



# AKTIVE MITGLIEDER GESUCHT - SELBSTHILFE DER ZUKUNFT

*Strategien und Konzepte zur Mitgliedergewinnung  
für Selbsthilfeverbände*



# AKTIVE MITGLIEDER - DAS HERZSTÜCK DER SELBSTHILFE



**BAG SELBSTHILFE**  
*„Selbsthilfe der Zukunft“*  
**Projektleiterin**  
*Eva Mira Bröckelmann*

## **ENGAGEMENT IN DER SELBSTHILFE**

Die Selbsthilfe ist auf viele aktive ehrenamtliche Mitglieder, die sich einbringen und Verantwortung übernehmen wollen, angewiesen. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe oder eines Selbsthilfeverbandes sind das Herzstück der Selbsthilfe.

Viele Verbände beschreiben seit Jahren stagnierende oder sinkende Mitgliederzahlen. Immer weniger Betroffene finden den Weg zu einem aktiven Engagement für ihre eigenen Belange. Sie nutzen Selbsthilfeangebote vor allem, um Informationen zu sammeln. Dabei steht Selbsthilfe für Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung. Die Sozialen Netzwerke, die sich durch Selbsthilfe bilden, stärken die einzelnen Mitglieder im Umgang mit ihrer Erkrankung.

Eine hohe Zahl an Mitgliedern ist für die Verbände wichtig, um in der politischen Vertretung von Patienteninteressen eine größere Wirkung zu erzielen und um unter den neuen Mitgliedern aktive Menschen für die Verbandsarbeit zu finden.

Viele Vereine auch außerhalb der Selbsthilfe klagen über eine gewisse „Vereinsmüdigkeit“ und einen Wertewandel der jüngeren Generation. Die Menschen sind mehr denn je bereit, sich freiwillig zu engagieren. Allerdings sind heute eher kurzfristige Aktivitäten attraktiv und nicht die dauerhafte Bindung an einen Verein. Das ist eine Schwierigkeit, mit der sich die Selbsthilfe auseinandersetzen sollte. Dafür braucht es eine aktive, kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und eine Mitgliederplanung, die langfristig angelegt ist, um das Ziel - chronisch kranke und behinderte Menschen sowie ihre Angehörigen für die Selbsthilfe zu begeistern - zu erreichen.

## **BAG SELBSTHILFE**

**Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.**

**AKTIVE  
MITGLIEDER  
GESUCHT!**



# INHALTSVERZEICHNIS

## 1 MITGLIEDERGEWINNUNG UND AKTIVIERUNG

- 8 Mitgliederwerbung von Selbsthilfeverbänden
- 9 Öffentlichkeitswirksame Werbung
- 10 Selbsthilfe attraktiver machen
- 11 Motive und Anreize für eine Mitgliedschaft
- 12 Interessierte für die Selbsthilfe gewinnen

## 2 WILLKOMMENSKULTUR

- 13 Direkte Einbindung von Neumitgliedern
- 14 Anschluss finden im Verband

## 3 NACHHALTIGE BINDUNG

- 15 Sozialer Zusammenhalt in der Selbsthilfe

## 4 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

- 16 Mitglieder werden aktiv
- 17 Nachfolge sichern

## 5 JUNGE BETROFFENE UND SELBSTHILFE

- 18 Gewinnung junger Menschen für die Selbsthilfe
- 19 Zielgruppenorientierte Öffentlichkeitsarbeit
- 20 Innovative Wege für junge Menschen
- 21 Generationenunterschiede
- 22 Strategien zur jungen Mitgliedergewinnung
- 23 Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene
- 24 Einstieg erleichtern durch Kooperationen

## 6 SELBSTHILFE UND SOZIALE MEDIEN

- 25 Junge Menschen & Soziale Medien
- 26 Verknüpfung Online- und Offline-Selbsthilfe
- 27 Vorteile digitaler Selbsthilfe
- 28 Herausforderungen digitaler Selbsthilfe
- 29 Konzepte für digitale Selbsthilfeangebote
- 30 Neugier wecken - Stories, Kurzgeschichten, Bilder
- 31 Relevante Soziale Netzwerke für die Selbsthilfe
- 32 Arbeitshilfe für Öffentlichkeitsarbeit



## 7 SELBSTHILFE UND MIGRATION

- 33 Strategien zur Ansprache von Menschen mit Migrationshintergrund
- 34 Zugang zur Selbsthilfe verbessern
- 35 Kooperationen und Vernetzung
- 36 Öffentlichkeitsarbeit zur interkulturellen Öffnung

## 8 SELBSTHILFE IN DER KOMMUNE

- 37 Kommunale Aktivitäten zur Mitgliedergewinnung
- 38 Quartiersentwicklung und Quartiersmanagement
- 39 Kooperationen für die Selbsthilfe in der Kommune
- 40 Kooperationsmöglichkeiten
- 41 Öffentlichkeits- und Pressearbeit

## 9 INFORMATIONEN

- 42 Ausgewählte Literatur
- 43 Weiterführende Links

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft

Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,  
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstr. 149 - 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 31006 - 0

Fax: 0211 - 31006 - 48

info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de

**Redaktion:** Eva Mira Bröckelmann

**Gestaltung:** EMMA STIL mediendesign

**Fotos/Bildnachweise:** Shutterstock.com

**Druck:** flyeralarm, Auflage 1, Juli 2019

**Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft, Köln

IBAN: DE26370205000008030100

**Gefördert durch:**

BARMER & Bundesministerium für Gesundheit





# STRATEGIEN & KONZEPTE ZUR MITGLIEDERGEWINNUNG IN DER SELBSTHILFE

Es gibt etliche Strategien, die sowohl in der Selbsthilfe als auch allgemein im Non-Profit Bereich bereits Anwendung gefunden haben. Dabei ist zu bedenken, dass die Selbsthilfelandchaft sehr verschieden ist und nicht jede Strategie für jeden Verband geeignet sein wird.

Die Problemlage in der Mitgliedergewinnung und Aktivierung ist vielschichtig. Wir stellen mehrere Beispiele vor, damit jeder Verband einen Weg finden kann, der für die eigene Situation angemessen erscheint.

In allen Kapiteln werden verschiedene Konzepte mit Lösungsvorschlägen vorgestellt und mit Beispielen von bereits stattgefundenen Projekten oder erfolgreichen Aktionen von Verbänden angereichert.

## 1 MITGLIEDERGEWINNUNG UND AKTIVIERUNG

Wir wollen chronisch kranke und behinderte Menschen für die Selbsthilfe begeistern und neue Konzepte entwickeln, um diese anzusprechen. Kampagnen oder Teilhabeprogramme, die die zielgruppenspezifische Lebenssituation thematisieren, können für einen ersten Einstieg sorgen.

## 5 JUNGE BETROFFENE IN DER SELBSTHILFE

Junge Menschen sind häufiger kritisch gegenüber der Selbsthilfe eingestellt. Es braucht neue Engagementformen, Kampagnen mit zielgruppenspezifischen Themen und eine starke positive Öffentlichkeitsarbeit.

## 2

### WILLKOMMENS- KULTUR

Eine gut strukturierte Willkommenskultur ermöglicht einen angenehmen Einstieg. Wie gehen wir mit neuen Mitgliedern um? Wie begrüßen wir sie? Und wer ist für diese zuständig?

## 3

### NACHHALTIGE BINDUNG

Auch für Mitglieder, die schon länger im Verband sind, ist eine ausgeprägte Anerkennungskultur wichtig, damit sie sich auch weiterhin dauerhaft aktiv einbringen.

## 4

### VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Die Aktivierung von Mitgliedern in der Selbsthilfe braucht neue Konzepte für die Organisation innerhalb eines Verbandes. Geregelt sein sollten Aufgaben und Zuständigkeiten, damit alle Mitglieder wissen, für welche Bereiche sie verantwortlich sind, wenn sie eine Nachfolge antreten.

## 6

### SELBSTHILFE UND SOZIALE MEDIEN

In unserem Projekt „Selbsthilfe der Zukunft“ arbeiten wir unter anderem an Konzepten, die den Verbänden helfen sollen, das Potential der Sozialen Medien auszuschöpfen und so besonders schwer erreichbare Zielgruppen anzusprechen und für die Selbsthilfe zu begeistern.

## 7

### SELBSTHILFE UND MIGRATION

Ungefähr jeder fünfte in Deutschland lebende Mensch hat einen Migrationshintergrund. In der Selbsthilfe sind nur wenige davon aktiv. Durch eine interkulturelle Öffnung der Selbsthilfeangebote können neue Aktive angesprochen werden.

## 8

### SELBSTHILFE AUF KOMMUNALER EBENE

Um für die Selbsthilfeverbände im Quartier neue aktive Mitglieder zu finden, gilt es, Kooperationen mit verschiedenen Akteuren einzugehen, vielfältige Aktionen und Veranstaltungen zu organisieren und die Sozialen Medien für die Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen.

# 1 MITGLIEDERGEWINNUNG UND AKTIVIERUNG



*Zur Mitgliedergewinnung gehört zunächst ein Prozess, bei dem sich die Verbände der Problematik bewusst werden und Maßnahmen etablieren, um die Mitgliederentwicklung in den Fokus zu setzen.*

## MITGLIEDERWERBUNG VON SELBSTHILFEVERBÄNDEN

**Bevor konkrete Maßnahmen zur Mitgliedergewinnung erörtert werden, sollten sich die Verbände sinkender oder stagnierender Mitgliederzahlen und deren Bedeutung für die eigene Arbeit bewusst werden.**

**KLARHEIT ÜBER DIE SACHLAGE:** Klarheit kann erlangt werden durch eine jährliche Veröffentlichung von Statistiken zum Mitgliederstatus, ein Aufzeigen von vakanten Stellen für ehrenamtlich Mitarbeitende und eine Auflistung der mit den Mitgliederzahlen wachsenden finanziellen Möglichkeiten.

**SENSIBILITÄT ERZEUGEN:** Die Mitgliederwerbung kann beispielsweise bei einer Jahreshauptversammlung thematisiert und die Mitgliedergewinnung zur strategischen Aufgabe erklärt werden.

**KLARE ZUSTÄNDIGKEITEN:** Es können beauftragte Personen für die Mitgliederwerbung gewählt werden. Dies können sowohl hauptamtliche Mitarbeitende der Verbänden sein, die eine klare Zuständigkeit für den Bereich der Mitgliedergewinnung haben oder auch Ehrenamtliche.

**OPTIMIERUNGSPOTENZIALE HEBEN:** Mitgliederbeauftragte, die in den Verbänden oder auch in den großen Selbsthilfegruppen eingesetzt werden, können die bisherigen Mitglieder nach ihren Motiven und Anreizen zur Mitgliedschaft befragen. Dadurch können Ideen und Strategien aufgezeigt werden, wie zum Beispiel neue Mitglieder zielführend angesprochen werden können.

**WERBEIDEEN FÜR NEUE MITGLIEDER:** Werbeideen oder Verbesserungsvorschläge können durch Befragungen von Mitgliedern ermittelt werden.





# ÖFFENTLICHKEITSWIRKSAME WERBUNG

Nicht alle Menschen kennen das Konzept der Selbsthilfe. Viele haben keine konkrete Vorstellung davon, was Selbsthilfegruppen machen und warum sich Betroffene in diesen zusammenschließen. Daher ist es wichtig, mit gezielten Kampagnen und Werbung viele Menschen zu erreichen. Die direkte Ansprache von Interessierten kann für die Themen der Selbsthilfe sensibilisieren und zur Mitgliedschaft motivieren.

