

Tool-Tipps für Selbsthilfegruppen (Stand: 09/2025)



Hier findet sich Vieles um das Thema Digitalisierung, das wir anlässlich des „Digitalen Salons“ zusammengestellt haben und regelmäßig aktualisieren bzw. ergänzen. Wir hoffen, dass das eine oder andere für die eigene Arbeit in den Gruppen hilfreich ist.

Kostenpflichtige Angebote

Zuerst die Hinweise auf kostenpflichtige Angebote, die sich mit umfangreichen Lösungen an diejenigen wenden, die für die eigene Gruppe oder die Selbsthilfeorganisation möglichst nach Komplettlösungen suchen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie in der Regel mit Open Source Produkten eine breite Palette an Anwendungen anbieten.

WeChange: genossenschaftlich organisiertes Angebot

WeChange wendet sich an Vereine und Zusammenschlüsse, die für die digitale Vernetzung ihrer Aktiven auf verschiedene Tools zurückgreifen wollen. Ähnlich einem Baukasten-System können sich nach individuellen Kriterien die Sachen herausgesucht werden, die für die eigene Arbeit hilfreich sind.

<https://wechange.de/cms/unsere-plattform-fuer-zusammenarbeit-vernetzung-wechange-de/>

Genossenschaft hostsharing.net

Auch diese in Hamburg angesiedelte Genossenschaft bietet in einer cloudlösung viele Tools an, die für die eine oder andere Selbsthilfeorganisation von Bedeutung sein könnten.

<https://www.hostsharing.net/genossenschaft/>

Warum wir leben: Nextcloud, Website, Tools und mehr

Das Angebot aus der Bremer Selbsthilfeszene hat sich im Rahmen des Digitalen Salons vorgestellt und bietet ein umfangreiches Komplettangebot für die Selbsthilfe an. Die eigene Website findet sich hier: <https://www.adhs-hb.de/>

Das Angebot des Anbieters aus der Selbsthilfe-Szene findet sich hier:

<https://wiki.warumwirleben.de/de/wwl/produkte/cloud>

Und hier geht es weiter mit den **kostenlosen Angeboten** und Tool-Tipps

Weniger ist mehr: Cryptpad (Gemeinsam an Unterlagen arbeiten)

Der Verein digitalcourage stellt eine datenschutzgerechte **kostenlose (!)** Plattform zur Verfügung, wo gemeinsam mit der Software Only Office sowie mit Kanban an Dokumenten, Tabellen, Folien u.a. gearbeitet werden kann. Cryptpad eignet sich für Gruppen, die datenschutzkonform alle Infos ablegen wollen und dafür nicht extra den Aufwand und das Geld wie für Nextcloud u.a. betreiben bzw. ausgeben wollen.

<https://cryptpad.digitalcourage.de/>

KISS Hamburg Selbsthilfe App

Hilfreich ist auch unsere Selbsthilfe App: Chat-Räume und Videokonferenzen (Jitsi) für Gruppen, News-Feeds von KISS Hamburg, Tipps für die Gruppenarbeit, Tool-Tipps u.v.m.

<https://www.kiss-hh.de/ueber-uns/projekt-neue-wege/kiss-app>

Website & Digitales



Erstellen und Betreiben einer Website

Die NAKOS gibt auf einer eigenen Website Tipps und umfassende Infos dazu: <https://www.nakos.de/beispiel-homepage/basiswissen/>

Impressumpflicht etc. für Websites

NAKOS-Fachinformation zum Telekommunikation-Telemedien-Datenschutz-Gesetz – was müssen Betreibende von Internetseiten beachten?

<https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2022/NAKOS-Fachinformation-Telekommunikation-Telemedien-Datenschutz-Gesetz.pdf>

Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit.

