

Selbsthilfe von zu Hause - (Wie) Geht das?

Auswertung der SEKIS-Kurzbefragung (April - Juni 2020)

Das Corona-Virus hat den Alltag der meisten Menschen verändert. Auch die Selbsthilfe ist nach wie vor davon betroffen. Selbsthilfegruppen dürfen sich nicht mehr wie gewohnt treffen. Der Bedarf nach Austausch ist dennoch da, oftmals mehr als zuvor. Denn viele Selbsthilfe-Aktive gehören zur Risikogruppe. Das kann zu Stress und Sorgen führen. Gleichzeitig setzt diese neue Situation auch neue Energien frei. Alternative Wege für den Austausch mit Abstand werden gefunden. Wir werden kreativ.

Wie sieht der neue Alltag zu Hause und der neue Alltag in der Selbsthilfe aus? Wir haben Menschen befragt, die sich in der Berliner Selbsthilfe engagieren. Die Ergebnisse veröffentlichen wir nun als Einblick in eine andere, neue Selbsthilfe und nutzen sie, um unsere Angebote in den bezirklichen Selbsthilfe Kontaktstellen an die Bedarfe anzupassen.

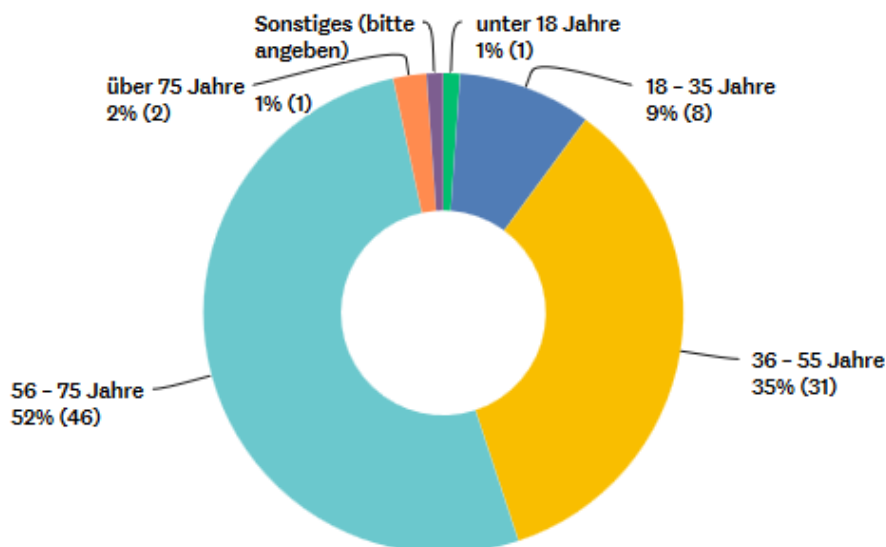
Wer hat bei unserer Kurzbefragung mitgemacht?

Insgesamt 109 Personen nahmen zwischen Ende April und Ende Juni 2020 an unserer Befragung teil - viele davon in der ersten Hochphase der Corona-Pandemie mit den einhergehenden Einschränkungen. Sie klickten sich 5 Minuten lang durch unsere 10 Fragen und gaben sowohl sorgenvolle aber auch mutmachende, informative und innovative Einblicke in ihren Selbsthilfe-Alltag und Umgang mit den Einschränkungen.

89 der Teilnehmer*innen haben uns verraten, zu welcher Altersgruppe sie gehören und aus welchem Bezirk sie kommen. Lesen Sie hier:

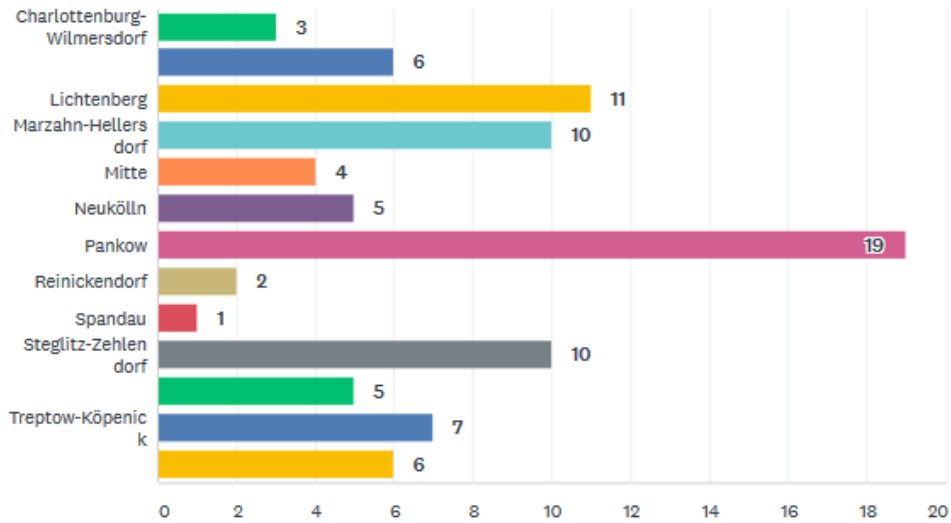
Ich gehöre zur Altersgruppe:

