



A graphic of a smartphone with a white border and a gold home button, set against a dark blue background. The screen is light blue and displays a 4x3 grid of twelve circular icons representing various medical and digital concepts: a heart with an ECG line, a magnifying glass, a speech bubble, a clipboard, a first aid kit, a lightbulb, a play button, a DNA double helix, a pill, a speech bubble with a plus sign, a stethoscope, and a megaphone. The text "DIGITALE - KOMPETENZ - IN DER SELBSTHILFE" is written in white, uppercase, sans-serif font at the bottom of the graphic, with short pink and yellow lines radiating from the text.

DIGITALE  
- KOMPETENZ -  
IN DER SELBSTHILFE

Grußwort KISS Hamburg	3
Grußwort AOK Rheinland / Hamburg	4
Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe	5-6
KI in Medizin und Ehrenamt	7-8
Digitale Tools für die Selbsthilfe	8-9
Rückblick Workshopreihe 2024	11-12
KI in der Selbsthilfe	13-14
Projektbericht Okt. 2023 - Sept. 2024	15-20
Finanzielle Förderung und Angebote zur Digitalisierung	21-22
Feedback zu den Workshops	23-28
Veranstaltungen 2023-2025	16 S.
Beteiligung an Veranstaltungen	2 S.
Impressum	1 S.



---

● **Christa Herrmann**  
| Leitung KISS Hamburg |

## Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe

Liebe Leserinnen und Leser,  
mit diesem Bericht blicken wir auf rund drei Jahre eines Projekts zurück, das die Selbsthilfe in Hamburg in einer Phase tiefgreifender digitaler Veränderungen begleitet hat. Das von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg gemeinsam initiierte Projekt „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ startete im März 2023 mit dem Ziel ehrenamtlich engagierte Selbsthilfeaktive dabei zu unterstützen, digitale Anwendungen souverän zu nutzen, jüngere Betroffene zu erreichen und Angebote an die Anforderungen einer zunehmend digital geprägten Lebenswelt anzupassen.

Der Projektverlauf spiegelt diesen Anspruch wider: Vom Auftakt im Frühjahr 2023 über die Foren zu Künstlicher Intelligenz in Medizin und Ehrenamt, die Workshopreihe 2024 mit zehn aufeinander aufbauenden Modulen, den Digitalen Salon sowie zahlreiche Veranstaltungen und Beteiligungsformate ist ein lebendiger Lern- und Erfahrungsraum entstanden.

Themen wie digitale Strategien und Tools, Künstliche Intelligenz, soziale Medien, hybride Veranstaltungsformate sowie Datenschutz und Urheberrecht wurden praxisnah vermittelt und gemeinsam mit den Teilnehmenden weiterentwickelt.

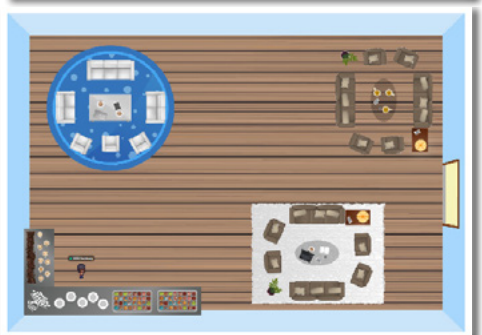
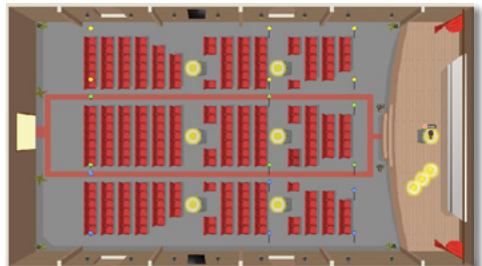
Die Ergebnisse machen Mut: Selbsthilfeaktive haben digitale Anwendungen für ihre Arbeit erschlossen, eigene Inhalte und Videoclips produziert, KI-Tools ausprobiert und neue Wege der Zusammenarbeit, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit erprobt. Die durchweg positiven Rückmeldungen zeigen, dass die Digitalisierung in der Selbsthilfe angekommen ist – und dass sie mit den richtigen Ansätzen, mit Begleitung und Austausch für alle Beteiligten bereichernd sein kann. Zugleich ist deutlich geworden, dass digitale Kompetenz kein einmaliges Projektziel, sondern eine dauerhafte Aufgabe ist, die kontinuierliche Begleitung, Qualifizierung und verlässliche Ressourcen erfordert.



Möglich wurde all dies durch das Engagement vieler: der teilnehmenden Selbsthilfegruppen und -organisationen, der Referentinnen und Kooperationspartnerinnen, der Projektleitung Anke Heß sowie durch die finanzielle Förderung der AOK Rheinland/Hamburg. Ihnen allen gilt unser herzlicher Dank.

Wir laden Sie ein, mit diesem Bericht die Stationen, Erkenntnisse und Impulse des Projekts nachzuvollziehen – und gemeinsam mit uns die digitale Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Hamburg weiterzudenken.

Abb.: *Virtuelle Begegnungslandschaft für die Selbsthilfe.* Mit Hilfe von Avataren online Workshops, Austausch und Vernetzung organisieren.



# Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe

## Bericht zum Auftakt des neuen Projektes von KISS Hamburg

---

● Anke Heß | KISS Hamburg | Projekt  
„Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“  
[selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Mit einem bunten Onlineprogramm ist das Projekt im März 2023 gestartet. Die rund achtzig Teilnehmenden aus der Selbsthilfe und angrenzenden Praxisfeldern erhielten zunächst einen Einblick in das Projektvorhaben. Das von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg initiierte Projekt ist auf drei Jahre angelegt und richtet sich vorwiegend an ehrenamtlich engagierte Selbsthilfeaktive, die über einfache Kenntnisse in digitalen Anwendungen verfügen. In passenden Workshops erhalten sie die notwendige digitale Kompetenz, um ihre Selbsthilfeangebote aktuellen und zukünftigen Anforderungen anzupassen, jüngere Betroffene zu erreichen und ehrenamtlich einzubinden. Darüber hinaus werden vor allem junge Selbsthilfeaktive darin geschult, ihre Medienerfahrung und -kompetenz innerhalb der Selbsthilfe weiterzugeben. Für Digitaleinsteige\*innen werden geeignete Kooperationspartner ermittelt, die digitale Schulun-

gen und technischen Support anbieten. Langfristiges Projektziel ist es, gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven ein „Netzwerk für digitale Kompetenz“ in Hamburg aufzubauen.

## Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe konkurriert mit einer Flut an digital zugänglichen gesundheitlichen Informationen und Angeboten. Digitale Medien, soziale Netzwerke und Onlineportale sind die Orte, an denen sich informiert und ausgetauscht wird. Während Selbsthilfegruppen und -organisationen vor der Herausforderung stehen, die Aufmerksamkeit insbesondere von jüngeren Betroffenen gegenüber der Vielzahl an Onlineangeboten zu gewinnen, verringert sich aktuellen Studien zufolge in der Gesamtbevölkerung die Gesundheitskompetenz, d.h. die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für gesundheitsbezogene Entscheidungen anzuwenden. Dies trifft umso mehr auf digital verfügbare Gesundheitsinformationen und -anwendungen zu (vgl. [Zweiter Health Literacy Survey Germany, HLS-GER 2](#)). In seinem Impulsvortrag gab Dr. Christopher Kofahl (Universitätsklinikum Hamburg-Eppen-



dorf) einen Einblick in die Entstehung des „Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz“ und eine Einordnung des aktuellen Forschungsstandes im Hinblick auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe (siehe Interview Seite 3-4). Anschließend hatten die Teilnehmenden Gelegenheit sich in Kleingruppen darüber auszutauschen, was digitale Kompetenz für ihre Gruppe bzw. Organisation bedeutet.

### Ehrenamt auf TikTok

Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einer Reise durch die Mitmachkultur der Social Media Plattform TikTok. Unter dem Motto „Fresh’n’Woke“ zeigte Hannes Jähnert ([www.d-s-e-e.de](http://www.d-s-e-e.de)) am Praxisbeispiel der Ehrenamtsstiftung, wie soziale Netzwerke und Onlineportale für die Förderung von ehrenamtlichen Engagement eingesetzt werden können. Fragen zum Datenschutz und dem Umgang mit sensiblen Themen sollten dabei stets mit einbezogen werden. Die Teilnehmenden erfuhren zudem, wie die Plattform aufgebaut ist, welche Formate und Inhalte gut funktionieren und wie der eigene Auftritt sinnvoll analysiert und verbessert werden kann. So können bereits mit relativ einfachen Mitteln eine große Reichweite erzielt und die eigenen Mitstreiter\*innen kreativ eingebunden werden. In der anschließenden Diskussion wurde noch einmal deutlich, dass sich die digitale Transformation nicht aufhalten lässt. Gemeinsam mit Hamburger Selbsthilfeaktiven möchten wir diese Entwicklung für die Selbsthilfe nutzen und aktiv mitgestalten.

Erstabdruck:

Selbsthilfezeitung 167 / 2023

# Künstliche Intelligenz in Medizin & Ehrenamt

## Erstes Forum des neuen Projekts von KISS Hamburg

---

● Anke Heß | Projekt  
„Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ |  
[selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Spätestens mit dem Start von ChatGPT ist Künstliche Intelligenz in aller Munde. Mit zwei spannenden Impulsvorträgen zu den Themen KI in Diagnose und Therapie sowie der ehrenamtlichen Arbeit hat das „Forum Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ Anfang November die aktuellen Entwicklungen aufgegriffen und mit Expert\*innen aus der Selbsthilfe und angrenzenden Praxisfeldern diskutiert.

## „Die beste Medizin entsteht im Netz.“ Sebastian Vorberg

Sebastian Vorberg, Podcast „Innovative Medizin weiter gedacht!“, skizzierte in seinem Vortrag eine Zukunftsvision, in der der künstlichen Intelligenz an der Schnittstelle zwischen dem im Internet verfügbaren Weltwissen der Medizin, der digital verfügbaren Patienteninformation und der lokalen Arztpraxis eine

tragende Rolle zukommt. Die Internetrecherche gehört selbstverständlich zu unserem Alltag. Bei gesundheitlichen Beschwerden und Symptomen wird zunächst das Internet befragt. Sebastian Vorberg zufolge enthält dieses online verfügbare Gesundheitswissen durch den Einsatz von KI schon heute eine erstaunlich hohe Qualität in der Diagnose von Krankheitsbildern. Seiner Ansicht nach sind daher nicht die Patient\*innen falsch, die bereits mit ihrem online recherchierten Wissen in die Arztpraxis kommen. Vielmehr sollte die medizinische Versorgung von einem „smarten Leistungsempfänger“ ausgehen. In seiner Vision wird es zukünftig digitale Anlaufstellen z. B. in Form einer Gesundheits-Plattform geben, die individuelle Gesundheitsfragen direkt beantworten und geeignete Gesundheits- und Selbsthilfeangebote zusammenführen. „Die Medizin der Zukunft ist eine Plattform, die Medizin revolutioniert... effizient, immer und überall!“ In der anschließenden Diskussion wurde deutlich, dass die Digitalisierung und der Einsatz von KI vor allem für Menschen mit Beeinträchtigungen und im Bereich der seltenen Erkrankungen viele Vorteile bringen können. Es wurden aber auch Befürchtungen geäußert, dass bestehende Stig-



Roboter,  
Bibliothekar  
AI generiert: von  
Faisal Mehmood  
auf Pixabay.

schiedene Anlässe erstellt sowie Konzepte und Projektanträge entworfen werden. Darüber hinaus entstehen

matisierungen, z.B. durch die falsche Einordnung von Krankheitsbildern als psychosomatisch weiter verfestigt werden.

