



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Selbsthilfe trägt: Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen verlässlich durch die Krise

1. Digitaler Fachtag am 22. Juni 2021

**Selbsthilfe Herne geht online –
Erfahrungsaustausch**

**Vortrag und Ergebnisbericht
Karola Mono**

www.dag-shg.de

Workshop „Selbsthilfe Herne geht online – Erfahrungsaustausch“

Vortrag und Moderation: Karola Mono

„Gruppentreffen online“ / „Gesamttreffen online“ / „Neue Formate für die Selbsthilfe“
– oder funktioniert „echte“ Selbsthilfe nur „in Präsenz“?“

Einleitung

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne befindet sich seit Januar 2021 gemeinsam mit den Herner Selbsthilfegruppen in einem aktiven Lern- und Akzeptanz-Prozess in Hinblick auf die Möglichkeiten der sog. „Digitalen Selbsthilfe“.

Unser Statement dazu: Die pandemiebedingt fehlenden Präsenz-Treffen und – Veranstaltungen sind in der Selbsthilfe nicht gänzlich durch Online-Angebote aufzufangen oder gar zu ersetzen.

Dennoch musste unser Ziel in den zurückliegenden Monaten – und muss es auch in Zukunft – sein, mehr videobasierte Kommunikation (zum Beispiel auch im Rahmen von Hybrid-Veranstaltungen) anzubieten, um eine Teilhabe für Menschen mit unterschiedlichem Handicap innerhalb der Selbsthilfe zu ermöglichen.

Wir haben allerdings festgestellt, dass trotz verschiedener Angebote und Schulungen (zum Beispiel spezielles Projekt für Depressionsgruppen sowie diverse Online-Mitmach-Angebote für alle Selbsthilfegruppen: „In der Ruhe liegt die Kraft – gegen Einsamkeit in der Corona-Zeit“ s.u.) die Zurückhaltung der Herner Selbsthilfegruppen gegenüber virtuellen Gruppentreffen und / oder Online-Veranstaltungen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums bis heute groß ist.

Viele Selbsthilfegruppen haben bis zu den aktuellen Lockerungen in Nordrhein-Westfalen gewartet, um sich erst jetzt (Anfang Juni 2021) wieder treffen zu können. **Für sie funktioniert Selbsthilfe nur „in Präsenz“.** Sie haben die Angebote des BüZ noch nicht angenommen, oder werden sie vielleicht gar nicht annehmen.

Selbstverständlich gab es aber auch das Gegenteil. Wir haben Menschen erlebt, von denen wir niemals gedacht hätten, dass sie ein Tablet nutzen würden. Sie waren plötzlich mit Begeisterung dabei.

Doch unser Fokus liegt aktuell auf denen, die wir noch nicht / gar nicht erreichen können.

Was geschieht mit diesen Gruppen, wenn die Pandemie uns weiter auf Abstand hält? – und das ist wahrscheinlich.

Selbsthilfegruppen leben durch Kommunikation. Auch im virtuellen Raum kann „Nähe entstehen“ und „Vertrauen aufgebaut werden“, wenn erst die „Hürden der Technik“ überwunden sind. Dies erlebten wir zum Beispiel in einer der ersten Schulungen für Selbsthilfegruppen mit psychischen Erkrankungen.

Parallel zu dieser Schulung hatten wir in Kooperation mit der AOK NORDWEST auch eine Online-Veranstaltungsreihe gestartet, die sich rund um die Themen Achtsamkeit, Entspannung und mehr Gelassenheit drehte.

Das kostenfreie Angebot unter dem Titel "In der Ruhe liegt die Kraft..." haben wir als Alternative zu unserem Offenen Plenum (Gesprächsrunde aller interessierten Selbsthilfegruppen) eingesetzt. Insgesamt vier Mal (Februar – Mai 2021) fand dieses digitale Mitmachangebot für alle Interessierten aus der Herner Selbsthilfe statt.

Neben dem Erlernen von Atem- und Achtsamkeitsübungen erhielten die Teilnehmenden unter Anleitung von professionellen Übungsleiter*innen die Möglichkeit, verschiedene Elemente aus Yoga, Qigong und Achtsamkeitsübungen zu erproben. Mit diesem Angebot hatten wir einen „Eisbrecher“, wir wollten Menschen aus der Selbsthilfe neugierig machen und sie mit attraktiven Angeboten zur Online-Teilnahme einladen und ihnen einen Einstieg ermöglichen.

Auch hier erlebten wir bei den Teilnehmenden spannende „AHA-Effekte“. Sie konnten sich nun sehen, miteinander sprechen und gemeinsam etwas erleben.