*Es ist ratsam, dass zunächst professionelles Informationsmaterial über den Verband erstellt wird. Broschüren und Flyer können entweder aktive Personen des Verbands vorstellen, neue Informationen rund um die jeweilige Erkrankung enthalten oder über Neuerscheinungen informieren. Dieser „Werbekoffer“ mit Materialien sollte jedem Mitglied, das Interessierte werben will, zugänglich sein. Dies kann beispielsweise in Bereichen auf der Verbandshomepage sichergestellt werden, auf die nur Mitglieder zugreifen können (Intranet).*



- » **DIREKTE MITGLIEDERWERBUNG AUF VERANSTALTUNGEN**
- » **Informationsstände**, die auf zielgruppenspezifischen Festen, Messen, Gesundheitstagen etc. präsentiert werden und im geeigneten Rahmen **mit spannenden Angeboten oder Mitmachspielen** angereichert werden.
- » Je nach Anlass können **die Betreuungspersonen auf den Veranstaltungen variieren**, um sich der Zielgruppe anzupassen und besonders interessant zu sein.
- » Für lokale Informationsstände kann versucht werden, **Kooperationspartner vor Ort zu finden**, die auf den Stand hinweisen und dafür Werbung machen.
- » **Betroffene können hier mit den Interessierten ins Gespräch kommen** und sie über die Vorteile einer Mitgliedschaft informieren.
- » **LOKALE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**
- » Bei jeder Aktion sollte die **örtliche Presse und Öffentlichkeit verstärkt** auf die Mitgliederwerbung **aufmerksam gemacht werden**. Verbände können zu diesem Zweck Musterpressemitteilungen veröffentlichen und den Gruppen zur Verfügung stellen. So werden Ehrenamtliche durch Hauptamtliche der Bundesgeschäftsstelle unterstützt.
- » **Sehr viel Aufmerksamkeit erregen prominente Personen**, die sich in der Organisation engagieren und/oder bereit erklären, den Verband durch Werbung zu unterstützen.
- » Betroffene können **mit ihrer eigenen Geschichte Identifikationsmöglichkeiten bieten**. Das Instrument des „Storytellings“ (Geschichten erzählen) macht sowohl Außenstehende als auch Betroffene auf Selbsthilfe aufmerksam und bietet die Möglichkeit, die Bewältigung der eigenen Erkrankung darzustellen.

# SELBSTHILFE ATTRAKTIVER MACHEN

Für die Selbsthilfe ist es eine Herausforderung, auf die Veränderungen der Gesellschaft und der Engagementbereitschaft adäquat zu reagieren, um Aktive für sich zu begeistern.

*Kurzfristige, punktuelle, räumlich und zeitlich flexible Teilhabe und Mitarbeit an Aktionen und Kampagnen sollten ermöglicht werden. Interessierte sollten zu Beginn nicht zu einer langfristigen Mitgliedschaft verpflichtet werden.*

## AKTIVIERENDE IMAGEKAMPAGNEN

mit einem konkreten Zeitplan und definierten Zielen können Interessierte und Mitglieder aktivieren. Durch Kampagnen, die in den Print Medien und in den Sozialen Medien begleitet werden, kann eine hohe Aufmerksamkeit für ein Thema und einen Selbsthilfeverband entstehen.

## KURZFRISTIGE AKTIONEN MIT REGIONALEM BEZUG

und bestimmten thematischen Schwerpunkten machen neue Interessierte und auch nicht Selbst-Betroffene auf die Selbsthilfe aufmerksam. Einmalige Projekte bieten die Möglichkeit zum informellen Austausch und zum Einstieg in die Selbsthilfe.

## EHRENAMTSBÖRSEN

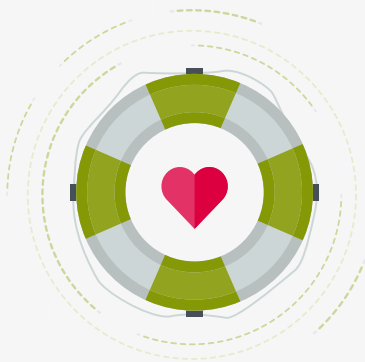
können Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit geben, sich punktuell und themenspezifisch zu engagieren, ohne sich zu einem langfristigen Engagement zu verpflichten.

## SPANNENDE SPASS- UND FREIZEITANGEBOTE

locken spezielle Zielgruppen, sorgen für eine Bindung an die Verbände und für das Entstehen von Gruppengefühl. Gemeinsame Freizeitaktivitäten sind auch für langjährige Mitglieder wichtig. Sie sind einer der Gründe, sich auch weiterhin in der Selbsthilfe zu engagieren.

## FINANZIELLE MITTEL IN DER SELBSTHILFE

können viele Verbände unterstützen, das Engagement von Mitgliedern bei speziellen Projekten anzustreben. Im Rahmen solcher Projekte können die Verbände ihre Bedarfe und Arbeitsprozesse strukturiert bearbeiten.



# MOTIVE UND ANREIZE FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT

Ein Engagement in der Selbsthilfe ist ein Ehrenamt, bei dem man nicht nur sich selbst, sondern auch Anderen etwas Gutes tut. Um dies noch stärker zu verdeutlichen, können Verbände verschiedene Strategien anwenden, um einen niedrigschwelligen Zugang zur Mitgliedschaft zu ermöglichen.

*In der Selbsthilfe werden positive Gefühle in den Bereichen Zugehörigkeit, Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit geschaffen. Solidarität und Gemeinschaftsgefühl sind zentrale Motive für eine Mitgliedschaft.*

## MITMACHANGEBOTE

- » **Gemeinsame politische Aktionen und Kampagnen** zur Sensibilisierung und Aufklärung über die jeweilige Erkrankung entwickeln.
- » **Beteiligung an der Patientenvertretung** ermöglichen.
- » **Angebote des Verbandes** in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern entwickeln. Dabei Partizipation auf allen Ebenen ermöglichen.

## FINANZIELLE UND MATERIELLE ANREIZE

- » **Unkomplizierte Mitgliedschaft** ermöglichen - einfach erklärt, immer erreichbar und jederzeit kündbar.
- » **Schnuppermitgliedschaften** erlauben es, das Verbandsleben kennenzulernen bevor eine langfristige Mitgliedschaft abgeschlossen wird.
- » **Angepasste Mitgliedsbeiträge** und Vergünstigungen für Familienmitgliedschaften oder andere spezielle Familienangebote bieten.
- » **Fort- und Weiterbildungen**, beispielsweise im Bereich der Medienkompetenz oder des Freiwilligenmanagements, können ein Ansporn sein, eine Mitgliedschaft einzugehen. Solche ehrenamtlichen Erfahrungen können über Zertifikate bestätigt werden und sich positiv auf das Berufsleben auswirken.
- » **Belohnungssystem - Mitglieder werben Mitglieder.** Diejenigen, die am besten für eine Mitgliedschaft werben können, sind andere Betroffene oder Angehörige, die sich bereits in einer Selbsthilfegruppe engagieren. Neue Mitglieder kennen dann bereits eine vertraute Ansprechperson im Verband und das werbende Mitglied erhält eine kleine materielle Belohnung.
- » **Mögliche weitere materielle Anreize** könnten kostenfreie Sozial- und Rechtsberatung, Rabatte und Sonderkonditionen für Freizeitangebote oder der Euroschlüssel für Behindertentoiletten sein.



# INTERESSIERTE FÜR DIE SELBSTHILFE GEWINNEN

Viele Betroffene interessieren sich für eine Mitarbeit in einem Selbsthilfverband. Sich für die eigenen Belange einzusetzen, der Austausch mit Anderen und einen besseren Umgang mit der eigenen Erkrankung zu lernen, sind entscheidende Motive für ein Engagement in der Selbsthilfe. Verbände haben hier vielfältige Möglichkeiten, die Brücke zu einer dauerhaften Mitgliedschaft zu schlagen.

*Um mit Betroffenen in Kontakt zu treten, können zielgruppeneigene Formate als Vorbilder dienen. Die eigenen Verbandsangebote können an diese angelehnt und dadurch attraktiver gestaltet werden. Somit wird ein niederschwelliger Zugang ermöglicht.*

## SCHULUNGEN FÜR DIE BERATENDEN ANBIETEN

Häufig möchten Betroffene und Angehörige telefonisch von Selbsthilfverbänden beraten werden. Gerade diese Situation bietet sich an, um für eine Mitgliedschaft zu werben. Dafür benötigen Beratende Schulungen für mögliche Ansprachestrategien.

## PEER-TO-PEER BERATUNG

Durch den Ansatz „Betroffene beraten Interessierte“, werden einfache Kontaktmöglichkeiten geboten, um einen niederschwelligen Austausch zu ermöglichen. [www.sprungbrett.hiv](http://www.sprungbrett.hiv)

## IN-GANG-SETZER

Manchmal brauchen Selbsthilfegruppen eine kleine Starthilfe. In-Gang-Setzer sind freiwillig Engagierte der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neue und aktive Selbsthilfegruppen beim Start und in späteren sensiblen Phasen unterstützend begleiten. [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)

## KOOPERATIONEN MIT VERTRAUENSPERSONEN DES GESUNDHEITSBEREICHS

In Krankenhäusern, Rehakliniken und Gesundheitszentren kann durch Informationen und Kooperationen mit den Verantwortlichen für Selbsthilfe geworben werden. Auch im Bereich des Funktionssports sind Kooperationen mit Ärztinnen und Ärzten besonders wichtig, da diese häufig nach der Diagnose aktiv auf die Angebote der Selbsthilfe verweisen.

## KOOPERATIONEN MIT ANDEREN ORGANISATIONEN

Migrantenorganisationen und Jugendverbände bieten sich als Kooperationspartner an, um die jeweilige Zielgruppe zu erschließen. Mit diesen können z.B. Garten- oder Kulturfeste organisiert und neue Interessierte erreicht werden.



# 2

# WILLKOMMENSKULTUR DIREKTE EINBINDUNG VON NEUMITGLIEDERN



*Es geht nicht nur darum neue Mitglieder zu werben, sondern sie auch zu behalten. Eine gut strukturierte und geplante Willkommenskultur ist wichtig, damit die neuen Mitglieder aktiviert werden und Lust haben, sich im Verband einzubringen.*

## ZEICHEN FÜR EIN WILLKOMMEN SETZEN

Neue Mitglieder wollen mit Informationen versorgt und einbezogen werden. Sie haben unmittelbar nach dem Eintritt häufig eine hohe Motivation, sich aktiv einzubringen.

## MÖGLICHE INHALTE EINES BEGRÜSSUNGSPAKETS:

- » **Willkommensschreiben an Neumitglieder verschicken:** beispielsweise mit Hinweisen auf Kennenlernveranstaltungen und Neueinsteigerseminare.
- » **Einladung zu einem Neumitgliedertreffen:** Informations- bzw. Begrüßungsveranstaltung für neue Mitglieder.
- » **Musterbriefe entwerfen:** Die Bundesverbände können für die Gruppen vor Ort Musterbriefe entwerfen, in denen die Neumitglieder zur nächsten Mitgliederversammlung eingeladen werden.
- » **Aufnahme von Neumitgliedern** in die Verbandsverteiler, um diese von Anfang an zu Veranstaltungen und Neumitgliedertreffen einzuladen.
- » **Vorstellung neuer Mitglieder** in der Verbandszeitung oder im Newsletter. Über eine namentliche Vorstellung in einer verbandsinternen Zeitschrift freuen sich viele Mitglieder. Aus Datenschutzgründen ist vorher das Einverständnis einzuholen.
- » Falls im Verband eine **feste Ansprechperson für Neumitglieder** vorhanden ist, kann diese Person den Neumitgliedern in einer Kurzinformation vorgestellt werden. Zudem kann die Ansprechperson beim Neumitgliedertreffen dabei sein, um mögliche Fragen zu beantworten.

# ANSCHLUSS FINDEN IM VERBAND

Viele Menschen, die neu in einen Verband kommen, fühlen sich zunächst etwas unsicher und wollen durch persönliche Kontakte angesprochen und motiviert werden. Es gibt verschiedene Ansätze, wie ihnen das Ankommen erleichtert werden kann.

*Um eine breite Partizipation zu ermöglichen und Mitglieder langfristig zu halten, braucht es die Offenheit und Bereitschaft der Mitglieder. Natürlich gibt es hier keine einheitlichen Maßnahmen für alle Verbände. Wichtig ist es, alle interessierten Mitglieder aktiv in die Verbandsarbeit einzubinden.*

Die Teilhabe in der Selbsthilfe ist unabhängig vom Alter, sozialem Status und grundsätzlich jedem Menschen möglich. Jedem Mitglied sollte eine aktive Beteiligung am Verbandsgeschehen ermöglicht werden.

## PATEN- UND MENTORENPROGRAMME ETABLIEREN

Eine oder mehrere feste Ansprechpersonen für jedes neue Mitglied können beim Einstieg als Lotsen fungieren und für einen bestimmten Zeitraum für eine erste Orientierung im Verband sorgen.

