

Bericht 18. BKK – Selbsthilfetag in Düsseldorf im Rahmen der Reha-Care

Am 19.09.2019 war unser Verein mit zwei Personen auf dem Selbsthilfetag der BKK vertreten. Das Thema:

„Selbsthilfe in einer digitalen Welt

In ihr – mit ihr – durch sie“

hat besonders uns noch einmal verdeutlicht, was dieses im Kontext zu unserer Vereinsarbeit bedeutet.

In der Anmoderation von Frau Dr. Dagmar Siewerts und Herr Dr. Winfried Kösters wurde noch einmal herausgehoben, worin die Schwierigkeit liegt, dass Selbsthilfegruppen in unterschiedlicher Intensitäten digitale Medien in der Selbsthilfe verwenden. Zurückzuführen ist dieses auf die unterschiedlichen Generationen, die zu verschiedenen Zeitpunkten mit der Digitalisierung konfrontiert wurden. Als „digital native“ werden Personen bezeichnet, die in der digitalen Welt aufgewachsen sind (Generation Smartphone und Apps). „Digital immigrant“ wird für Personen verwendet, die diese Welt erst im Erwachsenenalter kennengelernt haben. Heutzutage würde man letztere Gruppe in der Form beschreiben, dass sie mit Wählscheibe/Brockhaus/Falk-Stadtplan groß geworden ist. So konnten sich alle Teilnehmenden mit der einen oder anderen Gruppe identifizieren. Frau Dr. Dagmar Siewerts sprach in diesem Zusammenhang die Eignung oder auch Unkenntnis an, die mit diesem Zeitalter verwoben sind. Auch wir fanden uns eher in der Generation ‚Wählscheibe/Brockhaus/Falk-Stadtplan‘ wieder, die seit den 90-er Jahren ins digitale Zeitalter überführt wurde. Was das bedeuten mag, fasste der Moderator, Dr. Winfried Kösters, sehr gut und kurzweilig zusammen, stellte sehr gute Fragen und führte durch den Tag.

Über den Tag wurden die Chancen und Vorteile verdeutlicht und die Nachteile mit den dazugehörigen Gefahren aufgezeigt. Es wurden Arbeitsweisen angesprochen, die Selbsthilfe vereinfachen und teilweise auch erst möglich machen. Es sollten aber auch spezifische Lösungen angeboten werden.

Im Vortrag **„Digital und ganz normal“** versuchte **Herr Dr. Ganter** an positiven Beispielen zu verdeutlichen, welche Vorteile Patienten und Betroffenen durch die Nutzung von digitalen Medien haben könnten. Er stellte die erste „Ohne-Arzt-Praxis“ vor und verdeutlichte die Vorteile im ländlichen Raum. Weiterhin stellte er das „Jakiba Tool“ (gleiches Prinzip wie der bekannte TipToi-Stift) vor, das beispielsweise die krankheitsspezifischen Fragen in Form einer spielerischen Anwendung erklärt. Weiterhin stellte er die Methode von ‚Hackathons‘ vor. Bei dieser Methode werden Fragestellungen von interdisziplinär arbeitenden Gruppen (z.B. IT Fachleute, Personen aus der Pflege, Angehörige und oder Patienten) innerhalb von 48 Stunden bearbeitet. Lösungen für eine eingebrachte Fragestellung z.B. aus der Selbsthilfe werden erarbeitet. Dadurch kann bei der Problemlösung auf die Erfahrungen aller zurückgegriffen werden, insbesondere auf die Erfahrungen der IT-Fachleuten hinsichtlich der Digitalisierung.

Im Vortrag „**Selbsthilfe im Spannungsfeld – Möglichkeiten und Risiken der digitalen Kommunikation**“ machte **Herr Dinse** deutlich, dass auch für die Selbsthilfe die Nutzung digitaler Medien ein effizienter Weg sein kann, wenn hierbei insbesondere die Fragestellung zur Zielgruppe, rechtliche Anforderungen des Datenschutzes und andere Risikobereiche beachtet werden.

Um sich als Selbsthilfeorganisation in der digitalen Welt erfolgreich zu bewegen, sollten wichtige Kriterien eingehalten werden. Informationen sollten authentisch sein und zum richtigen Zeitpunkt geben werden. Weiterhin sollten Informationen gut recherchiert und mit Quellenangaben versehen sein. Besonders sollte die Frage geklärt werden, für welche Zielgruppen welche Themen relevante sind.