Dieses andere Erleben im virtuellen Raum, das der Selbsthilfe auch Chancen eröffnen kann, möchten wir nun weiteren Gruppen ermöglichen. Wir planen im zweiten Halbjahr 2021 weitere Online-Schulungen anzubieten. Wir suchen aber auch weiterhin nach „Eisbrechern“ und neuen Formaten.

Unsere Frage lautet deshalb: Welche Formate kommen bei Selbsthilfegruppen gut an? Was braucht es, dass Gruppen Angebote annehmen und letztlich auch selbst aktiv werden?

Wir wollen und können (vor allem die „älteren“) Selbsthilfe-Aktiven nicht zwingen, online zu gehen. Aber wir werden jene, die es interessiert, dazu ermutigen. Wir möchten, ihnen das notwendige Empowerment bieten, das wir uns gerade zum Teil selbst noch erarbeiten.

Denn das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum war in punkto digitale Angebote nicht vorbereitet, uns fehlte es an Ausstattung und an Know-how.

Dazu ein kurzer Rückblick:

Im März 2020 wurde das BÜZ der Stadt Herne für die Gruppen sowie auch als Anlaufstelle für suchende Selbsthilfeinteressierte in Präsenz geschlossen.

Da unser großer Gruppenraum und auch die Büros unseres Teams im Gebäude des Herner Gesundheitsamtes untergebracht sind und dort pandemiebedingt überhaupt keine Bürger*innen mehr Zugang hatten, wurde der Kontakt zu den Gruppen sehr schwierig.

Hinzu kam, dass unser Team, wie alle anderen Kolleg*innen im gesamten Fachbereich Gesundheit in die Corona-Kontaktnachverfolgung / bzw. das Servicetelefon einbezogen wurden und das „normale Tagesgeschäft“ – in unserem Fall die Selbsthilfearbeit – an vielen Stellen liegen blieb oder nur verzögert bearbeitet werden konnte.

Proaktiv haben wir in der Selbsthilfe in den ersten Monaten der Pandemie nicht arbeiten können. An Online-Planung war bis Juli 2020 erst einmal nicht zu denken, weil es sowohl an Technik, vor allem aber an Personal fehlte.

Diese Situation änderte sich, als wir in Kooperation mit der Psychiatriebefragten der Stadt Herne einen Förderantrag beim Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) Nordrhein-Westfalen stellten. Das Land bewilligte Mittel von September 2020 bis September dieses Jahres in zwei Förderphasen und zwar im Rahmen des Projektes:

„Unterstützung gemeindepsychiatrischer Strukturen bei der Versorgung von psychisch belasteten Menschen im Rahmen der Corona-Pandemie“.

Das Fördergeld half uns im ersten Schritt bei der Unterstützung unserer Selbsthilfegruppen im Bereich Psychische Erkrankungen (Depressionsgruppen):

1. Maßnahme: Anschaffung von Hardware

Mit den Projektmitteln konnte im BÜZ ein mobiler Arbeitsplatz (Laptop mit Webcam und Internetzugang) eingerichtet werden.

Zusätzlich konnten insgesamt zehn Tablets angeschafft und den zuvor geschulten Sprecher*innen der Herner Depressionsgruppen zur kostenlosen Ausleihe für digitale Treffen ihrer Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt werden.

Mit diesem Angebot erreicht das BÜZ nun vor allem die Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung auf regelmäßige Einzelsprache und Gruppengespräche angewiesen sind oder besonders unter den Einschränkungen durch das Kontaktverbot leiden bzw. auch weiterhin aufgrund ihrer Depression und ihren Ängsten das öffentliche Leben scheuen.

Der Tablet-Verleih wird (nach einer verzögerten Lieferfrist) nun seit April über das Herner BÜZ ermöglicht. Die Ausleihe erfolgt per Terminvereinbarung mit dem BÜZ. Auf allen Ausleih-Geräten wurden fünf gängige kostenfreie Apps (Zoom, GoToMeeting, Jitsi Meet, Webex Meet, Microsoft Teams) für videobasierte Kommunikation installiert. Um den Verleih unkompliziert und niedrigschwellig zu gestalten, werden ein Ausleih-Formular, ein Tablet-Wegweiser und eine Kurzanleitung zur Nutzung von digitalen Videokonferenzsystemen mit den Tablets ausgehändigt.