Ulrike Aumüller, Dozentin Fachhochschule Kiel, gab zunächst einen Überblick über die besonderen Merkmale von ChatGPT. Demnach handelt es sich um ein für die dialogische Interaktion optimiertes Sprachmodell, das die Bedeutungszusammenhänge von Wortteilen aus großen Textmengen erlernen und zu einer detaillierten Antwort zusammenführen kann. Dies birgt auch Risiken, bspw. wenn toxische Sprache und Vorurteile von Trainingsdaten erlernt, sensible Daten preisgegeben, falsche Ergebnisse und Informationen geliefert werden. Zudem kann KI von Menschen böswillig eingesetzt werden und die hohen Rechenleistungen die Umwelt belasten. Gleichzeitig bietet Künstliche Intelligenz viele Einsatzmöglichkeiten für die ehrenamtliche Arbeit. So können Texte für ver-

täglich neue KI-Anwendungen, z. B. zum Bilder generieren, Förderanträge bearbeiten, Spielpläne und Quiz-Fragen, Tests oder Fragebögen erstellen. Mit dem Programm DeepL (Write) können beispielsweise eigene Texte sprachlich verbessert werden und ChatPDF generiert eine Zusammenfassung von PDF-Dateien. Angesichts der vielen Chancen riet Ulrike Aumüller zu einem pragmatischen Umgang mit KI. Nach dem Motto der Weg ist das Ziel sollten wir ausprobieren, kreativ sein und von anderen lernen.

„Allein im Laufe des letzten Monats wurden mehr als 1.000 KI-Tools veröffentlicht.“

Ulrike Aumüller (FH Kiel)

In diesem Sinne wird KI auch Thema in unserer Fortbildungsreihe zur digitalen Kompetenz in der Selbsthilfe sein.

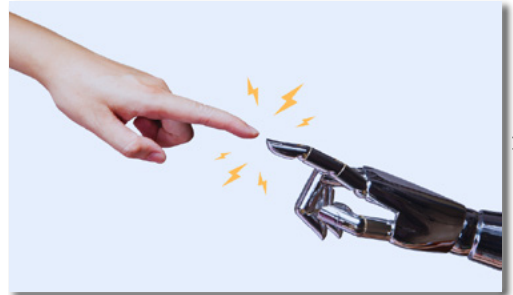
## Digitale Tools für die Selbsthilfe

Die Digitalisierung bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Der Einzug Künstlicher Intelligenz in den Arbeitsalltag eröffnet zudem ganz neue Anwendungsbereiche für das Ehrenamt.

● **Anke Heß** (unter Verwendung von ChatGPT)  
| Projekt „Digitale Kompetenz i.d. SH“ |  
[selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

**Cloudsysteme und Kollaborationstools** ermöglichen es, Dokumente und Informationen zentral zu speichern und gemeinsam zu bearbeiten. Sie erleichtern die Zusammenarbeit, da alle Mitglieder jederzeit und von überall auf die benötigten Unterlagen zugreifen können.

**Videokonferenzen und hybride Veranstaltungsformate** fördern die Teilhabe von Betroffenen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht persönlich anwesend sein können, lange Fahrtwege haben oder zeitlich sehr eingespannt sind.



KI-generiertes Bild

**Messenger-Dienste und soziale Medien** bieten eine schnelle, direkte Kommunikation und Vernetzung mit Betroffenen. Der gezielte Einsatz von allgemein beliebten Anwendungen (WhatsApp, Instagram, TikTok, etc.) erhöht die Sichtbarkeit und hilft bei der Gewinnung neuer Mitglieder. Nichtkommerzielle Messenger wie **Signal** oder die **KISS Hamburg Selbsthilfe-App** bieten hingegen besonderen Schutz der Privatsphäre.

### KI für das Ehrenamt

Mit Chatbots können Beiträge für Mailings und Newsletter verfasst, eigene Texte sprachlich verbessert, Projektanträge und Kampagnen erstellt, Artikel zusammengefasst, Bilder generiert werden und vieles mehr.

### Datenschutz und Urheberrecht

Der sichere Umgang mit Daten ist in der digitalen Zusammenarbeit essenziell. Schulungen und klare Richtlinien zur Nutzung digitaler Tools helfen, den Datenschutz zu gewährleisten. Gleiches gilt für die Einhaltung von Urheberrechten. Open-Source-Anwendungen bieten in der Regel eine transparente und datenschutzfreundliche Alternative.

Noch Fragen? Sprechen Sie uns an!

Nutzen Sie gerne unsere [Workshop-Reihe „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“](#) und den [Digitalen Salon](#); oder unsere „Tool-Tipps für die Selbsthilfe“ (Mail an: [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de))

Erstabdruck:

Selbsthilfezeitung 169 / 2024

## Rückblick Workshopreihe 2024

Die Digitalisierung bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Der Einzug Künstlicher Intelligenz in den Arbeitsalltag eröffnet zudem ganz neue Anwendungsbereiche für das Ehrenamt.

● **Anke Heß** (unter Verwendung von ChatGPT)  
| Projekt „Digitale Kompetenz i.d. SH“ |  
[selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Die Herausforderungen der Digitalisierung betreffen auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Um die Potenziale digitaler Anwendungen besser nutzen zu können, startete 2024 die Workshopreihe „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ für Hamburger Selbsthilfegruppen und -organisationen. Ziel der Workshopreihe ist es, den Teilnehmenden praxisorientiertes Wissen zu vermitteln und sie für den digitalen Wandel zu stärken. In den vergangenen zehn Workshops konnten Selbsthilfeaktive die vielfältigen digitalen Möglichkeiten entdecken und ausprobieren.

### Strategien & Tools

In mehreren aufeinander aufbauenden Workshops erhielten die Teilnehmenden praktische Strategien an die Hand, um die eigene Gruppe bzw. Organi-

sation digital weiterzuentwickeln. Teilnehmende lernten, den Wandel in kleinen Schritten zu gestalten, alle Mitglieder gut einzubinden und digitale Möglichkeiten gezielt für die Selbsthilfearbeit einzusetzen. Dabei wurde vermittelt, wie die digitale Weiterentwicklung nicht nur erfolgreich, sondern auch nachhaltig gestaltet werden kann. Durch Übungen mit Tools wie Nuudel, Miro, Slack und Trello wurde zudem erfahrbar, wie ehrenamtliche Aufgaben und Kooperationen von der Planung einzelner Gruppentreffen bis zur Dokumentenbearbeitung digital gelingen. Künstliche Intelligenz

Die Einführung in die Künstlichen Intelligenz (KI) war für viele ein Highlight der Reihe. Mit konkreten Anwendungsfällen wurde vermittelt, wie künstliche Intelligenz die ehrenamtliche Arbeit in Selbsthilfegruppen unterstützen kann, z. B. bei der Erstellung von Newslettern, Social-Media-Inhalten oder bei der Förderung von Inklusion. Nach einer kurzen Einführung hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, KI-Tools wie Chatbots selbst auszuprobieren und erhielten konkrete Tipps, wie sie mit „Prompting“-Techniken zu besseren Ergebnissen kommen. Die Work-



shops inspirierten dazu, die digitalen Helfer aktiv in die Selbsthilfearbeit einzubinden.

### Soziale Medien

Von der Themenfindung über die Entwicklung eines Redaktionsplans bis hin zur Logik der Algorithmen wurde gezeigt, wie Selbsthilfegruppen und Organisationen ihre Zielgruppen besser erreichen können. Ein Schwerpunkt lag auf der Content-Erstellung: Welche Inhalte sind für Plattformen wie Facebook, Instagram und YouTube geeignet? Wie kann mit ansprechenden Bildern, kurzen Videos und authentischen Texten Aufmerksamkeit erzeugt werden? Die Teilnehmenden produzierten eigene Videoclips und entwickelten Ideen für zukünftige Online-Kampagnen. Es wurde deutlich, dass hochwertige digitale Inhalte nicht teuer oder kompliziert sein müssen.

### Hybride Veranstaltungen

Hybride Veranstaltungen, die Teilnehmende vor Ort und online verbinden, eröffnen neue Teilhabemöglichkeiten, sind jedoch technisch und organisatorisch anspruchsvoll. Die Teilnehmenden lernten, wie sie Gruppentreffen und Veranstaltungen erfolgreich pla-

nen, technische Hürden mit einfachen Mitteln überwinden und mit Moderationstechniken eine inklusive Atmosphäre schaffen. Als Online- und Präsenzteilnehmende hatten sie zudem Gelegenheit, direkte Erfahrungen in der Umsetzung zu sammeln.

Weiter so und mehr davon!

Insgesamt bietet die Workshopreihe eine breite Palette an digitalen Themen und praxisnahen Übungen für Selbsthilfeaktive. Die bisherigen Workshops verdeutlichen, dass digitale Anwendungen nicht nur die Organisation und Kommunikation erleichtern, sondern auch die Reichweite und Zugänglichkeit von Selbsthilfegruppen verbessern. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben zudem bestätigt, dass die Digitalisierung in der Selbsthilfe angekommen ist und mit den richtigen Ansätzen für alle Beteiligten bereichernd sein kann.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Umsetzung digitaler Selbsthilfe-Angebote und Anwendungen? Sprechen Sie uns gerne an!

Erstveröffentlichung Anfang 2025

Website [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

## KI in der Selbsthilfe

Parallel zum Start unseres Projekts „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ wurde mit ChatGPT (Open AI, November 2022) der erste generative Chatbot mit künstlicher Intelligenz (KI) veröffentlicht.

