

## 9. Forum „Resilienz und Selbsthilfe in Krisenzeiten“, Okt. 2020

Wie können wir besonders schwere Zeiten gut überstehen und gemeinsam Widerstandskraft entwickeln? In einem Video-Livestream mit praktischen Übungen und Tipps für den Alltag ist das Forum dieser Frage nachgegangen.

### Resilienz ist eine Gemeinschaftsaufgabe

Monica Blotevogel von der [Arbeitsgruppe Coreszon am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf \(UKE\)](#) führte zunächst in das Konzept der Resilienz ein und zeigte mit praktischen Übungen zum mitmachen wie wir einzeln und gemeinschaftlich unsere seelische Gesundheit stärken können. Da wir alle über ein Nervensystem verfügen, das ähnlich auf Stress und Wohlbefinden reagiert, hat jede\*r die Fähigkeit das Wohlbefinden seiner Mitmenschen zu unterstützen und auch selbst besser mit Stress zurechtzukommen. Dies verdeutlichte Monica Blotevogel anschaulich anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Neurobiologie und zeigte zudem wie wir die natürliche Erholungsfähigkeit unseres Nervensystems mit ganz einfachen Techniken stärken können.

### Die innere Waage ins Gleichgewicht bringen

In der anschließenden Talkrunde berichtete Andreas Schmeling über seine Erfahrungen aus der



Suchtselbsthilfe. Auch wenn nicht direkt von Resilienz gesprochen werde, spielt das Thema seiner Ansicht nach in der Selbsthilfe eine sehr große Rolle. Die eigene Resilienz zeige wie gut wir damit umgehen können, wenn die innere Waage zu sehr auf die negative Seite umschlägt. Kernpunkt der Selbsthilfe sei es, sich darüber auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Für Kerstin Sude von der Psychotherapeutenkammer Hamburg ist Resilienz ein bedeutender Wirkfaktor, der sich am besten in Beziehungen

entfaltet. In der therapeutischen Beziehung werde Resilienz vor allem als Ressource gesehen. Was bringt eine Person an Ressourcen mit und was hat vielleicht schon früher geholfen, an das wieder angeknüpft werden kann. Als Therapeutin wiederum sei die eigene Resilienz und Selbstfürsorge wichtig, um gut durch diese Zeit zu kommen und Patient\*innen in der Krise unterstützen zu können.

### Miteinander in Kontakt bleiben

Im Park spazieren gehen, Sport treiben, kochen oder Musik hören, aber auch Imaginationsübungen können Ressourcen sein, aus denen wir Kraft schöpfen, darin war sich die Talkrunde einig. Claudia Schröder, Projektmitarbeiterin und Selbsthilfeberaterin, ergänzte, dass es bereits ganz viele kreative Lösungen aus der Selbsthilfe gibt, um gut miteinander in Kontakt zu bleiben. Telefonketten, Videochats, aber auch Briefe und Postkarten können dazu beitragen. Andreas Schmeling rief dazu auf, mindestens einmal täglich rauszugehen, um die eigenen Sinne anzuregen. Auch neue Routinen könnten helfen, wenn es nicht möglich ist, das Haus zu verlassen. Gleichzeitig appellierte er an Selbsthilfegruppen, digitale Möglichkeiten, wie zum Beispiel den Chatbereich mit Videokonferenz der [KISS Hamburg Selbsthilfe-App](#), auszuprobieren. Wichtig sei es miteinander in Kontakt zu bleiben.

Herzlichen Dank an alle, die online dabei waren und sich per E-Mail und im Chatkanal mit wertvollen Fragen und Impulsen beteiligt haben!

Bild: Kim Thomas, Pixabay.com

## Rückblick 8. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe", Juni 2020

Wir haben die Krise als Chance genutzt und sind mit einem Video-Livestream neue Wege gegangen. Das Thema des Forums *Generationswechsel und Nachfolge gut gestalten!* bewegt viele Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen hingegen nach wie vor ganz analog.

### Besonderheiten der Selbsthilfe

Christine Kirchner, Coachin und Organisationsentwicklerin, konnte anhand von Beispielen aus der Selbsthilfepaxis die besonderen Herausforderungen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen aufzeigen. Demnach stehen die Werte der Selbsthilfe in einem Spannungsverhältnis zu den funktionalen Anforderungen einer Organisation. Zudem führt die persönliche Betroffenheit zu einer ganz eigenen Organisationskultur. Durch das Teilen der persönlichen Erfahrung entsteht ein kollektives Wissen und die Kompetenz, die Selbsthilfe auszeichnet und sie so erfolgreich macht.



Livestream mit Christine Kirchner,  
Claudia Schröder und Anke Heß.