## PARTIZIPATIONSMÖGLICHKEITEN GEBEN

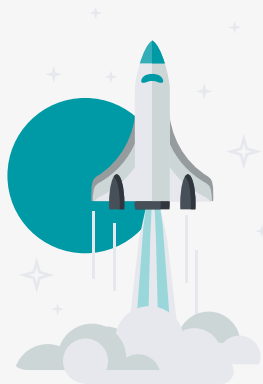
Die neuen Ideen ernst nehmen und den frischen Wind genießen, z.B. neue kreative Ideen der Mitglieder in Mitgliederversammlungen und Arbeitskreisen einbringen.

## ZEITLICH FLEXIBLE LÖSUNGEN FINDEN

Konkrete Unterstützung gerade für junge Familien bereitstellen, z.B. Kinderbetreuung organisieren und flexible Tagungszeiten beachten.

## ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE THEMEN SETZEN

Neue Mitglieder in Selbsthilfeverbänden wollen sich häufig nicht nur über die eigene Erkrankung, Behinderung oder Beeinträchtigung austauschen. Sie suchen Menschen, mit denen sie auch über andere lebensnahe Themen sprechen können, wie z.B. Mobilität oder berufliche Wege. Angebote, die sich damit befassen, können die Menschen auch über die akute Krankheitsphase hinweg dauerhaft an Verbände binden.



# 3

## NACHHALTIGE BINDUNG SOZIALER ZUSAMMENHALT IN DER SELBSTHILFE



*In Selbsthilfegruppen sollte es ein ausgewogenes Verhältnis geben zwischen der Auseinandersetzung mit den eigenen Erkrankungen und lebensbejahenden Freizeitaktivitäten. Der Austausch sowie Freude und Spaß bei gemeinsamen Aktivitäten sind wichtige Faktoren, damit sich Menschen wohlfühlen, sich langfristig binden und aktiv mitarbeiten.*

Betroffene und Angehörige, die sich in Selbsthilfegruppen einbringen, erleben eine Kompetenzerweiterung im Umgang mit der eigenen Erkrankung. Die Gruppe wird für die Mitglieder zu einem wichtigen sozialen Faktor in ihrem Leben. Expertinnen und Experten geben an, dass Selbsthilfe ein längeres selbstbestimmtes Leben positiv beeinflusst.

### REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

Gemeinsame Aktionen und Aktivitäten schweißen Gruppen näher zusammen. Ausflüge und eine gemeinsame Freizeitgestaltung sind enorm wichtig für die Stärkung des Zusammenhalts in der Gruppe.

### IDEEN UND WÜNSCHE UMSETZEN

In den Verbänden können z. B. dauerhaft Beauftragte für die Belange der Mitglieder eingesetzt werden und Ideen und Wünsche von Mitglieder aufnehmen und weiterleiten. Fragen zur Zufriedenheit oder Gründe für mögliche Austritte können von diesen Personen erfasst werden. Somit könnten Strategien entwickelt werden, um Austritten in der Zukunft vorzubeugen.

### ANERKENNUNGSKULTUR

Eine Anerkennungskultur, mit der verantwortlichen Mitgliedern in Form von Urkunden, Ehrungen und Auszeichnungen für das eingebrachte Engagement gedankt wird, kann viele Mitglieder ermuntern, aktiv zu bleiben oder auch zu werden.

# VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

## MITGLIEDER WERDEN AKTIV



*Die Suche nach Leitungspersonen ist für die Verbände zeitintensiv und aufwendig. Aber sie ist sehr wichtig, wenn Gruppenschließungen und Mitgliederschwund vorgebeugt werden soll. Verantwortungsvolle Posten zu übernehmen, empfinden viele Betroffene neben ihrer Erkrankung als hohe Belastung - gerade wenn Betroffene berufstätig sind, haben sie knappe Zeitressourcen.*

**Eine Leitungsfunktion zu übernehmen bedeutet, sich für andere einzusetzen, einiges zu koordinieren und für reibungslose Abläufe zu sorgen. Um neue Leitungspersonen zu finden, gibt es verschiedene Möglichkeiten:**

- » Schulungen und Qualifizierungsprogramme für Ehrenamtliche ermöglichen. Schulungen können helfen, Unsicherheiten zu überwinden und sich selbst ein neues Amt zuzutrauen.
- » In den Verbänden die Aufteilung von Zuständigkeiten neu strukturieren und Hilfestellung leisten. Gruppen könnten sich in solchen Fällen auch überregional zusammenschließen.
- » Verantwortung für den oder die Einzelne anpassen, indem ungeliebte, bürokratische und zeitaufwendige Aufgaben an hauptamtlich Tätige der Geschäftsstellen gegeben werden. Möglich ist es auch, dass durch Teambildung die Verantwortung und Arbeit untereinander aufgeteilt werden kann.
- » Eine zeitliche Begrenzung für Ämter einführen. Eine Leitungsfunktion könnte zunächst ausprobiert werden. Andere Vorstandsmitglieder können die Neuzugänge einarbeiten und niemand ist dauerhaft alleine an ein Amt gebunden.
- » Im Vorstand auch Extraposten für besondere Zielgruppen reservieren, wie z.B. junge Erwachsene oder Menschen mit Migrationshintergrund.
- » Ein Rotationsverfahren einführen. Das bedeutet, dass bei jeder Vorstandswahl eine gewisse Anzahl an Mitglieder die Möglichkeit hat, erstmalig im Vorstand aktiv zu werden.
- » Bedarfe und individuelle Möglichkeiten analysieren, um mit innovativen Ideen Gruppen zu unterstützen, z.B. kann durch eine Online-Umfrage ermittelt werden, ob ausreichend Unterstützung für eine geplante Veranstaltung, Projekt oder Ähnliches vorhanden ist.



# NACHFOLGE SICHERN

Bei einem Generationenwechsel scheiden der gesamte Vorstand oder Teile von diesem aus. Damit verschwinden häufig Gründungsmitglieder, die viel Erfahrung in der Verbandsarbeit haben.

*Für einen reibungslosen Übergang von einer Leitungsperson zur anderen sind Konzepte, eine langfristige Planung und ein geregeltes Aufhören mit einem Übergangszeitraum zur Einarbeitung neuer Leitungspersonen notwendig.*

**Das bisher gesammelte Wissen sollte gesichert und weitergegeben werden. Folgende Maßnahmen können die Übergabe vereinfachen:**

- » Qualifizierungsangebote von Seiten der Verbände und standardisierte Übergabeprozesse können den Wechsel unterstützen.
- » Paten- oder Mentorenprogramme können sowohl beim Einfinden in die neuen Aufgaben als auch beim Abschied aus dem ausgeführten Amt helfen.
- » Aufgaben im Vorstand sollten klar definiert sein und der Erfolg der Vorstandsarbeit sollte regelmäßig überprüft werden. Dies führt zu realistischen Einschätzungen von Zielerreichungen.
- » Teambildung und die Schaffung von Stellvertreterposten könnten als Schritte in Richtung Verantwortungsübernahme oder Verteilung der Verantwortung auf mehrere gleichberechtigte Menschen gesehen werden.
- » Nachwuchscastings, offene Vorstandssitzungen und strukturierte Qualifizierungsprogramme, die sich mit der Suche nach potentiellen Vorstandsmitgliedern befassen, unterstützen eine kontinuierliche Nachwuchsförderung. Eine „Findungskommission“ könnte auch potentielle Vorstandsmitglieder ansprechen, dabei fühlen sich viele wertgeschätzt und denken gegebenenfalls über eine aktive Mitwirkung nach.
- » Gezielte Wertschätzungsrituale sind für alle Mitglieder sinnstiftend (Auszeichnungen, Ehrenamtsnadel, Jubiläumsfeiern, Geburtstagskarten, ein gemeinsamer Ausflug zur Anerkennung und Zertifikate).
- » Hohe anfallende finanzielle Auslagen der Vorstandsmitglieder sollte so weit möglich der Verband übernehmen.



# JUNGE BETROFFENE IN DER SELBSTHILFE

## GEWINNUNG JUNGER MENSCHEN FÜR DIE SELBSTHILFE



*Junge Menschen wollen etwas bewegen, sich für gemeinsame Werte, für Solidarität und gegen Diskriminierung einsetzen. Sie wollen für die Sichtbarkeit und Anerkennung von Behinderungen und chronischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft kämpfen. Sie wollen mit ihrem Engagement etwas verändern und ein lebendiger Teil der Gesellschaft sein.*

Um junge Menschen anzusprechen, brauchen wir neue Engagementformen, Kampagnen mit zielgruppenspezifischen Themen und eine starke positive Öffentlichkeitsarbeit. Im Folgenden finden Sie Empfehlungen und Ideen zur Ansprache junger Menschen.

### **THEMEN IDENTIFIZIEREN**

die für junge Menschen von Interesse sind, wie z.B. Ausbildung und Studium, Partnerschaft oder Familiengründung.

### **NIEDRIGSCHWELIGE KONTAKT- UND INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN**

um den Zugang zur Selbsthilfe zu sichern (z.B. Newsletter über WhatsApp, Buddy-Programme, Peer-to-Peer-Beratung von Gleichaltrigen etc.).

### **KREATIVWETTBEWERBE UND AKTIONEN**

um junge Betroffene und Angehörige zu ermuntern, sich mit dem Thema Selbsthilfe auseinander zu setzen.

### **FREIRAUM FÜR NEUE IDEEN GEBEN**

um jungen Menschen innovative Arbeitsformen zu ermöglichen und ihren Gruppen neue Namen zu geben.

### **GEMEINSAME FREIZEITANGEBOTE**

die den sozialen Zusammenhalt stärken.

### **KOOPERATIONEN EINGEHEN**

z.B. mit Jugendverbänden.

### **AKTIVE BETEILIGUNGSMÖGLICHKEITEN**

in Form von reservierten Jugendposten oder eigenen Gremien anbieten.

# ZIELGRUPPENORIENTIERTE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Junge Menschen beleben die Selbsthilfelandchaft, sie bringen frischen Wind in alte Abläufe, ziehen weitere Interessierte an und sind oftmals bereit, sich aktiv in die Selbsthilfearbeit einzubringen. Die Selbsthilfe bietet grundsätzlich die Möglichkeit, genau dies zu tun.

*Damit die Selbsthilfe von jungen Menschen wahrgenommen wird, braucht es eine starke positive Öffentlichkeitsarbeit, die das Image der Selbsthilfe verbessert. Junge Betroffene müssen gezielt auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht werden. Für die Ansprache von Jugendlichen braucht es spezielle Wege und kreative Ansätze.*

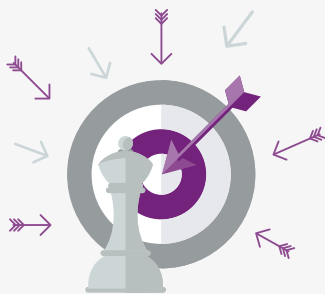
## BEISPIELE FÜR ZIELGRUPPENORIENTIERTE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Folgende Seiten im Internet zeigen, wie für junge Menschen auf moderne Anspracheinstrumentarien zurückgegriffen wird. Die Verbände bringen den jungen Menschen nahe, wie sie die Ausgestaltung einer Selbsthilfegruppe als Aktive selbst in der Hand haben und ihnen kreative Räume geöffnet werden. Sie können teilhaben und mitbestimmen, wie sie ihr Engagement gestalten wollen.

- » **Flow Gruppe** - [www.flow-sprechgruppe.de](http://www.flow-sprechgruppe.de)
- » **Junge ILCO** - [www.ilco.de/junge-ilco](http://www.ilco.de/junge-ilco)
- » **Deutsche Huntington-Hilfe e.V.** - [www.dhh-ev.de/Junge-Menschen](http://www.dhh-ev.de/Junge-Menschen)

Einige Verbände bieten spezielle Angebote an, bei denen Krankheiten verständlich erklärt und für Kinder und Jugendliche passend aufbereitet werden:

- » **Deutscher Diabetiker Bund** - [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)
- » **Bundesverband Herzranke Kinder** - [www.herzklick.de](http://www.herzklick.de)
- » **Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft**  
- [www.lupus-rheumanet.net](http://www.lupus-rheumanet.net)



# INNOVATIVE WEGE FÜR JUNGE MENSCHEN

Für junge Betroffene sollte ein Engagement in der Selbsthilfe nicht mehr nur nach altbekannten Strukturen, wie den klassischen Monatstreffen im Stuhlkreis oder festen Tagesordnungen ausgerichtet sein. Die Selbsthilfe kann sich für die Ansprache von neuen Zielgruppen auch neuen Wegen und Methoden öffnen.

