

---

## Selbsthilfe und Corona

Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektiven entwickeln

Donnerstag, 18. November 2021, 15.00-19.00 Uhr  
digital per Zoom

Wie wichtig die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystem ist und welchen wesentlichen Beitrag sie zu einem lebenswerten Berlin leistet, hat sich gerade in diesen Krisenzeiten wieder gezeigt. Durch die Kontaktbeschränkung haben viele Menschen vermehrt mit Einsamkeit und den Folgen sozialer Isolation zu kämpfen. Die Selbsthilfe leistete und leistet hier weiterhin einen wichtigen Beitrag im Gesundheitswesen und auch darüber hinaus bei vielen sozialen Fragen. Die bestehenden Selbsthilfeorganisationen, -Kontaktstellen und -gruppen sind in diesen Zeiten großer Verunsicherung für unzählige Menschen ein wichtiger Anker und tragen zu einem besseren Umgang mit der Krise bei. Auch haben sich neue Gruppen speziell rund um das Thema Covid-19 gegründet.

Die Corona-Pandemie hat die Arbeit in der Selbsthilfe maßgeblich verändert, sie stellt(e) alle Beteiligten vor sehr große Herausforderungen. Digitalisierung statt persönlicher Treffen berührt den Kern der Selbsthilfe. Dazu kamen psychische Belastungen aufgrund der einschränkenden Corona-Maßnahmen.

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? as sollten wir ausbauen?
- Welche Bedarfe gibt es?
- Wo sehen wir künftige Herausforderungen?

Wir nehmen eine erste Bestandsaufnahme vor und diskutieren auf dieser Basis mögliche Impulse und Ansätze für die künftige Arbeit in der Selbsthilfe. Ziel ist es, Kooperationen und Vernetzungen untereinander zu befördern, digitale Transformation der Selbsthilfe zu unterstützen und Impulse für die qualitative Weiterentwicklung der Selbsthilfe zu setzen.

Eingeladen sind Akteure aus der Berliner Selbsthilfe: Selbsthilfeorganisationen (SHO), Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK) und Selbsthilfegruppen (SHG).

Der Fachtag ist eine gemeinsame Veranstaltung von:

- Berliner Behindertenverband e.V.
- Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
- Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
- SELKO e.V.
- Paritätischer LV Berlin e.V.

## Programm „Selbsthilfe und Corona“

ab 14:30	<b>Ankommen</b>	Technikcheck
15:00	<b>Begrüßung</b>	Einstimmung und Vorstellung Tagesablauf durch die Moderation
15:15	<b>Selbsthilfe und Corona Was wissen wir?</b>	Kurzer Video-Clip zur Selbsthilfe von Sekiz Potsdam  Wie ist die Lage? Was wissen wir über Selbsthilfe und Corona?  Anne Dietrich-Tillmann, Selko/Sekis Martin Schultz, Berliner Behindertenverband (BBV) e.V. Malte Andersch, Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. Peter Ottenberg, Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. Lea Winnig, Paritätischer LV Berlin e.V.
15:45	<b>Vorstellung Workshops</b>	Vertreterinnen aus den einzelnen Themenbereichen stellen Workshops vor
16:00	<b>Kurze Pause</b>	
16:15	<b>Erfahrungsschätze Bergen</b> parallele Workshops	<b>Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten</b> Anne Dietrich-Tillmann und Kyra Morawietz, SELKO/SEKIS Berlin  <b>PflegeSelbsthilfe – Pflegende Angehörige und Corona – (wie) kann Selbsthilfe unterstützen?</b> Tatjana Stickel und Anke Weber, Kontaktstellen PflegeEngagement  <b>Seelische Gesundheit</b> , Martin Schultz, BBV und Uwe Wegner, bipolaris  <b>Digitalisierung und Selbsthilfe:</b> Gerlinde Bendzuck und Malte Andersch, LV Selbsthilfe
17:15	<b>Kurze Pause</b>	
17:30	<b>Wie weiter? Podiumsdiskussion</b>	Präsentation der Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen als Diskussionsgrundlage für die Podiumsdiskussion  <b>Teilnehmende:</b> Detlef Fronhöfer und Diana Gromm, AOK Nordost Uwe Machura, Senatsverwaltung Integration Arbeit und Soziales Anja Ludwig, Senatsverwaltung Gesundheit Pflege und Gleichstellung Gerlinde Bendzuck, LV Selbsthilfe Anne Dietrich-Tillmann Selko/Sekis Peter Ottenberg, Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V
18.45	<b>Das nehmen wir mit</b>	<b>Zusammenfassung und Abschluss</b>  <b>Moderation:</b> Dominik Peter, Berliner Behindertenverband e.V. und Lea Winnig, Paritätischer Landesverband Berlin e.V.

*Das Programm wird in Deutscher Gebärdensprache gedolmetscht. Kommunikationsfonds der LV Selbsthilfe Berlin, gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Berlin.  
Der Fachtag wird realisiert mit freundlicher Unterstützung der GKV-Gemeinschaftsförderung im Land Berlin.*

### Kurzbeschreibung Workshops

---

## **Zusammenhalt mit Abstand – Gruppentreffen in Pandemiezeiten**

Anne Dietrich-Tillmann und Kyra Morawietz, SELKO/SEKIS Berlin

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.

Manche Gruppen oder Gruppenteilnehmende sind dabei auf der Strecke geblieben, doch die meisten haben gelernt mit der neuen Situation umzugehen und sind gestärkt aus dem Prozess hervorgegangen. Denn Veränderungen, auch von eingeübten und scheinbar gut funktionierenden Abläufen, können Überraschungen hervorbringen. Menschen, die bisher eher zurückhaltend waren, brachten sich auf neue Art und Weise in die Gruppe ein, um gemeinsam die neuen Herausforderungen zu bewältigen.

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?**

Anke Weber, Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

Tatjana Stickel Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere 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. Als Corona in unser Leben trat, war das alles plötzlich nicht mehr möglich und tatsächlich stellten wir uns 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? Mit diesem Wissen möchten wir bereits vergangene Wege sichtbar machen, bestehende Herausforderungen benennen und den Raum für neue Ideen öffnen. Lassen Sie uns schauen, wie die Pflegeselbsthilfe für pflegende Angehörige zukünftig gestaltet werden kann.

## **Seelische Gesundheit**

Martin Schultz, BBV und Uwe Wegner, bipolaris

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? Gibt es in der Selbsthilfe spezielle Anforderungen und Ideen für Menschen mit psychischen Erkrankungen? Uwe Wegener (bipolaris) und Martin Schultz (BBV) haben als Betroffene langjährige eigene Erfahrungen in Selbsthilfe und sind seit Jahren aktiv, um die Vorteile von Selbsthilfe für psychisch Erkrankte bekannt zu machen und stärken. Gemeinsam soll im Workshop über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfe unter dem Eindruck der Pandemie diskutiert werden.

---

## Workshop: Digitalisierung und Selbsthilfe

Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende und Malte Andersch, Geschäftsführer LV Selbsthilfe Berlin

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. Die LV Selbsthilfe Berlin hat deshalb eine Befragung zu diesem Thema bei Selbsthilfeorganisationen durchgeführt und wird erste Ergebnisse vorstellen.

Darauf aufbauend erfolgt eine Diskussion: Hier schildern die Teilnehmenden eigene Digitalisierungserfahrungen und gehen u.a. den folgenden Fragen nach:

- 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?