

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

01/25

UNABHÄNGIGKEIT DER SELBSTHILFE

Editorial

## Vor Einflußnahme schützen

Unternehmen aus der Gesundheitsbranche versuchen immer wieder, Selbsthilfegruppen und -organisationen für ihre eigenen Zwecke zu instrumentalisieren. Die Selbsthilfe muss sich vor solcher Einflussnahme schützen.



Illustration: iStockphoto | Emma

Es liegt im Interesse kommerzieller Unternehmen, über Kooperationen oder Sponsoringpartnerschaften Einfluss auf die Selbsthilfe zu nehmen. Darauf hat die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – NAKOS erneut aufmerksam gemacht. Das Wohl der Patientinnen und Patienten stehe bei den kommerziellen Kooperationsangeboten nicht unbedingt im Vordergrund. Stattdessen gehe es etwa darum, auf diese Weise neue Arzneimittel oder therapeutische Angebote bekannt zu machen und so einen künstlichen Bedarf zu erzeugen.

Die NAKOS hatte sich auf der Jahrestagung der Ärztinnen und Ärzte-Initiative MEZIS e.V. („Mein Essen zahl' ich selbst!“) im Rahmen eines Workshops mit den Gefahren solcher Einflussnahmeversuche beschäftigt. Basierend auf den Ergebnissen des Workshops plädiert die NAKOS in einem Beitrag für einen Schulterschluss mit der Ärzteschaft, um sich gemeinsam für eine Gesundheitsversorgung einzusetzen, die ausschließlich die Anliegen der Betroffenen im Fokus hat. Eine selbstbestimmte und transparente Selbsthilfe liege im Interesse aller, so die NAKOS.

Auch der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbands stellt klar, dass für die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen die Unabhängigkeit von der Einflussnahme wirtschaftlicher Interessen eine Grundvoraussetzung ist. In allen Fällen einer Zusammenarbeit oder Kooperation, sei sie auch ideeller Art, muss die Selbsthilfegruppe oder -organisation weiterhin die vollständige Kontrolle über die Inhalte ihrer Arbeit, deren Umsetzung sowie die Verwendung der Fördermittel behalten, heißt es im Leitfaden.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mitte März findet in Obertshausen ein Fachtag unter dem Motto **„Wo bleiben wir? Angehörige in Selbsthilfegruppen zwischen Verantwortung und Selbstsorge“** statt. Organisiert wird dieser von der Selbsthilfekontaktstelle in Offenbach in Kooperation mit dem Verein LUIS HILFT. Die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen organisiert Ende März die Lesung eines autobiografischen Buches über Hoffnung und Tapferkeit, aber auch das Schwachsein dürfen.

Ende April haben Selbsthilfegruppen aus Hanau und Umgebung die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit im Rahmen der **Gesundheitsmesse in Hanau** vorzustellen. Schauen Sie dort doch mal vorbei und knüpfen Sie neue Kontakte mit den örtlichen Selbsthilfegruppen. Den Vortrag von Samira Peseschkian, Referentin der 2024er Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ können Sie sich **im März in Laubach** und **im Juni in Hanau** anschauen. Nähere Informationen zu den vielen Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

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

**Nakos-Beitrag zum Workshop**

AOK NEWS

## Selbsthilfe im Dialog 2025

Safe the Date! Für dieses Jahr sind Präsenztermine von „Selbsthilfe im Dialog“ an sechs verschiedenen Orten in Hessen geplant. Reservieren Sie sich die Termine schon mal im Kalender. Genauere Infos erhalten Sie per Einladung oder Sie finden Sie auf der Website der AOK Hessen. Bei Fragen können Sie sich gerne an das Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen unter 06172 272-254 oder -178 wenden.

Termin	Ort
22. August 2025	Frankfurt
23. August 2025	Bad Hersfeld
6. September 2025	Darmstadt
26. September 2025	Wiesbaden
27. September 2025	Kassel
25. Oktober 2025	Marburg

 [Mehr Infos](#)

## Die besondere Zahl

25.880...



Menschen sind im Jahr 2023 an Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Hessen verstorben. Dies war mit 35,4 Prozent die häufigste Todesursache. An zweiter Stelle lagen mit einem Anteil von 22,3 Prozent beziehungsweise 16.300 Fällen bösartige Neubildungen (Krebs). Dann kamen mit 5.070 Verstorbenen und einem Anteil von 6,9 Prozent Krankheiten des Atmungssystems. Die Zahl der an Covid-19-Verstorbenen ging im Vergleich zu 2022 um 45,4 Prozent auf 2.050 zurück. Covid-19 lag 2023 mit 2,8 Prozent aller Todesfälle nur noch auf Platz zehn aller Todesursachen in Hessen.