*Für junge Menschen spielen der soziale Zusammenhalt und das gemeinsame Erleben eine wichtigere Rolle als der detaillierte Austausch über die einzelnen Erkrankungen in Treffen von Selbsthilfegruppen. Es könnten Gruppen mit einem gemeinsamen Interesse gegründet werden, das außerhalb der eigenen Erkrankung liegt.*

## SOZIALE ASPEKTE & GRÜNDUNGSHILFEN

Es gibt Lebenssituationen, die Betroffene vereinen, die in ihrer Bedeutung über den einzelnen Erkrankungen stehen. So teilen viele junge Menschen Sorgen und Ängste um Ausbildung, Beruf und Familiengründung. Die Ziele der Selbsthilfe, die gegenseitige Unterstützung sowie die politische und öffentliche Interessenvertretung sind nicht an die einzelnen Indikationen gebunden.

Ein Beispiel hierfür kann die Junge Selbsthilfe der Nationalen Kontaktstellen sein. Hier werden Selbsthilfegruppen für junge Menschen durch Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen bei der Gründung und Ausgestaltung unterstützt.

- **NAKOS** - [www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe](http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe)

## GEMEINSAME AKTIONEN & EVENTS

Verbände können gerade im ländlichen Raum versuchen, soziale Angebote zu schaffen und über Feste und Aktionen neue Mitglieder zu gewinnen. Einfach zu erreichende und für alle offene soziale Strukturen können vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen wertvolle Bereiche in ihrem Leben darstellen.

## ORGANISATORISCHE UNTERSTÜTZUNG

Selbsthilfeverbände haben die Möglichkeit, Betroffene in verschiedenen organisatorischen Angelegenheiten zu unterstützen. Sie können jungen Menschen die nötige Infrastruktur für ihre eigenen Gruppen zur Verfügung stellen und ggf. bei der Kinderbetreuung Hilfe leisten.

Junge Menschen wollen den Gruppen neue Namen geben und sich in unkonventionellen Arbeitsformen organisieren. So kann beispielsweise eine Art „Speeddating“ die Möglichkeit eröffnen, kurz in unterschiedliche Gesundheitsstrukturen reinzuschnuppern, um sich für ein passendes Angebot zu entscheiden oder/und die Vielfalt der Selbsthilfe kennenzulernen. Dabei werden unterschiedliche Akteure und Orte der Selbsthilfe kurz besucht und vorgestellt.



# GENERATIONENUNTERSCHIEDE

Manche Verbände sind als Elternverbände gegründet worden. Die ehemaligen Kinder sind nun erwachsen und finden sich in einem von Eltern dominierten Verband nicht mehr komplett wieder. Hier gilt es, in den Verbänden ein Problembewusstsein zu schaffen.

## Problembewältigungsstrategien identifizieren und aufzeigen

Die Palette der denkbaren Instrumente reicht zum Beispiel von einem festen Sitz für einen jungen Erwachsenen im Vorstand über spezifische Jugendaktionen bis hin zur Gründung eines eigenen Vereins junger Betroffener unter dem Dach eines Elternverbandes.

Ein gelungenes Beispiel für den Übergang von einem Eltern- und Familienverband zu einem Verband Betroffener und ihrer Angehöriger ist der Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien (BKMF). Bei dem Projekt „Generationswandel“ galt es, den Wissenswechsel innerhalb des BKMF qualitätsgesichert durchzuführen und gleichzeitig eine Hilfestellung für andere Verbände zu geben.

- **BKMF** - [www.bkmf.de](http://www.bkmf.de)

In manchen Situationen bietet es sich an, innerhalb der Verbände eigenständige Jugendverbände zu gründen. Jugendliche und junge Erwachsene wollen häufig nicht in den altbekannten Strukturen arbeiten. Sie bevorzugen eigene Verbände, in denen sie selbstständig arbeiten können. Diese Jugendverbände können, wie beispielsweise die Deutsche Gehörlosen Jugend an den Verband Deutscher Gehörlosen Bund angegliedert sein. Das bedeutet, dass die jungen Menschen im Verband eigenständig arbeiten und ihre Inhalte selbstständig aussuchen, z.B. bei sozialen, kulturellen und politischen Angelegenheiten. Natürlich müssen die Jugendverbände mit den Zielsetzungen des Dachverbandes übereinstimmen. Ein Vorteil ist, dass sie von ihrem Dachverband in rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten unterstützt werden könnten.

- **Deutscher Gehörlosen Bund** - [www.gehoerlosen-jugend.de](http://www.gehoerlosen-jugend.de)



# STRATEGIEN ZUR JUNGEN MITGLIEDERGEWINNUNG

Gerade junge Menschen brauchen gezielte Kampagnen, damit sie sich von der Selbsthilfe angesprochen fühlen. Deshalb bietet es sich an, falls möglich, bereits aktive junge Menschen in die Planungen und in die Umsetzung der Strategien einzubeziehen und ihnen dabei viel Raum für Kreativität zu geben.

*Kooperationen innerhalb eines vertrauten Umfeldes können einen niedrigschwelligen Zugang zur Selbsthilfe sichern. Schulen und Bildungseinrichtungen, u.a. aus dem gesundheitsspezifischen Bereich, sind gute Kooperationspartner zur Sensibilisierung von jungen Menschen für chronische Erkrankungen und Behinderungen.*

## MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN FINDEN

Durch Kooperationen entstehen erste Kontakte mit einem Selbsthilfverband, wie beispielsweise zwischen dem Deutschen Blinden- und Sehbehinderten Verband (DBSV) und einem Gymnasium für blinde und sehbehinderte Kinder in Marburg.

Mit dem Projekt „Alzheimer+You“ hat die Alzheimer Gesellschaft erfolgreich junge Menschen für das Thema Demenz sensibilisiert. Bei dieser Indikation sind häufig ältere Angehörige betroffen und junge Menschen bekommen einen Eindruck von der Erkrankung und einen ersten Kontakt mit Selbsthilfestrukturen.

- **Alzheimer & You** - [www.alzheimerandyou.de](http://www.alzheimerandyou.de)

Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) bietet mit seinem BSK-Spielmobil Kindern und Jugendlichen spielerisch an, wie sich Mobilitäts Einschränkungen auswirken können. Damit wird für das Thema Behinderung sensibilisiert und die Selbsthilfe wird öffentlichkeitswirksam präsentiert.

- **BSK-Spielmobil** - [www.bsk-ev.org/spielmobil](http://www.bsk-ev.org/spielmobil)

Durch Kreativwettbewerbe und Aktionen können junge Betroffene ermuntert werden, sich mit dem Thema Selbsthilfe auseinanderzusetzen. Zudem wird durch solche Kampagnen eine breite Öffentlichkeitsarbeit geschaffen. Beispielsweise hat der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (BVKM) einen öffentlichkeitswirksamen Wettbewerb ausgerufen, um nach inklusiven Ideen für die Kinder- und Jugendarbeit zu suchen.

- **BVMK** - [www.bvkm.de/jugendwettbewerb](http://www.bvkm.de/jugendwettbewerb)

Die BAG SELBSTHILFE hat mit ihrem Projekt „Wir für mich. Selbsthilfe wirkt.“ eine Kampagne gestartet, die sehr erfolgreich für die Selbsthilfe wirbt.

- **BAG SELBSTHILFE „Wir für mich. Selbsthilfe wirkt.“**  
- [www.selbsthilfe-wirkt.de](http://www.selbsthilfe-wirkt.de)



# ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

Junge Menschen werden besonders gut durch spannende Freizeitangebote auf die Selbsthilfe aufmerksam. Gerade in jungen Jahren sind häufig noch die Eltern an der Freizeitgestaltung beteiligt und teilen die Begeisterung für die Aktivitäten.

*Um herauszufinden, welche Angebote und Aktionen für junge Menschen besonders interessant sein könnten, bietet es sich für Selbsthilfeverbände an, eigene Jugend-Gremien zu gründen. Diese befassen sich mit der Gewinnung von jungen Aktiven, entwickeln zielgruppenspezifische Ideen und evaluieren den eigenen Erfolg regelmäßig.*

Die Bindung an die Selbsthilfe ergibt sich häufig über persönliche Beziehungen. Junge Menschen suchen die Identifikation mit der Gruppe von ebenfalls Betroffenen.

Gerade spezielle Sportangebote oder Aktivreisen, wie sie beispielsweise die Deutsche Morbus Crohn Vereinigung (DCCV) oder der Deutsche Psoriasis Bund (DPB) anbieten, stellen attraktive Angebote für junge Betroffene dar. Junge Menschen früh zu binden, erhöht zudem die Chance, dass sie dabei bleiben.

- **DCCV** - [www.ced-kids.de](http://www.ced-kids.de)
- **DPB** - [www.pso-jugend.de](http://www.pso-jugend.de)

Spezielle (mehrtägige) Seminare mit dem Fokus auf die für Jugendliche und junge Erwachsene relevanten Themen, wie sie beispielsweise die Deutsche Vereinigung für Epilepsie anbietet, können eine Bindung an den Verband schaffen.

- **Deutsche Epilepsievereinigung** - [www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de)

Für Eltern und Kinder sind Angebote wie Funktionssportkurse, wie sie beispielsweise der Bundesverband Herzranke Kinder anbietet, sehr wichtig. Auch Eltern-Kind-Familien Seminare, wie sie beispielsweise der Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker (BRA) anbietet, können für eine Bindung von Familien an die Verbände sorgen.

- **BRA** - [www.aphasiker-kinder.de](http://www.aphasiker-kinder.de)
- **Bundesverband Herzranke Kinder** - [www.herzklick.de](http://www.herzklick.de)

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft hat beispielsweise einen Jugendausschuss eingerichtet. Dieses Gremium ist die Interessenvertretung der jungen von Zöliakie Betroffenen zwischen 10-28 Jahren und hat sieben gewählte Mitglieder. Diese fungieren als Ansprechpartner und vertreten die Interessen der Jugendlichen im Verband.

- **Deutsche Zöliakie Gesellschaft** - [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)



# EINSTIEG ERLEICHTERN DURCH KOOPERATIONEN

Bei der Einbindung von Jugendstrukturen in die Verbandsarbeit können Kooperationen helfen, den Generationswechsel zu unterstützen. Zudem werden die Strukturen im Jugendbereich gestärkt.

*Gezielte Kooperationen mit anderen Jugend- und Sozialverbänden können für die Gewinnung von jungen Aktiven für die Selbsthilfe relevant sein. Über verschiedene Angebote kann ein erster niedrighschwelliger Kontakt zur Selbsthilfe eröffnet werden.*

## AUSTAUSCH OHNE BERÜHRUNGSÄNGSTE

Über Kooperationen mit anderen Verbänden erschließen sich häufig neue Kontakte. So kann es beispielsweise Kooperationen mit den Sozialverbänden geben, mit Feuerwehren, dem Technischen Hilfswerk, Umweltorganisationen oder Kunstprojekten.

Jugendliche und junge Erwachsene haben mit ihrer Erkrankung in verschiedenen Lebensabschnitten unterschiedliche Herausforderungen zu bewältigen. Gerade im Übergang vom Kindes- zum Erwachsenenalter könnten sie gezielten Unterstützungsbedarf haben. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet für diese Übergangsphase das Angebot der Beratung von jungen Betroffenen für junge Betroffene an. Zehn Selbstbetroffene sogenannte Transition-Peers fungieren als Ansprechpartner und helfen bei vielen offenen Fragen.

- **Deutsche Rheuma-Liga** - [www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de](http://www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de)

Erkrankungen, die typischerweise nicht in der Jugend auftreten, führen dazu, dass sich jüngere Betroffene innerhalb der Gruppen als Außenseiter sehen. Hier kann das Internet eine Möglichkeit sein, Kontakte zu anderen jungen Betroffenen zu knüpfen. Die Menschen, insbesondere junge Personen, sind in den Sozialen Medien aktiv und können dort gut erreicht werden.

Die Chancen der Digitalisierung können von den Verbänden genutzt werden, um die Selbsthilfe zu ergänzen, nicht um diese zu ersetzen. Oftmals kann durch die Sozialen Medien ein erster Kontakt zur Selbsthilfe vereinfacht werden. Viele Betroffene fühlen sich in der Online-Selbsthilfe besser aufgehoben, andere erkennen klare Vorteile von realen Treffen. Die Vielfältigkeit macht Selbsthilfe aus.





