

## Einladung der AOK Nordost - Die Gesundheitskasse an unsere Selbsthilfegruppe zu einem geplanten Zoom-Meeting zum Thema „Selbsthilfe und Corona“

Zu dieser Veranstaltung meldeten sich einige Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“, um einen digitalen Zugang zu bekommen.

Am Donnerstag, den 18. November 2021, war es dann so weit.

Nachdem eine positive Zusage gegeben wurde, gab es noch den Link, um sich einzuwählen und an dieser Veranstaltung als Teilnehmer Platz zu nehmen.

Wir sprechen von der vierten Säule des Gesundheitssystems, wenn wir die Selbsthilfe meinen. Es hat sich gezeigt, dass die Selbsthilfe ein fester Bestandteil ist.

Durch die Kontaktbeschränkung haben viele Menschen vermehrt mit Einsamkeit und den Folgen sozialer Isolation zu kämpfen. Hier leistet die Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag.

Mit der Corona-Pandemie haben sich die Aufgaben und die Tätigkeit aller Selbsthilfegruppen stark verändert.

Im Rahmen des digitalen Fachtages werden diese Veränderungen gemeinsam in den Blick genommen und ausgewertet. Dabei geht es um folgende Fragen:

- Was haben wir gelernt?
- Welche Ansätze haben sich als erfolgreich erwiesen? Was lässt sich übertragen? was sollten wir ausbauen?
- Welche Bedarfe gibt es?
- Wo sehen wir künftige Herausforderungen?

Schon bei der Anmeldung konnte sich jeder Teilnehmer für eine Gruppe zu folgenden Workshops entscheiden und eintragen.

- Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten, Anne Dietrich-Tillmann, SELKO/SEKIS Berlin

- Pflegende Angehörige und Corona – (Wie) kann Selbsthilfe unterstützen? Tatjana Stickel und Anke Weber, Kontaktstellen PflegeEngagement

- Seelische Gesundheit, Martin Schultz, BBV und Uwe Wegner, bipolaris e.V.

- Digitalisierung und Selbsthilfe, Gerlinde Bendzuck und Malte Andersch, LV Selbsthilfe

Nach der Begrüßung, wurden mit einem Video-Clip zur Selbsthilfe von Sekiz Potsdam zum Thema: Wie ist die Lage? Was wissen wir über Selbsthilfe und Corona? die Teilnehmer eingestimmt.

Die einzelnen Themenbereiche der Workshops wurden dann vorgestellt.

Im Anschluss wurden die einzelnen Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen als Diskussionsgrundlage für die Podiumsdiskussion vorgestellt.

Einige Ausschnitte aus den einzelnen Gruppen.

### Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten

In der Pandemie hat sich gezeigt, wie wertvoll Selbsthilfegruppen sind. Dabei mussten sich die Gruppen auf, die immer wieder neu an das Infektionsgeschehen angepassten Maßnahmen einstellen und mit ihnen umgehen. Das war für alle eine riesige Herausforderung. Viele Selbsthilfegruppen sind dabei auf der Strecke geblieben.

Die meisten haben gelernt mit der neuen Situation umzugehen und sind gestärkt aus dem Prozess hervorgegangen.

Bleibt noch die Frage: Und nun? Zurück zum Alten? Was war das nochmal genau? Was genau hat sich denn geändert und was davon was davon möchten wir in Zukunft, auch nach Ende der Einschränkungen, beibehalten?

PflegeSelbsthilfe – pflegende Angehörige und Corona – (wie) kann Selbsthilfe unterstützen?  
Die PflegeSelbsthilfe-Gruppen leben vom persönlichen Austausch. Es geht auch um das physische Verlassen der Pflegesituation, „mal rauszukommen“ und offen mit anderen zu sprechen.

PflegeSelbsthilfe-Gruppen leben vom persönlichen Austausch. Es geht auch um das physische Verlassen der Pflegesituation, „mal rauszukommen“ und offen mit anderen zu sprechen. PflegeSelbsthilfe-Gruppen leben vom persönlichen Austausch. Es geht auch um das physische Verlassen der Pflegesituation, „mal raus zu kommen“ und offen mit anderen zu sprechen.

Die Frage: Kann PflegeSelbsthilfe jetzt noch unterstützen?

Wir laden Sie als Expertinnen und Experten zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch ein. Sie bekommen die Möglichkeit über Ihre Erlebnisse in Zeiten von Corona zu berichten – was tat Ihnen gut, was war weniger schön oder hat Ihnen etwas gefehlt?

Lassen Sie uns schauen, wie die Pflegeselbsthilfe für pflegende Angehörige zukünftig gestaltet werden kann.

### Seelische Gesundheit

Zahlreiche Studien der vergangenen Monate belegen den Anstieg psychischer Erkrankungen während der Corona-Pandemie. Ängste und Depressionen haben zugenommen. Beratungsstellen, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Kliniken und natürlich auch die Selbsthilfe spüren die Folgen.

Die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen ist in den Berliner Kontaktstellen seit Monaten groß. Wie können die Kontaktstellen den Ansturm bewältigen? Können die Gruppen viele neue Mitglieder aufnehmen, müssen neue Gruppen gegründet werden, welche Unterstützung braucht die Selbsthilfe?