2. Maßnahme: Online-Schulung für Sprecher*innen der SHG Depression

Durch das Fördergeld war es neben der Anschaffung der Hardware zusätzlich möglich, im Februar 2021 für die Gruppensprecher*innen eine Online-Schulung zu finanzieren.

In einem insgesamt 8-stündigen Kurs, verteilt über drei Termine, lernten sie – unter Anleitung eines professionellen Trainers – die Grundlagen des „Online-Moderierens“ und profitieren davon nun in ihren eigenen Gruppenrunden. Sie können nun selbstständig Online-Treffen für ihre Gruppe organisieren. Dazu nutzen sie auch die Tablets.

3. Maßnahme: Begleitung der Intervisionsgruppe Sprecher*innen der SHG Depression

Insbesondere wollten wir auch die sog. „Intervisionsgruppe „Gruppensprecher*innen der Herner Depressionsgruppen“ unterstützen.

Sie hatte sich Anfang 2020 unmittelbar nach ihrer Gründung nicht mehr in Präsenz treffen können. Die Sprecherinnen wünschten sich aber weiterhin einen unkomplizierten Austausch, den es seit Anfang Juni nun alle vier Wochen online gibt.

In ihrer Anfangsphase wird diese „Intervisionsgruppe Depression“ von einem geschulten Supervisor und Coach begleitet, der über entsprechende Erfahrung im Bereich psychischer Erkrankungen verfügt.

Durch diese begleitete Online-Runde werden die Sprecher*innen in ihrer Arbeit gestärkt und können ihrerseits ihre Gruppen motivieren, sich „online“ zu treffen. Von der Begleitung profitieren sowohl jene, die noch Hilfestellung bei Online-Treffen benötigen,

als auch diejenigen, die über Fragen zur Gruppenleitung oder zur Situation und Dynamik ihrer Gruppe reden möchten. Nach sechs begleiteten Treffen wird die Interventionsgruppe ihren Austausch selbstständig weiterführen.

4. Maßnahme: Schulung weiterer Gruppen

Mit der Bewilligung der Folge-Förderung durch das Gesundheitsministeriums Nordrhein-Westfalen bis Ende dieses Jahres können wir nun noch weitere Schulungen und Veranstaltungen planen, die sich auch an Selbsthilfegruppen mit anderen Themen richten. Die Schulungen werden derzeit geplant.

5. Maßnahme: Umfrage und Studie zu den Bedarfen digitaler Selbsthilfe

Parallel zu diesem geplanten Empowerment soll eine bedarfsgerechte Ausgestaltung der zukünftigen digitalen Angebote des BÜZ sichergestellt werden.

Über eine Ausschreibung an der Hochschule für Gesundheit - hsg Bochum – untersuchen derzeit zwei Studierende im Rahmen ihrer Abschlussarbeit den Status und die Erwartungen an die Digitale Selbsthilfe in Herne. In die qualitative Studie werden die Selbsthilfegruppen aktiv einbezogen.

Dazu hatten wir im April parallel zu unseren ersten digitalen Angeboten eine Umfrage zu weiteren Wünschen und den Bedarf der Herner Selbsthilfegruppen in Sachen Online-Veranstaltungen / Schulungen gestartet.

Zum Zeitpunkt der Anmeldung für den DAG-Fachtag hatten wir die Fragebögen von den SHG noch nicht zurückerhalten. Zum Zeitpunkt des Fachtags lief noch die Auswertung durch die Studierenden. Erste Ergebnisse sollten wir am 28. Juni 2021 erhalten.

Was wir zum Zeitpunkt des Workshops am 22. Juni aber schon mitteilen konnten: Viele Herner Gruppen können sich nicht mit virtuellen Treffen anfreunden und „hoffen auf das Ende der Pandemie“. Nur wenige Gruppen sind an Online-Schulungen interessiert. Doch immerhin kann sich von den rund 60 Umfrageteilnehmenden die Hälfte „vorstellen, am Offenen Plenum (Gesamttreffen) online teilzunehmen.

Am 28. Juni haben wir das Treffen erstmals online angeboten – sieben Teilnehmende haben wir gezählt. Die Resonanz auf Online-Angebote erleben wir also weiterhin verhalten.

Angeregt durch den Austausch mit anderen Kontaktstellen in verschiedenen Arbeitskreisen sowie auch beim DAG Fachtag ist für uns nur eines sicher, wir werden in den kommenden Monaten weiter am Thema Digitale Selbsthilfe arbeiten.