## Termine

### März

#### 15. März 2025, Laubach

**Vortrag:** Was würde Dein Körper Dir sagen, wenn er sprechen könnte? Umgang mit Schmerzen bei Fibromyalgie

**Veranstalter:** Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V. SHG Laubach

[Mehr Informationen](#)



Illustration: iStockphoto | Prostock-Studio

#### 15. März 2025, Obertshausen

**Tagesveranstaltung:** Fachtag „Wo bleiben wir...? Angehörige in Selbsthilfegruppen zwischen Verantwortung und Selbstsorge“  
**Veranstalter:** Paritätische Projekte gGmbH Selbsthilfebüro Offenbach in Kooperation mit Luis hilft e.V.

[Mehr Informationen](#)

#### 19. März 2025, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Vortrags-Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive: „Mentale Gesundheit – Was kann ich mir Gutes tun?“

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

[Mehr Informationen](#)

## Kurz und bündig

**+++ Neue Diabetesverträge geschlossen +++** Die AOK Hessen stellt die Hilfsmittel-Versorgung für Diabetes-Patientinnen und -Patienten durch neue Verträge mit dem Hessischen Apothekerverband und ausgewählten Fachhandelsverbänden auf neue Grundlagen. **Damit sind die Versicherten noch flexibler** – bei gleichzeitig bestem Service. **+++ „Positionspapier zur Bundestagswahl der AOK-Gemeinschaft+++** Für die anstehende 21. Legislaturperiode hat die AOK-Gemeinschaft ihre **Positionen zu den wichtigsten gesundheits- und pflegepolitischen Themen** vorgelegt. Für die Gesundheitskasse sind Strukturreformen das Gebot der Stunde, um die Effizienz im Gesundheitswesen zu erhöhen. Hierzu zählen mehr qualitativ hochwertige Versorgungsangebote, mehr Unterstützung für die Versicherten im Krankheits- oder Pflegefall in allen Regionen unseres Landes und mehr Gegenleistungen für die hohen Beiträge der Solidargemeinschaft. Die AOK plädiert für eine Rückkehr zu einer Ausgabenpolitik, die sich an den Einnahmen orientiert. **+++ 26 Pflegestützpunkte in Hessen+++** Ein kostenloses Angebot, das noch immer viel zu wenige kennen: **In den hessischen Pflegestützpunkten** finden Pflegebedürftige und ihre Angehörigen jederzeit Hilfe und Unterstützung. Und das ist auch gut so. Denn Pflege ist fast immer ein enormer Stressfaktor für alle Beteiligten, egal ob ambulant oder stationär. In Hessen gibt es 26 solcher Pflegestützpunkte - in jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Stadt einen. In acht hiervon beraten Pflegeberaterinnen und -berater der AOK Hessen.

#### 20. März 2025, Freigericht-Somborn

**Vortrag:** Mutbuch – Ein Jahr voller Abschiede  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen, Main-Kinzig-Kreis  
[Mehr Informationen](#)

#### 21. März 2025, Fronhausen

**Kurs:** Pflege und Unterstützung nach Hirntumor-OP – Wundversorgung und Behördenhilfe  
**Veranstalter:** Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen  
[Mehr Informationen](#)

#### 26. März 2025, Gießen

**Vortrag:** "Weil jeder Atemzug ein Wunder ist" – wie ich unverhofft ein neues Leben geschenkt bekam!  
Eine Lesung mit musikalischer Begleitung.  
**Veranstalter:** BDO Regionalgruppe Mittelhessen zusammen mit dem UKGM Gießen/Marburg  
[Mehr Informationen](#)

#### 26. März 2025, Kronberg

**Vortrag:** Neuigkeiten in der Insulin-Therapie!  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe „Diabetiker helfen Diabetikern“, Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

#### 27. März 2025, Darmstadt

**Sonstige:** Einfach mal Reden! Austausch im Selbsthilfe-Café  
**Veranstalter:** Selbsthilfebüro Darmstadt  
[Mehr Informationen](#)

#### 27. März 2025, Hanau

**Vortrag:** Wie erkenne ich, dass ich süchtig bin? Kriterien einer Abhängigkeitserkrankung  
**Veranstalter:** Begegnungszentrum Hanau Main-Kinzig zusammen mit einer Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen  
[Mehr Informationen](#)

### April

#### 01. April 2025, Kassel

**Vortrag:** Ernährungsberatung  
**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V. Regionalgruppe Kassel  
[Mehr Informationen](#)