### Unterschiede anerkennen und loslassen

Dieser Erfolg hat jedoch seine Tücken, wenn es darum geht den Staffelstab weiterzugeben. Nachfolger\*innen sehen sich oftmals hohen Anforderungen gegenüber, während Amtsinhaber\*innen fürchten, ihr Erfahrungsschatz gehe verloren. Der Leitsatz: „Jede\*r hat das Recht auf die eigene Schuhgröße!“ schafft Christine Kirchner zufolge den notwendigen Raum für Nachfolger\*innen, um in das neue Amt hineinwachsen zu können. Von Amtsinhaber\*innen erfordere Nachfolge vor allem „loslassen“ und „das ist ein wirklich schwerer Job!“. Christine Kirchner rät deshalb, die Nachfolge möglichst früh und immer wieder in der eigenen Gruppe oder Organisation zu thematisieren.

### Tipps aus der Praxis

Die Teilnehmenden hatten Gelegenheit vor- und während des Video-Livestreams eigene Fragen zu stellen. Dies ermöglichte Christine Kirchner ganz konkrete Tipps zu geben. So sollten einzelne Mitglieder nach Möglichkeit persönlich angesprochen werden. Bei geäußerten Vorbehalten hilft es genau nachzufragen und gemeinsam zu schauen, was für die Nachfolge realisierbar wäre. Aufgaben können zum Beispiel auch auf mehrere Schultern verteilt werden. Zudem ist es hilfreich die eigenen Tätigkeiten zu dokumentieren. Das verschafft einen Überblick und erleichtert die Einarbeitung. Darüber hinaus kann eine gemeinsame „Kultur der Anerkennung“ dazu motivieren, sich mit einem Amt in der Gruppe oder Organisation zu engagieren. Einen, von Teilnehmenden geäußerten, allgemeinen Trend zu mangelnder Verbindlichkeit konnte Christine Kirchner dagegen nicht bestätigen. Eher sollte geschaut werden, an welchen Hebeln noch gedreht werden kann, ganz nach dem Motto: „Wer keine Nachfolge findet hat noch nicht alles probiert!“.

Das Forum hat gezeigt, dass Nachfolge ein Prozess ist, der alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation betrifft und in der Regel einen längeren Atem braucht. Da gilt es sich nicht entmutigen zu lassen. Die gute Nachricht ist, dass Nachfolge häufig klappt, auch bei jüngeren Gruppen.

**Sie finden keine Nachfolge? KISS Hamburg unterstützt sie gerne!**  
**Tel.: 040 / 39 57 67 (Montag bis Donnerstag jeweils 10 bis 18 Uhr).**

## Rückblick 7. Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“, Oktober 2019

Ein zentrales Thema, das viele Selbsthilfegruppen und -Organisationen bewegt ist der Generationswechsel und die Frage, was junge Menschen motiviert oder hindert sich als Betroffene zu engagieren. Für die Generation Y, der ab 1980 Geborenen, die bereits mit dem Internet groß geworden sind, gibt es viele Zuschreibungen. Sie würden sich vor allem selbst verwirklichen und Spaß haben wollen, statt langfristige Verpflichtungen einzugehen. Doch was bewegt junge Betroffene wirklich und was bedeutet das für die Selbsthilfe? Anstatt über die sogenannten Millennials zu sprechen, hat das siebte Forum dazu eingeladen über die Generationenfrage miteinander ins Gespräch zu kommen.

### Junge Selbsthilfe in Hamburg

Zunächst haben Vertreter\*innen der Jungen Selbsthilfe in Hamburg die Gelegenheit genutzt, um darüber zu berichten, was sie bewegt und welche unterschiedlichen Aktivitäten sie über ihre Selbsthilfegruppen hinaus verfolgen. Seit Ende 2017 finden quartalsweise Netzwerktreffen statt, die themenübergreifend für alle jungen Selbsthilfeaktiven offen sind. Hier haben junge Betroffene im Alter zwischen 18-35 Jahren die Gelegenheit sich neben ihrem Engagement in der Gruppe oder Organisation gemeinsam mit Vertreter\*innen von KISS Hamburg auszutauschen, Kontakte zu knüpfen sowie Ideen für Projekte, Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit zu entwickeln. Ziel der Netzwerktreffen ist es, sich auf unterschiedlichen Ebenen für die Idee der Jungen Selbsthilfe einzusetzen und diese mitzugestalten.



