

Rückblick Auftaktveranstaltung „Neue Wege in der Selbsthilfe“

Das gemeinsam von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg initiierte Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ veranstaltete mit über 100 Teilnehmer*innen aus dem Bereich der Selbsthilfe und angrenzenden Praxisfeldern sowie weiteren Interessierten Anfang April 2017 einen gelungenen Auftakt im Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF).



Zunächst referierte *Dr. Claudia Lampert* vom [Hans-Bredow-Institut](#) zum aktuellen Forschungsstand an der Schnittstelle von Gesundheitsförderung und neuen Medien. Sie resümierte, dass Gesundheitsinformationen im Internet und in sozialen Netzwerken einen Bedeutungszuwachs erfahren haben, für die Angebote der Selbsthilfe stellen sich jedoch besondere Herausforderungen im Hinblick auf Transparenz und Datenschutz. Anschließend gab es vielseitige Einblicke in die praktische Arbeit von Selbsthilfegruppen und -organisationen, die bereits innovative Wege gehen. *Martin Stieben* vom Netzwerk der [Jungen Bechterewler](#) erläuterte, dass gesundheitsfördernde und erlebnisorientierte Bewegungsangebote die Ansprache jüngerer Betroffener erleichtern können. *Susanna Saxl*, Mitarbeiterin der [Deutschen Alzheimer-Gesellschaft](#), leitet eine Online-Videokonferenz, in der sich Angehörige von Menschen treffen, die an der seltenen Frontotemporalen Demenz (FTD) erkrankt sind. Darüber hinaus war die [Frauenselbsthilfe Krebs](#) durch die Ehrenvorsitzende *Heidi Schulte* vertreten, die wichtige Erfahrungen hinsichtlich einer erfolgreichen Nachfolgesicherung in der Selbsthilfe weiter geben konnte. *Claudia Tozzi* von der [NetzwerkStadt Krebs](#) stellte insbesondere den Internetauftritt der Gruppe vor, der nicht nur durch eine kreative und erfrischende Konzipierung überzeugt, sondern auch wertvolle Informationen für die Bedürfnisse junger Betroffener bietet.

Das Zusammentreffen und der persönliche Austausch von Jung und Alt, von klassischen Selbsthilfeszusammenschlüssen und modernen medialen Austauschformen, von langjährig bestehenden Zugangswegen und neuen Begegnungsmöglichkeiten in der Selbsthilfe wurde von den Teilnehmenden als bereichernd und informativ empfunden. In dem vierteljährlich statt findendem [Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“](#) soll dieses Konzept fortgeführt und praktische Handlungsoptionen aufgezeigt und vertieft werden.

Text: Danilo Schmogro, Fotos: Markus Contius.

Auftakt 2. Projektphase: KISS Hamburg geht neue Wege



Mitte Februar 2020 hat das Projekt „Neue Wege in der Selbsthilfe“ zum feierlichen Kick-off der zweiten Projektphase ins Haus des Sports eingeladen. Wie schon zum Projektauftritt vor gut drei Jahren, waren mehr als hundert Menschen aus allen Bereichen rund um die Selbsthilfe zusammengekommen. Selbsthilfeaktive sowie Expert*innen aus dem Gesundheitswesen und der App-Entwicklung lernten die Highlights der KISS Hamburg Selbsthilfe-App kennen und tauschten sich über spannende App-Projekte der Selbsthilfe sowie Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps aus.

Mit buntem Filzstift und Humor brachte die Illustratorin Sina Arlt die Höhepunkte der Veranstaltung zeitgleich und ganz analog auf Papier.