● **Anke Heß** (unter Verwendung von ChatGPT) | Projekt „Digitale Kompetenz i.d. SH“ | [selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Heute finden sich KI-Werkzeuge in fast allen digitalen Anwendungen und sind aus der Arbeitswelt kaum noch wegzudenken. Gleichzeitig entwickeln sich die verschiedenen Large Language Modelle (LLMs) mit rasanter Geschwindigkeit weiter und werden immer tiefer in unseren Alltag integriert. Doch was heißt das für die ehrenamtliche Arbeit und insbesondere die gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Chancen

Der Austausch mit Selbsthilfeaktiven in unseren Workshops und Veranstaltungen hat gezeigt, dass vor allem für Menschen mit Beeinträchtigungen und im Bereich der seltenen Erkrankungen der Einsatz von KI viele Vorteile bringt. So erhalten Betroffene mit Schreib-

und Leseschwächen durch den Einsatz von KI ganz neue Möglichkeiten der Kommunikation und Betroffene mit seltenen Erkrankungen profitieren vom weltweiten Wissen in Medizin und Forschung. Darüber hinaus unterstützen KI-Werkzeuge die Bild- und Textproduktion für Informationsmaterialien, Newsletter und Social-Media. Protokolle und komplexe Texte können zusammengefasst und in einfache Sprache oder Fremdsprachen übersetzt, Projektideen entwickelt und Förderanträge formuliert werden. Zudem können für bestimmte, sich wiederholende Aufgaben KI-Assistenten erstellt werden, die die ehrenamtliche Arbeit zusätzlich erleichtern.

Risiken

Mit dem Einzug von KI in unseren Alltag ergeben sich jedoch neue Barrieren und Fallstricke. Diese liegen zum einen im mangelnden Wissen über Struktur und Aufbau von KI-Modellen, zum anderen in der Verfügbarkeit von Ressourcen, um die Möglichkeiten auch umfassend nutzen zu können.

KI-Sprachmodelle erzeugen Antworten aufgrund von Wahrscheinlichkeiten und nicht von Wahrheiten. Dies führt

oft zu „Halluzinationen“, d.h. zu falschen Antworten (vgl. hierzu den Blogbeitrag vom Fraunhofer-Institut IESE sowie den Beitrag von Dennis Küster und Tanja Schultz im Bundesgesundheitsblatt). In unseren Workshops zeigte sich hingegen, dass viele Nutzer\*innen KI-Chatbots als intelligente Suchmaschinen verstehen, die Fakten zusammenfassen. Diese Einschätzung wird sicher auch dadurch verstärkt, dass KI-Chatbots zur Selbstüberschätzung tendieren (siehe Spiegel-Artikel vom 22.07.2025 bzw. die englischsprachige Studie von Trend N. Cash u.a.). Im Kontext von psychischer Gesundheit zeigt sich zudem, dass ChatGPT-Antworten von vielen Menschen als einfühlsamer und hilfreicher wahrgenommen werden als Antworten von Therapeutinnen und Therapeuten. Darüber hinaus befürchten Betroffene, dass bestehende Vorurteile und Stigmatisierungen in den KI-Modellen verfestigt werden.

Eine weitere Herausforderung liegt im Umgang mit KI-Anwendungen, die außerhalb der Europäischen Union entwickelt wurden. Insbesondere bei kostenlosen KI-Anwendungen ist darauf zu achten, dass bei der Nutzung keine sensiblen personen- und gesundheitsbezogenen Daten preisgegeben werden. DSGVO, also datenschutzkonforme ALL-in-One KI-Plattformen hingegen sind kostenpflichtig und das Hosting eigener KI-Modelle mit Open-

Source-Lösungen technisch herausfordernd. Eine ausführliche Roadmap findet sich in den „Leitlinien für die Nutzung von KI in Vereinen“ von Julia Junge, die in Zusammenarbeit mit dem Paritätischen Gesamtverband entstanden sind.

Chancen nutzen, Risiken minimieren

KI bietet der gemeinschaftlichen Selbsthilfe enorme Potentiale zur Verbesserung ihrer Arbeit. Von der Inklusion über die Kommunikation bis hin zum Wissensmanagement können KI-Anwendungen die ehrenamtliche Arbeit erheblich erleichtern. Gleichzeitig dürfen die Herausforderungen nicht unterschätzt werden. Halluzinationen, Datenschutz und ethische Fragen erfordern einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit KI-Technologien. Der Schlüssel liegt darin KI als „Werkzeug“ zur Unterstützung zu verstehen und rechtzeitig die notwendigen digitale Kompetenzen aufzubauen, damit KI verantwortungsvoll und durchdacht für die Selbsthilfe genutzt werden kann.

Künstliche Intelligenz ist längst kein abstraktes Zukunftsthema mehr, sondern hält rasanten Einzug in viele Bereiche des sozialen Engagements – auch in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Die Selbsthilfe kann und sollte die Entwicklung aktiv mitgestalten, damit die reale menschliche Begegnung das Herzstück der Selbsthilfe bleibt.

## Projektbericht Okt. 2023 / Sept. 2024

Im Mittelpunkt des Projektjahrs 2024 stand die Vorbereitung und Durchführung der Workshopreihe „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“.

● **Anke Heß** (unter Verwendung von ChatGPT) | Projekt „Digitale Kompetenz i.d. SH“ | [selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de](mailto:selbsthilfeprojekt@paritaet-hamburg.de)

Die Auswertung des ersten Projektjahrs hat aufgezeigt, dass eine direkte Umsetzung des geplanten Train-the-Trainer Programms aufgrund der besonderen Herausforderungen innerhalb der Selbsthilfeorganisationen wenig erfolgversprechend sein würde. Daher wurde als erster Schritt eine für alle Hamburger Selbsthilfeaktiven offene Workshopreihe zu digitaler Kompetenz gestartet. Nach erfolgreicher Durchführung der ersten Workshopreihe werden dann aufbauend auf den Erfahrungen in einem zweiten Schritt die Train-the-Trainer Workshops starten. Für den Kick-off der ersten Workshopreihe im Frühjahr 2024 war ein Barcamp geplant, das die Workshopthemen gebündelt und zum Mitgestalten eingeladen hat. Parallel zur Workshopreihe wurden weitere Unterstützungsangebote und Schulungen

für Digitaleinsteiger\*innen ermittelt. Zudem ermöglicht ein Smartboard mit Videokonferenzkamera in den Räumen von KISS Hamburg hybride Veranstaltungen, Workshops und Gruppentreffen. Somit erweitert das Projekt auch die digitale Kompetenz der Selbsthilfeberatung.



## Barcamp

Ziel des Barcamps war es insbesondere jüngere Selbsthilfeengagierte anzusprechen. Dafür wurde im Hamburger Szeneviertel Sternschanze das Betahaus angemietet. Das Betahaus ist ein Coworking- & Eventspace mit über 500 Mitgliedern (Startups, Freelancer und Vereine). Selbsthilfeaktive waren eingeladen eigene Themen, Best-Practice-Beispiele und Fragen zu digitaler Kompetenz einzubringen, ergänzt durch Impulse von Expert\*innen aus der Workshopreihe. Aufgrund zu geringer Anmeldezahlen konnte das Barcamp jedoch nicht stattfinden. Die möglichen Gründe sind vielfältig (Datum, Uhrzeit, zu offenes Konzept). Die Idee mit einem attraktiven Veranstaltungsort und einem partizipativen Programm zu locken, ist in diesem Fall nicht aufgegangen. Insgesamt zeigt sich zudem ein Trend zur kurzfristigen, unverbindlichen Anmeldung und es bleibt weiterhin eine Herausforderung Formate zu finden, die vor allem jüngere Betroffene ansprechen. Dennoch hat sich in den Vorgesprächen gezeigt, dass Community bildende Orte wie das Betahaus spannend und durchaus offen für das Thema Selbsthilfe sind. Hier könnten

sich zum Beispiel durch gemeinsame Veranstaltungen Synergie-Effekte ergeben. Die bereits eingereichten Themenvorschläge und Fragen wurden in die Planung der Workshopreihe integriert.

## Öffentlichkeitsarbeit

Auch im zweiten Jahr ist das Projekt mit einer eigenen Seite auf der Homepage von KISS Hamburg vertreten und veröffentlicht regelmäßig Beiträge und Veranstaltungshinweise in der Selbsthilfezeitung, dem Selbsthilfe-Newsletter, dem PariPost-Newsletter sowie Push-Nachrichten und Postings in der KISS Hamburg Selbsthilfe-App, auf Facebook und Instagram. Ergänzend zu den Workshops werden weiterführende Informationen rund um digitale (Gesundheits-)Kompetenz gesammelt und bis zum Projektende für die Veröffentlichung auf der Homepage und für Social Media aufbereitet.

### **Social Media Auftritt**

Eine grundlegende Herausforderung stellt die Präsenz in den sozialen Medien dar. Wie eine Dozentin auf ihrem YouTube-Kanal treffend äußert: „Social Media für Vereine ist verdammt hart!“ Dies gilt gleichermaßen für die Selbsthilfe wie für die Selbsthilfeeunterstützung. Aktuell ist KISS Hamburg auf Facebook, Instagram und YouTube mit einem eigenen Kanal vertreten. Es zeigt sich, dass es auch hier an professioneller Unterstützung und Expertise Bedarf, um Betroffene direkt dort zu erreichen, wo sie sich täglich informieren, austauschen und vernetzen. Dies gilt umso mehr für die Generationen Y - Z und wird besonders in der mangelnden Resonanz von jungen Betroffenen auf die Angebote von KISS Hamburg deutlich. Entsprechend hat das Projekt passende Angebote von Social Media- und Kommunikationsagenturen eingeholt. In der engeren Auswahl ist ein 6-monatiges Social Media Coaching, beginnend mit einem 2-stündigem Vorgespräch inklusive Konzept für die weitere Zusammenarbeit.

### **Workshop-Reihe**

Bereits in der Bedarfsanalyse und der Auswahl der Referent\*innen hat sich gezeigt, dass das geplante Train-the-Trainer Konzept zu ambitioniert ist, da die Voraussetzungen innerhalb der Selbsthilfeorganisationen hinsichtlich dem Stand der Digitalisierung zu unterschiedlich sind. Daher wurde zunächst eine Workshopreihe zu digitaler Kompetenz für alle Hamburger Selbsthilfeeaktiven angeboten. In den zum Teil aufeinander aufbauenden 2 bis 6-Stündigen Workshops wurden die Themenblöcke Digitale Organisationsentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit/Netzwerken und hybride Veranstaltungen behandelt sowie der Einsatz von KI. Da die Workshops praxisorientiert ausgerichtet sind, ist die Teilnehmerschaft in der Regel auf 12 - 15 Teilnehmende begrenzt. Die sehr positive Resonanz (Anmeldezahlen und Feedback) bestätigte zum einen die zuvor erhobenen Bedarfe und ermöglicht es nun in einem zweiten Schritt Teilnehmende aus Selbsthilfeorganisationen für das Train-the-Trainer-Programm zu gewinnen. Neben den Workshops

wurde auch Einzelberatung zur digitalen Weiterentwicklung per Videokonferenz angeboten, die vor allem von Gruppengrün-der\*innen und Gruppenleitungen genutzt wurde. Inhalte der Beratung waren Reaktivierung der Gruppe, Gewinnung neuer Mitglieder, Cloudsysteme für Zusammenarbeit und Datensicherung sowie Organisation hybrider Veranstaltungen. Zudem wurden schriftlich Tipps und weitere Unterstützungsangebote vermittelt.