Seit Mitte 2018 treffen sich junge Selbsthilfeaktive zudem regelmäßig beim Stammtisch Junge Selbsthilfe, um sich über ihre Selbsthilfearbeit auszutauschen und jungen Interessierten Fragen rund um die Selbsthilfe zu beantworten. Darüber hinaus beteiligen sich junge Aktive aus Hamburg auch bei den jährlichen [Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe](#) mit dem Ziel sich zu vernetzen; aus verschiedenen Erfahrungen und Perspektiven zu lernen; Pläne für eine stärkere Zusammenarbeit zu entwickeln und den Austausch im Portal Junge Selbsthilfe sowie über den [Blog Lebensmutig](#) zu fördern.

### Generationsunterschiede: Fakt oder Fiktion?

Karla Brinck von der Fakultät für Betriebswirtschaft der Universität Hamburg gab anschließend anhand der Jahrgänge 1946 bis 1999 (Baby Boomer, Generation X und Generation Y) einen Überblick über die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen, die diese Generationen prägen. So hat jede Generation spezifische Herausforderungen zu meistern (Krieg, Wirtschaftskrise, Tschernobyl, Mauerfall, Digitalisierung, Industrie 4.0, etc.). Gleichzeitig betreffen die heutigen Umstände uns alle, unabhängig von der Generation. Karla Brinck: „Dass sich Generationen hinsichtlich ihrer Arbeitswerte grundlegend unterscheiden, kann auf der Basis der vorgenommenen Analysen nicht bestätigt werden.“ Auf die Selbsthilfe übertragen bedeutet das zum Beispiel, dass medizinische und technologische Fortschritte Krankheitsbilder und -verläufe sowie Austauschmöglichkeiten verändern. Höhere Heilungschancen und bessere Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags sowie längere Berufsfähigkeit und veränderte Arbeitsbedingungen führen dazu, dass die eigene Ge-



neration in der Selbsthilfe vor anderen Herausforderungen steht, als vorherige und nachfolgende Generationen. Daher ist es wichtig, diese Unterschiede und Veränderungen generationsübergreifend anzuerkennen und sich über vorhandene Gemeinsamkeiten miteinander auszutauschen. Karla Brinck: „Unsere Gemeinsamkeiten sind vermutlich genau so groß wie das, was uns unterscheidet. Was uns eint ist, dass soziale Arbeitswerte wichtiger geworden sind.“ Und das ist doch ein guter Ansatz, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

## Gemeinsam, statt einsam

In dem anschließenden Workshop hatten die Teilnehmer\*innen Gelegenheit sich darüber auszutauschen wie sie in ihren Gruppen/Organisationen (junge) Betroffene erreichen, welche Möglichkeiten und Chancen sie bieten und was sie selbst motiviert oder hindert sich in der Selbsthilfe zu engagieren. Die Teilnehmer\*innen waren sich darin einig, dass die Kanäle, mit denen sie auf Selbsthilfe aufmerksam machen eine entscheidende Rolle spielen, um (junge) Betroffene, Interessierte und Multiplikatoren zu erreichen. Vor allem Soziale Medien wie Facebook, Instagram, YouTube und Messenger-Dienste werden genutzt, aber auch Online Seminare und Kooperationen mit Multiplikatoren (z. B. Ärzt\*innen, Beratungseinrichtungen, etc.) erhöhen die Reichweite und den Bekanntheitsgrad des eigenen Themas. Doch was bieten Selbsthilfegruppen und -Organisationen Betroffenen? Durch den Austausch mit Gleichgesinnten sowie Fortbildungsangebote gewinnen Betroffene in der Selbsthilfe neue Handlungsperspektiven und können die Entwicklung mitgestalten, in dem sie Ämter oder Aufgaben übernehmen. Zudem bietet sich die Möglichkeit, sich politisch zu engagieren und das eigene Anliegen gemeinsam voranzubringen.



Damit Betroffene motiviert werden, sich langfristig an einen Zusammenschluss zu binden, sollten die Rahmenbedingungen und Kriterien wie Treffzeit und -rhythmus, so gestaltet sein, dass sie die Lebenswelt und Bedürfnisse Betroffener berücksichtigen und somit die regelmäßige Teilnahme ermöglichen, z. B. durch Treffen, die zu den Arbeitszeiten von jungen Betroffenen passen. In den Diskussionen zeigt sich, dass die eigenen positiven Erfahrungen in der Selbsthilfe, das angeeignete Expertenwissen, von dem auch andere Betroffene profitieren können, und der Wunsch etwas zurückgeben und bewegen zu wollen für die meisten Aktiven wichtige Treiber sind, sich langfristig ehrenamtlich zu engagieren. Gestärkt wird diese Motivation von dem Leitgedanken „gemeinsam, statt einsam“ und der positiven Resonanz auf das eigene Engagement. Dennoch stellt gerade auch die Vereinbarkeit der unterschiedlichen Lebensbereiche eine Herausforderung dar und die eigene Betroffenheit kann zugleich Motivation und Hindernis sein, sich kontinuierlich zu engagieren. Dies sowie stagnierende Neuzugänge erschweren häufig die Verteilung von Ämtern und Verantwortungsbereichen innerhalb der Gruppe oder Organisation. Einem langfristigen Engagement steht oft auch die Endlichkeit von Betroffenheit entgegen (z.B. pflegende Angehörige, bei denen die Pflegesituation endet).