„Was wir daraus machen, das bestimmt die Wertigkeit einer Veränderung.“ Dr. Pedram Emami

Dr. Pedram Emami, Präsident der Ärztekammer Hamburg, betonte in seinem Grußwort die Bedeutung von „mündigen Patient*innen als Dreh- und Angelpunkt der Selbsthilfe“. Neue Technologien eröffneten vielfältige Chancen, aber auch die Möglichkeit von Fehlentwicklungen und ethischen Irrwegen. Dennoch bleibe es wichtig „bei aller Achtsamkeit, die Chancen nicht verstreichen zu lassen, die sich aus der Digitalisierung und den modernen Technologien ergeben“. Es gelte „neue Wege zu gehen, Neues zu versuchen – vielleicht auch mal daran zu scheitern und dann wieder von neuem einen Versuch zu wagen“. Auch Gabriele Schippers, Geschäftsberichtsleitung der AOK Rheinland/Hamburg und Wegbereiterin des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“, betonte in ihrem Grußwort wie wichtig es sei, dass die Selbsthilfe die Chance der Digitalisierung nutzt. Gesundheits-Apps seien ein wichtiger Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz. Im Bereich der digitalen Selbsthilfe stehe aber vieles erst noch am Anfang. Ziel sollte es daher sein, sie aktiv zu gestalten und da sei Hamburg bereits auf einem guten Weg.



Der Auftakt in die zweite Projektphase startete mit den wichtigsten Stationen der vergangenen drei Projektjahre. So hat das Projekt bereits eine gute Wegstrecke zurückgelegt und kann nun mit der KISS Hamburg Selbsthilfe-App ein handfestes Ergebnis präsentieren. Anschließend zeigte Stefan Stadler, Geschäftsführer der vmapit GmbH, wann die Entwicklung einer App für kleinere Vereine und gemeinnützige Organisationen sinnvoll sein kann und welche Vorteile sich für KISS Hamburg durch die eigene App ergeben. Daran anknüpfend wurden die Möglichkeiten und Highlights der App direkt mit dem Smartphone für alle Teilnehmenden sichtbar gemacht. Somit war dies auch der offizielle Kick-off für die KISS Hamburg Selbsthilfe-App.

In ihrem Impulsvortrag erweiterte Anja Burmann vom Fraunhofer-Institut für Software- und Systemtechnik den Blick hin zum aktuellen Stand von Forschung und Entwicklung. Dabei verdeutlichte sie den Unterschied zwischen der Masse an verfügbaren Wellness-Apps und der noch relativ geringen Anzahl von CE-gekennzeichneten medizinischen Gesundheits-Apps. Anhand ausgewählter medizinischer App-Projekte zeigte sie die Herausforderungen und Möglichkeiten der aktuellen Entwicklung auf. Demzufolge bieten medizinische Gesundheits-Apps die Chance für ein gesundheitsbewussteres Verhalten und eine bessere Einbindung von Patient*innen in ihre Versorgung. Gleichzeitig können mangelnder Datenschutz, fehlende Transparenz und Kontrolle, aber auch Fehlfunktionen und Fehlbedienung ein Risiko darstellen. Angesichts von Gesundheits-Apps auf Rezept braucht es daher vor allem klare Regelungen und Zulassungskriterien.

"Mit kleinen Abwechslungen im Pflegealltag können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gemeinsam einen neuen Rhythmus finden." Annika Koch, Alzheimer Gesellschaft



Auch innerhalb der gesundheitlichen Selbsthilfe sind in den vergangenen Jahren wichtige App-Projekte entstanden. Zwei in ihrer Herangehensweise unterschiedliche Beispiele aus der Praxis konnten exemplarisch vorgestellt werden. So führte Annika Koch von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft durch die App Alzheimer & You. Sortiert nach verschiedenen Kategorien von Freizeit bis Vorsorge bietet die App Tipps zur Alltagsgestaltung an. Nutzer*innen können eigene Vorschläge einreichen, die wiederum mit Sternchen bewertet werden können. Somit bietet die

App interaktive Unterstützung für jeden Tag. Das Besondere der App ist auch ihre Entstehungsgeschichte: Sie ist aus einem Jugendwettbewerb hervorgegangen.