# 6

## SELBSTHILFE UND SOZIALE MEDIEN JUNGE MENSCHEN & SOZIALE MEDIEN



*Möchte die Selbsthilfe einen Zugang zu Betroffenen und dabei vor allem zur Gruppe der jungen Menschen finden, so ist der Einsatz von Sozialen Medien zur Mitgliedergewinnung eine der größten Chancen. Hier findet der soziale Austausch untereinander statt.*

### PROFESSIONELLER UMGANG MIT SOZIALEN MEDIEN

Besonders für Online-Selbsthilfeangebote ist der Betreuungsaufwand relativ groß. Die Sozialen Medien leben von der Aktualität der Beiträge, Interaktionen mit den Nutzenden und einer dauerhaften Erreichbarkeit für Anfragen und Kommentare. Eine Verteilung der Verantwortung auf mehrere Schultern ist deshalb unverzichtbar.

### EHRENAMT ALS CHANCE

Ehrenamtliche zu finden, ist häufig gar nicht so leicht. Es braucht engagierte Mitglieder, die sich mit den Themen auskennen und wissen, wie Soziale Medien funktionieren. Deshalb ist es wichtig, dass die Verbände gezielt auf die Suche nach solchen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gehen und Anreize für ein Engagement bieten.

Durch die Nutzung der Sozialen Medien bieten sich Möglichkeiten, die jungen Aktiven im Verband einzubinden. Besonders der Aspekt, sich in dem Bereich Online-Kommunikation weiterzubilden, kann Anreiz sein, Aufgaben verantwortungsvoll umzusetzen. Ein ehrenamtliches Engagement im Bereich der Sozialen Medien kann sich auch positiv auf die berufliche Laufbahn auswirken.

Für die Lesenden sollte ersichtlich sein, wer hinter dem Redaktionsteam steckt, da in sozialen Netzwerken der persönliche Dialog mit den Betroffenen im Vordergrund steht. Hier zeichnet sich unter anderem der Mukoviszidose Selbsthilfeverband aus, dessen Team in den Sozialen Medien jeden Beitrag mit dem Namen der jeweiligen Autoren versieht. Die Interaktion in den Sozialen Medien kann Nutzerinnen und Nutzer an den Verband binden und langfristig zur Mitgliedschaft führen.

- **Mukoviszidose Selbsthilfeverband** - [www.facebook.com/mukoinfo](https://www.facebook.com/mukoinfo)

# VERKNÜPFUNG ONLINE- UND OFFLINE-SELBSTHILFE

Online-Selbsthilfe kann auch mit persönlichen Gruppentreffen einhergehen. Traditionelle Selbsthilfe und Online-Selbsthilfe stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern ergänzen sich und/oder bewegen sich parallel.

*Die Digitalisierung bietet Chancen, die durch die Selbsthilfeverbände genutzt werden sollten. Studien zeigen, dass neben der Kommunikation im Internet gerade das persönliche Treffen von Freunden und Bekannten einen hohen Stellenwert für junge Menschen hat.*

## ONLINE FINDEN UND WERBEN

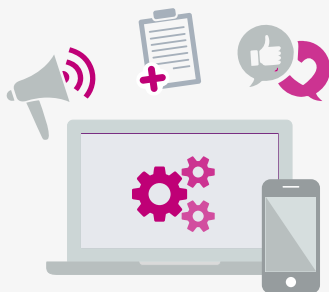
Viele Jugendliche kommen über die Recherche im Internet in einen ersten Kontakt zur Selbsthilfe. Es sollte individuell das bestmögliche Angebot gefunden werden, um die Bedürfnisse der Betroffenen zu erfüllen. Dies kann sowohl durch Online- als auch durch Offline-Selbsthilfe geschehen. Durch den Online-Austausch können sich Betroffene ebenso unterstützt fühlen wie durch das Gespräch von Angesicht zu Angesicht.

Es kann sein, dass der Bedarf, sich real zu treffen, durch den virtuellen Austausch seltener gegeben ist. Andererseits können diese Plattformen auch dazu genutzt werden, um für offline Treffen und Veranstaltungen zu werben. Das Bedürfnis, sich persönlich kennenzulernen, ist bei vielen Nutzerinnen und Nutzern reiner Online-Selbsthilfe vorhanden, weshalb gelegentliche größere Treffen, besonders mit Familienbezug, gerne wahrgenommen werden.

## WIRKUNG DER NEUEN DIGITALEN SELBSTHILFEBEWEGUNG

Der Austausch im Internet bietet, beispielsweise in Foren, über Apps oder durch Emailberatung, eine Anonymität, die es ermöglicht, über tabuisierte Themen ins Gespräch zu kommen. Dies kann einen persönlichen Austausch zwar nicht ersetzen, aber den Zugang zu einer Problemlösung erleichtern.

Generell stehen wir am Anfang einer neuen digitalen Selbsthilfebewegung, über deren Entwicklung im virtuellen Bereich bislang nur Mutmaßungen angestellt werden können. Im digitalen Zeitalter lässt sich diese Welle von Neuerungen nicht aufhalten. Die Verbände können Soziale Medien für die Unterstützung und Information chronisch kranker und behinderter Menschen einsetzen, aufklären, aktiv Mitglieder werben oder auch ihre politischen Interessen bekunden.



# VORTEILE DIGITALER SELBSTHILFE

Die Nutzung von Sozialen Medien und weiteren digitalen Selbsthilfeangeboten, wie zum Beispiel Foren und Blogs, ist kostengünstig. Soziale Medien haben eine hohe Reichweite. Sie bieten zudem neue Möglichkeiten ehrenamtlich Aktive in die Selbsthilfe einzubinden und neue Formen des Engagements auszuprobieren.

*Für junge Menschen gehören die Sozialen Medien zum Alltag und sind wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Sie nutzen diese umso mehr, wenn sie sich mit ihren Erkrankungen befassen. Junge Menschen profitieren im Besonderen von der zeitlichen Flexibilität, die es ihnen ermöglicht, Selbsthilfeangebote mit einem Einstieg ins Berufsleben oder der Familiengründung zu vereinbaren.*

## HOHE REICHWEITE, FLEXIBILITÄT & UNABHÄNGIGKEIT

Online-Selbsthilfe erleichtert es den Verbänden, Kontinuität in einer Gruppe zu wahren. Betroffene, die ausbildungsbedingt umziehen müssen oder vor Ort keine Selbsthilfegruppe vorfinden, können virtuell deutschlandweit oder auch weltweit Gleichbetroffene suchen und sich untereinander austauschen und vernetzen.

Generell stellt die Unabhängigkeit von Öffnungszeiten und räumlichen Gegebenheiten in der Online-Selbsthilfe gerade für Betroffene mit eingeschränkter Mobilität oder aus ländlichen Regionen einen Vorteil dar.

## WEITERE VORTEILE VON INTERNETBASIERTEM AUSTAUSCH

- » Automatische Archivierung - Informationen und Inhalte können zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal nachverfolgt werden.
- » Die Kommunikation kann zeitlich versetzt stattfinden.
- » Es ist möglich, unabhängig von räumlicher Distanz, passende Gesprächspartner für den Austausch zu finden.
- » Es besteht die Möglichkeit, zunächst still mitzulesen und sich erst später aktiv einzubringen.
- » Betroffene, die nicht der typischen Altersstruktur einer Erkrankung entsprechen, können andere Gleichaltrige finden und fühlen sich nicht als Außenseiter in einer Selbsthilfegruppe.
- » Die Online-Selbsthilfe kann bei den Betroffenen ebenfalls ein Gefühl des Zusammenhalts erzeugen. Das kann durch eine geschickte Moderation und geschlossene Verbandsangebote unterstützt werden.



# HERAUSFORDERUNGEN DIGITALER SELBSTHILFE

Die meisten Menschen finden die Internetangebote durch eine gezielte Suche im Internet. Das heißt für die Verbände, das eigene Angebot so zu platzieren, dass es klar als Gegenpol zu profitorientierten Austauschplattformen zu erkennen ist. Zudem sollte es schnell und einfach gefunden werden.



Im Internet können Betroffene Gedanken äußern, die sie möglicherweise offline nicht äußern würden.

Geschickte Moderation und verbindliche Gesprächsregeln können eine angenehme Willkommensatmosphäre schaffen und Diskriminierung entgegenwirken.

Die BAG SELBSTHILFE hat mit ihrem Projekt „Selbsthilfe(gruppen) online“ – Selbsthilfe im Netz“ ein Tool geschaffen, durch das sich Verbände beim Aufbau von sicheren und barrierefreien Selbsthilfestrukturen im Internet unterstützen lassen können - [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

Jeder Verband kann unterschiedliche Medien nutzen, um verschiedene Personengruppen zu erreichen. Auch die Anspracheform kann und sollte dabei auf die Gruppe angepasst werden, die angesprochen werden soll. Es können dabei nicht nur sehr bekannte Netzwerke wie Facebook, Instagram, Twitter, Blogs und YouTube-Kanäle genutzt werden, sondern auch Messengerdienste, die eine immer größere Rolle für die Vernetzung untereinander einnehmen.



Berücksichtigt werden sollte, dass die vermeintliche Anonymität zu übermäßiger Kritik und persönlichen Beleidigungen führen kann. Es gilt, diesem Problem entgegenzuwirken und Nutzende besser an die Verbandsstrukturen zu binden. Hierbei ist es hilfreich, eigene, geschlossene Angebote, wie zum Beispiel Foren oder Chats zu schaffen.

Da viele Betroffene vorrangig in den Sozialen Netzwerken kommunizieren und sich dort bereits recht offen über ihre Anliegen austauschen, werden die verbandseigenen geschlossenen Foren häufig weniger genutzt. Daher sollten die Verbände in den Sozialen Netzwerken aktiv werden. Nach den ersten Kontakten dann allerdings aus Datenschutzgründen vorrangig auf die eigenen geschlossenen Angebote für Beratungen etc. umleiten.

Nicht alle Sozialen Medien lohnen sich für jede Zielgruppe. Es braucht für die unterschiedlichen Adressaten jeweils eigene Strategien im Umgang mit den Sozialen Medien.

**FAZIT:** Soziale Medien sollten trotz aller Bedenken bezüglich des Datenschutzes von der Selbsthilfe genutzt werden. Jeder Verband könnte hier einen Weg finden, wie er mit diesem Thema verantwortungsvoll umgeht, zum Beispiel durch das Aufstellen von eigenen Richtlinien oder Schulung seiner Mitglieder.

# KONZEPTE FÜR DIGITALE SELBSTHILFEANGEBOTE

Neben den offiziellen Seiten der Verbände bietet es sich an, Angebote zu schaffen, um insbesondere die junge Zielgruppe zu erreichen. Diese Angebote in den Sozialen Medien sollten von dem Leben mit der Erkrankung erzählen.

*Jeder Verband spricht unterschiedliche Personengruppen an und kann dafür verschiedene Digitale Medien nutzen. Die Zielsetzung variiert dabei je nachdem welches Soziale Netzwerk genutzt wird. Facebook, Instagram, Twitter, Blogs, YouTube-Kanäle und Messengerdienste erreichen ein breites Publikum.*

## BLOGS - ERFAHRUNGSBERICHTE ALS IDENTIFIKATIONSMÖGLICHKEIT

Verbände können Blogs auf der eigenen Verbandsseite anbieten oder Kooperationen mit anderen Bloggenden eingehen. Die Auseinandersetzung mit der Erkrankung, der Austausch mit anderen Betroffenen und die Sensibilisierung nicht Betroffener sind ausschlaggebende Motive für die Nutzung von Blogs.

So bietet die Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. (AMSEL) ihren Mitgliedern im MS Blog an, sich selbst und ihr Leben zu präsentieren.

- **AMSEL** - [www.amsel.de/blog/aktuell](http://www.amsel.de/blog/aktuell)

Möglich ist dies auch als Facebookseite von betroffenen Verbandsmitgliedern, die mit Fotos und Blogeinträgen aus ihrem Leben mit der Erkrankung berichten, wie es beispielsweise zwei Mitglieder des Bundesverbandes Skoliose auf der Seite „Scoliosis & Kyphosis - Stronger than Titanium“ umsetzen.