## Von anderen Generationen erwarte ich nichts

Der generationsübergreifende Austausch im Forum hat bestätigt, dass Selbsthilfeaktive alters- und themenübergreifend mehr verbindet als trennt. Einige Teilnehmer\*innen haben dies mit dem Satz: „Von der anderen Generation erwarte ich nichts“ zum Ausdruck gebracht, d. h. ich begegne jüngeren und älteren Betroffenen ohne Vorbehalte und bin offen für das, was sie mitbringen. Insgesamt hat die Diskussion in den Workshops gezeigt, dass unabhängig von der jeweiligen Generation gegenseitige Offenheit, Flexibilität, Wertschätzung sowie Mut zur Übernahme von Verantwortung gewünscht

wird – schließlich verfolgen alle das gemeinsame Ziel, die Zukunft ihrer Gruppe oder Organisation zu gestalten.

Abbildungen: Fotolia.com

## Rückblick 6. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe" Mai 2019

Im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe hat das Forum die Testphase der [KISS Hamburg Selbsthilfe-App](#) eingeleitet. Rund 50 Selbsthilfeaktive und Vertreter\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen waren in die Konferenzetage des PARITÄTISCHEN Hamburg gekommen, um sich über die Vorteile und Chancen der App zu informieren und die Anwendungs- und Vernetzungsmöglichkeiten direkt auszuprobieren.

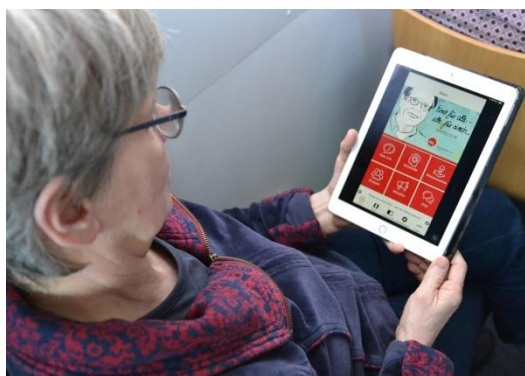


Schröder (Projektmitarbeiterin), Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin der Paritätische Hamburg), Thomas Bott (Regionaldirektor AOK Rheinland/Hamburg), Anke Heß (Projektleitung).

Kristin Alheit, Geschäftsführende Vorständin des PARITÄTISCHEN Hamburg, und Thomas Bott, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg, betonten in ihren Grußworten den enormen Stellenwert der Selbsthilfe sowie die Potentiale und Herausforderungen, die von diesem Bereich jetzt und in Zukunft ausgehen werden. Besonderes Augenmerk findet dabei die Erkundung, Entwicklung und Nutzung neuer Medien. Angesichts des 40-jährigen Jubiläums der Selbsthilfeunterstützung in Hamburg waren sich beide einig, dass die App zum richtigen Zeitpunkt kommt und den Weg in die Zukunft der Selbsthilfe weist.

Foto (v.l.n.r): Christa Herrmann (Leitung KISS Hamburg), Claudia

Im ersten Teil des Forums führte Anke Heß die Teilnehmenden durch den bisherigen Projektverlauf und die Erkenntnisse aus der Befragung, den Veranstaltungen und Fachgesprächen. Die Befragungsergebnisse und das Forum haben gezeigt, dass für die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg neue Kommunikations- und Austauschformen notwendig sind, um vor allem die nachfolgenden Generationen zu erreichen. Entsprechend ist die App als Erweiterung des bestehenden Onlineangebots von KISS Hamburg gedacht. Sie soll einen niedrigschwelligen Zugang zu den vielseitigen Unterstützungsleistungen von KISS Hamburg ermöglichen, die wichtigsten Informationen und Termine rund um die Selbsthilfe bündeln, zusätzliche Anreize bieten, sich zu beteiligen und mitzumachen, sowie insgesamt die Sichtbarkeit und Erreichbarkeit von KISS Hamburg weiter erhöhen. Während des noch andauernden Entwicklungsprozesses wurden wichtige Funktionen und Anwendungsfälle im Forum und gemeinsam mit den KISS Mitarbeiter\*innen sowie dem Netzwerk Junge Selbsthilfe erarbeitet und von den App-Entwicklern umgesetzt.