### Bisherige Workshops

- Digitale Transformation in der Selbsthilfe (online)
- Teil 1: Einführung in digitale Transformationsprozesse.
- Teil 2: Umgang mit Widerständen und Risiken.
- Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten für die Selbsthilfe (online)
- Teil 1: KI – unendliche Möglichkeiten und praktische Einsatzideen.
- Teil 2: Mit der KI reden lernen.
- Moderation hybrider Veranstaltungen (hybrid)
- Einführung in die technischen Anforderungen für hybride Ver-

staltungen. Tipps und Tricks für eine gelungene Moderation.

- Digitale Tools für Ehrenamt und Vereine (online)
- Teil 1 und 2: Chatbasierte Kommunikationstools. Teilen und Zusammenarbeiten an Dokumenten. Effizientes cloudbasiertes Arbeiten. Projekte organisieren und Aufgaben mit anderen teilen.
- Videos produzieren mit dem Smartphone (analog)
- Für Social Media qualitativ gute Videos mit dem Smartphone filmen und schneiden.

**Insgesamt haben 113 Selbsthilfeeaktive teilgenommen, 34 weitere standen auf einer Warteliste.**



### Weitere Workshops

- Snackable Content - digitale Inhalte produzieren für Instagram (analog)
- Medienrecht für Social Media: Rechtssicher formulieren und veröffentlichen (online)
- Social Media in der Selbsthilfe (online)

Am stärksten vertreten waren Selbsthilfeaktive aus dem Bereich internistische Erkrankungen und Sucht sowie psychische Erkrankungen und orthopädisch-, neurologische Erkrankungen. Die Altersstruktur war gemischt von 30 bis 70 plus Jahren mit einem geringeren Anteil an unter 40-jährigen.

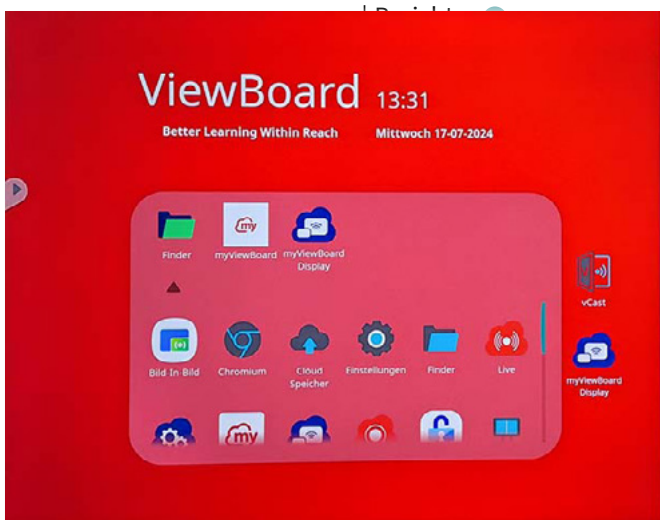


### Feedback und Befragung

Die Workshops wurden durchgehend als „gut“ bis „sehr gut“ bezeichnet und vielfach dankend hervorgehoben, dass es so ein Angebot gibt. Laut den Antworten haben Teilnehmende konkrete praktische Tipps für die eigene Selbsthilfegruppe/-Organisation mitnehmen können oder Anregungen, die sie weitergeben möchten. In etwa die Hälfte der Teilnehmenden nutzen die gezeigten digitalen Möglichkeiten noch nicht. Diejenigen, die bereits digitale Anwendungen nutzen konnten wertvolle Erfahrungen und Tipps beisteuern. Der praktische Ansatz und der Erfahrungsaustausch wurden als bereichernd hervorgehoben. Ein großes „Aha“-Erlebnis für die Teilnehmenden waren die aufeinander aufbauenden Workshops zu KI in der Selbsthilfe. Ergänzend zum Feedback wird es gegen Ende 2024 eine Befragung der Teilnehmenden geben, in der noch einmal abgefragt wird, was von dem gelernten tatsächlich umgesetzt werden konnte und wo noch weiterer Bedarf an Vertiefung und Unterstützung besteht. Aufgrund der hohen Nachfrage lohnt es sich die Workshops wieder anzubieten.

## Digitaleinsteiger\*innen

Innerhalb der Selbsthilfegruppen- und Organisationen stellt die Gruppe der Digitaleinsteiger\*innen eine große Herausforderung dar. Dies verdeutlichte sich noch einmal in den Gesprächen mit den Kontaktpersonen auf Gruppen- und Organisationsebene sowie im Hinblick auf mögliche Kooperationen. So scheitert die digitale Weiterentwicklung oftmals an den sehr unterschiedlichen Kenntnissen und Voraussetzungen der einzelnen Mitglieder. Zudem zeigt sich in den Workshops, dass häufig ältere Endgeräte verwendet werden, die nur mit eingeschränkter Funktion nutzbar sind. Ein Projektziel ist es, passende Angebote für Betroffene ohne digitale Vorkenntnisse zu vermitteln. Mittlerweile gibt es ein starkes Netz an Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten in Hamburg mit denen das Projekt im Austausch steht (u.a. VHS, Bücherhallen, LAB Altona, Wege aus der Einsamkeit). Dabei wird deutlich, dass es sich um eine Aufgabe handelt, die viel Geduld, Ausdauer und Überzeugungsarbeit erfordert.



## Smartboard für Workshops und hybride Veranstaltungen

Ein weiteres Projektziel ist es hybride Gruppentreffen und Veranstaltungen in den Räumen von KISS Hamburg zu ermöglichen. Das Smartboard mit Touchfunktion und Videokonferenzkamera bietet viele Möglichkeiten interaktiv zusammenzuarbeiten und Gruppentreffen, Workshops sowie Veranstaltungen digital zu übertragen. Zunächst wurden die Mitarbeitenden von KISS Hamburg in die Bedienung eingeführt sowie ein Handout und Nutzungsbedingungen für externe Nutzer\*innen erstellt. Anfang 2025 werden Einführungsworkshops für Selbsthilfegruppen und weitere Schulungen für Mitarbeitende von KISS Hamburg folgen.

## Zusammenfassung und Vorschau 2025

Das zweite Projektjahr hat den Bedarf an digitaler Kompetenz in der Selbsthilfe bekräftigt. Gleichzeitig wurden die besonderen Herausforderungen insbesondere für Selbsthilfeorganisationen deutlich. Während in den Workshops bereits wichtige Lösungsansätze vermittelt wurden, war es schwieriger dieselben Teilnehmenden für aufeinander aufbauende Workshops zu gewinnen. Dies lag vor allem an fehlenden Zeitressourcen der Teilnehmenden. Hinzu kamen kurzfristige Absagen aufgrund der Erkrankung/Betroffenheit. Ein sich verstärkender Trend ist die kurzfristige Anmeldung. Dessen ungeachtet war die Workshopreihe ein Erfolg und Inhalte, Dozent\*innen sowie die ganz-tägigen Präsenzveranstaltungen an Samstagen wurden sehr gut angenommen. Spannend wird sein zu erfahren, wie nachhaltig die Workshops sind und ob aus den Ergebnissen ein ebenso erfolgreiches Train-the-Trainer Programm hervorgehen kann. Die Gruppe der Digitaleinsteiger\*innen bleibt eine Herausforderung innerhalb der Selbsthilfe. Neben der Vermittlung an externe Unterstützungsangebote wird das Pro-

jekt im kommenden Jahr ein eigenes Angebot speziell für Selbsthilfeaktive erproben. Außerdem sind Workshops zum Thema digitale Gesundheitskompetenz geplant. Ein besonderes Highlight ist das Smartboard, das durch die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten zu einem weiteren Digitalisierungsschub in der Selbsthilfeberatung geführt hat. Mit hybriden Gruppentreffen und Veranstaltungen können so weitere Barrieren abgebaut und Zugänge geschaffen werden. Workshopsteilnehmende haben bereits Interesse für ihre Selbsthilfegruppe bzw. -Organisation angemeldet. Mit einem Social Media Coaching verspricht sich das Projekt Impulse für die Öffentlichkeitsarbeit, um vor allem jüngere Betroffene zu erreichen. Highlights im kommenden Abschlussjahr sind die KISS Hamburg Fachtagung, auf der das Projekt mit einem Panel vertreten sein wird sowie die Abschlussveranstaltung.



# KISS Hamburg Materialsammlungen

## „Tool-Tipps für die Selbsthilfe“

Diese Handreichung dreht sich rund um das Thema Digitalisierung und bietet geordnet nach Themen eine Linksammlung zu Anwendungen und Materialien im Internet an. Die Idee zu den „Tool-Tipps“ entstand 2020/2021 und seitdem werden diese laufend ergänzt und aktualisiert: [Download Tool-Tipps](#).



## „Rechte und Pflichten sowie Hilfen für Vereine und Selbsthilfegruppen“

Diese Handreichung liefert Hinweise zu einem breiten Themenspektrum rund um die Arbeit von ehrenamtlichen Vereinen und Selbsthilfegruppen. Eine nach Themen geordnete Materialsammlung, die regelmäßig aktualisiert und ergänzt wird: [Download Rechte, Pflichten, Hilfen](#).

# Finanzielle Förderung und Angebote zur Digitalisierung

## Selbsthilfeförderung

Beratung zu allen Fragen der finanziellen Förderung für Selbsthilfegruppen in Hamburg. Telefonisch: Mo. 10 - 13 Uhr, Mi. 14 - 17 Uhr und nach individueller Vereinbarung.