Somit sollte sich die Selbsthilfeorganisation hinsichtlich der Nutzung von sozialen Medien folgende wichtige Frage stellen: Kenne ich meine Zielgruppe? Insbesondere sind dort die Kenntnisse über das Geschlecht, Alter, Erkrankung/Behinderung und die Schichtzugehörigkeit relevant. Aus der Analyse der Antworten kann man dann ableiten, welches Medium anzubieten und zu nutzen ist.

Frau Riekmann stellte in Ihrem Vortrag „**Digitale Kommunikation in der Selbsthilfe: Vom Widerstand zur Begeisterung**“ ein von ihr geleitetes und vom BKK Dachverband gefördertes Projekt vor, bei dem es darum ging, in einer Selbsthilfegruppe digitale Kompetenz aufzubauen. Ziel des Projekts war, durch digitale Angebote auch jüngere Betroffene, Menschen im ländlichen Raum oder mit selteneren Erkrankungen zu erreichen. Es wurden Stolpersteine vorgestellt und dargestellt wie und welche Lösungsansätze erarbeitet wurden.

Im Vortrag „**Selbsthilfe im Netz – Austausch im geschützten digitalen Raum**“ stellte **Frau Sonja Arens** die Darstellung, Planung und Umsetzung einer App zur Kommunikation in einer speziellen Selbsthilfegruppe vor. Auch hier wurden die Erwartungen und auch Stolpersteine benannt, die sich erst bei der Umsetzung des Projektes zeigten. Die hohen Kosten und personellen Kapazitäten verdeutlichten, dass so ein Projekt nicht eben mal so nebenbei durchgeführt werden kann und meist nur durch das Engagement einzelner Personen zum Erfolg führt.

In einer **Podiumsdiskussion** zum Thema „**Digital meets Selbsthilfe – Mit Hackathons zum Ziel**“ unter der Leitung von Dr. Ganter stellten Teilnehmende eines Hackathons Ihre persönlichen Erfahrungen mit dieser Methode zur Lösungsfindung vor.

Ein weiterer Vortrag fand live als Online-Meeting statt. **Frau Liebherr** stellte in diesem Format einen **Handlungsleitfaden** vor, der im kommenden Frühjahr allen Selbsthilfeorganisationen und anderen Selbsthilfe-Aktiven zur Verfügung stehen sollen. Der Handlungsleitfaden soll die zur Verfügung stehenden Optionen bei der **Nutzung von Webinaren und Online-Meetings** aufzeigen. Der Leitfaden stellt sowohl die Vor- als auch die Nachteile dar und soll Ängste und Befürchtungen vor den technisch herausfordernden Möglichkeiten nehmen.

Der letzte Vortrag befasste sich mit dem Thema „**Networking 2.0: Vernetzung – Information – Fortbildung**“ und wurde von **Frau Lohmann** vorgestellt. Inhalt war die Vorstellung eines Projekts, bei dem Bundesverbände ohne Landesstrukturen in virtueller Vernetzung fit gemacht wurden. Der Fokus lag darauf, dass Treffen vorrangig virtuell organisiert und durchgeführt wurden. Im Projekt konnten unterschiedliche Kenntnisse im Umgang mit der Technik bearbeitet werden und

einheitliche technische Voraussetzungen geschaffen werden, so dass nach kurzer Zeit bereits erste virtuelle Treffen durchgeführt werden konnten. Kommunikationsregeln und der Ablauf von virtuellen Treffen wurden erarbeitet.

Uns wurde an diesem Tag deutlich, dass sich unser Verein schon auf dem richtigen Weg befindet, wir aber gemeinsam noch Welten entdecken können (neue Wege nutzen, mehr junge Leute anzusprechen). Neue Mitglieder zu gewinnen ist insgesamt in der Selbsthilfe ein brisantes Thema. Damit stehen wir sicher nicht allein. Aber wie wir unsere Kontakte herstellen, persönlich pflegen und unter der Zuhilfenahme digitaler Medien und Instrumente einen gegenseitigen Gewinn daraus ziehen können, müssen wir in einer der nächsten Mitgliederversammlungen gemeinsam besprechen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Euch!

Domenique Geiseler (1. Vorsitzende)
Susanne Wolff (Regionalstelle Hessen)