Im zweiten Teil des Forums stellte Claudia Schröder direkt mit einem Smartphone die Inhalte, Funktionen und Interaktionsmöglichkeiten der App vor. Von den Hauptanwendungen und Inhalten bis hin zu den Verknüpfungen zwischen den Modulen sowie zu weiterführenden Informationen wurden die Anwesenden interaktiv durch die App geführt. Nutzer\*innen können durch ausgewählte Push-Nachrichten aktuell auf dem Laufenden bleiben, sich zu Veranstaltungen und Fortbildungen anmelden, diese in den Terminkalender ihres Smartphones übertragen und vieles mehr. Die Testversion der App wurde insgesamt sehr positiv aufgenommen. Wir danken schon jetzt für die zahlreichen wertvollen Hinweise und Anregungen. Nun kann die Testphase beginnen.

Wir danken schon jetzt für die zahlreichen wertvollen Hinweise und Anregungen. Nun kann die Testphase beginnen.

## Rückblick 5. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe" Februar 2019

Das fünfte Forum widmete sich ausführlich dem Thema *Podcasting*. Zunächst führte Anke Heß die Teilnehmenden durch den bisherigen Projektverlauf und berichtete über den aktuellen Entwicklungsstand der KISS Hamburg Selbsthilfe-App. Das Projekt befindet sich im dritten Jahr und hat bereits eine gute Wegstrecke zurückgelegt. Im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe vom 18. bis 26. Mai 2019 wird die Testphase der App eingeleitet, zu der wir Sie schon jetzt ganz herzlich einladen möchten!

### Von der Idee zum Podcast

Laut einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom von 2018 hört jede fünfte Bundesbürger\*in Podcasts. Umso spannender ist die Frage, ob dieses Medium auch ein möglicher Weg für Selbsthilfegruppen und -organisationen sein kann. Doch was genau ist ein Podcast? Für Christian Kreitschmann, Mediapädagoge und Dozent bei TIDE, ist ein Podcast sowohl Kino im Kopf als auch Radio im Internet, d. h. eine im Internet kostenfrei abonnierbare Serie von Audio- oder Videodateien. Inhalt und Form werden dabei von den Podcaster\*innen selbst bestimmt. Mit einem einfachen Mikrofon und einer Audio-Schnitt-Software zur Bearbeitung der Aufnahmen am PC (z. B. [Audacity](#)) kann bereits ein Podcast produziert und anschließend über verschiedene Streaming-Plattformen und Social Media Kanäle verbreitet werden. Darüber hinaus bietet Hamburgs Communitysender und Ausbildungskanal TIDE

# TIDE

interessierten Hamburger\*innen professionelle Unterstützung an. Von der Idee bis zur technischen Umsetzung im Tonstudio. Insgesamt bietet Podcasting für Selbsthilfegruppen die Chance, sich auszuprobieren, Medienkompetenzen zu erwerben und Randthemen publik zu machen. Denn so

Christian Kreitschmann: „alles ist möglich und man sollte sich nicht von der Definition abschrecken lassen“.

### Selbsthilfe fürs Ohr

Dima Chotin zeigte anhand seines Podcasts [Stille Wasser – Ehrliche Gespräche über menschliche Abgründe](#), wie das Medium Podcast von Betroffenen für Betroffene genutzt werden kann. Inspiriert von einem englischsprachigen Vorbild ist es ihm wichtig einen Podcast zu gestalten, den er selbst mag, der nahbar und nicht zu glatt poliert ist und den Zuhörenden am Ende eine positive Nachricht mit auf den Weg gibt. Er schätzt das Medium besonders, weil es nebenbei konsumierbar sowie unabhängig von Ort und Zeit abrufbar ist. Anhand ausgewählter Hörproben konnten die Teilnehmenden miterleben, wie Betroffene über ihren persönlichen Umgang mit psychischen Problemen und schwierigen Lebenslagen berichten. Gleichzeitig wird aufgezeigt, welche Strategien hilfreich bei der Bewältigung sein können und wie wichtig es ist, den eigenen Humor zu bewahren. Dabei erhebt der Podcast genauso wenig wie eine Selbsthilfegruppe den Anspruch, professionelle Unterstützung zu ersetzen und zeigt viel mehr, wie kostbar der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann. So können auch Menschen, die bislang keine Gruppenerfahrungen gesammelt haben, erreicht und bestärkt werden.



## Rückblick 4. Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“ Oktober 2018

In der Konferenztagung des PARITÄTISCHEN Hamburg waren Anfang Oktober 2018 wieder zahlreiche Selbsthilfeaktive und Expert\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zusammengekommen, um sich über Sinn und Zweck einer Selbsthilfe-App für mobile Endgeräte auszutauschen.

