre Veranstaltungstermine wie Vortragsveranstaltungen, Fachtagungen, Workshops und Seminare im Newsletter veröffentlichen. Schicken Sie für die nächste Ausgabe bis zum 5. Januar 2026 Ihre Termine zwischen dem 20. Januar und 14. April mit dem üblichen Terminformular an das Selbsthilfe- und Patientenbüro.

Auch Ihre Projektförderanträge für das Jahr 2026 können Sie bereits jetzt stellen. Falls Sie sich unsicher sind, ob Ihr geplantes Projekt förderfähig ist, setzen Sie sich am besten vorab mit uns in Verbindung. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn bei uns eingehen sollten. Die Antragsformulare werden gerade für das kommende Jahr aktualisiert und können gern telefonisch (069 66816-250178)oder per Mail (selbsthilfe@he.aok.de) bei uns angefordert werden. Wir beraten Sie gerne, was wir bezuschussen können und wie Sie Ihren Projektförderantrag bei uns stellen können.

Zuletzt noch ein Hinweis auf Veränderungen in unserem Team. Was kann es Schöneres geben als die Freude auf ein neues Leben? Unsere Kollegin, Melanie Schmidt, ist Mutter geworden und in Elternzeit gegangen. Wir freuen uns mit ihr und sind auch gleichzeitig traurig, dass sie den Bereich Selbsthilfeförderung verlassen hat. Gleichzeitig können wir eine neue Kollegin in unserer Runde begrüßen. Frau Mariam Saghdaou wird den Bereich Selbsthilfeförderung ab sofort unterstützen. Unsere neuen Telefonnummern finden Sie unten bei den AOK-News.

AOK-NEWS

Achtung – Neue Telefonnummern!

Ab sofort hat das Selbsthilfe- und Patientenbüro bei der AOK Hessen neue Telefonnummern. Sie erreichen uns wie folgt:

Susanne Strombach:
069 66816-250178
Mariam Saghdaou:
069 66816-210167

Für Ihre Anfragen per Mail sind wir weiter unter selbsthilfe@he.aok.de zu erreichen. Auch die Postanschrift bleibt bestehen:
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Selbsthilfe und Patienten
ORGA 07928/07930
64520 Groß-Gerau

Editorial

Liebe Selbsthilfeakteure,

wieder einmal war es ein Jahr mit vielen Aktivitäten, Seminaren und Fortbildungen und wir gehen jetzt in schnellen Schritten auf das Jahresende zu. Die Zeit vor Weihnachten hat neben der oftmals aufkommenden Hektik auch etwas sehr Gemütliches. Es ist eine Zeit mit Plätzchenduft und Lichterglanz. Eine Zeit des Innehaltens und des Zurückschauens. Vielleicht haben Sie auch schon einmal die Magie der 12 Rauhnächte gespürt, die zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag im neuen Jahr liegen.

Illustration: iStockphoto | discan

Diese Zeit mit ihren Ritualen ist eine wundervolle Einladung zum Nachdenken und zum Erkennen, was einem wichtig ist. Eine Zeit zum Loslassen, zum Wünschen und eine Zeit, um etwas Neues zu wagen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr. Mögen auf dieser Welt wieder mehr Menschlichkeit und Toleranz in unser aller Herzen einziehen und die Welt etwas besser machen.

Ihr Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.