#### 01. April 2025, Maintal

**Vortrag:** Körperbildstörungen nach einer Brustkrebs-erkrankung  
**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs Maintal  
[Mehr Informationen](#)

#### 04. April 2025, Fronhausen

**Vortrag:** Neuste Behandlung bei Meningeomen, innovative Therapien und verbesserte Prognose.  
**Veranstalter:** Hirntumor Selbsthilfe Gruppe Mittelhessen  
[Mehr Informationen](#)

#### 09. April 2025, Kassel

**Vortrag:** Ernährungsberatung  
**Veranstalter:** SHG Magenkrebs in Kassel  
[Mehr Informationen](#)

#### 15. April 2025, Bad Vilbel

**Sonstige:** Die Kraft des Lachens: Workshop Lachyoga. Geschichten, Lach-Übungen, praktische Lachmeditation und geführte, abschließende Entspannung  
**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel  
[Mehr Informationen](#)

#### 22. April 2025, Darmstadt

**Vortrag:** Möglichkeiten über die Behandlung der Adipositas-erkrankung und die Weiterentwicklung in der Medizin.  
**Veranstalter:** Johanna Cioffi Leiterin der Adipositas Selbsthilfegruppe „Durch Dick und Dünn“, in Darmstadt  
[Mehr Informationen](#)

#### 23. April 2025, Kronberg

**Vortrag:** Depression - was ist das eigentlich?  
**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe „Diabetiker helfen Diabetikern“, Kronberg und Umgebung  
[Mehr Informationen](#)

#### 26. April 2025, Hanau

**Sonstige:** Gesundheitsmesse Hanau  
**Veranstalter:** Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig  
[Mehr Informationen](#)

### Mai

#### 06. Mai 2025, Kassel

**Vortrag:** Was richtet der Brustkrebs mit unserem Herzen an?  
**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V. Regionalgruppe Kassel  
[Mehr Informationen](#)

#### 06. Mai 2025, Maintal

**Vortrag:** Fragen zur Therapie bei frühem und metastasiertem Brustkrebs  
**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs Maintal  
[Mehr Informationen](#)

#### 10. Mai 2025, Bad Homburg

**Vortrag:** Durchblutungsstörungen/Gefäßtherapie bei Rheuma  
**Veranstalter:** Rheuma Liga Hessen e.V. Selbsthilfegruppe Hochtaunuskreis  
[Mehr Informationen](#)

#### 14. Mai 2025, Bad Nauheim

**Sonstige:** Gymnastik bei Parkinson  
**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Bad Nauheim  
[Mehr Informationen](#)

#### 17. Mai 2025, Frankfurt am Main

**Tagesveranstaltung:** Frankfurter Selbsthilfemarkt 2025  
**Veranstalter:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
[Mehr Informationen](#)

**27. Mai 2025, Beselich**

**Vortrag:** Zungenschrittmacher als Alternative bei Schlafapnoe

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Limburg-Weilburg

[Mehr Informationen](#)

**28. Mai 2025, Kronberg**

**Sonstige:** Hospiz ist da, wo Menschen sind. Auch bei Ihnen vor Ort!

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe „Diabetiker helfen Diabetikern“, Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

**Juni****03. Juni 2025, Kassel**

**Vortrag:** Der Sozialverband VdK stellt seine Arbeit vor

**Veranstalter:** Allianz gegen Brustkrebs e.V. Regionalgruppe Kassel

[Mehr Informationen](#)

**03. Juni 2025, Maintal**

**Vortrag:** Aktuelle Entwicklungen in der Onkologie

**Veranstalter:** Frauenselbsthilfe Krebs Maintal

[Mehr Informationen](#)

**11. Juni 2025, Bad Nauheim**

**Vortrag:** Parkinson: ParkProReakt-Studie

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

[Mehr Informationen](#)

**11. Juni 2025, Limburg**

**Vortrag:** Neuere Entwicklungen hinsichtlich der altersabhängigen Makular Degeneration:

Einflüsse von Medikamenten auf das Auge

**Veranstalter:** „Blickpunkt Auge“ - Rat und Hilfe bei Sehverlust in Limburg, Wetzlar und Dillenburg

[Mehr Informationen](#)

**13. Juni 2025, Hanau**

**Vortrag:** Was würde dein Körper dir sagen, wenn er sprechen könnte?

**Veranstalter:** Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig zusammen mit der Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

[Mehr Informationen](#)



**2025**  
Jahresprogramm

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft**

Jahresprogramm mit allen Terminen für 2025

 **DMSG-Jahresprogramm 2025**

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

**Projektförderanträge 2025**

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2025 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 **07.05.2025**.

**Lob oder Kritik?**

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