Answered: 89 Skipped: 20



Mein Bezirk (zur Abstimmung der bezirklichen Angebote):

Answered: 89 Skipped: 20

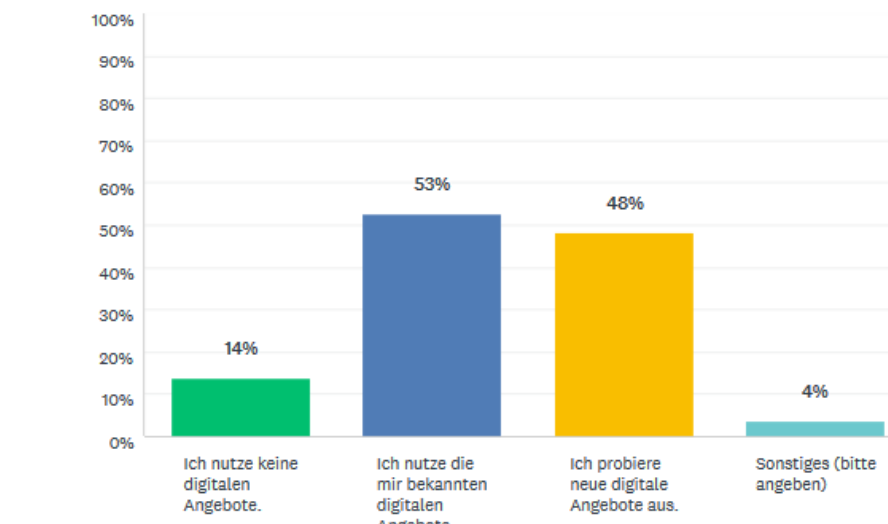


Kontaktbeschränkung! Keine Gruppe! Und nun?

Alle Berliner Selbsthilfe-Aktiven stellten sich diese Frage, als im März die Kontaktsperre verhängt wurde. Einige Wochen später hatten sich viele von Ihnen sortiert. Sie nutzten bekannte digitale Angebote, aber probierten auch mutig neue aus. Auch "ältere Medien" wie das Telefon wurden wieder vermehrt zum Austausch genutzt. So wurden auch Gruppenmitglieder mitgenommen, die nicht online unterwegs waren. Im Laufe der Zeit kamen auch Telefon- und Videokonferenzen hinzu, sodass sich wieder in Gruppen getroffen werden konnte, wenn auch nicht persönlich. Hilfreiche Informationen wurden zusammengetragen und eine neue Gruppenarbeit gemeinsam erlernt. So funktioniert also auch die Selbsthilfe von zu Hause... irgendwie... aber nur als vorübergehende Alternative... denn der Wunsch nach persönlichen Treffen ist groß!

Wie hat sich Ihr Nutzungsverhalten von digitalen Angeboten in den let...