KISS Hamburg, Kontaktstelle Wandsbek Claudia Szottka Schloßstraße 12 22041 Hamburg Tel. 040/399263-35 selbsthilfefoerderung@paritaet-hamburg.de <https://www.kiss-hh.de/fuer-selbsthilfegruppen/finanzielles>

## Angebote und Förderprogramme für gemeinnützige Organisationen

**Stifter helfen.** IT-Angebote (Hardware, Software) für gemeinnützige Organisationen: <https://www.stifter-helfen.de/>

**Zugang Canva Pro (Grafikdesignprogramm)** für gemeinnützige Organisationen: [https://www.canva.com/de\\_de/canva-fuer-non-profit-organisation/](https://www.canva.com/de_de/canva-fuer-non-profit-organisation/)

Grundsätzlich lohnt es sich bei Softwareprogrammen nach Angeboten für Nonprofit-Organisationen zu schauen oder anzufragen. Zum Beispiel: [https://www.google.com/intl/de\\_ch/grants/](https://www.google.com/intl/de_ch/grants/)

**Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement (DSEE).** Programm für den digitalen Wandel in Engagement und Ehrenamt: <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/foerderung/100xdigital/>

**Förderdatenbank DSEE:**

<https://foerderdatenbank.d-s-e-e.de/>  
**Beratung zu Fundraising und Fördermitteln:** <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/fundraising-und-foerdermittel-beratung/>

**Partizipationsfonds Bürgerstiftung Hamburg:** <https://buergerstiftung-hamburg.de/fonds/partizipation/uebersicht/>

**Aktion Mensch.** Förderung der digitalen Teilhabe: <https://www.aktion-mensch.de/foerderung/foerderprogramme/aktionsangebote/digitale-teilhabe-fuer-alle>

**AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg.** Informationen und Tipps rund um Fördertöpfe: <https://www.aktivoli.de/foerdermittel/>

Die **Stiftung Deutsches Hilfswerk** der Deutschen Fernsehlotterie fördert soziale Projekte im Bereich der Digitalisierung: <https://www.fernsehlotterie.de/foerdern-engagieren/wen-und-was-foerdern-wir>

**Bezirksämter Hamburg. Förderung der Seniorenarbeit in Hamburg**, u.a. auch digitale Angebote: <https://www.foerderdatenbank.de/FDB/Content/DE/Foerderprogramm/Land/Hamburg/foerderung-von-dezentralen-angeboten-der-senioren.html>

**Angebote für Digitaleinsteiger\*innen Silber und Smart** Altersfreundliche Angebote zur digitalen Teilhabe von Menschen 60+. <https://www.buecherhallen.de/silber-und-smart.html>

**Wege aus der Einsamkeit.** Verschiedene Angebote und Erklärvideos für Senior\*innen. <https://www.wegeausdereinsamkeit.de>

**Lange aktiv bleiben e.V. (LAB)** <https://labhamburg.de/>  
Kursangebote – Smartphone, Tablet, Smartphone [https://labhamburg.de/?page\\_id=637#tab-id-3](https://labhamburg.de/?page_id=637#tab-id-3)

**Hamburg digital dabei**  
Digitalisierungsinitiative für Senior\*innen <https://hamburg-digital-dabei.de/>

**VHS Hamburg**  
Kursangebot Digitales, Computer & IT <https://www.vhs-hamburg.de/digital-16>

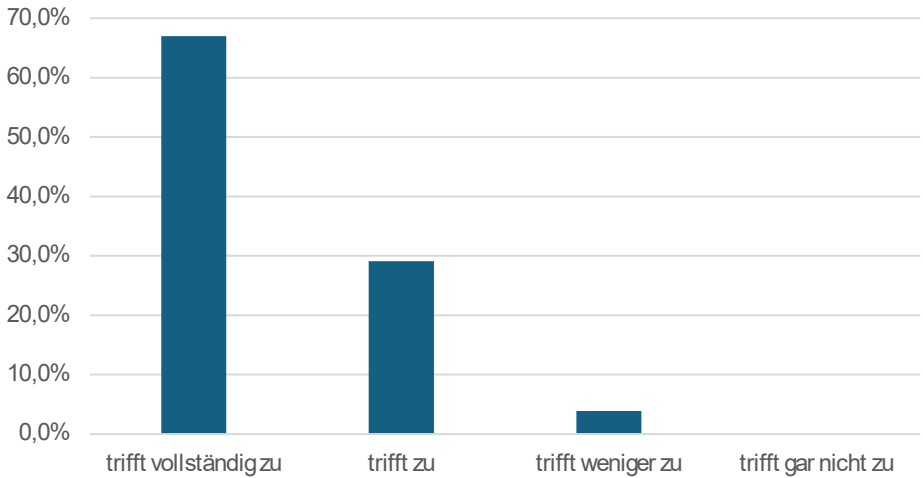
**Tide Akademie Hamburg** Kursangebot für Bürger\*innen zum Einstieg in die Medienwelt <https://www.tidenet.de/akademie/kursuebersicht>

**Digitaler Engel** [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)  
Unterstützung älterer Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote

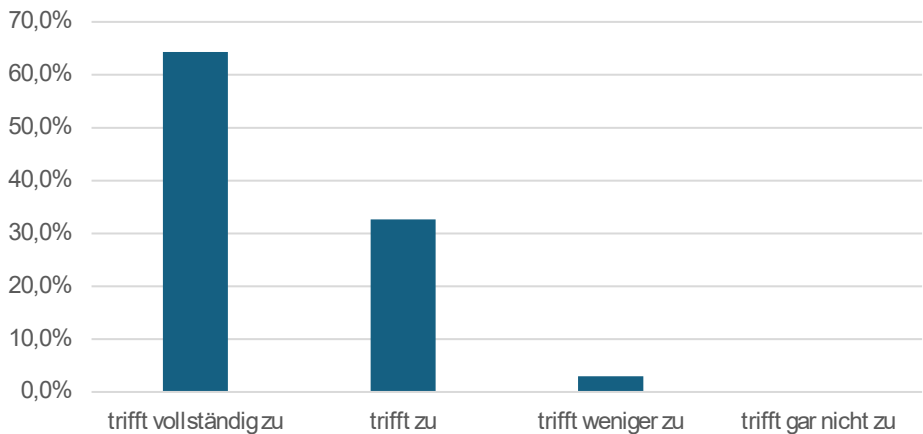
**Digital-Kompass** Vielfältige Angebote, um Digitalisierung für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlich und erlebbar zu machen. Online-Kurse, Podcast, digitale Lern-Tandems in den eigenen vier Wänden, Beratung durch qualifizierte Engagierte in Treffpunkten vor Ort. <https://www.digital-kompass.de/>

**Verbraucherzentrale** Viele Tipps und Anleitungen zu digitalen Themen und Fragen. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt>

### Die Inhalte entsprachen dem Beschreibungstext



### Der inhaltliche Aufbau war logisch, der „rote Faden“ war erkennbar



*Die Themen greifen ganz konkrete Aufgaben auf, die für jede Selbsthilfegruppe anfallen. Viele Varianten werden gezeigt. Auf alle Fragen wird sehr intensiv eingegangen. Für jedes Erfahrungsniveau interessant (und das muss man erst einmal hinbekommen, Kompliment!) Sehr gute Ebene i.S.v. Beschränkung auf Details, die unmittelbar für die Arbeit relevant sind.*

*Rückmeldung zum Workshop  
„Digitale Tools für Ehrenamt und Vereine“*

**Feedback der Fortbildungen**

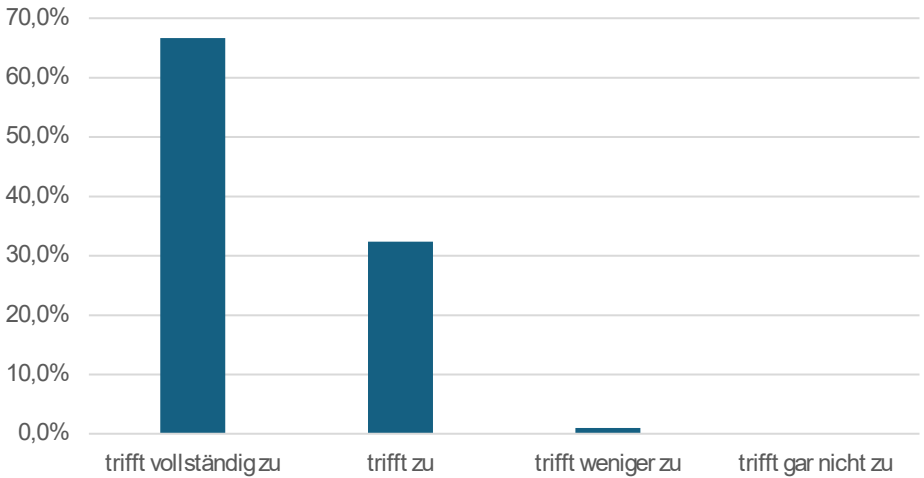
Nach jedem Workshop baten wir die Teilnehmenden darum, sich in einem Feedback zu äußern. Die über hundert Rückmeldungen zu den Fragen werden hier auf den Folgeseiten je in einer Gesamtgrafik dargestellt.

Zudem konnten in einem Freitext Stellung zu drei vertiefenden Fragen genommen werden:

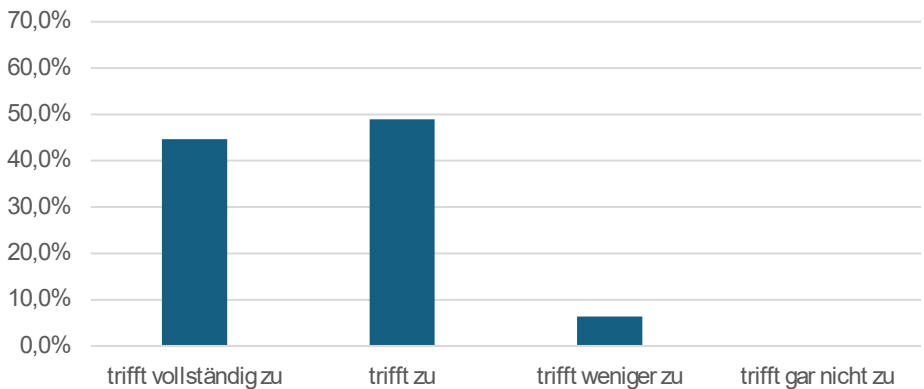
- Was hat Ihnen besonders gut gefallen?
- Welchen Nutzen können Sie für Ihre Gruppe / Ihre Organisation mitnehmen?
- Welche Anregungen und Ideen haben Sie für uns?

Eine Auswahl der Antworten haben wir dazu ebenfalls zusammengestellt.

### Die Inhalte wurden verständlich erklärt



### Die Inhalte sind relevant für meine Selbsthilfegruppenarbeit und lassen sich übertragen



Mehr Zeit!



Die Themen greifen ganz konkrete Aufgaben auf, die für jede Selbsthilfegruppe anfallen.



Das ausgeglichene Verhältnis zwischen Theorie und Praxis.



Die leicht verständliche Erklärung, ohne zu spezielle Fachworte

Sie machen das wunderbar und sehr freundlich.



Geduld und Fröhlichkeit!



Sehr interaktiv, sehr gut individuell auf Fragen eingegangen, sehr strukturiert, gut erklärt, sympathische Referentin, einfach toll!