„Daraus haben wir gelernt!“ Arnfred Stoppok, Diabetiker Niedersachsen

Arnfred Stoppok und André Owczarek von Diabetiker Niedersachsen e.V. können mit der App DIA-AID ein soziales Netzwerk für Betroffene, Angehörige und Pflegende vorzeigen, dass vor allem Datenschutzvorteile gegenüber großen Anbietern wie Facebook oder WhatsApp bietet. Nutzer*innen können sich in verschiedenen Chatbereichen vernetzen, austauschen und gegenseitig helfen, ohne die Kontrolle über ihre Daten und die Kommunikation zu verlieren. Ganz nach dem Motto: „Aus Fehlern lernen und Erfahrungen teilen“ ist es ihnen wichtig, sich gut zu vernetzen und auszutauschen, um gegenseitig von Erfahrungen zu profitieren.

In der Abschließenden Diskussionsrunde wurden verschiedene Aspekte der App-Entwicklung für die gesundheitliche Selbsthilfe noch einmal aufgegriffen. Für Dima Chotin vom Podcast Stille Wasser liegen die Vorteile klar auf der Hand: „Die App habe ich immer dabei und verwende sie schon jetzt mehr als die Homepage von KISS Hamburg“. Im Hinblick auf die Zukunft waren sich alle darin einig, dass Gesundheits-Apps viele Chancen bieten, wenn wir uns der Risiken bewusst bleiben und die Entwicklung aktiv mitgestalten. Denn letztendlich bestimmen die Nutzer*innen den Wert einer App. In diesem Sinne freuen wir uns auf viele Downloads der KISS Hamburg Selbsthilfe-App und auf Ihr Feedback!

Text: Anke Heß. Fotos: Heike Günther.

Abschlussveranstaltung, September 2022

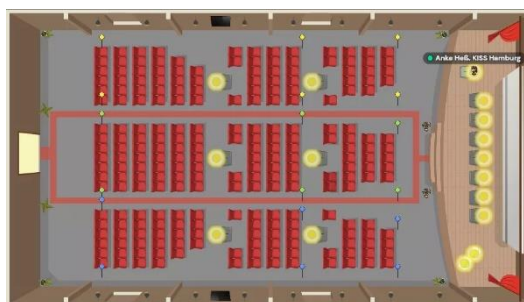


In virtuellen Veranstaltungsräumen hat das Projekt noch einmal die Chance genutzt, neue digitale Wege auszuprobieren und zugleich mit einem festlichen Rahmenprogramm Abschied genommen. Die Teilnehmenden konnten mit einem Avatar durch die Lobby, das Auditorium und den Außenbereich spazieren; sich mit anderen zu zweit oder in Gruppen austauschen; Videos, Selbsthilfezeitung und -Comic anschauen und sich in ein Gästebuch eintragen. Im Vordergrund des Hauptprogramms standen

die Projektergebnisse sowie ein Vergleich der Befragungen von 2017 und 2022. Die Ergebnisse wurden ergänzt durch einen Impulsvortrag von Dr. Birthe Tahmaz (ZiViZ) zu digitalen Chancen und Herausforderungen für das Ehrenamt. Die abschließende Talkrunde bot Gelegenheit sich mit den Wegebegleiter*innen des Projekts über Erkenntnisse, Wünsche und Ziele für die Selbsthilfe auszutauschen.