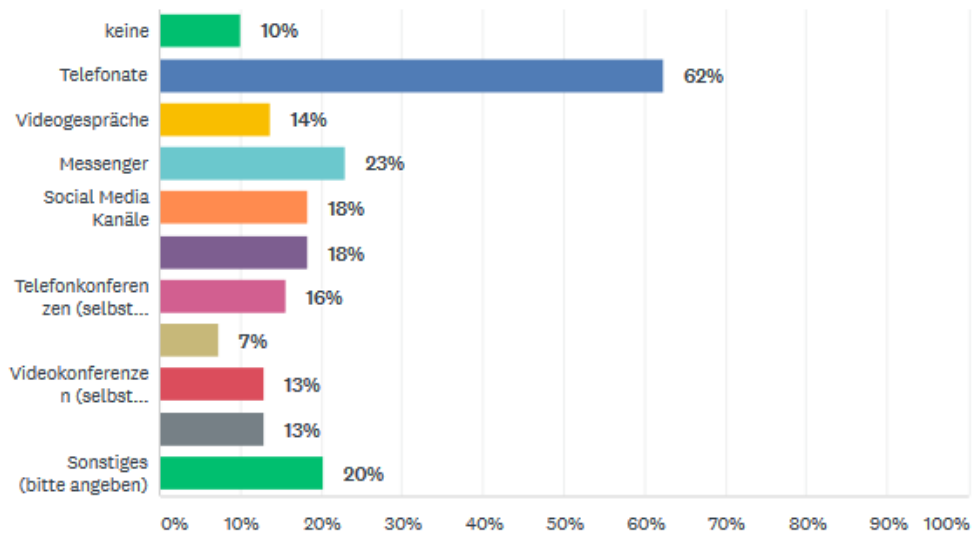
Answered: 108 Skipped: 1



So blieben Sie in Ihren Gruppen während der ersten Hochphase der Corona-Pandemie im April/Mai 2020 in Kontakt: Telefonate, Messenger-Nachrichten, Social Media und Videokonferenzen. Und auch viele Mails gingen herum, zwischen einzelnen Personen und auch Gruppen-Info-Mails von besorgten Gruppensprecher*innen.

Wie tauschen Sie sich derzeit in Ihren Selbsthilfegruppen aus?

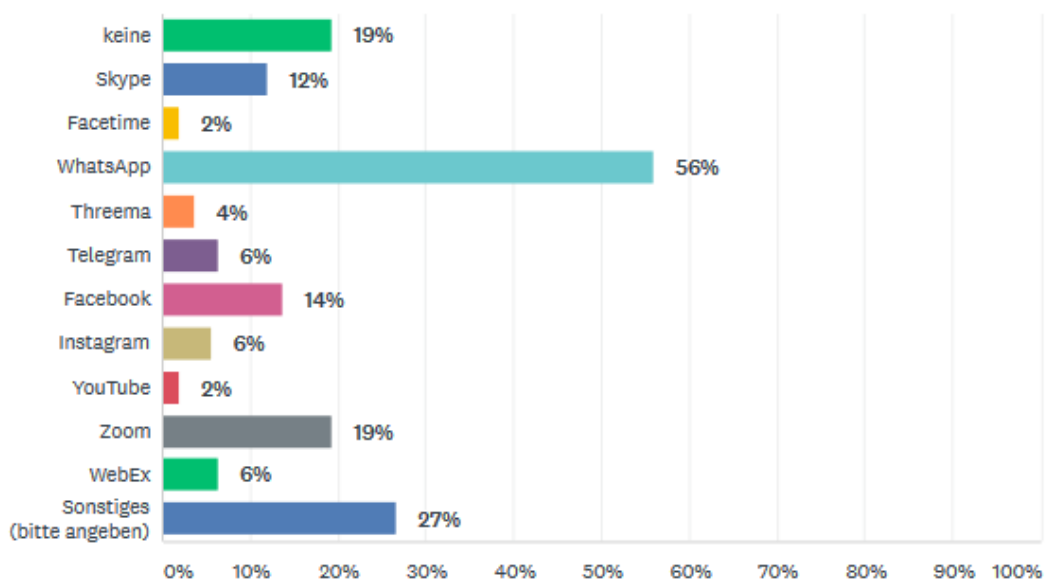
Answered: 109 Skipped: 0



Oft genutzte Anbieter/Apps waren die bereits bekannten, leider nicht immer datenschutzkonform, aber zweckdienlich. Doch Sie informierten sich und nutzten zunehmend auch sicherere Alternativen.

Welche Anbieter/Apps benutzen Sie am häufigsten für den Austausch?

Answered: 109 Skipped: 0



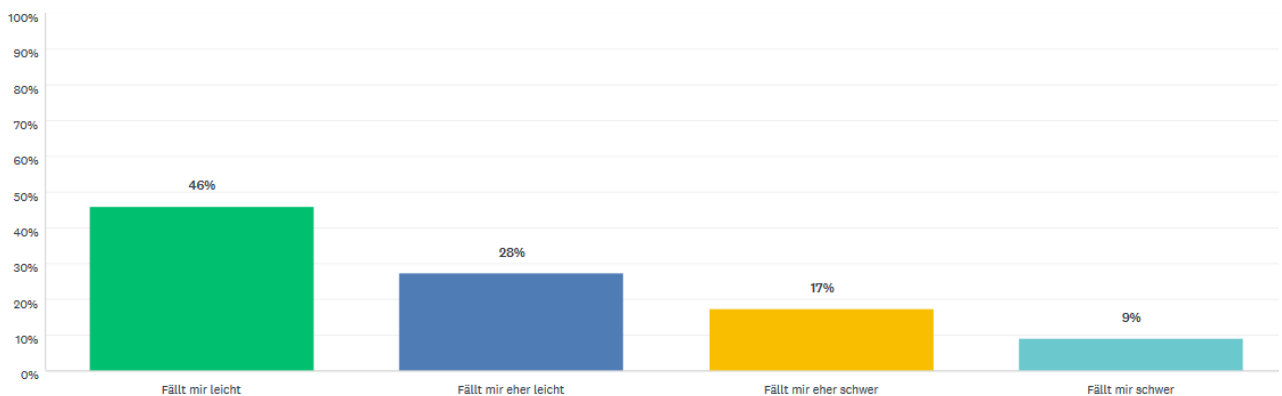
Wie sehen Gruppenregeln von digitalen Gruppen aus?