Gemeinsam soll im Workshop über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfe unter dem Eindruck der Pandemie diskutiert werden.

### Digitalisierung und Selbsthilfe

Das Thema „Digitaler Austausch“ wurde spätestens mit der COVID-19-Pandemie für die Selbsthilfe immer wichtiger. Damit sind in der Umsetzung für die Selbsthilfe-Organisationen und die Nutzenden von Selbsthilfe-Angeboten viele Herausforderungen verbunden.

Aus der Diskussion ergeben sich folgende Fragen, die ein Nachgehen erfordern.

- Technik und Digitalkompetenz: Wo stehen wir? Was brauchen wir?
- Zielgruppen: Welche Digitalformate richten sich an welche Zielgruppen?
- Teilhabe und Engagement: Wie hat sich die Partizipation in den SHO durch die Digitalisierung verändert und was ist zu tun?
- Werte und Selbstverständnis: Kern der Selbsthilfe ist der persönliche Austausch von Mensch zu Mensch: Wo befördert die Digitalisierung dies? Wo bietet sie aber keine Lösungen?

Es ist zu sehen und zu erkennen, dass sich aus den Gruppen der Workshops viele Fragen ergeben, die eine Antwort suchen.

Diese Podiumsdiskussion hat es sich nicht leicht gemacht, viele angeschnittene Themen aufzugreifen, zu diskutieren und zu versuchen zu beantworten.

Gleich zu Anfang stand die Frage: Was haben wir gelernt? Welche Ansätze haben sich als erfolgreich erwiesen? Was lässt sich übertragen? Was sollten wir ausbauen? - Welche Bedarfe gibt es? Wo sehen wir künftige Herausforderungen?

Selbsthilfe und Corona- Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektiven entwickeln, daraus ergibt sich eine kurze Zusammenfassung der vier parallelen Workshops, welche die Teilnehmenden diskutierten.

## 1. Was haben wir gelernt

### Digitales & Technik

- Umgang mit technischen Geräten
- Befähigung und Motivation zur Annahme von digitalen Angeboten
- gegenseitig erfolgreich in der Online-Nutzung unterstützt
- Online-Treffen sind z. T. leichter zu nutzen als reale Treffen, da der Weg dorthin kürzer ist
- Anschaffung von Digitalgeräten auch zur künftigen Nutzung - dürfen aber nicht in Konkurrenz treten zu den analogen/"normalen" Angeboten
- neue Wege der Kontaktaufnahme zu den Selbsthilfegruppen (E-Mail statt Postfach im Gruppenraum)
- man muss finanziell die Vereine unterstützen, insbesondere was Digitalisierung, Internetzugänge und technische Ausstattung angeht
- Einsamkeit ist ein großes Problem.

## 2. Erfolgreiche Ansätze

### Digitales & Technik

- Hybride Veranstaltungen verbinden zwei Ebenen: digital und analog
- Es sind neue digitale Angebote entstanden
- durch Online-Formate mehr Teilnehmende möglich
- Online-Portale für Gruppentreffen zur Verfügung gestellt
- Viele Menschen benötigen weiterhin Anrufe, Briefe oder auch Besuche.
- persönlicher Kontakt zu den anderen Mitgliedern der SHG
- neuen Formate (Digitalisierung auch als Chance), Teilhabe und Flexibilität
- Örtliche Distanzen spielen weniger Rolle, Austausch z. B. mit SHGs in anderen Regionen; auch vermehrte Teilnahme an (internationalen) Tagungen
- bezirksübergreifende Gruppen (durch Onlineteilnehmende)

## 3. Herausforderungen und Bedarfe

### Digitales & Technik

- Digitale Angebote: Manche haben Angst vor der Benutzung
- Technik: Qualität kann teuer und personalintensiv sein
- Geräte für Zugangsmöglichkeiten für alle Gruppenmitglieder
- Hardware für weniger finanzstarke Personen
- Finanzierung von Fortbildungen und Hardware für die neuen Wege
- hybride Treffen: für hybride Treffen (ein Teil vor Ort, ein Teil per Internet) genügt die PC-Technik nicht; es braucht z. G. einen Fernseher, damit das Bild groß genug ist und ein gutes Mikrofon, das den Raumklang übertragen kann. Für all diese reichen die eingebauten Möglichkeiten eines Laptops nicht aus.
- Digitalisierung bleibt Herausforderung auch ohne Corona
- Gruppen sind weggebrochen
- Finanzierung von Fortbildungen und Hardware für die neuen Wege
- zusätzliche Mittel für (bessere) technische Ausstattung
- Geld für Briefmarken, statt persönlicher, zeitaufwändiger Zustellung der Briefe

Auch hier sehen wir, dass es noch viele Fragen gibt, die nicht einfach zu beantworten sind. Für unsere Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebendspende e.V.“ ergeben sich in vieler Hinsicht noch doch einige Fragen.

Aber, vieles haben wir selbst und schnell gelöst.

Es zeigt sich in dieser Zeit, dass Verständigung auch per Video geht.

Fazit: wir sind halt eine Selbsthilfegruppe, die sich sehr gut aufgestellt hat.

Nicht zu vergessen, auch mit Unterstützung vieler hilfreicher Personen und Instituierenden, mit denen wir einen guten Kontakt pflegen.

Horst Gördel