- **Bundesverbandes Skoliose** - [www.facebook.com/Scoliosis](http://www.facebook.com/Scoliosis)

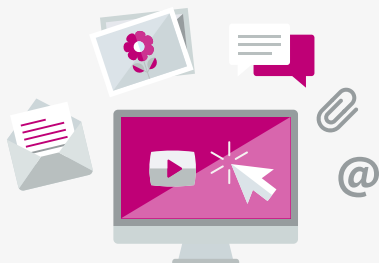
## ONLINE-SELBSTHILFEGRUPPEN

Online-Seminare oder Online-Konferenzen bieten ein Informations- und Austauschangebot für bildungsinteressierte Betroffene. In ihrem Format Flow Hangout hat die junge Sprechgruppe der Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe e.V. (BVSS) eine virtuelle Möglichkeit geschaffen, sich formlos an virtuellen Gruppentreffen zu beteiligen.

- **BVSS Flow Hangout** - [www.flow-sprechgruppe.de/virtuelle-gruppe](http://www.flow-sprechgruppe.de/virtuelle-gruppe)

Aus dem Bedürfnis sich auch nach abgeschlossener Leukämie Behandlung über Probleme auszutauschen, ist die reine Online-Selbsthilfegruppe „Leukämie Phoenix“ entstanden, deren Mitglieder in einem Forum kommunizieren.

- **Leukämie Phoenix** - [www.leukaemie-phoenix.de](http://www.leukaemie-phoenix.de)



# NEUGIER WECKEN - STORIES, KURZGESCHICHTEN, BILDER

Sogenannte „Flüchtige Medien“ und Stories haben sich mittlerweile als fester Bestandteil in den Sozialen Medien etabliert. Hierbei geht es um Inhalte, die auf mobilen Geräten erstellt werden und nur für einen Zeitraum von maximal 24 Stunden existieren. Es geht um Echtzeitkommunikation, die vornehmlich von jüngeren Menschen genutzt wird.

*Stories werden nicht nur in reinen „Flüchtigen Medien“ wie Snapchat genutzt, sondern auch andere Soziale Netzwerke wie Facebook, WhatsApp und Instagram. Vor allem Instagram hat damit viel Erfolg. Das automatische Verschwinden des Inhalts täuscht zudem eine vermeintlich höhere Sicherheit für die eigenen Daten vor.*

## POTENZIALE UND HERAUSFORDERUNGEN

Die flüchtigen Medien leben davon, keine professionellen, gestellten Fotos zu präsentieren. Es werden Schnappschüsse vom Smartphone, die direkt aus dem Leben gegriffen sind, aufgegriffen. Durch lustige Effekte und das Einfügen von Texten und Ähnlichem können die Fotos oder Videos interessant gestaltet werden. Hierfür ist ein planerisches Vorgehen ebenso wichtig wie spontane und exklusive Inhalte. Spannend ist es vor allem dann, wenn zusammenhängende Geschichten in einzelnen Episoden erzählt werden:

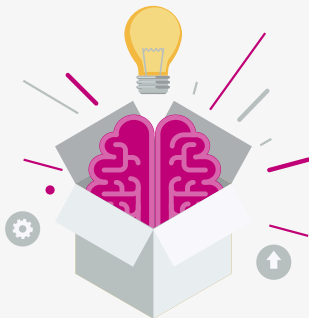
Das Format kann für die Selbsthilfe eine Chance sein, einen neuen Zugang zu jungen Betroffenen zu bekommen. Neue Konzepte und Kampagnen können in den Stories (Geschichten) getestet werden, um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, wie sie bei den Menschen ankommen. Dabei können neuen Techniken und spontane Ideen ausprobiert werden.

## IDEEN FÜR EINEN STORYFEED:

- » **Veranstaltungsbegleitung**
- » **Mitglieder stellen sich und ihr Leben abwechselnd vor**
- » **Einblicke in die Abläufe der Geschäftsstellen**
- » **Begleitung bei öffentlichen/politischen Terminen**
- » **Eine Veranstaltung begleiten**

Trotz der positiven Effekte sollte der Einsatz von sozialen Medien immer kritisch überdacht werden. Kinder und Jugendliche sollten stets davor gewarnt werden, sorglos mit ihren persönlichen Daten und Fotos umzugehen.

Viele Informationen zu diesem Thema: [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)



# RELEVANTE SOZIALE NETZWERKE FÜR DIE SELBSTHILFE

Welche Sozialen Netzwerke, Blogs und Foren für den eigenen Verband relevant sind, sollte im Vorfeld geprüft werden. Ausschlaggebend ist, wo sich die eigene Zielgruppe aufhält. Nur so lässt sich die passende Ansprache sicherstellen. Die Landschaft der Sozialen Medien ist vielfältig und ändert sich schnell. Daher werden hier nur die wichtigsten Sozialen Medien vorgestellt.

*Viele Verbände sind bereits in diesen Netzwerken aktiv. Betroffene und Angehörige nutzen sie, um sich zu informieren und auszutauschen. Daher empfiehlt es sich, die Sozialen Medien in die eigene Öffentlichkeitsarbeit einzubeziehen.*

## FACEBOOK

Bei Facebook legen die Nutzenden eigene Profile an und können sich dort mit anderen vernetzen, austauschen und gemeinsame Gruppen gründen. Bilder, Videos, Veranstaltungen und aktuelle Meldungen können dort mit anderen geteilt werden.

## INSTAGRAM

Ein Onlinedienst, bei dem vor allem Bilder und Videos geteilt werden. Stories wurden hier Mitte 2016 eingeführt und werden von den Nutzenden sehr viel genutzt. Instagram, Facebook und WhatsApp gehören dem gleichen Unternehmen an.

## YOUTUBE

YouTube ist ein Online-Videoportal, welches den Nutzenden die Möglichkeit bietet, Videos auf eigenen Kanälen hochzuladen, die Videos anderer anzusehen, zu bewerten und zu kommentieren.

## TWITTER

Auf Twitter können Nutzende Kurznachrichten verbreiten. Aktuelle Positionen und Ereignisse werden dort geteilt. Vor allem für den politischen Bereich ist Twitter von großer Bedeutung.

## SNAPCHAT

SnapChat richtet sich an ganz junge Nutzende und dient als Austauschbasis für Bilder und Videos, Snaps genannt. Dies ist ein typisches „Flüchtiges Medium“, da die Inhalte nach 24 Stunden nicht mehr sichtbar sind.

## MESSENGERDIENSTE

Wie beispielsweise WhatsApp, gewinnen immer mehr an Bedeutung für die Kommunikation. Sie können von der Selbsthilfe genutzt werden, um Nachrichten in Form von Newslettern an große Gruppen zu verteilen und aktuelle Bilder mit den Kontakten im sogenannten „Status“ zu teilen.

Bei allen Sozialen Netzwerken gilt für die Verbände, die Sicherheit der Daten zu bedenken und bei der Nutzung zu prüfen. Mehr Informationen zu Sozialen Medien finden sich hier: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)



# ARBEITSHILFE FÜR ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Wichtig für die Verbände ist eine sinnvolle, regelmäßige, durchdachte und inhaltlich fundierte Nutzung der Sozialen Medien, um eine möglichst hohe Reichweite zu erzielen. Nur so wird der Verband in den sozialen Netzwerken sichtbar und von den Betroffenen wahrgenommen.

*Soziale Medien ermöglichen die Kommunikation unabhängig von Zeit und Ort. Viele Betroffene kommen über die Recherche im Internet in Kontakt mit der Selbsthilfe. Hier gilt es, die Betroffenen mit einem umfassenden Überblick über Ansprechpersonen direkt mit den Angeboten vor Ort vertraut zu machen.*

## KOMMUNALE WEBSEITEN UND NACHBARSCHAFTSNETZWERKE NUTZEN

- » Webseiten der Städte nutzen, um bei den allgemeinen Angeboten in der Kommune auch Hinweise auf Selbsthilfegruppen vor Ort zu platzieren und um z.B. einen kleinen Steckbrief zu hinterlegen. Manche Städte verfügen bereits über eine Auflistung sämtlicher Angebote vor Ort und erläutern das Thema Selbsthilfe.
- » Lokale Selbsthilfegruppen können vor Ort in ihrer Kommune aktiv werden. Sie können sich mit dem Anliegen, prominent auf den Webseiten der Stadt im Bereich der Gesundheitsvorsorge vor Ort zu erscheinen, an die Stadtverwaltung und die kommunale Politik wenden.
- » Selbsthilfegruppen können von Bürgerinnen und Bürgern gefunden werden, in dem die Selbsthilfe Anzeigen in sogenannten „Ehrenamtsbörsen“ schaltet, die von den Städten oder karitativen Einrichtungen betreut werden.
- » Nachbarschaftsnetzwerke, wie beispielsweise [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de), bringen Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld miteinander in Kontakt und dienen dem Austausch. Hier kann es sinnvoll sein, sich mit den lokalen Administratoren dieser Netzwerke zu vernetzen und so Angebote von Selbsthilfegruppen vor Ort gezielt zu platzieren.  
**Nachbarschaftsnetzwerke - [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)**
- » Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, lokale Austauschgruppen und Kontaktanzeigen in neuen Medien aktiv zu beobachten und hier bei Bedarf auf die Möglichkeit der Selbsthilfe mit konkreten Ansprechpersonen hinzuweisen.





# 7

# SELBSTHILFE UND MIGRATION

## STRATEGIEN ZUR ANSPRACHE VON MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND



*In Deutschland leben im Jahr 2019 laut dem statistischen Bundesamt 19,3 Mio. Menschen mit Migrationshintergrund. Viele davon haben chronische Erkrankungen und Behinderungen. Für zivilgesellschaftliche Vereine und auch für die Selbsthilfe ist es oft nicht leicht, einen Zugang zu den unterschiedlichen Gruppen der Menschen mit Migrationshintergrund zu finden. Durch Öffentlichkeitsarbeit, Türöffner und vielschichtige Kooperationen bieten sich Möglichkeiten, Kontakte herzustellen.*

### ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Eine der Grundlagen für eine erfolgreiche Ansprache ist die Bereitstellung eines breiten Informationsangebotes. Dieses beinhaltet eine zielgerichtete, passgenaue und verständliche Öffentlichkeitsarbeit mit beispielsweise Internetauftritten, Flyern, Zeitschriften, Aushängen und eine Ansprache der lokalen Presse. Wichtig ist die Mehrsprachigkeit der Angebote, die kultursensibel übersetzt werden sollten. Diese Informationen sollten dort sichtbar sein, wo die Menschen sich aufhalten und ihre Zeit verbringen. Diese Orte stehen häufig in Verbindung mit anderen Akteuren im Quartier, die den Zugang zu Menschen mit Migrationshintergrund erleichtern können.

### TÜRÖFFNER: MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Zum Abbau von Hemmschwellen können Schlüsselfiguren eine wichtige Rolle spielen. Dies können Menschen sein, denen Menschen mit Migrationshintergrund vertrauen und die der Selbsthilfe offen gegenüberstehen. Das können beispielsweise Ärztinnen und Ärzte, die höchste Ansprechperson der Religionsgemeinschaft, Vorsitzende einer Migrantenorganisation, Sozialarbeitende oder Lehrerinnen und Lehrer etc. sein. Muttersprachliche Beratungsangebote und Dolmetscherdienste sind wichtig, um Menschen mit Migrationshintergrund dauerhaft an die Selbsthilfefverbände zu binden.

### KOOPERATIONEN MIT MIGRANTENORGANISATIONEN

Kooperationen können mit unterschiedlichen Organisationen für den Austausch über Selbsthilfe und für eine Zusammenarbeit angestrebt und mobilisiert werden, zum Beispiel mit Migrantenorganisationen, Kulturvereinen (z.B. türkischen/russischen/arabischen etc.), religiösen Einrichtungen (z.B. Jüdisches Zentrum, Moscheevereine, Kirchen etc.), Partnerschafts- und Freundschaftsvereinen (z.B. Deutsch-Türkische-Freundschaftsvereine, Verband Deutsch-Japanischer Gesellschaften, Deutsch-Indische Gesellschaft etc.) und Städtische Institutionen wie Integrationsräte, Seniorenbeiräte, Behindertenbeauftragte, Selbsthilfefvertretungen, Quartiersentwickelnde und Bezirksvertretende.