Die Gruppenregeln haben sich laut der meisten Teilnehmer*innen trotz Pandemie nicht geändert. Es gelten natürlich dieselben Regeln wie immer: Wir kommen pünktlich (z.B. in die Online-Konferenz), manche berichten im Blitzlicht zur aktuellen Stimmung, wir reden von uns und urteilen nicht über andere, wir lassen die anderen aussprechen, Konflikte werden angesprochen... Es ändert sich also nicht alles. Der Datenschutz wird allerdings noch größer geschrieben, entsprechende Maßnahmen gefunden: Einladungslink und Passwort nur an Gruppenmitglieder weitergeben, Vor- oder Spitznamen verwenden, Telefonnummern ausblenden um Anonymität zu wahren, Bildschirmfreigabe durch Teilnehmer*in in Einstellungen festlegen, Verabredungen über bekannte Messenger, "Selbsthilfe-Themen" nur über gesicherte Kanäle, Verschwiegenheitserklärung (z.T. schriftlich) und viele mehr. Dennoch liegt Ihnen die Offenheit der Gruppen weiterhin am Herzen, sodass nach und nach auch wieder überlegt wurde, wie man neue Gruppenmitglieder in der aktuellen Situation aufnehmen kann.

Und wie geht es Ihnen mit der Umsetzung dieser Regeln und den neuen Formen des Austausches? Sehen Sie hier die Antworten:

Wie geht es Ihnen mit der Umsetzung dieser Regeln? Wie geht es Ihnen mit den neuen Formen des Austausches?

Answered: 98 Skipped: 11



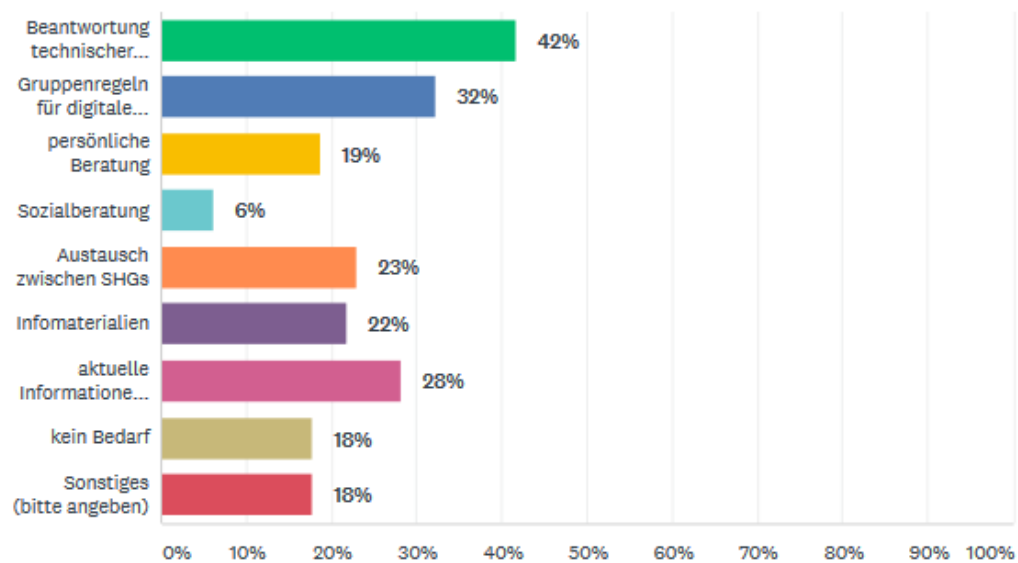
Was brauchen Sie jetzt? Was beschäftigt Sie jetzt?

Der Bedarf nach Austausch ist in einer Pandemie größer denn je, daher waren Ihre drängendsten Fragen nach der passenden Technik für alternative "Treffen", dem Datenschutz und generell Gruppenregeln für digitale Treffen sowie nach aktuellen Informationen. Allen voran stand immer die Frage: Wann dürfen wir uns wieder treffen???