Ergebnisbericht

Unsere Leitfragen im Rahmen des Workshops waren folgende:

- 1. Welches sind die besten Argumente für virtuelle Gruppentreffen?**
 - Wie kann es uns gelingen, den Selbsthilfegruppen Onlineangebote sowie die Möglichkeit virtueller Gruppentreffen als alternative (übergangsweise) Lösung zu vermitteln?
- 2. Welche Formate kommen bei den Selbsthilfegruppen an?**
 - Welche Veranstaltungsangebote waren Eure Eisbrecher, um die Angst vor dem virtuellen Raum zu nehmen?
 - Welche Hilfestellungen und Schulungen habt Ihr angeboten, um technische Hürden zu überwinden?
 - Wer von Euch hat schon virtuelle Gesamttreffen angeboten? Positive, negative Erfahrungen?
- 3. Funktioniert „echte Selbsthilfe“ nur „in Präsenz“?**
 - Wer von Euch wird auch zukünftig Online-und Hybrid-Angebote für und mit den SHG in Eurer Stadt/ Region planen?

Ergebnisse des Workshops:

In die rege Diskussion gestartet sind wir direkt mit Frage 3.

Die Teilnehmenden des Workshops schilderten ihre eigenen Erfahrungen der letzten Monate. Vorrangige Meinung: Treffen in Präsenz sind für die meisten Gruppen sehr wichtig, dahin möchten sie zurück. Nichtsdestotrotz haben einige Gruppen für sich aber auch die Notwendigkeit oder sogar die Vorteile von virtuellen Treffen erkannt.

Eine Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe schilderte, dass sich ihre Gruppe aufgrund des Handicaps (Beinamputation) bereits vor der Pandemie online, bzw. in hybrid-Veranstaltungen getroffen habe. Sie beschrieb eindrücklich die Vorteile für die Selbsthilfe, sich zukünftig verstärkt mit dem Thema virtuelle Treffen auseinanderzusetzen (auch unabhängig von der Pandemie).

Viele der am WS teilnehmenden SHK haben und wollen auch weiterhin virtuelle Treffen der Gruppen fördern (mit ähnlichen Maßnahmen, wie oben beschrieben: Tablet-Ausleihe / Online-Schulungen, Info-Veranstaltungen, Gesamttreffen) und sie wollen auch ihre eigenen Info-Angebote parallel online oder Hybrid anbieten.

Vom Selbsthilfezentrum München (Klaus Grothe-Bortlik) sowie auch von Sabine Campe (AWO Gifhorn) gab es hierzu guten Input und wertvolle Erfahrungen. Interessant wäre deshalb hier noch ein längerer Austausch gewesen, der aus Zeitmangel leider nicht möglich war.

Einige der Kolleg*innen schilderten aber auch, dass die Selbsthilfegruppe müde seien und, ähnlich wie unsere Erfahrungen es in Herne zeigen, sich überhaupt nicht mit dem Thema „virtueller Austausch“ beschäftigen möchten. Online-Angebote würden nur mäßig oder gar nicht angenommen. Deshalb sind Tipps für neue Online-Formate und deren Bewerbung auch weiterhin für viele SHK wertvoll: Hierzu hatten u. a. die Kolleginnen von Wiese e. V. im vormittags WS des Fachtages einen guten Vorschlag. Sie stellen z. B. über das Medienprojekt Wuppertal den SHG ausgewählte Themen-Filme für eine begrenzte

Karola Mono: Selbsthilfe Herne geht online – Erfahrungsaustausch. Vortrag und Bericht.



Zeitspanne zur Verfügung, um anschließend in einer online-Runde mit ihnen darüber zu diskutieren. Dieses Angebot werde in Essen gut angenommen. Viele weitere gute Tipps konnten in den WS ausgetauscht werden.

Fazit

Selbsthilfe trägt, Selbsthilfe ist eigeninitiativ. In unserem WS haben wir von vielen Kolleg*innen erfahren, dass Selbsthilfe in der Corona-Pandemie auf stärkere Unterstützung und Hilfsangebote der SHK angewiesen war. Und es herrschte Konsens darüber, dass die Kontaktstellen auch zukünftig verstärkt proaktiv arbeiten müssen, wenn es um digitale Selbsthilfe geht. Beim DAG SHG-Fachtag war dahingehend das Engagement der SHK deutlich zu spüren. Selbsthilfe ist Miteinander und Nähe – und manchmal ist online „näher“ als man denkt.

Karola Mono Fachjournalistin für Öffentlichkeitsarbeit aus dem Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne; Fachbereich Gesundheitsmanagement; Abteilung Gesundheitsförderung.

SHG Selbsthilfegruppe
SHK Selbsthilfekontaktstelle
WS Workshop