# ZUGANG ZUR SELBSTHILFE VERBESSERN

Erlebnisreiche Selbsthilfegruppentreffen mit sozialen Aktivitäten und gemeinsamen Themen können interessant für Menschen mit Migrationshintergrund sein. Mehrsprachige Verbandsmitglieder und Dolmetschende könnten den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen erleichtern. Es könnten aber auch in sich sprachlich und kulturell homogene Gruppen entstehen.

*Durch eine interkulturelle Öffnung der Selbsthilfeangebote, können neue Aktive angesprochen werden. Dabei sind Toleranz, gegenseitiger Respekt und Austausch wichtig. Die Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund ist sehr heterogen mit unterschiedlichen kulturellen Bedürfnissen und Hintergründen. Es gilt individuelle Strategien auszuprobieren.*

Interkulturelle Öffnung ist ein bewusst gestalteter kontinuierlicher Veränderungsprozess, der auf verschiedenen Ebenen stattfindet (Menschen, Strukturen und Organisationen). Ziele interkultureller Öffnung von Selbsthilfeverbänden können sein:

## ABBAU BESTEHENDER ZUGANGSBARRIEREN

- » Sprachbarrieren senken durch: Zusammenarbeit mit Dolmetschenden, Beratungsangebote in unterschiedlichen Sprachen oder auch sprachlich homogenen Gruppen.
- » Aufklärung über das Deutsche Gesundheitssystem in anderen Sprachen
- » Selbsthilfe bekannter machen durch: Online- und Offline-Werbung in unterschiedlichen Sprachen, Zusammenarbeit mit Türöffnern und Influencern, Paten/Mentoren für neue Interessierte.
- » Kultursensibler Umgang mit möglichem Schamempfinden beim Austausch über die Erkrankungen.
- » Leicht zugängliche und erreichbare Treffpunkte wählen.

## BEDARFS- UND ZIELGRUPPENORIENTIERTE GESTALTUNG DER ANGEBOTE

- » Attraktive Gestaltung der Selbsthilfegruppen: interaktive und bewegte Angebote sind für viele Betroffene spannender zu besuchen. Es kann z.B. zusammen gekocht, gegrillt und gegessen werden, es können Ausflüge angeboten, Filme gezeigt und Nähabende veranstaltet werden.
- » Bedürfnisse der Teilnehmenden beachten: Manchmal ist es sinnvoll Treffen für einzelne Gruppen anzubieten. Dafür können z.B. eigene Frauentreffen oder Vätergruppen organisiert werden.
- » Kulturelle und religiöse Feiertage können berücksichtigt und zusammen gefeiert werden.

Weitere Informationen zum Thema Migration und Selbsthilfe finden sich im Handlungsleitfaden „Selbsthilfe und Migration“ der BAG SELBSTHILFE (siehe Weiterführende Links S. 43).



# KOOPERATIONEN UND VERNETZUNG

Bisher gibt es nur wenige Menschen mit Migrationshintergrund, die in der Selbsthilfe aktiv sind und an Gruppensitzungen teilnehmen. Ohne sprachliche und kulturelle Unterstützung und Übersetzungen, ist das gegenseitige Verständnis aber nicht unbedingt gegeben.

*Um interessierte Menschen mit Migrationshintergrund zu gewinnen und zu binden, können Selbsthilfeverbände andere Strategien ausprobieren.*

Selbsthilfeverbände können Kooperationen mit anderen Selbsthilfeorganisationen eingehen oder auch eine Zusammenarbeit mit Migrantenorganisationen, die sich mit Behinderung und Gesundheit beschäftigen. Vertrauenspersonen der jeweiligen Zielgruppe, sogenannte „Türöffner“, können Möglichkeiten der Begegnung schaffen.

## KRANKHEITSÜBERGREIFENDE SELBSTHILFEGRUPPEN

- » Die Ziele der Selbsthilfe der gegenseitigen Unterstützung und der politischen sowie öffentlichen Interessenvertretung sind nicht zwangsläufig an einzelnen Krankheitsbilder gebunden.
- » Hilfe zur Selbsthilfe kann auch in einer sozial homogenen, aber krankheitsübergreifenden Gruppe funktionieren. Für viele Verbände bieten sich Kooperationen mit anderen ähnlichen Betroffenenverbänden - auch überregional - an.

## VERNETZUNG

Durch die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren, kann der Selbsthilfegedanke weiter getragen werden und mehr Menschen mit Migrationshintergrund finden den Zugang zu Selbsthilfegruppen. Zur Vernetzung bieten sich insbesondere an:

- » Kooperationen mit Migrantenorganisationen, Kooperation und Austausch mit Akteuren des Gesundheitssystems, Kooperationen z.B. mit dem Ethnomedizinischen Zentrum oder/und dem MiMi (Mit Migranten für Migranten), Kooperationen mit Kirchengemeinden, Integrationsrat oder Migrationsbeauftragten.



# ÖFFENTLICHKEITSARBEIT ZUR INTERKULTURELLEN ÖFFNUNG

Einige Selbsthilfeverbände setzen sich intensiv mit der interkulturellen Öffnung und der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund auseinander. Im Folgenden werden Beispiele von Verbänden aufgeführt, die von interessierten Verbänden aufgegriffen werden könnten.

*Vielfach werden diese Projekte von einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit in Form von Kampagnen, Pressearbeit und Events begleitet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Arbeitsmaterialien und Veröffentlichungen. Einige Verbände, die sich mit dem Thema Integration und Migration beschäftigen, haben als nachhaltige Ergebnissicherung separate Webseiten eingesetzt, anhand derer weitere Akteure Informationen sichten und Denkanstöße sammeln können.*

Auf [www.kendimiz.de](http://www.kendimiz.de), einer bundesweiten Selbsthilfeplattform der Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V., können sich Angehörige und Betroffene mit türkischem Migrationshintergrund einbringen und miteinander austauschen. Mitarbeitende eines Selbsthilfeverbandes bzw. einer Beratungsstelle bekommen die Möglichkeit, ihre Termine (regelmäßigen Treffen) einzustellen und ihre Beratungsstelle auf einer Landkarte zu markieren. Die gesamte Seite ist in einer türkischen und einer deutschen Sprachversion verfügbar.

- **Lebenshilfe e.V** - [www.kendimiz.de](http://www.kendimiz.de)

Auf der Webseite [www.hiv-migration.de](http://www.hiv-migration.de) stellt die Deutsche AIDS-Hilfe ihre Migrationsarbeit und die unterschiedlichen Projekte vor. Hier finden sich viele allgemeine Fakten zum Thema Migration und Behinderung. Auch können umfassende Broschüren direkt heruntergeladen werden, die sich mit Selbsthilfe, Migration und Gesundheit auseinandersetzen.

- **Deutsche AIDS-Hilfe** - [www.hiv-migration.de](http://www.hiv-migration.de)

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft fasst ihre Ergebnisse aus der Migrationsarbeit auf der Seite [www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de) zusammen und informiert auf Türkisch, Polnisch und Russisch grundlegend über Demenzerkrankungen. Mit Unterstützung verschiedener Materialien sollen in der Arbeit mit Demenzerkrankten tätige Personen interkulturell sensibilisiert werden.

- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft** - [www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

Die konkrete Arbeit in Projekten vor Ort und viele Praxishilfen stellt die Lebenshilfe auf einer eigenen Seite vor. Broschüren, die sich mit Selbsthilfe, Migration und Gesundheit auseinandersetzen, können direkt heruntergeladen werden.

- **Lebenshilfe e.V** - [www.migration-und-behinderung.lebenshilfe.de](http://www.migration-und-behinderung.lebenshilfe.de)



# 8

## SELBSTHILFE IN DER KOMMUNE KOMMUNALE AKTIVITÄTEN ZUR MITGLIEDERGEWINNUNG



*Selbsthilfe, Pflege und Alter sind Themen, die auf kommunaler Ebene interessieren. Es gibt viel Potential für Bürgerinnen und Bürger und für die Selbsthilfe diese Bereiche mitzugestalten. Diese Gelegenheit sollte von den Selbsthilfeverbänden aktiv ergriffen werden.*

### SOZIALE FUNKTIONEN DER GESUNDHEITSBEZOGENEN SELBSTHILFE

Durch den demographischen Wandel wird unsere Gesellschaft immer älter. In einer alternden Gesellschaft steigen auch die Zahlen der Menschen, die altersbedingt chronisch erkrankt sind oder Behinderungen haben. Deshalb müssen sich die Städte und Gemeinden immer intensiver mit Themen wie Gesundheit, Pflege und selbstständigem Leben auseinandersetzen. Dabei stehen Bereiche wie Prävention, Gesundheitsförderung, die Versorgung und der Umgang mit Erkrankungen im Vordergrund.

Für ältere Menschen, chronisch kranke und behinderte Menschen ist das direkte Lebensumfeld in der eigenen Stadt und insbesondere im eigenen Quartier von großer Bedeutung. Gerade wenn die eigene Mobilität eingeschränkt ist und sich längere Distanzen nicht mehr zurücklegen lassen, werden Einkaufsmöglichkeiten, medizinische Versorgung sowie die Freizeitgestaltung und die sozialen Kontakte auf das nahe Umfeld beschränkt. Ältere Menschen haben häufiger kleinere soziale Netzwerke und leben manchmal einsam. Hier könnten Selbsthilfegruppen unterstützend wirken.

**Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe trägt dazu bei, die eigene Erkrankung besser zu bewältigen und sie übernimmt soziale Funktionen.**

# QUARTIERSENTWICKLUNG UND QUARTIERSMANAGEMENT

Häufig findet Quartiersentwicklung in kommunalen Gebieten statt, die Unterstützung in ihrer Entwicklung benötigen oder in denen hauptsächlich sozial benachteiligte Menschen leben.

*Begegnungsorte im Quartier bieten für die Selbsthilfe eine Möglichkeit, mit neuen Interessierten in Kontakt zu kommen und diese anzusprechen. Selbsthilfe kann so Teil von neu entstehenden Netzwerken werden.*

Einsamkeit im Alter ist ein großes Problem, insbesondere wenn das Bewältigen einer oder mehrerer chronischer Erkrankungen dazu kommt. Hier gibt es Raum und Ansatzpunkte für Selbsthilfegruppen.

- » In vielen Quartieren gibt es bereits Räumlichkeiten, die auch für die Selbsthilfe offen sind. Selbsthilfegruppen können sich regelmäßig dort treffen und dabei mit anderen Gruppen in Kontakt kommen.
- » Soziale Netzwerke können zum Beispiel bestehen aus: Familienangehörigen und Freunden, aus Nachbarinnen und Nachbarn, Arbeitskolleginnen und -kollegen oder Menschen, die über gemeinsame Vereinsaktivitäten zum Bekanntenkreis gehören. Diese sozialen Netzwerke ermöglichen gegenseitige Unterstützung und erhöhen die eigene Lebensqualität.
- » Für die Entwicklung von Quartieren kann es sehr hilfreich sein, wenn es offizielle hauptamtliche Ansprechpersonen gibt. Diese sind meist zuständig für die Vernetzung und den Austausch unter den verschiedenen Gruppen und Akteuren. Zudem vermitteln sie Kontakte und machen Angebote bekannt.
- » Die Stadt Düsseldorf hat von 2016 - 2018 ein Quartiersprojekt zur Aufwertung der Stadtmitte durchgeführt. In diesem Projekt gab es regelmäßige Vernetzungstreffen, Online-Angebote und eine Zeitschrift über das Quartier. Online und über die Quartierszeitschrift werden die unterschiedlichen Akteure des Quartiers vorgestellt und für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich gemacht. Ein Artikel über Selbsthilfe, offene Gruppen, Aktionen und vieles mehr, können viel Aufmerksamkeit erregen und neue Interessierte zu den Selbsthilfeverbände bringen.



# KOOPERATIONEN FÜR DIE SELBSTHILFE IN DER KOMMUNE

Es gibt viele potentielle Kooperationspartner für die Selbsthilfe und viele Akteure, mit denen zusammen gearbeitet werden könnte. Einigen Akteuren sind die Konzepte von Selbsthilfe wenig bekannt.