Dieses ist weiterhin auch für den Verbraucherschutz zuständig und gibt Infos zum **Digitalem Verbraucherschutz** heraus:

<https://www.bundesumweltministerium.de/themen/verbraucherschutz/digitaler-verbraucherschutz/ueberblick-digitaler-verbraucherschutz>

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Arbeitshilfe Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe. Rechtsgrundlagen zu Urheberrecht und Datenschutz (2024): https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Bilder/Aktuelles/SHN_Arbeitshilfe_%C3%96ffentlichkeitsarbeit_in_der_SH.pdf

Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites, Stand 2012, so dass hier eigenständig auf Aktualisierungen geachtet werden muss:

https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Dateien/Downloads/Urheberrecht_Mai_2012.pdf

Webzeugkoffer des Projekts „Gleich im Netz“ (2024 beendet, Content blieb erhalten)

Hier finden sich hilfreiche Tipps zum Umgang mit den verschiedenen sozialen Medien.:

<https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/webzeugkoffer/>

Sicheres Verschicken von Passwörtern / Schützenswertem

Die Plattform <https://www.zeig-einmal.de/> bietet einen Service zum Verschicken von Sachen, die nicht im Mailtext – also öffentlich – versandt werden sollen.

Für Passwortschutz

Passwortgenerator (u.a. von verschiedenen Universitäten, hier TU Braunschweig):

<https://www.tu-braunschweig.de/it-sicherheit/pwsec/pwgen>

QR-Code erzeugen

Dies bietet u.a. die Uni Chemnitz an: <https://www.tu-chemnitz.de/urz/apps/qrcode/>

Fakeshopfinder der Verbraucherzentrale NRW

<https://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder-71560>

(Wenn z.B. Software im Internet gekauft werden muss. Der Finder überprüft anhand verschiedener Kriterien, ob der Laden tatsächlich existiert oder Fake sein könnte).

KI / AI / LLM:

Künstliche Intelligenz / Artificial Intelligence / Large Language Model



Aufgrund der rasanten Entwicklung sind Informationen dazu nicht so langlebig. Derzeit sammeln alle sozialen Einrichtungen und Aktive aus der Selbsthilfe Erfahrungen und testen die Möglichkeiten und Grenzen der Anwendungssoftware aus. Hier deshalb ein paar Hinweise.

Veranstaltungen vom „Haus des Engagements“ (HdE)

In Hamburg bietet das „Haus des Engagements“ derzeit regelmäßig Veranstaltungen mit Bezug zum Thema Digitalisierung an. Aktuelle Termine finden sich auf der Website <https://hde-hamburg.org/veranstaltungen/> und in den Newslettern der beteiligten Institutionen. Derzeit sind regelmäßig folgende Formate mit am Start:

- **DigitalDoc:** Beratung zu den Themen der Digitalisierung
- **KI Anwendung** im Ehrenamt

Civic Coding – Innovationsnetz KI für das Gemeinwohl

Die bundesweite Plattform ist eine gemeinsame Initiative verschiedener Bundesministerien, die sich in einer Denkfabrik Digitale Arbeitsgemeinschaft Themen widmen, ob und wie künstliche Intelligenz wirklich dem Gemeinwohl dient? Veranstaltungen, Förderangebote und eine Projektlandkarte auf der Regionales zu finden ist, sind auf der Website zu finden. <https://www.civic-coding.de/>

Veranstaltungsreihe und Materialien des Paritätischen Gesamtverbands

Im Rahmen einer Zusammenarbeit von den Digitalisierungsreferent*innen aus den Paritätischen Landesverbänden und dem Ende 2024 ausgelaufenem Projekt #GleichImNetz im Gesamtverband sind viele Materialien entstanden sind (Abgerufen 8.9.2025):

Hier die **Veranstaltungsreihe aus dem Jahr 2023:**

<https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/webzeugkoffer/tags/ki-tools/>

Hier weitere **Materialien des Gesamtverbands:**

<https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/veranstaltungen/veranstaltungsreihe-zu-kuenstlicher-intelligenz/>

Hier eine **Textsammlung**, die im Dezember 2024 aktualisiert wurde:

Der Paritätische Gesamtverband (Hrsg.): Künstliche Intelligenz in der Sozialen Arbeit. Eine Textsammlung aus der gleichnamige Veranstaltungsreihe 2023. 2. Auflage. Berlin Dezember 2024.

