



## Selbsthilfe goes online

**DIE DIGITALISIERUNG** hat das Angebot der Selbsthilfe deutlich verbreitert. Videochats, Webinare und digital verfügbares Wissen sind insbesondere für jüngere Menschen mit einer chronischen Erkrankung attraktiv. ▶ Die Arbeitsweise der Selbsthilfeverbände hat sich im Lauf der Zeit deutlich verändert. Ein wesentliches Merkmal ist jedoch gleich geblieben: Menschen tauschen sich über ihre Erkrankung in regionalen Selbsthilfegruppen aus – von Angesicht zu Angesicht. Doch eine Digitalisierung, die mittlerweile alle Bereiche unseres Lebens durchdrungen hat, macht auch vor der Selbsthilfe nicht halt – und das nicht erst seit der Coronapandemie.

### Pionierarbeit und Pandemie

Pioniere dieser Entwicklung waren bereits in den frühen 2000er Jahren Selbsthilfevereinigungen bei seltenen Erkrankungen wie etwa die *Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen* (Achse). Aufgrund großer räumlicher Entfernungen zwischen den wenigen Betroffenen begannen diese schon früh, sich digital zu vernetzen. In der Folge richteten auch immer mehr andere Gruppen Websites mit geschützten Foren oder Chats ein, was den Austausch auch über große Entfernungen hinweg möglich machte. Soziale Medien wie Facebook erweiterten das digitale Angebot. Cloud-Dienste erleichterten, etwa durch gemeinsame Bearbeitung von im Internet hinterlegten Dokumenten, die Selbsthilfearbeit. Diese Entwicklung weitete sich nach und nach auf immer mehr Selbsthilfeorganisationen aus. Die Gruppe Jung und Parkinson (JuP) etwa startete vor neun Jahren von Beginn an mit einem hybriden Angebot. Die Mitglieder konnten zwischen rein digitalen Angeboten (z. B. einem Chat) oder regionalen Gruppen vor Ort wählen oder beides miteinander kombinieren. Seit drei Jahren gibt es auch die JuP-App. »Unsere App verlinkt über 300 Fachartikel sowie 30 Videos rund um Parkinson und bietet natürlich auch eine Kontaktmöglichkeit mit dem Verein und seinen regionalen Gruppen«, erklärt Peter Offermann, Vorsitzender von JuP. »Für uns ist sie auch ein Mittel, Betroffene auf uns aufmerksam zu machen und neue Mitglieder zu gewinnen.«

Otmar Müller arbeitet als freier gesundheitspolitischer Fachjournalist in Köln.  
mail@otmar-mueller.de



Der mit der Pandemie verstärkte Digitalisierungsschub brachte spätestens im Lockdown auch die letzten Gruppen dazu, sich mit der digitalen Technik auseinanderzusetzen. »Heute gehören hybride Veranstaltungen, Online-Fortbildungen, zusätzliche digitale Treffen oder auch rein digitale Gruppen zum Alltag in der Selbsthilfe«, erklärt Claudia Schick, Selbsthilfe-Referentin beim AOK-Bundesverband. Die Digitalisierung habe das Angebot der Selbsthilfe verbreitert und so auch für junge Betroffene attraktiv gemacht. »Die digitale Technik hat aber auch solchen Menschen einen Zugang zur Selbsthilfe ermöglicht, die zuvor aufgrund ihrer Immobilität oder anderer Einschränkungen keine Möglichkeit hatten, teilzuhaben«, betont Schick.

### Vor der Richtungsentscheidung

Mit dem Ende der Pandemie steht die Selbsthilfe vor einer Richtungsentscheidung: Wie soll es weitergehen? Wie viel Digitalisierung ist nötig, und wie viel ist – angesichts begrenzter finanzieller und zeitlicher Ressourcen – überhaupt möglich? Für Helga Schumde, Leiterin der Schlafapnoegruppe Frankfurt, ist diese Frage nicht leicht zu beantworten: »Mit der Pandemie sind wir von Präsenztreffen vollständig auf digitale Gruppentreffen gewechselt. Mittlerweile haben wir uns bundesweit mit anderen Schlafapnoegruppen zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen, so können wir unseren Mitgliedern jedes Jahr 22 digitale Fachvorträge anbieten. Vor der Pandemie haben wir uns gerade mal sechsmal jährlich in Präsenz getroffen«, erklärt Schumde. Zurück zum alten Status quo wolle die Gruppe nicht, hybride Veranstaltungen wiederum seien recht aufwendig. »Diesen zusätzlichen Aufwand können wir mit unseren Ressourcen nicht stemmen«, erklärt Schumde. Deshalb bleibt es vorerst bei rein digitalen Treffen – ob es künftig noch zusätzlich zu den digitalen Veranstaltungen Präsenztreffen geben wird, werde die Zeit zeigen. ◻