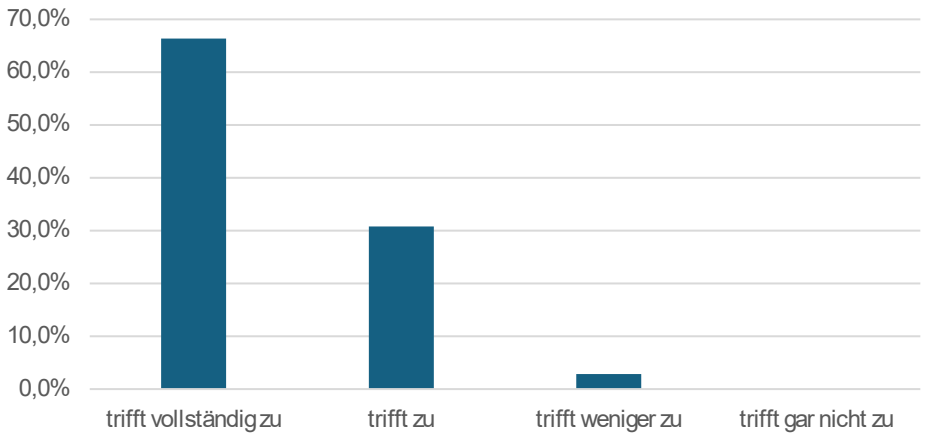
Ich habe einen ersten tieferen Einblick bekommen, was den persönlichen Arbeits-einsatz in meiner Funktion als „Gruppen-Initiator“ betrifft.



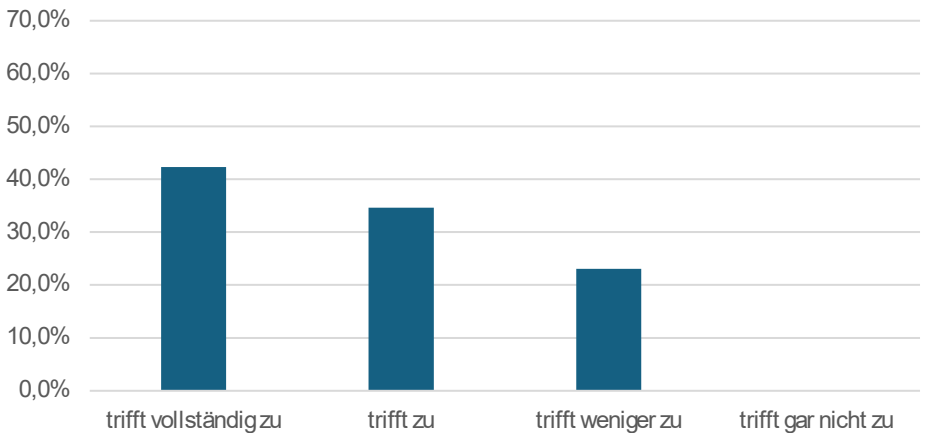
Ruhige und empathische Art auf Fragen einzugehen



### Ich habe neue Erkenntnisse erworben und neue Erfahrungen gemacht



### Es gab genügend Raum für eigenes Erarbeiten und Übungen



Mir wurden  
einige Tools  
(be)greifbarer  
gemacht.



Bitte beim erklären  
nicht gleichzeitig aus-  
führen, sondern zeigen,  
mit welchen Tools es  
weitergeht.



Ich hätte mir mehr spezi-  
fischeren Input gewünscht und  
stärkeren Fokus auf das Thema  
digitale Transformation.



Vielleicht hätte ich best  
practice Beispiele und  
technische Hilfen beim  
Einstellen gut gebrauchte  
können.



Hemmung vor  
Nutzung abgebaut.  
Genaueres weiß ich  
noch nicht.



Wir stehen  
am Anfang.  
Alles war  
hilfreich.



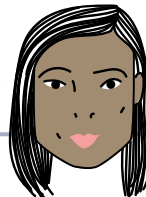
Die Funktion von Social Media, bzw. wie  
man sich klug und nachhaltig organisiert,  
um gesehen zu werden.“



Mehr  
„Hausaufgaben“,  
um mehr  
zu üben.



Lebendige Darstellung der Themen!  
Begeistert hat mich das strukturierte Zu-  
sammetragen der Teilnehmer-Beiträge.



---

● **Digitale Kompetenz  
in der Selbsthilfe – Auftakt**

Mittwoch, 22.03.2023, 18-20 Uhr

Das Projekt „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“ greift die aktuellen Herausforderungen der Selbsthilfe auf und entwickelt gemeinsam mit ehrenamtlich tätigen Selbsthilfeaktiven ein Programm zur Stärkung der digitalen (Gesundheits-)Kompetenz.

Zum Auftakt erhalten Sie einen Einblick in das Projektvorhaben, Antworten auf die Frage, was (digitale) Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe verbindet, sowie eine Reise in die bunte Mitmachkultur der Social-Media-Plattform TikTok.

**Programm**

18:00 Uhr Grußworte

Christa Herrmann, KISS Hamburg

Simone Steenbock, AOK Rheinland/Hamburg)

18:15 Uhr Gelebte Praxis. Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe

Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf<

18:30 Uhr Always on? Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe

Anke Heß, KISS Hamburg

18:45 Uhr Digital kompetent. Was heißt das für meine Gruppe/Organisation?

Austausch in Kleingruppen

19:00 Uhr Fresh'n'Woke. Die Ehrenstiftung auf TikTok

Hannes Jähnert, Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

19:45 Uhr Zusammenfassung und Ausblick

Anke Heß, KISS Hamburg

20:00 Uhr

Veranstaltungsende

---

● **Digitaler Salon:**  
**Nextcloud für die Selbsthilfe**

Mittwoch, 13.09.2023, 19-20.30 Uhr

Vorstellung eines umfangreichen Pakets aus Nextcloud, Wordpress, Big Blue Button und weiteren Funktionen für die gute digitale Zusammenarbeit in der Selbsthilfe.

Online-Meetings mit Datenschutz, die Organisation von Gruppen und deren Dokumenten, eine Homepage zur Verwaltung der Mitglieder inkl. Newsletter, dies waren einige der digitalen Herausforderungen für die Christoph Lockingen aus Eigenbedarf heraus Lösungen entwickelt hat.

Das daraus entstandene Paket aus Nextcloud, Wordpress, Big Blue Button und mehr ist eine freie Software mit starken Funktionen zur Zusammenarbeit in der Selbsthilfe. Alle Funktionen sind im Team, per Handy und PC nutzbar. Neben Basisfunktionen, wie synchronisierter Ordner über alle Geräte, sind die gemeinsame Bearbeitung von Dateien inklusive Freigaben, gemeinsame Kalender, eine einfache Mitgliederverwaltung, Newsletter und Big Blue Button als Videokonferenzsystem eine leistungsstarke Kombination geworden.

Der Digitale Salon richtet sich an Hamburger Selbsthilfeaktive, die digitale Anwendungen kennenlernen und ausprobieren möchten.

**Hinweise zur Teilnahme**

Die Veranstaltung wird mit der Anwendung BigBlueButton durchgeführt. Für die Teilnahme ist ein Desktop-Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon erforderlich. Die Zugangsdaten werden vor Beginn des Digitalen Salons allen Teilnehmenden zugesandt.

**Datenschutzhinweise**

Die Anwendung läuft auf deutschen Servern und unterliegt damit der DSGVO.

---

● **Forum „Digitale Kompetenz  
in der Selbsthilfe“:  
KI im Ehrenamt und der Medizin**  
Mittwoch, 1.11.2023, 19-21 Uhr

Spätestens mit der Einführung von ChatGPT hat Künstliche Intelligenz (KI) Einzug in unsere Arbeits- und Lebenswelt genommen. Die dialogbasierte Anwendung kann sekundenschnell Texte für vielfältige Zwecke erzeugen, fast jede Frage beantworten und vieles mehr.

Doch wie genau funktionieren KI-Programme und wie lassen sie sich in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und Medizin sinnvoll einsetzen? Gemeinsam mit Experten aus Forschung und Medizinrecht erkunden wir die Möglichkeiten und Risiken von KI und wagen einen Blick in die digitale Zukunft.

### **Programm**

19.00 Uhr Begrüßung und Aktuelles  
Anke Heß, KISS Hamburg

19.10 Uhr Künstliche Intelligenz für  
Diagnose und Therapie  
Sebastian Vorberg, Podcast „Innovative  
Medizin weiter gedacht!“

19.45 Uhr KI Fluch oder Segen?  
Austausch in Kleingruppen

20.00 Uhr Künstliche Intelligenz in der  
ehrenamtlichen Arbeit  
Ulrike Aumüller, Dozentin Fachhoch-  
schule Kiel

20.30 Uhr Abschlussrunde und Aus-  
blick

21.00 Uhr Veranstaltungsende

---

## ● Barcamp Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe

Freitag, 19.4.2024, 10-18 Uhr

Es erwarten euch spannende Impulse zu den aktuellen Entwicklungen in der digitalen Welt mit Blick auf die Selbsthilfe, viel Raum zum Austauschen und Netzwerken und ein leckeres Buffet.

Darüber hinaus könnt ihr eigene Beiträge einbringen. Gibt es in eurer Gruppe/Organisation

- ein Thema oder eine Frage für eine Diskussionsrunde
- ein Praxisbeispiel
- oder ein digitales Werkzeug über das ihr euch austauschen möchtet?

Bitte sendet eure Ideen/Beiträge bis spätestens 20. März an: [anke.hess@paritaet-hamburg.de](mailto:anke.hess@paritaet-hamburg.de).

---

● **Digitale Transformation  
in der Selbsthilfe, Teil 1+2 (Online)**

Referentin: Dr. Linda Kleemann,  
Heldenrat GmbH

Mittwoch, 22.05.2024, 18-20 Uhr

**Erster Teil**

Einführung in digitale Transformationsprozesse. Warum etwas digital machen? Was digital machen und was bewirken Veränderungen in Prozessen? Im ersten Teil des Workshops zeigen wir wie die digitale Weiterentwicklung erfolgreich gelingen kann.

Die unbegrenzte Welt der digitalen Möglichkeiten kann leicht zu großer Begeisterung, größerer Überforderung und unendlichen halbfertigen digitalen Transformationsprozessen führen. Richtig geplant können Organisationen lernen nützliche Lösungen vom Hype zu unterscheiden und diese erfolgreich zu nutzen. In diesem Training zeigen wir erfolgreiche Herangehensweisen und Tricks, die problemlos von kleinen Organisationen eingesetzt werden können.

Mittwoch, 17.06.2024, 18-20 Uhr

**Zweiter Teil**

Umgang mit Widerständen und Risiken. Im zweiten Teil des Workshops schauen wir uns an wie die digitale Transformation so gestaltet werden kann, dass sich alle wohl dabei fühlen.

