

SELBSTHILFEAKADEMIE NRW

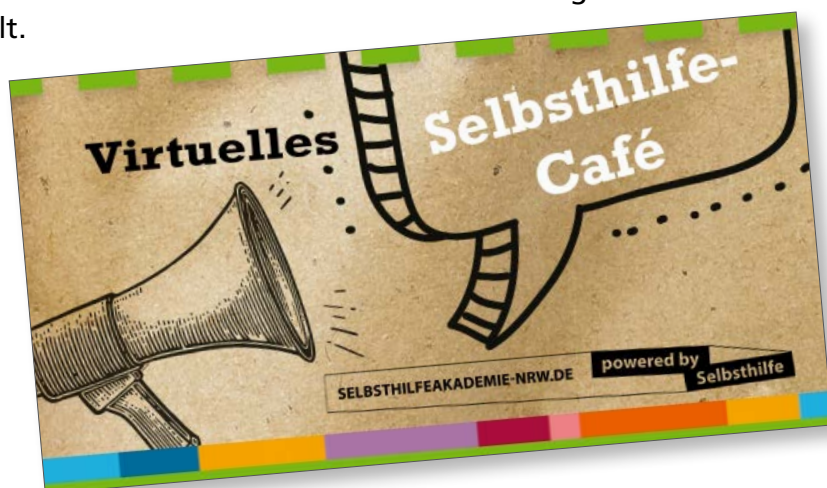
Unterwegs zu neuen Lernwelten

Not macht erfinderisch: In der Corona-Pandemie hat die Selbsthilfeakademie NRW digitale Lernangebote genutzt und selbst entwickelt.

Seit Mitte März bietet die [Selbsthilfeakademie NRW](#) das „Virtuelle Selbsthilfecafé“ an. Das Format wird gut angenommen, es gibt bereits Stammgäste und ständig kommen Neue dazu. „Die Teilnehmenden nutzen die Treffen vor allem, um virtuelle Räume kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln“, so Bernd Hoerber, Projektleiter der Selbsthilfeakademie NRW. Seit Mitte Juli öffnet das virtuelle Selbsthilfecafé zweimal im Monat, immer an einem Dienstag von 18 bis 19:30 Uhr.

Zusätzlich bot die Selbsthilfeakademie NRW Online-Seminare zu den Themen „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ an. Dabei zeigte sich: kürzere Lerneinheiten über einen längeren Zeitraum haben durchaus Vorteile gegenüber ganztägigen Seminaren. Digitale Formate können die Weiterbildung gut ergänzen und erweitern. Zudem bieten sie praktische Vorzüge, etwa für mobilitätseingeschränkte Personen oder pflegende Angehörige, die

Garantiert virenfrei: Das virtuelle Selbsthilfecafé



weite Anreisen oder ganztägige Seminare nicht realisieren können.

Mit den Lockerungen seit Sommeranfang sind Präsenzseminare wieder möglich – unter Einhaltung der Hygieneauflagen und in kleinen Gruppen. Nach den Seminaren finden nun Online-Treffen zum Austausch und zur Nachbearbeitung statt. „Wir erhoffen uns davon mehr Nachhaltigkeit für unsere Angebote“,

erklärt Hoerber. Außerdem wünschten sich viele Teilnehmende der Seminare, dass die dort geknüpften Kontakte weiterbestehen. ●



Zum aktuellen Seminarangebot



Ab sofort gibt es die Selbsthilfeakademie NRW auf Facebook.

PFLEGE

Vor Ort gut versorgt

Um die wohnortnahe Versorgung Pflegebedürftiger zu stärken und pflegende Angehörige zu entlasten gilt es, regionale Versorgungsstrukturen, Unterstützungsangebote, ehrenamtliche Aktivitäten und die Selbsthilfe zu fördern. Die dafür verfügbaren Fördermittel können sowohl gemeinnützige als auch öffentliche oder gewerbliche Träger, Einrichtungen, Organisationen, Initiativen oder Verbände abrufen. Die Finanzierung erfolgt durch die soziale und private Pflegeversicherung sowie das jeweilige Bundesland. Zu den in NRW bereits etablierten Angeboten gehören der [Pflwegeweiser NRW](#), die [Wohnberatung](#), die [Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe](#), die [Netzwerkförderung](#) und die [Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz](#). ●