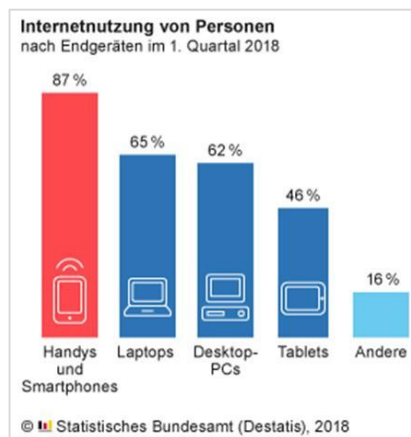


Spätestens mit der Einführung des Smartphones hat das Internet Einzug in unser tägliches Leben gehalten. So sind mittlerweile 90 % der Bevölkerung in Deutschland online, davon 89 % fast täglich und 85 % auch außerhalb ihres Zuhauses oder Arbeitsplatzes (vgl. [Statistisches Bundesamt \(Destatis\), 2018](#)). Zudem nutzen immer mehr Menschen den Zugang zu verschiedenen gesundheitlichen Angeboten im Internet über sogenannte Apps bzw. Applikationen. Aufgabe des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“ ist es diese Entwicklung für die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg nutzbar zu machen, zum Beispiel durch ein neues virtuelles Angebot in Form einer App. Doch was genau ist eine

App? Welche Möglichkeiten und Chancen kann eine App für Vereine, Organisationen oder Initiativen bieten?

### Das Medium App

Diesen Fragen widmete sich Stefan Stadler, App-Entwickler und Inhaber der vmapit GmbH, in seinem Impulsvortrag. Demnach ist eine App ein kleiner Helfer im Smartphone oder Tablet, der uns bei mindestens einem Problem hilft, etwa als Taschenlampe, Taschenrechner oder Kalender. Darüber hinaus können Apps auch zur Interaktion und Kommunikation verwendet werden, d.h. um sich miteinander auszutauschen oder Interessierte mittels Push-Nachrichten in Echtzeit zu informieren. Den Wert einer App bestimmt dabei nicht die Anzahl der Nutzer, sondern vielmehr der Nutzen den sie zum lösen eines ganz spezifischen Problems hat. Anhand zahlreicher praktischer Anwendungsmöglichkeiten konnte Stefan Stadler zeigen, dass eine App auch für sehr kleine Nutzergruppen sinnvoll sein kann, etwa um gemeinsame Treffen zu Organisieren, an Termine zu erinnern, Text-/Bild- und Videonachrichten auszutauschen oder Interessenten direkt und in Echtzeit anzusprechen. Eine App kann auf die ganz spezifischen Bedürfnisse einer Gruppe oder Organisation angepasst werden. Damit dies gut gelingt und die App auch angenommen wird, ist es notwendig Zielgruppe, Anwendungsfelder und zu lösenden Aufgaben im Vorfeld genau zu bestimmen.



## KISS Hamburg für die Hosentasche

Anschließend konnten sich die Teilnehmenden im KISS App-Labor über sinnvolle Inhalte, Funktionen und Interaktionsmöglichkeiten für eine App von KISS Hamburg austauschen. Herausgekommen sind wertvolle Anregungen und Ideen, die wir gerne aufnehmen und weiterführen. Somit war das Forum auch der Start in die nächste Projektphase, in der es darum gehen wird eine App für KISS Hamburg zu entwickeln, die ergänzend zu unseren bisherigen Angeboten Menschen für Selbsthilfe begeistert und zum Mitmachen bewegt.

## Rückblick 3. Forum "Neue Wege in der Selbsthilfe" Juni 2018



Im Zentrum des dritten Forums stand die umfangreiche [Befragung zur Zukunft der Selbsthilfe](#). Zahlreiche Selbsthilfeeaktive und Interessierte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen waren Mitte Juni in der Wandsbeker Geschäftsstelle der AOK Rheinland/Hamburg zusammengekommen, um die wichtigsten Ergebnisse zu diskutieren und Schlussfolgerungen für ihre eigene (ehrenamtliche) Arbeit auszutauschen. Im anschließenden Selbsthilfe Café hatten die Teilnehmer\*innen Gelegenheit

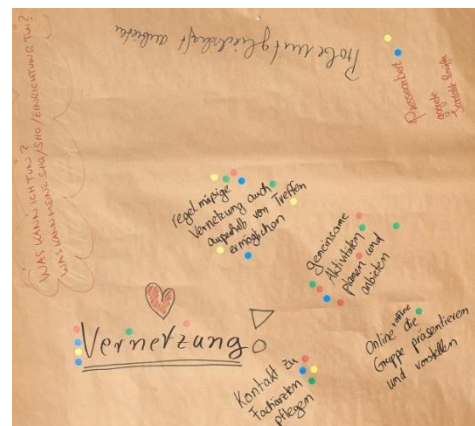
gemeinsam Antworten auf die Fragen zu finden: Was ist Selbsthilfe heute und was können wir tun, um Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern?