Referentin:

Dr. Linda Kleemann, Heldenrat GmbH

Digitalisierung besteht zu 80% aus Mensch und nur zu 20% aus Technologie. Das gilt schon im Job und im Ehrenamt erst recht. Wie können wir die digitale Transformation so gestalten, dass sich alle wohl dabei fühlen? In diesem Workshop schauen wir uns an, wie wir mit Widerständen umgehen können, welche zum Scheitern führen sollten und wie wir zu Lösungen finden, die uns allen Spaß machen, in dem wir den Mensch in den Mittelpunkt stellen..

---

● **Digitaler Salon**  
**Erfahrungsaustausch**  
**zu Tools und Tipps (Online)**  
Mittwoch, 19.6.2024, 18-19.30 Uhr

Der digitale Salon ist offen für Hamburger Selbsthilfeaktive, die digitalen Anwendungen kennenlernen und ausprobieren möchten.

Dieses Mal treffen wir uns über die Plattform BigBlueButton und schauen uns gemeinsam diese Möglichkeit der Videokonferenz-Software an. Danach wechseln wir zum Tool Jitsi, wie es die KISS Hamburg Selbsthilfe App bereithält. So ist ein Vergleich im konkreten Handling möglich und wir sehen die Stärken und Schwächen in der Anwendung.

Der erste digitale Salon dieses Jahres dient zudem dem Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen. Wer hat welche Erfahrungen mit welchem Tool gemacht? Welche Fragen stellen sich und wer aus der Runde kann diese Beantwortungen? Frank Omland von KISS Hamburg steht für Fragen zur Verfügung und freut sich auf eine rege Diskussion mit allen Interessierten aus der Selbsthilfe.

Die Online-Veranstaltung findet über BigBlueButton statt und ein Einwähl-link wird allen Interessierten kurzfristig im Vorwege zugeschickt. Die Plattform, die wir dafür nutzen wollen, ist [www.senfcall.de](http://www.senfcall.de) und kann auch von Gruppen für ihre eigenen Videokonferenzen genutzt werden.

---

● **Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten für die Selbsthilfe, Teil 1 (Online)**

Referentin:

Julia Junge, Wandel gestalten

Donnerstag, 6.6.2024, 18-20 Uhr

Teil 1: KI – unendliche Möglichkeiten und praktische Einsatzideen

Im ersten Teil unseres Workshops tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der KI ein. Du erfährst, wie KI die Arbeit in Selbsthilfegruppen durch praktische Beispiele bei Inklusion, Newsletter-Gestaltung, Social-Media-Erstellung und Wissensmanagement unterstützen kann. Und das ist noch nicht alles: Um KI selbst zu erleben, gibt es eine kleine, spannende Hausaufgabe: Wage die ersten Schritte im Dialog mit einem Chatbot.

Für wen?

Egal, ob du ein KI-Neuling oder schon ein bisschen bewandert bist, dieser Workshop ist für alle, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind und neugierig darauf, wie KI ihren Alltag erleichtern kann.

Mach dich bereit, KI zu erleben. Melde dich jetzt an und sei Teil dieser spannenden Reise!

Was du erwarten kannst:

- Einen Überblick über die Technik und Entwicklung von KI für den Arbeitsalltag
- Konkrete Anwendungsfälle, die zeigen, wie KI in der Selbsthilfe nützlich sein kann
- Einen motivierenden Schubs, selbst mit KI zu experimentieren
- Eine offene Diskussion über ethische Fragen und Datenschutz
- Raum für eigene Ideen, wo und wie KI deine Arbeit künftig erleichtern kann.

---

● **Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten  
für die Selbsthilfe, Teil 2 (Online)**

Referentin:

Julia Junge, Wandel gestalten

Donnerstag, 13.6.2024, 18-20 Uhr

Anknüpfend an die ersten praktischen Erfahrungen aus Teil 1 des Workshops erwarten euch im zweiten Teil wertvolle Praxis-Tipps und ein eigenes KI-Experiment.

Teil 2: Mit der KI reden lernen

Eine Woche später treffen wir uns, um unsere Erlebnisse, Erfolge und Misserfolge zu teilen. Was hat dich überrascht? Wo gab's Herausforderungen? Außerdem verraten wir dir nützliche Prompting-Tipps, um deine nächsten KI-Versuche zu erleichtern. Zum Abschluss planen wir gemeinsam dein erstes KI-Experiment.

Für wen?

Egal, ob du ein KI-Neuling oder schon ein bisschen bewandert bist, dieser Workshop ist für alle, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind und neugierig darauf, wie KI ihren Alltag erleichtern kann.

Mach dich bereit, KI zu erleben. Melde dich jetzt an und sei Teil dieser spannenden Reise!

Was du erwarten kannst:

- Einen Überblick über die Technik und Entwicklung von KI für den Arbeitsalltag
- Konkrete Anwendungsfälle, die zeigen, wie KI in der Selbsthilfe nützlich sein kann
- Einen motivierenden Schubs, selbst mit KI zu experimentieren
- Eine offene Diskussion über ethische Fragen und Datenschutz
- Raum für eigene Ideen, wo und wie KI deine Arbeit künftig erleichtern kann.

---

**Workshops ebenfalls in 2025**

**Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten  
für die Selbsthilfe, Teil 1 (Online)**

Donnerstag, 5.6.2025, 18-20 Uhr

**Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten  
für die Selbsthilfe, Teil 2 (Online)**

Donnerstag, 19.6.2025, 18-20 Uhr

- 
- **Moderation**  
**hybrider Veranstaltungen**  
**(Hybrid: Präsenz und Online)**  
Referent: Dr. Thomas Leppert,  
Heldenrat GmbH  
Mittwoch, 26.6.2024, 18-20 Uhr

Der Workshop bietet eine Einführung in die technischen Anforderungen für hybride Veranstaltungen und zeigt was bei der Planung alles berücksichtigen werden sollte. Dazu gibt es Tipps und Tricks für eine gelungene Moderation.

Die Kombination aus Online- und Offline Teilnehmenden in hybriden Veranstaltungen ist eine herausfordernde Angelegenheit. Richtig umgesetzt können sich durch solche Formate aber neue Teilhabechancen ergeben. Das Training hilft durch Impulse und Übungen, Kompetenzen in der Moderation hybrider Veranstaltungen auszubauen. Es behandelt neben den technischen Anforderungen auch die Planung von hybriden Veranstaltungen sowie praktische Tipps und Tricks zur Moderation. Die Teilnahme ist vor Ort und online möglich, so dass ein praktisches Ausprobieren erfolgen kann.

Hinweis:  
Der Workshop findet sowohl online als Videokonferenz als auch in Präsenz statt. Ort: Der PARITÄTISCHE Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg.

## **Workshop ebenfalls in 2025**

---

**Moderation hybrider Veranstaltungen (Hybrid: Präsenz und Online)**  
Mittwoch, 12.3.2025, 18-20 Uhr

---

● **Digitale Tools für Ehrenamt und Verein, Teil 1 (Online)**

Referentin: Prof. Andrea Nienhaus,  
IU - Internationale Hochschule  
Montag, 8.7.2024, 18-20 Uhr

Die beiden aufeinander aufbauenden Workshops bieten einen praktischen Einblick in verschiedene digitale Anwendungen, die ehrenamtliche Zusammenarbeit und interne Kommunikation erleichtern.

Welche digitalen Tools sind für meine Selbsthilfegruppe oder -Organisation sinnvoll? Und wie funktionieren die Werkzeuge genau? Im Webinar werden wir uns mit ausgewählten Tools befassen und diese live gemeinsam ausprobieren. Dazu zählen Tools für die Echtzeitkommunikation, effektive Videokonferenzen sowie Tools für eine reibungslose Zusammenarbeit und flexiblere Arbeitsweise.

Inhalte:

- Chatbasierte Kommunikationstools
- Teilen und Zusammenarbeiten an Dokumenten
- effizientes cloudbasiertes Arbeiten
- Projekte organisieren und Aufgaben mit anderen teilen

Hinweis:

Der Workshop besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Workshops.

---

● **Digitale Tools für Ehrenamt und Verein, Teil 2 (Online)**

Referentin: Prof. Andrea Nienhaus,  
IU - Internationale Hochschule  
Montag, 15.7.2024, 18-20 Uhr

---

**Workshop ebenfalls in 2025**

**Digitale Tools für Ehrenamt und Verein Teil 1 und 2 (Online)**

Dienstag, 22.7. und 5.8.2025, 18-20 Uhr

---

● **Videos produzieren  
mit dem Smartphone**

Referent: Bernhard Lill,  
Journalist und Trainer

Samstag, 28.9.2024, 10-16 Uhr

Qualitativ gute Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden, darum geht es in diesem Workshop. Die Teilnehmenden bekommen viele praktische Tipps und lernen in verschiedenen Übungen ein „Social Media“-Video zu produzieren.

Qualitativ gute Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden, darum geht es in diesem Kurs. Die Teilnehmenden bekommen praktische Tipps, ...

- wie sie die Technik ihrer Smartphone-Kamera am besten einsetzen.
- wie sie abwechslungsreiches Bildmaterial mit dem Handy filmen.
- wie sie einen klaren verständlichen Ton aufnehmen.
- wie sie einen kurzen Film mit dem Handy schneiden und vertonen.
- wo sie gemafreie, aber lizenzierte und kostenlose Musik bekommen.

Darüber hinaus produzieren die Teilnehmenden in verschiedenen Übungen ein „Social Media“-Video.

---

● **Snackable Content - digitale  
Inhalte produzieren für Instagram**

Referent: Bernhard Lill,  
Journalist und Trainer

Samstag, 12.10.2024, 10-16 Uhr

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden welche Formate es bei Instagram gibt, ihre Eigenschaften und wie sie unkompliziert kleine Geschichten für diese Formate produzieren können.

Am Anfang des Kurses lernen die Teilnehmenden, welche Formate es bei Instagram gibt (Post, Story, Reels) und welche Eigenschaften sie haben.

Dann folgen viele Tipps, mit welchen Apps man unkompliziert kleine Geschichten für diese Formate produzieren kann: von Kurztexten, Bilderstreifen über GIFs bis hin zu Audiogrammen und kurzen „Social Media“-Videos. Nach kurzen Inputs erstellen die Teilnehmenden dann mithilfe der vorgestellten Apps selbst Inhalte oder so genannten „Snackable Content“: informative oder unterhaltende Appetithappen für die Follower.

● **Forum „Digitale Kompetenz  
in der Selbsthilfe“:  
Soziale Medien im Ehrenamt**  
Dienstag, 19.11.2024, 17-20 Uhr

In unseren interaktiven, virtuellen Veranstaltungsräumen erwarten Sie spannende Impulse und Praxistipps zum Thema „Social Media in der Selbsthilfe“. Mit einem Avatar können Sie die Veranstaltungsräume erkunden und sich direkt mit anderen Teilnehmenden austauschen und vernetzen.