Kurz und bündig

+++ Vorsorgetermin: Ein Tag der Leben retten kann +++ In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 500.000 Menschen neu an Krebs. Wird der Krebs frühzeitig entdeckt, lässt er sich zumeist besser behandeln – deshalb ist Krebsfrüherkennung so wichtig. Mit dem **Vorsorg-O-Mat** der AOK, einem personalisierten Online-Tool, finden Sie ganz einfach heraus, welcher Vorsorgetermin als nächstes ansteht – individuell sortiert nach Alter oder Geschlecht. Oft gibt es **zusätzliche Angebote oder Mehrleistungen**, die Ihre AOK zur Krebsfrüherkennung anbietet. ***+++ Diabetisches Fußsyndrom: Amputationen verhindern +++*** In Hessen erkranken immer mehr Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 an einem sogenannten Diabetischen Fußsyndrom (DFS). Das zeigt eine aktuelle Auswertung der AOK Hessen. Im **Jahr 2023 waren doppelt so viele Versicherte mit Diabetes von solchen Komplikationen betroffen** wie noch 2013. Gleichzeitig ist die Zahl der Amputationen in den vergangenen zehn Jahren nur um 13 Prozent gestiegen. Das spricht dafür, dass eine frühzeitige Behandlung Amputationen verhindern kann. ***+++ Notaufnahme als Drehkreuz +++*** Die Mehrheit der hessischen Bevölkerung (77 Prozent) befürwortet den Einsatz eines standardisierten Ersteinschätzungsverfahrens in der Notaufnahme einer Klinik. Dort werden, so ist es im Rahmen einer Notfallreform geplant, Patientinnen und Patienten in Dringlichkeitsgruppen eingeteilt. In der Folge würden nur Fälle, bei denen ein sofortiger Behandlungsbedarf festgestellt wird, direkt im Krankenhaus versorgt, während Fälle ohne Dringlichkeit an eine Praxis vermittelt würden. **Nur 14 Prozent der Befragten lehnen ein solches Vorgehen ab.** Das ist das Ergebnis einer Forsa-Befragung im Auftrag der AOK.

Die besondere Zahl

Illu: iStockphoto | Robert Wicher

... der Bevölkerung in Hessen wollen derzeit keine KI-Unterstützung bei Diagnose und Therapie. Es gibt also offensichtlich noch Vorbehalte beim Einsatz von KI in Praxen und Kliniken. **Das ist das Ergebnis einer Befragung** von 1.000 Hessinnen und Hessen im Auftrag der AOK. Dass es so kritisch ausfällt, dürfte auch damit zusammenhängen, dass viele Menschen einfach noch nicht wissen, dass beispielsweise KI-Systeme schon jetzt Röntgenbilder im Schnitt besser „lesen" können als Expertinnen und Experten. KI könnte dadurch also dabei helfen, sehr kleine und schwer zu erkennende Tumore früher zu entdecken.

ONLINE-COACH DEPRESSION

Hilfe beim Baby-Blues

Bis zu 15 Prozent der Mütter sollen mit peripartaler Depression zu kämpfen haben. Auch fünf Prozent der Väter von neugeborenen Kindern sind betroffen. Grund genug, den „Familiencoach Depression" der AOK um ein neues Modul zu erweitern. Das frei verfügbare Online-Angebot richtet sich an Angehörige und informiert über die Anzeichen der Erkrankung. Dies sind neben allgemeinen Depressionssymptomen auch fehlende Mutter- oder Vatergefühle, das Gefühl der Überforderung in der Elternrolle sowie Ängste, dem Kind zu schaden oder seine Bedürfnisse nicht erfüllen zu können. Der Online-Coach enthält eine Reihe von Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion, zum besseren Umgang der Angehörigen mit der neuen Situation und der neuen Rolle in der Familie sowie zum Umgang mit möglichen negativen Gefühlen wie Ärger, Verlusterleben oder Schuld. Zudem umfasst das neue Modul Videos mit Expertentipps und Strategien zur Lösung von Problemen.

Foto: iStockphoto | Arsenii Palivoda

Online-Coach Depression

Lob oder Kritik?

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

Herausgeber: AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen; **Verantwortlich für den Inhalt:** Susanne Strombach, AOK Hessen;
Umsetzung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin; **Redaktion:** Otmar Müller, KomPart;
Grafik: Thorn Bolle, KomPart;
Stand: Dezember 2025; **Informationen zum Datenschutz**

Job-Nummer.: K.25.0136_04