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Digitalisierung/doc/ki/KI_Textsammlung_Update2024_final.pdf

Rechtsfragen beim Einsatz von generativer KI in gemeinnützigen Organisationen.

Eine Handreichung des Paritätischen Gesamtverbands vom Januar 2025:

<https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/rechtsfragen-beim-einsatz-von-generativer-ki-in-gemeinnuetzigen-organisationen-1/>

Büro für Leichte Sprache

Mit „Leicht Online“ läuft hier ein Projekt, das sich u.a. auch mit der Frage der Umsetzung von **leichter Sprache durch KI** befasst. Wer informiert bleiben will, abonniert den Newsletter, alle anderen schauen einmal auf die Website:

<https://ls.lhhh.de/fachtag-leichtonline-leichte-sprache-und-ki/>

<https://ls.lhhh.de/custom-gpts-unser-duo-zum-leichte-sprache-ueben/>

KI ABLE (Ableism Bias Language Evaluation)

Die Aktion Mensch hat in Zusammenarbeit mit der Uni Bielefeld, KI-Spezialisten und der betroffenen Community die KI-Anwendung ABLE (Ableism Bias Language Evaluation) entwickelt. Sie überprüft Sprache auf Ableismus und Vorurteile.

Hier eine Zusammenfassung dazu von der Stadt München:

<https://dap.muenchen.de/index.php/s/gToRjdtYSpJ5Utq>

Und hier der Link zur umfassenden Erklärung auf der Website von Aktion Mensch:

<https://www.aktion-mensch.de/inklusion/barrierefreiheit/kuenstliche-intelligenz-und-inklusion/faire-ki-chatbots>

**Und hier noch Hinweise für diejenigen,
die sich auf der Meta-Ebene intensiver mit der Thematik beschäftigen wollen:**

KI-Landkarte

Wer sich auf der Meta-Ebene informieren möchte, kann die KI-Landkarte des Bundesministeriums für Forschung, Technologie und Raumfahrt durchgehen. Hier sind Forschungen und konkrete Anwendungen in einer bundesweiten Landkarte verzeichnet:

<https://www.plattform-lernende-systeme.de/ki-in-deutschland.html>

<https://www.plattform-lernende-systeme.de/ki-landkarte.html>

Fraunhofer Institut für Kognitive Systeme IKS

Hier finden sich wissenschaftliche Einordnungen, kritische Reflexionen und diverse Materialien und Hinweise zum Thema:

<https://www.iks.fraunhofer.de/de/themen/kuenstliche-intelligenz.html>

Weitere Tool-Tipps und Hinweise auf rechtliche Fragen



BigBlueButton – Videokonferenzen über www.senfcall.de

Ein Darmstädter Verein stellt mit der Plattform Senfcall eine datenschutzkonforme Lösung für Videokonferenzen frei zur Verfügung. Zielgruppe sind alle ehrenamtlich Tätigen, also auch Selbsthilfegruppen.

WorkAdventure

Wer schon einmal mit einem Avatar in Gather Town unterwegs gewesen ist, kann jetzt auf eine DSGVO konforme Alternative aus Frankreich zurückgreifen: WorkAdventure. In 2D-Pixel Optik können sich umsonst bis zu 15 Menschen online treffen, bei mehr Teilnehmenden fallen Kosten an. Da es eine Open-Source Gemeinde laufend verbessert, profitieren davon alle Interessierten. Mehr Infos dazu bei der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, die dazu einen Tool-Tipp des Monats gemacht haben:

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/opensource-tools/tool-des-monats-workadventure-videokonferenz-mal-anders/>

Urheberrecht

Der Paritätische Gesamtverband hat eine Handreichung zum Urheberrecht erstellt

http://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Digitalisierung/doc/UrheberrechtundPersoenlichkeitsrechte_Handreichung_final.pdf