### Was ist Selbsthilfe heute?

Für die Teilnehmer\*innen des Forums bedeutet Selbsthilfe heute vor allem Zusammenhalt, eine Möglichkeit soziale Kontakte und Freundschaften aufzubauen, die eigene Situation zu relativieren und zur Ruhe zu kommen. Selbsthilfe bedeutet konkrete Hilfe aus erster Hand, Erfahrungs- und Wissensvermittlung sowie einen Perspektivwechsel von der professionellen zur persönlich betroffenen Sichtweise. Es geht darum Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Isolation zu überwinden.

### Wie können wir für Selbsthilfe begeistern?

Es gab auch zahlreiche Ideen, wie Menschen für die Selbsthilfe begeistert und zum mitmachen angeregt können. Zum Beispiel Patinnen und Paten oder spezielle Treffen und Abende für neue Mitglieder und Interessierte sowie Angebote und Events, die nichts mit der Krankheit zu tun haben. Dabei ist es wichtig selbst Vorbild zu sein, d. h. Termine einzuhalten, auf Gruppenmitglieder einzugehen, sie einzubeziehen und gleichzeitig die Möglichkeit zu bieten Vorbilder zu treffen, die Lebensmut wecken. Neben dem analogen Treffen wird ein Offline und Online Mix für Jüngere empfohlen. Die eigene Gruppe sollte sowohl Online, als auch Offline präsentiert werden. Zudem ist es wichtig in Einrichtungen zu gehen und den Kontakt zu Fach-





ärzt\*innen zu pflegen. Die persönliche Ansprache auch der eigenen Ärzt\*innen bzw. Therapeut\*innen kann zum mitmachen und unterstützen motivieren. Die Anwesenden waren sich alle einig, dass vor allem die Vernetzung untereinander und weitere themenübergreifende Austauschtreffen hilfreich und notwendig sind.

## Rückblick 2. Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“ Februar 2018

Parallel zur Auswertung der [Befragungsergebnisse](#) haben sich Mitte Februar 2018 nahezu 40 Selbsthilfeaktive sowie Interessierte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen zum zweiten Forum in der Konferenztagung des Paritätischen Hamburg zusammengefunden, um sich über neue Wege in der Selbsthilfe auszutauschen. Im Mittelpunkt standen diesmal Chancen und Risiken im Umgang mit WhatsApp, Instagram und Online-Selbsthilfeforen.



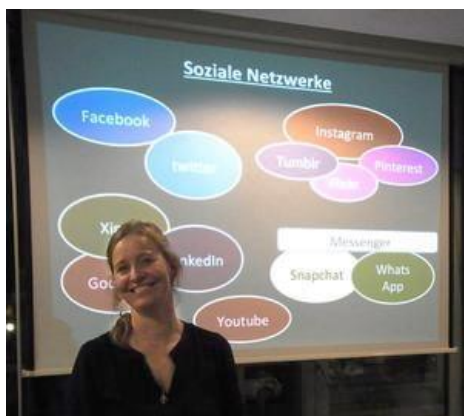
Sascha Bolte, Kursleiter an der VHS Hamburg, zeigte direkt mit seinem Smartphone die Anwendungs- und Verknüpfungsmöglichkeiten von Instagram und WhatsApp. Die Anwesenden konnten in Echtzeit miterleben, wie ein Gruppen-Profil auf Instagram erstellt und geteilt werden kann, wie sich eine Selbsthilfegruppe auf Instagram präsentieren und mit anderen Interessierten auf WhatsApp vernetzen kann und welche Fallstricke insbesondere bei sensiblen Themen zu beachten sind. Die darauffolgende Diskussion verdeutlichte die besondere Herausforderung im Internet gesehen und

gefunden zu werden ohne zu viel von sich preiszugeben. Denn für viele, die wie Sascha Bolte mit dem Internet und den sozialen Netzwerken aufgewachsen sind, existiert etwas nur, wenn es auch online vorhanden ist.