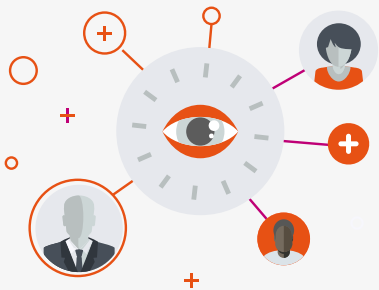
*Durch die Zusammenarbeit mit relevanten Akteuren gibt es viele Anknüpfungspunkte und Möglichkeiten, die Selbsthilfe bekannter zu machen und die eigenen Positionen einzubringen.*

Es gibt für die Selbsthilfeverbände im Quartier viele Möglichkeiten, um neue interessierte und aktive Mitglieder zu finden. Um mit diesen in Kontakt zu kommen, gilt es vor allem, Kooperationen mit verschiedenen Akteuren einzugehen, vielfältige Aktionen und Veranstaltungen zu organisieren und die Sozialen Medien für die Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen.

## KOOPERATIONSPARTNER KÖNNEN BEISPIELSWEISE SEIN:

- » Wohlfahrtsverbände
- » Bildungseinrichtungen
- » Kontaktstellen
- » Seniorenbeiräte
- » Sportverbände
- » Stadtbibliotheken
- » Migrantenorganisationen
- » Religiöse Einrichtungen
- » Seniorenzentren
- » Kultureinrichtungen
- » Krankenhäuser
- » Mehrgenerationenhäuser
- » Quartiersbüros
- » Wohnungsbaugesellschaften
- » Pflege- und Selbsthilfebeauftragte der Städte
- » Stadtteilakteure
- » Volkshochschulen
- » Kunstvereine
- » Gemeinschaftsgärten
- » Jugendzentren
- » Schulen und Kindergärten
- » Nachbarschaftstreffe
- » Andere Selbsthilfegruppen

Ein Beispiel für Aktionen vor Ort ist die NRW Selbsthiletour 2018 mit dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“. Diese fand von April 2018 bis Januar 2019 in ganz NRW statt und bot mit einer mobilen Bühne und einem Truck vielen Selbsthilfeverbänden die Möglichkeit, sich vorzustellen und ihre Arbeit bekannter zu machen - [www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)



# KOOPERATIONSMÖGLICHKEITEN

**Damit chronisch kranke Menschen in einem gewohnten Umfeld möglichst lange selbstständig leben können, sind Aktivitäten sinnvoll, bei denen die Selbsthilfe mit anderen Akteuren zusammenarbeitet. Einige konkrete Ideen und Beispiele für Kooperationen und Aktionen im eigenen Viertel werden im Folgenden vorgestellt.**

- » Wohlfahrtsverbände, Senioreneinrichtungen oder karitative Einrichtungen sind besonders geeignet dafür, mit der Selbsthilfe zusammen zu arbeiten. So bieten sich Gespräche und Kooperationen an, von denen alle Beteiligten profitieren können.
- » Im ländlichen Raum gibt es häufig auch spezielle Einrichtungen, die bei älteren Menschen Versorgungslücken schließen wollen: z.B. Bauernhofprojekte oder Mehrgenerationenhäuser. Auch diese bieten sich für Kooperationen an. Ausflüge können gemeinsam organisiert werden, Treffen können auf den Höfen stattfinden und Feste können organisiert werden.
- » Für eine Veranstaltung oder eine Beteiligung an Stadtteilstesten oder Festen von religiösen Einrichtungen bietet sich eine Zusammenarbeit mit lokalen Musikgruppen an. Diese können Werbung machen und Interessierte auf die Selbsthilfe aufmerksam machen, gleichzeitig werden auch sie durch die Auftritte bekannter.
- » Im ländlichen Raum können Bücherbusse oder Lebensmittel-Verteildienste Menschen mit geringer Mobilität mit spezieller Literatur zum eigenen Thema versorgen. Die Verteildienste können Informationen zur Selbsthilfe durch Informationsflyer oder durch den Verweis auf Online-Angebote weitergeben und dadurch auf Unterstützung aufmerksam machen.
- » Für ältere und chronisch kranke Menschen wäre es eine große Hilfe, wenn Selbsthilfegruppen gemeinsam mit anderen Vereinen oder kommunalen Organisationen Fahrdienste organisieren würden, damit sie an den Treffen der Gruppe teilnehmen können.
- » Durch Hinweise auf Selbsthilfeangebote bei Sportkursen, die sich an chronisch kranke oder behinderte Menschen richten, können Interessierte angesprochen werden. Durch gegenseitigen Austausch und Informationsabende können neue Kooperationen entstehen, die möglicherweise auch junge Menschen oder Menschen mit Migrationshintergrund einbeziehen.
- » Krankheitsübergreifend können sich Kooperationen von Selbsthilfegruppen untereinander anbieten, die nicht nur Sportkurse, sondern auch Gesprächskreise für Frauen, für Männer, für Väter, für Mütter und weiteren Zielgruppen anbieten.





# ÖFFENTLICHKEITS- UND PRESSEARBEIT

Durch eine starke Vertretung in der lokalen Politik und durch öffentlichkeitswirksame Aktionen sind der Selbsthilfe mehr Anerkennung und Aufmerksamkeit rund um das eigene Engagement sicher.

*Kooperationen, Aktionen, Veranstaltungen und Engagement im Quartier bedeuten einen hohen Arbeitsaufwand und viel Einsatz von den haupt- und ehrenamtlich Tätigen eines Verbandes. Es braucht dazu ein Team aus engagierten Aktiven, die sich verantwortlich fühlen, als Ansprechpartner für die verschiedenen Akteure fungieren und vor Ort unterwegs sind.*

- » Für mehr Öffentlichkeit sorgen klassische Informationsstände in Innenstädten und bei Veranstaltungen. Die Informationsstände können durch Aktionen interessant gestaltet werden. Als Beispiel können krankheitsübergreifende Tanzaktionen zu besonderen Anlässen, die durch verschiedene Soziale Netzwerke begleitet werden, durchgeführt werden.
- » Viel Aufmerksamkeit bekommen Lesungen rund um das Thema Behinderung oder auch Demonstrationen mit besonderen Formaten, wie der Pride Parade Berlin, einer Party-Demonstration.
- » Lesungen können zu bestimmten Themen, rund um eine oder mehrere Indikationen, mit eigenen Gedichten oder Erfahrungsberichten in Kooperation mit Stadtbüchereien stattfinden. Diese sind besonders ansprechend, wenn Betroffene ihre Sicht aufzeigen und dies vielleicht sogar in Gebärdensprache ausdrücken.
- » Neben Stadtbüchereien sind Wohnungsbaugesellschaften und Stadtteilzentren wichtige Akteure für die Quartiersentwicklung. Diese könnten zu Diskussionsrunden rund um ein barrierefreies Leben im eigenen Quartier eingeladen werden. Das bietet die Möglichkeit zur Mitgestaltung des eigenen Quartiers für chronisch kranke oder behinderte Menschen.
- » Bei allen Aktionen, Veranstaltungen und Events bietet es sich an, die lokale Presse darauf aufmerksam zu machen und die Einladungen breit zu streuen. Dafür können auch Stadtteilmagazine genutzt werden.
- » Lokale Vertreter der Politik oder der Lokalprominenz können für weitere Werbung sorgen. Deshalb könnten auch diese Personen zu Veranstaltungen eingeladen werden.
- » Medial können verschiedene Soziale Netzwerke eingesetzt werden, um solche Aktionen zu begleiten und bekannt zu machen (siehe Kapitel 5 -S. 32).



# AUSGEWÄHLTE LITERATUR

- » AWO Leitfaden – Anregungen und praktische Hilfestellungen für die Mitgliederwerbung: AWO Mittelrhein e.V., AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V. (Hrsg), Köln/Dortmund (2005)
- » BAG SELBSTHILFE-Projekt - Leitfaden: Wissenstransfer und Synergien in der Selbsthilfearbeit - Berücksichtigung indikationsübergreifender und nicht- gesundheitsbezogener Aspekte in der gesundheitlichen Selbsthilfe (2016)
- » BAG SELBSTHILFE – Handlungsleitfaden: Junge Selbsthilfe im Netz (2015)
- » BAG SELBSTHILFE-Projekt: Aktive Mitglieder gesucht (2018)
- » BKK und Selbsthilfe: Junge Menschen begeistern – Selbsthilfe mit Zukunft, Berlin (2014)
- » Der Paritätische NRW: Übergabe - Wie der Vorstandswechsel im Verein gelingt (2017)
- » Kofahl, Hollmann, Möller-Böck: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund (2009)
- » Liebsch: Beratung, Kommunikation und Selbsthilfe im Internet. In: Meggeneder (Hrsg.), Selbsthilfe im Wandel der Zeit, Frankfurt a.M.: Mabuse Verlag (2011)
- » Meggeneder: Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen (2011)
- » Pfafferott, Lange: Non-Profits und Social Media, Netzwerke gewinnen, Kommunikation neu gestalten! Akademie Management und Politik , Bonn: Friedrich Ebert Stiftung (Hrsg) (2015)
- » Pons, Walther: Junge Menschen ansprechen und motivieren – Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit, NAKOS Konzepte und Praxis 4, Berlin (2009)
- » Rathgeb/Behrens: JIM- Studie 2018 - Jugend, Information, Medien - Basisuntersuchung zum Medienumgang 12 - bis 19 - Jähriger. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg), Stuttgart (2018)
- » Seidel: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Quartier, Hannover (2017)
- » Thiel: Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen, Berlin: NAKOS (2016)
- » Walther, Hundertmark-Mayser: Selbsthilfe im Internet - Autonomie und Vertraulichkeit gewährleisten im Angesicht von Google und Facebook, in Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (2015);  
Selbsthilfe im Web 2.0: Zwischenbilanz und Perspektiven, in Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Gießen: DHG SHG (2012)
- » Walther, Hundertmark-Mayser: Virtuell ist auch real – Selbsthilfe im Internet. Formen, Wirkungsweisen und Chancen. Eine fachliche Erörterung, Berlin: NAKOS (2011)

## WEITERFÜHRENDE LINKS

- » Arbeitskreis Selbsthilfe und Migranten der Berliner Selbsthilfekontaktstellen: <https://www.sekis-berlin.de/themen/migration> (gesehen am 19.07.2019)
- » BAG - Weitere Informationen zum Thema Migration und Selbsthilfe finden sich im Handlungsleitfaden „Selbsthilfe und Migration“ der BAG SELBSTHILFE - [www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfe-der-zukunft-aktive-mitglieder-gesucht-zielgruppenorientierte-nachwuchsgewinnung-in-der-gesundheitsbezogenen-selbsthilfe](http://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfe-der-zukunft-aktive-mitglieder-gesucht-zielgruppenorientierte-nachwuchsgewinnung-in-der-gesundheitsbezogenen-selbsthilfe) (gesehen am 19.07.2019)
- » BAG „Kampagnen für die Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung – Ein Leitfaden“: [www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfekampagnen-richtig-planen-und-durchfuehren](http://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfekampagnen-richtig-planen-und-durchfuehren) (gesehen am 19.07.2019)
- » InterAktiv e.V. aus Berlin: [www.interaktiv-berlin.de](http://www.interaktiv-berlin.de) (gesehen am 19.07.2019)
- » Kooperationen zwischen Gesundheitsbereichen und MSO gibt es beispielsweise bereits im Projekt “Bewusst - Gesund - Aktiv: Gesundheitsförderung für Migrant/-innen im Quartier: [www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/migration/projekte/bewusst-gesund-aktiv](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/migration/projekte/bewusst-gesund-aktiv) (gesehen am 19.07.2019)
- » Nowossadeck, Klar, Gordo, Vogel (2017): Report Altersdaten. Migrantinnen und Migranten in der zweiten Lebenshälfte. Herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Altersfragen, S. 5 unter: [www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report\\_Altersdaten\\_Heft\\_2\\_2017.pdf](http://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Report_Altersdaten_Heft_2_2017.pdf) (gesehen am 19.07.2019)
- » Mehr Informationen zum Angebot des BApK für Geflüchtete: [www.bapk.de/angebote/seelefon/seelefon-fuer-fluechtlinge.html](http://www.bapk.de/angebote/seelefon/seelefon-fuer-fluechtlinge.html) (gesehen am 19.07.2019)
- » Vereine MINA-Leben in Vielfalt e.V. aus Berlin: [www.mina-berlin.eu](http://www.mina-berlin.eu) (gesehen am 19.07.2019)
- » Weg der Hoffnung e.V. NRW: [www.wegderhoffnung.org](http://www.wegderhoffnung.org) (gesehen am 19.07.2019)

## **BAG SELBSTHILFE**

Bundesarbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,  
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstr. 149  
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 31006 - 0

Fax: 0211 - 31006 - 48

[info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# **BARMER**