Tipps zum Umgang mit Datenschutz bei Kollaborationstools

(u.a. Videokonferenzsysteme) Arbeitshilfe des Paritätischen Gesamtverbands)

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Digitalisierung/doc/Handreichung_Datenschutz_-_Collaboration_Tools_digital.pdf

Digitale Selbstverteidigung

Der Verein Digitalcourage vergibt nicht nur regelmäßig den Big Brother Award, sondern stellt auf seiner Website auch Informationen zur Gerätesicherheit zur Verfügung:

<https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung>

Digitale Räume für analoge Veranstaltungen

Der Paritätische Gesamtverband hat eine Arbeitshilfe zur professionellen Übertragung von analogen Veranstaltungen herausgegeben. Wer also eine Veranstaltung im Netz übertragen möchte, kann hier zahlreiche Tipps lesen. <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/handreichung-digitale-raeume-fuer-analoge-veranstaltungen/>

Checkliste inklusive Online-Veranstaltungen

Das leider jetzt ausgelaufene Projekt *Gleich im Netz* hat zusammen mit anderen Beteiligten eine Internet-Checkliste erstellt, die je nach Beeinträchtigung ermittelt, was für Online-Veranstaltungen zu beachten ist. Umfangreiche Einstellungen ermöglichen nach den eigenen Bedarfen zu filtern. Und faktisch ist das auch eine Hilfe für Offline-Veranstaltungen.

https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/checkliste/?tx_mspchecklist_checklist%5Baction%5D=list&tx_mspchecklist_checklist%5Bcontroller%5D=Checklist&tx_mspchecklist_checklist%5Bfilter%5D%5BtargetGroups%5D%5B0%5D=307&cHash=d353eee515ff1296c06d162bab1c219d

Was ist beim Thema Barrierefreiheit bzw. Barrierearmut zu beachten?

Die Plattform <https://www.leserlich.info/> gibt zahlreiche Tipps dazu und stellt für verschiedene Fragen hilfreiche Antworten zur Verfügung. Ein Blick auf das eine oder andere dieser Website lohnt sich!



Umgang mit Bildern (Rechte) bzw. Fotos bei Veranstaltungen

Was ist zu beachten, damit wir in unserer Öffentlichkeitsarbeit nicht gegen Bildrechte verstoßen? Im Webzeugkoffer gibt es dazu einige Hinweise.

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Digitalisierung/doc/Handreichung_Bildrechte.pdf

Und eine Handreichung des Paritätischen Gesamtverbands gibt zum Thema Fotos.

https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Schwerpunkte/Digitalisierung/doc/Handreichung_richtigFotosmachen_01.pdf

Tool-Tipps aus der Kulturszene

Eine alternative Übersicht zu verschiedenen Tools (=Werkzeugen) für die digitale Welt hat der Dachverband der Kulturfördervereine (DAKU) erstellt. Die Bandbreite der fünfzehn Kategorien ist sehr vielfältig und reicht von den üblichen Themen wie Videokonferenzen, Rundmails oder auch Fotobearbeitung auch zu Themen wie Fundraising, Datenübertragung oder Teamarbeit: Hier geht es zum Werkzeugkasten der DAKU:

<https://werkzeugkasten.kulturfoerdervereine.eu/werkzeugkasten/>

Soziale Medien und die Selbsthilfe

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG) hat auf ihrer Website unzählige Informationen, Tipps und Hilfen für die Selbsthilfe zusammengestellt:

<https://www.bag-selbsthilfe.de/>

Hier zum Beispiel zu Sozial Media (u.a. Messenger, Instagram, YouTube):

<https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/selbsthilfe-digital/selbsthilfe-in-den-sozialen-medien>

Stand: 09/2025

Frank Omland
KISS Hamburg,
Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 040 / 399 263 48
(Mo-Do 8-15 Uhr)
frank.omland@paritaet-hamburg.de