Damit haben Sie uns wertvolle Hinweise auf Ihre Bedarfe gegeben, die wir für die Anpassung unserer Angebote genutzt haben (siehe unten).

Was brauchen Sie für die (vorübergehende) Nutzung digitaler Angebo...

Answered: 96 Skipped: 13



Ihre Fragen und Anregungen waren und sind diese:

- Wann können wir uns wieder treffen???
- Der persönliche Austausch fehlt uns!
- Die Isolation ist schwer zu ertragen.
- Jetzt wäre der Zeitpunkt für wissenschaftliche Studien zu Auswirkungen der Kommunikationsform (persönlich vs. digital) auf die Psyche...
- Welche Videoplattform ist am besten für Selbsthilfegruppen geeignet? Wie richte ich eine Videokonferenz ein? Wie moderiere ich sie? Wie ist es mit dem Datenschutz? Gibt es dazu Empfehlungen oder eine Anleitung?
- Danke für die Einrichtung von Telefonkonferenzen!
- Wie erreichen wir diejenigen, die nicht an Telefon- und/oder Videokonferenzen teilnehmen können oder wollen?
- Allein zu wissen, dass die Selbsthilfe Kontaktstellen erreichbar sind, stärkt mich!

Unsere Antworten finden Sie auf der nächsten Seite...

Selbsthilfe von zu Hause - (Wie) Geht das?

Als es Mitte März 2020 hieß, dass aufgrund der Corona-Pandemie keine Gruppentreffen mehr stattfinden können, sind Sie als Selbsthilfe-Erfahrene Menschen kreativ geworden. Sie haben sich weiterhin umeinander bemüht und den Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern auf anderen Wegen möglich gemacht. Sie haben die neuen Sorgen aufgefangen und sind gemeinsam den Weg gegangen. Und Sie tun es noch immer. Das erfordert viel. Doch Sie bleiben dran, um sich selbst und andere zu schützen. Dafür sei an dieser Stelle allen Selbsthilfe-Held*innen ein großes Dankeschön und unsere aufrichtige Anerkennung ausgesprochen!

Vielen Dank für Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Geduld, Ihre Kreativität, Ihre Antworten und Anregungen bei der Kurzbefragung!

Kreativität hin oder her. Natürlich ersetzt keine Alternative - kein Telefonat, keine Mail, keine Videokonferenz - das persönliche Gespräch, die Augenblicke, die besondere Situation eines Treffens vor Ort. Daher hatten Sie vor allem die eine Frage: Wann und wie können wir uns wieder treffen???

Seit dem 18. Mai 2020 haben die Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen wieder ihre Türen für Selbsthilfegruppen und Beratungen öffnen dürfen. Inzwischen sind alle Selbsthilfe Kontaktstellen wieder geöffnet. Allerdings sind Hygiene- und Schutzkonzepte einzuhalten, anhand derer wir den Gruppenbetrieb in eingeschränkter und anderer Form als gewohnt gestalten müssen. Daher ist folgendes zu beachten: Bitte kommen Sie nicht wie gewohnt zur Gruppe. Informieren Sie sich bitte vorher telefonisch bei Ihren Gruppensprecher*innen oder den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe Kontaktstelle in Ihrem Bezirk nach dem aktuellen Stand. Nutzen Sie zur Information gern auch unsere Startseite www.sekis.de und die Fortbildungsangebote unter www.sekis.de/fortbildung.

Wir nehmen Ihre Fragen und Sorgen ernst und haben bereits einige Ihrer Anregungen umsetzen können und sind auch immer noch dabei, z.B. finden Sie auf www.sekis.de immer aktuelle Informationen und Empfehlungen zu Selbsthilfegruppentreffen bezogen auf die Berliner "Corona-Verordnung". Außerdem bieten wir seit Mai Online-Seminare zu Ihren Wunschthemen an, demnächst z.B. zur Durchführung von Video- und Telefonkonferenzen. Infos dazu erhalten Sie unter www.sekis.de/fortbildung. Und natürlich sind wir, die Mitarbeiter*innen in den Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen, nach wie vor für Sie da und ansprechbar. Hier finden Sie uns: www.sekis.de/selbsthilfe/kontaktstellen. Rufen Sie uns gern an!

Über diese Kurzbefragung hinaus freuen wir uns auch über weitere Wortmeldungen zu Ihren Themen per Telefon an 030 892 66 02 oder per Mail an sekis@sekis-berlin.de!

Passen Sie weiterhin auf sich und aufeinander auf!
Herzliche Grüße von Ihrem SEKIS-Team