WOHNBERATUNG

Kostenloses Angebot

In NRW gibt es 128 Wohnberatungsstellen. Ziel einer Wohnberatung ist es, Bedarfe und Bedürfnisse zu identifizieren, über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung zu informieren und über Unfallprävention aufzuklären. Wohnberatungsstellen tragen so zu einer selbstständigen Lebensführung in der eigenen Häuslichkeit bei. Das Angebot richtet sich zwar in erster Linie an ältere Menschen, Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf, Behinderungen sowie Demenzerkrankte und deren Angehörige. Dennoch steht die kostenlose Wohnberatung allen offen. Die Wohnberatungsstellen in NRW sind in einer [Datenbank](#) aufgeführt. Über eine [interaktive Karte](#) lässt sich schnell eine Beratungsstelle in der Nähe ermitteln. ●

ONLINE-FORTBILDUNG

Hürden im Kopf abbauen

Um unbewusste Vorbehalte ging es bei einem Online-Seminar zur kultursensiblen Selbsthilfe. Die Umsetzung im virtuellen Raum funktionierte bestens.

Foto: Der Panitätische



Eigene Denkmuster reflektieren, um Vorurteile abzubauen: Darum ging es beim Online-Seminar „Hürden im Kopf“.

Im Frühjahr 2020 sollte im Rahmen des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung 3“ erneut eine Fortbildung für Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Landesverbände in NRW stattfinden. Das Konzept sah eine Kombination aus Vorträgen und

interkulturellem Training vor. Wegen der Corona-Pandemie wurde daraus ein virtuelles Angebot entwickelt. Die Zielsetzung war die gleiche wie beim Präsenzseminar: eigene Hürden in Bezug auf andere Kulturen zu erkennen, sie ohne Wertung zu akzeptieren und nachhaltig abzubauen. In dem auf 120 Minuten angelegten Angebot wurden die Teilnehmenden neben Vortragsphasen immer wieder zum Mitmachen animiert. So gab es Umfragen zur persönlichen Herkunft, bei denen oft ein eigener Migrationshintergrund der Teilnehmenden zu Tage trat. Kleingruppenarbeit in virtuellen Breakout-Rooms ermöglichte Übungen zum eigenen Sprachverhalten beim Thema Migration.

Die Bilanz: Ein Online-Format erreicht mehr Interessierte als ein Präsenzseminar – und auch im virtuellen Raum ist Austausch möglich. Bei Online-Angeboten muss jedoch Zeit eingeplant werden, um technische Schwierigkeiten zu klären. Präsenzseminare bieten zudem mehr Gestaltungsspielraum und der Austausch ist durch Gespräche außerhalb des Programms nachhaltiger. Zukünftig ist im Rahmen der Projektarbeit ein gemischtes Angebot aus Online- und Präsenzseminaren geplant. ●

UMFRAGE

Gegen die Einsamkeit

Wie erleben Menschen mit Taubblindheit und Hör-Sehbehinderung die Zeit der Corona-Pandemie? Eine Befragung gibt Einblicke in ihren Alltag.

Viele taubblinde und höresehbehinderte Menschen erleben in der Corona-Zeit verstärkt Einsamkeit und Isolation. In einer [Umfrage](#) des AOK-Projekts „Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“ ging es darum, ob und wie sie Kontakt zu ihren Selbsthilfegruppen halten, wie sie ihre Zeit verbringen und was ihnen Spaß macht. Die Antworten waren breit gefächert.

Das Surfen im Netz birgt Hürden: Texte sind oft zu klein dargestellt, Bilder und Grafiken nicht ausreichend mit Texten hinterlegt, die Seiten noch nicht barrierefrei. Dennoch kommunizieren einige Be-

fragte mittels Sprachnachrichten, Telefon, E-Mail, SMS und Video-Chat. Manchmal helfen Screenreader zum Vorlesen von Internetseiten, Braillezeile am Computer oder eine Bildschirmvergrößerung. Wer Cochlea-Implantate oder Hörgeräte trägt, kann Podcasts und Webinare nutzen. Andere Befragte berichten von Spaziergängen mit dem Langstock oder Joggen und sogar Klettern in Begleitung einer Taubblindenassistenz. Andere nutzen zu Hause Gymnastik und Heimtrainer, um nicht einzurosten. Zum Zeitvertreib dienen auch basteln, handarbeiten, kochen, backen

oder Gesellschaftsspiele. Zum Hören und Verstehen müssen viele Betroffene vom Mund absehen. Trägt ihr Gegenüber einen Mund-Nasenschutz, können sie die Worte aber nicht erkennen. Hier bietet ein [Video](#) der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit Tipps zur Kommunikation trotz Maskenpflicht. ●



Illustration: iStock.com/appleuz

 info@gesellschaft-taubblindheit.de
[gesellschaft-taubblindheit](http://gesellschaft-taubblindheit.de)

SELBSTHILFE IN NRW

Doppeltes Jubiläum

KOSKON NRW und LAK NRW feiern 30-jähriges und 35-jähriges Bestehen. „Basisarbeit für die Zivilgesellschaft“ heißt ein Artikel, der aus diesem Anlass erschienen ist.