- Wie können soziale Medien sinnvoll in Ehrenamt und gemeinnützigen Organisationen eingesetzt werden?
- Welche KI-Tools können dabei unterstützen?
- Was braucht gute digitale Öffentlichkeitsarbeit und wie ist das zu schaffen?

Wir laden Sie ein, sich virtuell und interaktiv mit uns auf „Social“-Entdeckungsreise zu begeben. Es erwarten Sie spannende Impulse und Praxistipps sowie viel Raum zum Erkunden, Austauschen und Vernetzen.

**Programm**

17.00 Uhr  
Come Together

18.00 Uhr  
Begrüßung und aktuelles vom Projekt  
Anke Heß, KISS Hamburg

18.10 Uhr  
Wie Facebook, Instagram und Co. Ihnen helfen, Ihre Mission zu erreichen  
Katrin Gildner, Kommunikationsberaterin für Vereine und soziale Organisationen

18:40 Uhr  
Energizer

19:00 Uhr  
KI als Social-Media-Tool für die Selbsthilfe  
Thomas Roß, Experte für KI-gestützte Kommunikation und digitale Strategien

19.30 Uhr  
Abschlussrunde und Ausblick

20.00 Uhr  
Veranstaltungsende

---

● **Social Media in der Selbsthilfe:**

**Facebook, Instagram und Co.**

**erfolgreich einsetzen**

Referentin: Katrin Gildner.

Kommunikationsberaterin  
und freiberufliche Dozentin

Samstag, 7.12.2024, 10-16 Uhr

Von der Zielsetzung bis zu Tool-Praxistipps: In diesen ganztägigen Workshop erhalten Sie konkrete Ideen, wie Social Media Ihnen helfen kann, mehr Menschen für Ihre Gruppe/Organisation zu erreichen und Ihre ehrenamtliche Arbeit zu unterstützen.

Dieser Praxis-Workshop richtet sich an Engagierte aus der Selbsthilfe, die ihre digitale Öffentlichkeitsarbeit und ihren Social-Media-Auftritt verbessern möchten und bereits über Grundkenntnisse (z. B. als private Nutzer\*innen von Facebook oder Instagram) verfügen.

Inhalt:

- Die Berichte-Falle
- Social-Media-Funktionslogik
- Themenfindung - Mindmaps
- Formatentwicklung
- Redaktionsplanung

---

● **Medienrecht für Social Media:  
Rechtssicher formulieren &  
veröffentlichen**

Referent: Christian Zappe. Diplom-  
Jurist, zertifizierter Datenschutzbeauf-  
tragter, Referent für Medien- und So-  
cial-Media-Recht.

Samstag, 8.2.2025, 10-16 Uhr

Dürfen Stockfotos in sozialen Netzwerken gepostet werden? Wann ist ein Inhalt urheberrechtlich geschützt? Darf ich Memes aus fremden Motiven erstellen und einfach posten? Was muss ich bei Gewinnspielen beachten? Was müssen Influencer kennzeichnen? Diese und weitere Fragen werden diskutiert und Sie erhalten nützliche Tipps, Empfehlungen und Checklisten.

In diesem Workshop werden medienrechtliche Grundlagen anhand von vielen Praxisbeispielen anschaulich vermittelt. Sie erhalten einen Einblick in Persönlichkeitsrecht, Datenschutz, Urheberrecht und Wettbewerbsrecht. Dieses Wissen hilft Ihnen dabei, Social-Media-Kanäle zu betreiben und Inhalte online zu publizieren. Der Referent zeigt auf, wo juristische Fallstricke lauern und wie sie mit diesen umgehen.

Inhalte:

- Einführung ins Persönlichkeitsrecht/  
Recht am Bild
- Urheber und Lizenzrecht
- Grundlagen des Datenschutzes
- Markenschutz
- Umgang mit Störern und Trollen
- Haftung für die Inhalte Dritter
- Social Media innerhalb der Organisa-  
tion (z.B. WhatsApp) und außerhalb  
(z.B. Facebook, Instagram)
- Rechtliche Aspekte von Social-Media-  
Marketing/Influencer Marketing

# Veranstaltungsübersicht 2023 bis 2025

## 2023

- Auftakt: Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe
- Digitaler Salon: Nextcloud für die Selbsthilfe

## 2024

- Forum „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“: KI im Ehrenamt und der Medizin
- Barcamp: Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe
- Digitale Transformation in der Selbsthilfe, Teil 1 und Teil 2
- Digitaler Salon: Erfahrungsaustausch zu Tools und Tipps
- Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten für die Selbsthilfe, Teil 1 und Teil 2
- Moderation hybrider Veranstaltungen
- Digitale Tools für Ehrenamt und Verein, Teil 1 und Teil 2
- Videos produzieren mit dem Smartphone
- Snackable Content - digitale Inhalte produzieren für Instagram

- Forum „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“: Soziale Medien im Ehrenamt
- Social Media in der Selbsthilfe: Facebook, Instagram und Co. erfolgreich einsetzen

## 2025

- Entdecke KI: Dein Werkzeugkasten für die Selbsthilfe, Teil 1 und Teil 2
- Moderation hybrider Veranstaltungen
- Digitale Tools für Ehrenamt und Verein, Teil 1 und Teil 2
- Medienrecht für Social Media: Rechtssicher formulieren & veröffentlichen
- Beteiligung am Selbsthilfepodium
- Beteiligung am Hamburger Fachtag Selbsthilfe

---

● **Hamburger  
Selbsthilfegruppen-Plenum**  
Donnerstag, 26.9.2024, 18.30-20.00 Uhr

Nutzen Sie wieder einmal die Gelegenheit nette Gespräche zu führen, sich miteinander zu vernetzen und interessante Neuigkeiten rund um die Selbsthilfe zu erfahren. Wir freuen uns darauf, viele Selbsthilfe-Aktive auf unserem Plenum begrüßen zu dürfen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

Nutzen Sie wieder einmal die Gelegenheit nette Gespräche zu führen, sich miteinander zu vernetzen und interessante Neuigkeiten rund um die Selbsthilfe zu erfahren. Wir freuen uns darauf, viele Selbsthilfe-Aktive auf unserem Plenum begrüßen zu dürfen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

Begrüßung/ Warm Up

- das Patientenforum Hamburg stellt sich und die Arbeit vor. Wibke Schefe
- das Netzwerk pflegende Angehörige stellt sich vor. Hanneli Döhner
- Infos zur dritten bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe im Mai 2025
- Neues aus dem Projekt „Digitale Kompetenz in der Selbsthilfe“, Anke Heß

Moderation: Christa Herrmann, Leiterin KISS Hamburg

Ausklang/ Come together

Wir freuen uns auf alle, die in den Gruppen teilnehmen!

---

● **1. Hamburger Fachtag Selbsthilfe**  
**Wir hilft! Selbstbestimmt,**  
**vielfältig, demokratisch**  
 Donnerstag, 22.5.2025, 9.30-16.00 Uhr

Wir laden professionelle Akteur\*innen, Selbsthilfe-Aktive und an der Selbsthilfe Interessierte zu einem Fachtag im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe 2025 ein. Diskutieren Sie mit uns aktuelle Entwicklungen und informieren sich über die Arbeit der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfegruppen und von KISS Hamburg.

Wir freuen uns über den großen Zulauf zum Fachtag und müssen bedauerlicherweise die Anmeldung für die sechs Panels schließen.

Aufgrund von Raumkapazitäten können wir für die Panels keine Anmeldungen mehr annehmen.

Sie können gerne auf dem Fachtag zu den Grußworten und den Keynotes, den Infotischen sowie der Ausstellung und für die Vernetzung untereinander vorbeischaun.

Herzlichen Dank,  
 Christa Herrmann  
 Leitung KISS Hamburg

Programm und Ablauf

09:30 Uhr Ankommen & Begrüßung

10:00 Uhr Grußworte

10:30 Uhr Keynote

11:15 Uhr Panels

1. Alles Fake? Gesundheit und Selbsthilfe im digitalen Wandel (Gesprächsrunde mit Dr. Babett Baraniec, Krebs Campus und Dr. Claudia Lampert, Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut).

12:15 Uhr Ergebnisse im Plenum

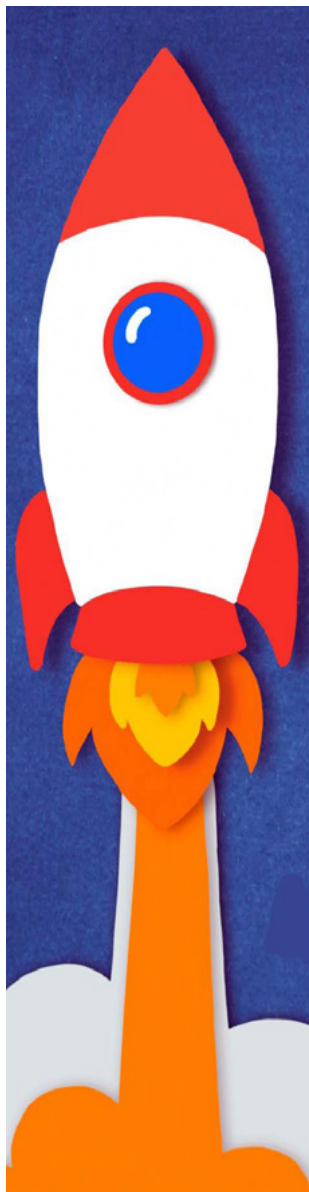
12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen

13:15 Uhr Keynote

14:00 Uhr Panels

15:00 Uhr Kaffeepause

15:30 Uhr Abschlussplenum:  
 Ergebnisse & Fazit



**Jetzt  
unsere  
App  
laden!**



**Selbsthilfe-Telefon:**

040 / 39 57 67 (Mo-Do 11-17 Uhr)

**Schriftliche Online-Beratung:**

[www.kiss-hh.de/service/online-beratung](http://www.kiss-hh.de/service/online-beratung)

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

[facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS](https://facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS)

[instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS](https://instagram.com/selbsthilfe.hamburg.KISS)

## DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei der AOK Rheinland / Hamburg für die finanzielle Förderung des Projekts vom Oktober 2022 bis Dezember 2025.



## IMPRESSUM

Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.,  
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg.

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin).

Endredaktion: Christa Herrmann (Leitung KISS)

Redaktion, Gestaltung, Satz: Frank Omland (Öffentlichkeitsarbeit),

Titelbildgrafik und Designs für das Projekt: Laura Laakso, Berlin.

Weitere Abbildungen und Grafiken: Seite 18, 19, 21 by Canva und  
Seite 22 by Freepik.com

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste  
und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Ge-  
nehmigung der Herausgeber. Hamburg 2025.

