



Digitale Barrierefreiheit

Sabine Wollstädter, LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz,
im Gespräch mit Domingos de Oliveira vom Blog netz-barrierefrei.de

Sabine Wollstädter

Herzlich Willkommen beim Podcast Selbsthilfe im Trend, der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz. Ich bin Sabine Wollstädter und ich gehe hier ins Gespräch mit Menschen, die spannende Ideen und Perspektiven für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe haben. Wir sprechen darüber, wie sich die Selbsthilfe Vereine und Verbände fit machen können, um sich den komplexen Zukunftsthemen und Herausforderungen zu stellen.

Herzlich willkommen zu unserer dritten Folge zum Thema Digitalisierung in der Selbsthilfearbeit. Heute habe ich Herrn Domingos de Oliveira zu Gast und wir sprechen über das Thema digitale Barrierefreiheit. Viel Spaß bei der Folge. Herr Oliveira, vielen Dank, dass Sie heute dabei sind. Wollen Sie sich oder können Sie sich an dieser Stelle noch einmal kurz für unsere Hörer*innen vorstellen?

Domingos de Oliveira

Ja, sehr gerne. Mein Name ist Olivera. Ich bin Diplom Politikwissenschaftler. Ich bin von Geburt an blind und ich arbeite mittlerweile seit 14 Jahren im Bereich digitale Barrierefreiheit. Ganz ursprünglich freiberuflich, mittlerweile als Experte für digitale Barrierefreiheit für die Firma adesso mobile solutions.

Sabine Wollstädter

Ich habe Sie heute zum Thema digitale Barrierefreiheit eingeladen. Wir haben in dieser Mini Staffel drei Folgen in denen wir uns inhaltlich mit dem Thema beschäftigen. Wir hatten bereits die Themen „Wie kann ich Gesundheitsinformationen, die ich digital erhalte, nun bewerten oder einschätzen?“ Und das Thema „Leichte Sprache“. Und heute möchte ich das mit Ihnen sozusagen vervollständigen. Können Sie mir vielleicht zu Beginn kurz sagen, was digitale Barrierefreiheit umfasst und was es bedeutet?

Domingos de Oliveira

Digitale Barrierefreiheit meint im Prinzip den Zugang zu Technologien und alles, was digital ist. Das können Webseiten oder Automaten oder auch Dokumente sein, also alles, was digital ist und digitale Barrierefreiheit umfasst Prinzipien des bestmöglichen Zugangs für die größtmögliche Zahl an Menschen. Das wird sehr häufig an behinderten Menschen festgemacht. Aber ich würde das tatsächlich auch auf Menschen, die vielleicht nicht so viel Geld haben, um sich kein teures Gerät leisten können oder ältere Menschen, die nicht so technikaffin sind. Ich würde das eher als breiten Begriff definieren.

Sabine Wollstädter

Gibt es ein Regelwerk, an das man sich orientieren als Hörer*in, die/der vielleicht ja ganz am Beginn steht, sich mit dem Thema digitale Barrierefreiheit auseinanderzusetzen. Woran kann man sich da vielleicht zu Beginn gut orientieren?

Domingos de Oliveira

Also es gibt zwei Aspekte, die man da beachten muss. Also es gibt eine große Verordnung auf europäischer Ebene. Das ist die europäische Norm 301549. Das ist im Prinzip dieser große Wurf, der versucht zu beschreiben, was muss erfüllt sein, damit Webseiten, Dokumente, aber auch Bankautomaten oder Bahn, Geldautomaten und viele andere Dinge, also im Prinzip alles, was digital ist, barrierefrei ist.

Und der zweite Aspekt, der nicht so stark in der Barrierefreiheit ist, aber eher im Bereich User Experience, ist, wie gut ist etwas nutzbar? Das ist ja für ältere Menschen, die nicht unbedingt eine Behinderung haben, aber vielleicht Schwierigkeiten haben, so digitale Oberflächen zu erfassen. Für die ist vielleicht die Punkt der Usability Aspekt. Ist das gut nutzbar, verstehe ich, wie das Ganze funktioniert? Verstehe ich, was da passiert mit meinen Informationen, mit meinen Daten? Und das ist ein ganz wichtiger Aspekt.

Sabine Wollstädter

Wenn man sich jetzt das erste Mal oder wenn man sagt, ich möchte jetzt auch meine digitalen Informationsquellen barrierefreier gestalten, was sind Ihre Start Ideen? Mit was kann man gut beginnen?