Gemeinsam neue Wege gehen

Seit dem Start im Oktober 2016 haben wir eine große Wegstrecke zurückgelegt. Initiiert von KISS Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg stand das Projekt vor der Aufgabe ein neues, zukunftsweisendes Onlineangebot für die Selbsthilfeunterstützung in Hamburg zu entwickeln. Von Beginn an war es wichtig, alle Akteure der Selbsthilfe in Hamburg einzubinden und Raum für gruppen- und organisationsübergreifenden Austausch zu bieten. Dies gelang insbesondere mit dem vierteljährlichen Forum. Interessierte aus der Selbsthilfe und angrenzenden Praxisfeldern konnten sich anhand von Best-Practice-Beispielen und Impulsen zu digitalen Themen austauschen und Anregungen für die eigene (ehrenamtliche) Arbeit gewinnen. Mit einer umfangreichen Befragung wurden zudem die Bedarfe, Vorbehalte und Wünsche gegenüber neuen digitalen Wegen ermittelt. Mit der KISS Hamburg Selbsthilfe-App wurde schließlich Anfang 2020 ein handfestes Projektergebnis präsentiert. Nicht zuletzt in der Corona-Pandemie hat sich bestätigt, dass das Projekt zum richtigen Zeitpunkt gestartet ist. So wurde über den Chatbereich der App die Kommunikation mit Betroffenen während des Lockdowns erweitert und zusätzlich DSGVO-konforme Chaträume mit Videokonferenz für Selbsthilfegruppen eingerichtet. Das Forum ging als Video-Livestream online und Selbsthilfeaktive lernten in Online-Workshops digitale Anwendungen kennen.



Ehrenamt in Krisenzeiten

In ihrem Vortrag ging Dr. Birthe Tahmaz (ZiViZ) anhand einer aktuellen Studie der Frage nach, wie sich die pandemiebedingten Veränderungen auf das ehrenamtliche Engagement und die Selbsthilfe auswirken. So sei die Führungsebene zu Beginn der Pandemie vorrangig mit organisatorischen Umstellungen und der Vermittlung von digitalem Know-how befasst gewesen, bei gleichzeitiger Überlastung mit Aufgaben und Ausdünnung der Führungskräfte. Deshalb sei es wichtig die Potentiale digitaler Werkzeuge anzuerkennen und zu nutzen. Etwa um neue Engagierte digital zu gewinnen, schneller auf Veränderungen reagieren zu können, für Entlastung zu sorgen oder online neue Spender zu finden. Vor allem aber sei es wichtig über den eigenen Tellerrand zu blicken und „engagementbereichsübergreifendes Transferwissen“ zu nutzen. Denn, so betonte Dr. Birthe Tahmaz bewundernd „die Selbsthilfe ist ein krasses Vorbild“.

Analog und digital



Auch die Befragungsergebnisse des Projekts bestätigen, dass die Corona-Pandemie sich in allen digitalen Bereichen als Beschleuniger erwiesen hat. So hat sich die Akzeptanz und Bedeutung von digitalen Austauschformen für die befragten Selbsthilfeaktiven von 31% (2017) auf 58% (2022) fast verdoppelt und mehr als die Hälfte (54%) möchten die Möglichkeit, sich zumindest teilweise online zu Treffen auch in Zukunft beibehalten. Zitat: „Online-Dienste sind nicht mehr wegzudenken. Neue Mitglieder können gewonnen und Infos schneller verteilt werden.

Videokonferenzen unterstützen kranke Menschen, Alleinerziehende etc. in der Teilhabe“ (Mitglied einer Selbsthilfeorganisation zum Thema Down-Syndrom). Digitale Gruppentreffen und Angebote können die Teilhabe und den Zugang in die Selbsthilfe erleichtern, sofern Betroffene über digitale Ausstattung und Kompetenz verfügen. Insofern stellt die App eine wichtige Erweiterung der Angebote von KISS Hamburg dar. Gleichzeitig bleibt die analoge persönliche Begegnung weiterhin zentraler Bestandteil der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und trägt maßgeblich zur Prävention und Gesundheitsförderung bei. Das Projekt endet am 30.09.2022.

Herzlichen Dank an alle Wegbegleiter*innen!

Text: Anke Heß. Abbildungen: Bildschirmaufnahmen vom virtuellen Eingangsbereich, dem Auditorium und dem Außenbereich der Abschlussveranstaltung.