Sophie Schulze vom Selbsthilfeverein [Borderline-Netzwerk e.V.](#) zeigte in ihrem Vortrag, wie Hilfe zur Selbsthilfe im Internet funktionieren kann. Unter dem Motto: „Du kannst es nicht alleine schaffen, doch nur du alleine kannst es schaffen“ bietet das Borderline-Netzwerk bereits seit 15 Jahren ein Online-Selbsthilfeforum mit integriertem Chat für Betroffene und Angehörige an. Gleichzeitig möchten sie dem noch weit verbreiteten Mythos Online-Selbsthilfe taue nichts entgegenreten. Die derzeit 1345 registrierten Nutzer\*innen im Alter von 16 bis knapp 70 Jahren und ca. 100 aktive Beiträge täglich zeigen, dass Online-Selbsthilfe durchaus etwas taugen kann. Dies gelinge jedoch nur mit klaren Zugangs- und Verhaltensregeln, die von den Vereinsmitgliedern kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt werden. Moderator\*innen sorgen dafür, dass die Regeln eingehalten werden, der Austausch untereinander konstruktiv bleibt und destruktive Äußerungen begrenzt oder gestoppt werden. Für besonders sensible Themen gibt es geschützte Zugangsbereiche, so dass auch schambe-setzte Themen ohne Gesichtsverlust angesprochen werden können und Raum für gegenseitige Unterstützung, Wertschätzung und das Verständnis füreinander entstehen kann. Das Borderline-Netzwerk geht mit gutem Beispiel voran und zeigt die Potentiale auf, die das Internet für die Selbsthilfe bieten kann.

## Rückblick 1. Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“ Oktober 2017

Im Herbst 2017 fand mit rund 40 Teilnehmenden das erste Forum unter dem Titel *Den Blick öffnen – Selbsthilfe weiter denken* statt. In einer zunehmend vernetzten Gesellschaft hat sich das Angebot gesundheitsbezogener Informationen und Kommunikationsformen verändert. Es wird vermehrt auf schnellerem, direktem Wege Sachwissen bezogen und auf interaktiven Plattformen werden Erfahrungen geteilt. So bestätigt auch die kürzlich veröffentlichte ARD/ZDF-Onlinestudie 2017, dass inzwischen 90 Prozent aller Deutschen online sind, täglich sind es etwa 50 Millionen Menschen. Doch wie kann die Selbsthilfe virtuelle Kommunikationsangebote für sich nutzbar machen? Welche neuen Wege sind geeignet, um die Selbsthilfe zukunftsfest aufzustellen? Diese und weitere spannende Fragen wurden im Forum erörtert.



Sandra Rüger (The social networker e.K.) veranschaulichte die Entwicklungen und Veränderungen in der Selbsthilfe durch das Internet und durch die sozialen Netzwerke. Das Internet ermöglicht nicht nur einen zeit- und ortsunabhängigen Austausch mit Gleichgesinnten, sondern auch die Chance, mehr Menschen zu erreichen und auf Veranstaltungen, Kontakte und Neuigkeiten aufmerksam zu machen. Um besonders auch junge Menschen zu erreichen, sind soziale Netzwerke für die Selbsthilfe nahezu unumgänglich. Wichtig ist jedoch ein überlegter, verantwortungsvoller Umgang mit den Daten der Nutzer\*innen sowie eine reflektierte Sichtweise auf das eigene Onlineverhalten und das der Suchenden.

Das Internet ist daher nicht als Ersatz zur konventionellen Selbsthilfe zu sehen, vielmehr kann es eine sinnvolle Ergänzung zu den klassischen Angeboten der Selbsthilfe sein.

Kati Borngreber gab spannende Einblicke in die Arbeit ihres Blogs [Kati Cares](#) rund ums Thema Alter. Mit emotionalen persönlichen Geschichten und authentischen Bildern skizziert sie die Lebenswelten älterer Menschen. Betroffene und Angehörige bekommen nützliche Tipps zur Betreuung und Unterstützung pflegebedürftiger Menschen. Doch ist ein Blog auch ein Thema für die Selbsthilfe? Ja, warum eigentlich nicht. Ein Blog kann dazu beitragen, neue Mitglieder für die Selbsthilfe zu gewinnen, junge Menschen anzusprechen und der Selbsthilfe ein „modernes Gesicht“ zu verleihen.

## KATI CARES

Aus den beiden Impulsvorträgen von Sandra Rüger und Kati Borngreber entwickelten sich interessante Diskussionen, die das Bewusstsein der Teilnehmenden für neue Informationstechniken und Kommunikationsformen geschärft haben. Das Forum verdeutlichte, dass die zunehmende Nutzung sozialer Netzwerke, Blogs und Foren auch die Selbsthilfelandchaft verändert und weiter verändern wird. Wichtige Weiterentwicklungsprozesse, neue Denkanstöße und zeitgemäße Begegnungswege sind daher unabdingbar, um die Selbsthilfe nachhaltig zu stärken und den persönlichen Austausch zu fördern.