NRW ist heute ein Vorzeige-Bundesland für die Selbsthilfe-Unterstützung. Das war ein langer Weg und er ist noch nicht zu Ende. Zugrunde liegt dieser Entwicklung ein Verständnis von Selbsthilfe, das frei ist von Trägerinteressen, die über die Selbsthilfe hinausgehen. Dafür stehen bis heute der LAK (Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen) und die **KOSKON** (Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen).

Von der ersten Einrichtung 1983 in Dortmund auf jetzt 41 sind die Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW angewachsen, hinzu kommen acht Selbsthilfebüros und Außenstellen in benachbarten Kreisen. Nicht zu vergessen die rund 200 Selbsthilfeverbände in NRW, die mit den Kontaktstellen und der KOSKON kooperieren. Wichtige Partner waren und sind dabei das Land NRW und die Krankenkassen/-verbände. Sie agieren gemeinsam und sichern die personelle und finanzielle Ausstattung der Kontaktstellen. Diese gemeinsame Förderung ist ein Vorzeigemodell für andere Bundesländer.

Selbsthilfegruppen versammeln Menschen, die selbstbewusst mit ihrer Erkran-

auch die Reflexion der eigenen Arbeit bei. So untersucht die KOSKON alle fünf Jahre die Rahmenbedingungen, Aufgaben und Inhalte der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Fachkonferenzen, Supervision und landesweite Selbsthilfetage sorgen für Stabilität und tragen dazu bei, neue Themen zu erarbeiten und Herausforderungen zu erkennen, wie etwa Patientenberatung, Selbsthilfe und Migration, Alzheimer, Depression und Mobbing.

Selbsthilfegruppen sind ein Füllhorn zivilisatorischen Engagements. Sie sind eine Wertegemeinschaft aus Toleranz, Verlässlichkeit, Solidarität, Inklusion, Verschwiegenheit und Vertrauen. Das sind zugleich existentielle Werte einer funktionierenden Zivilgesellschaft – im gegenwärtigen Diskurs über Rassismus und Ausgrenzung ein brauchbarer gesellschaftlicher Wertekompass. ●

 **Zum Beitrag „Basisarbeit für die Zivilgesellschaft“ in voller Länge**

 **Hier geht's zum Jubiläums-Flyer**

Viel Wissenswertes steht im Jubiläums-Flyer.

kung umgehen. Das macht den Patienten zum Gesprächspartner auf Augenhöhe. Zum Erfolg der Selbsthilfeorganisationen in NRW trägt

NEUES ANGEBOT

Familiencoach Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist Schwerarbeit. Eine repräsentative Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO) zeigt, dass jede vierte Person, die einen Angehörigen zu Hause pflegt, dadurch stark belastet ist. Das neue Online-Angebot „Familiencoach Pflege“ bietet den Betroffenen niedrigschwellige Unterstützung. Das Programm hat das Ziel, die Angehörigen vor pflegebedingter psychischer Überforderung zu schützen. Mit Hinweisen, Informationen, interaktiven Übungen, Videos und Audiodateien lernen die Nutzer, wie sie mit den seelischen Herausforderungen umgehen können. Ein Fokus liegt dabei auf der Pflege Demenzkranker und der Begleitung Sterbender. Die Anwender können

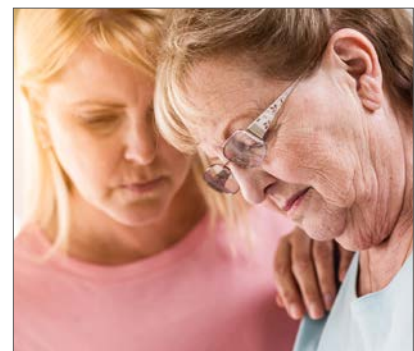


Foto: iStock.com/feverpitched

Wer einen Angehörigen zu Hause pflegt, stößt oft an seine Grenzen – körperlich wie seelisch.

sich ihre Themen individuell zusammenstellen. Über eine anonyme und kostenfreie Anmeldung bleiben die Einstellungen des Programms dauerhaft gespeichert. Der Familiencoach Pflege beinhaltet jedoch keine persönliche Beratung. ●

 **familiencoach-pflege**

HAMBURG

Nachfolger gesucht

Als Video-Livestream fand das achte Forum „Neue Wege in der Selbsthilfe“ statt. Dabei ging es um das Thema „Generationswechsel und Nachfolge“.

Welchen Herausforderungen sich Selbsthilfegruppen und -organisationen stellen müssen, die einen Nachfolger suchen, darum ging es bei einer Online-Veranstaltung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg, kurz KISS. Christine Kirchner, Organisationsentwicklerin und Coachin, näherte sich dem Thema mit Beispielen aus der Praxis. Die eigene Betroffenheit der Mitglieder, so Kirchner, führe zu einer besonderen Organisationskultur. Durch das Teilen der persönlichen Erfahrung entstünde kollektives Wissen und damit die Kompetenz, die die Selbsthilfe auszeichne und so erfolgreich mache. Dieser Erfolg hat jedoch seine Tücken, wenn es darum geht, den Staffelstab weiterzugeben. Nachfolgende sehen sich oft hohen



Foto: KISS Hamburg

Es geht auch online: Das achte Forum der KISS Hamburg fand als Livestream statt.

Anforderungen gegenüber, während Amtsinhaber fürchten, ihr Erfahrungsschatz gehe verloren.

Die Teilnehmer konnten vor und während des Livestreams Fragen stellen, auf die Kirchner mit konkreten Tipps einging. Sie riet, die Nachfolgefrage früh und immer wieder zu thematisieren und einzel-

ne Mitglieder möglichst persönlich anzusprechen. Bei Vorbehalten helfe es, genau nachzufragen und gemeinsam zu schauen, was für die Nachfolge realisierbar wäre. Aufgaben könnten zum Beispiel auf mehrere Schultern verteilt werden. Zudem sei es hilfreich, die eigenen Tätigkeiten zu dokumentieren – das erleichtere Nachfolgenden die Einarbeitung. Darüber hinaus könne eine gemeinsame „Kultur der Anerkennung“ motivieren, sich mit einem Amt zu engagieren. Die gute Nachricht: Oft gelingt die Nachfolge, auch bei jüngeren Gruppen. ●

Tel.: 040 395767 (Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 Uhr)


 kiss@paritaet-hamburg.de
www.kiss-hh.de

VIDEOKURS

Leben mit Demenz

Der [Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.](http://Landesverband.der.Alzheimer.Gesellschaften.Nordrhein-Westfalen.e.V.) bietet seit Juni 2020 jeden Montag von 14 bis 15:30 Uhr eine Video-Schulung zum Thema „Leben mit Demenz“ an. Schwerpunkte sind die Pflege und Betreuung des Angehörigen in Pandemiezeiten, die häusliche Isolation, die Sorge der Pflegenden für sich selbst und der Erfahrungsaustausch. ●

Anmeldung und Infos:
Tel.: 0211 24086915

 lebenmitdemenz@alzheimer-nrw.de

STOMATRÄGER

An der Seite der Betroffenen

„Wir sind da!“ – so lautet das Motto der Deutschen Ilco e.V. Sie setzt sich für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige ein. Rund 7.000 Betroffene engagieren sich in einer der ältesten Selbsthilfeorganisationen Deutschlands, vor allem auf regionaler Ebene. Neben dem Besucherdienst für an Darmkrebs erkrankte Menschen im Krankenhaus und der Teilnahme an allgemeinen medizinischen Informationsveranstaltungen haben sich vor allem die regionalen Gruppen etabliert. Die Gruppen in Köln, Bonn, Brühl (mit Erftstadt), Euskirchen, Wesseling und Troisdorf sind bereits seit Jahren aktiv, und laden

zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch ein. In der ersten Zeit der Corona-Pandemie fanden zwei Video-meetings statt. Diese virtuellen Treffen sollen auch künftig stattfinden. Sie bieten eine gute Möglichkeit, sich über eine neue und beunruhigende Lebenssituation zu informieren und darüber online zu diskutieren. Alle [Gruppen, Treffpunkte und Ansprechpartner](#) sind auf der Webseite der Ilco zu finden. Dort bietet der Verband auch zahlreiche Publikationen an. ●

 www.ilco.de