Domingos de Oliveira

Die erste Frage, die ich mir immer stellen würde, ist: Wer ist meine Zielgruppe? Also jetzt mal vorausgesetzt, ich bin nicht gesetzlich verpflichtet, meine Sachen barrierefrei zu machen. Wenn ich gesetzlich verpflichtet bin, dann muss ich tatsächlich einfach diese Prozesse, einfach diese Normen, die es gibt, erfüllen. Und wenn ich nicht verpflichtet bin, würde ich erst mal gucken, was ist meine Zielgruppe? Also welche Leute möchte ich am ehesten mit meinem Angebot erreichen? Und dann muss ich tatsächlich, wie wir sagen, Research betreiben. Also ich muss mir angucken, welche Anforderungen haben diese Personen aus dieser Gruppe? Im Idealfall baue ich vielleicht Fokusgruppen. Ich lade die Leute sozusagen in meine Geschäftsstelle ein und kläre ab, welche Erwartungen sie haben, welche Anforderungen sie haben oder welche Schwierigkeiten sie häufig haben bei der Nutzung vergleichbarer Angebote.

Sabine Wollstädter

Für wen sind die Regeln zur digitalen Barrierefreiheit verpflichtend?

Domingos de Oliveira

Also generell für alle Einrichtungen aus dem öffentlichen Dienst, also von der Kommune, sage ich mal über die Hochschule bis hin zur Bundesverwaltung. Die sind alle verpflichtet. Dann natürlich die Sozialversicherung, sage ich mal, Rentenversicherung und die Krankenversicherung. Und in der Regel auch, sage ich mal, wenn ich eine Förderung aus staatlichen Töpfen erhalte oder auch von der Aktion Mensch. Ich meine, die verpflichten mittlerweile auch zum Beispiel ein Informationsangebot Digitales mit Förderung der Aktion Mensch aufbaue, dann ist mittlerweile meine ich auch verpflichtend, dass man das Thema digitale Barrierefreiheit beachten muss.

Sabine Wollstädter

Die Idee mit den Fokusgruppen oder mit der Einladung mal ins Gespräch gehen mit meiner Zielgruppe, den finde ich sehr interessant. Wir posten ja bei uns zum Beispiel sehr viel und coachen auch unsere Mitgliedsverbände gerade darin, ihre Social Media Kanäle aufzubauen. Wenn ich das jetzt tue und ich baue gerade meinen Social Media Kanal auf und habe ein Hosting, was kann ich auf Social Media schon beachten? Social Media als Beispiel einer digitalen Informationsquelle, damit meine Informationen dort barrierefrei zur Verfügung stehen.

Domingos de Oliveira

Also generell hängt das natürlich von der Plattform ab. Man ist ja immer sozusagen an diesen Rahmen gebunden, was die Plattform an Möglichkeiten anbietet. Aber ich sage mal, alle Plattformen bieten durchaus die Möglichkeit an, zum Beispiel Untertitel einzubinden. Das heißt die Inhalte zum Beispiel für Gehörlose Menschen oder Videos für gehörlose oder schwerhörige Menschen zugänglicher zu machen. Ich habe eigentlich fast immer die Möglichkeit, wenn ich zum Beispiel ein Audio Angebot habe, Alternativ-Texte für Bilder über die Plattform selber oder Websites externen Kanal mit anzubieten.

Das Thema Bildbeschreibung ist natürlich extrem wichtig, weil wir ja sehr viele sehr viel visuelle Kommunikation haben bei Instagram oder bei Ticktack, wo ich gar keine sprachlichen Inhalte habe, wo blinde Menschen, dann gar nicht verstehen, was machen sie da gerade? Da ist natürlich dann eine Beschreibung ganz wichtig.

Sabine Wollstädter

Da würde mich tatsächlich auch persönlich interessieren. Wir setzen hier natürlich sehr viel Wert darauf, Bildbeschreibungen zu machen oder vorzunehmen. Wir nutzen dafür die zum Beispiel vorgeschlagenen Felder. Ich sehe aber auch immer wieder, dass Bildbeschreibungen in dem Text des Posts erscheinen. Gibt es für das eine oder das andere aus Ihrer Sicht auch Erklärungen oder welchen Weg sollte man hier wählen?

Domingos de Oliveira

Also ich finde es tatsächlich charmanter, das in dem Beitrag selber zu machen. Aus dem einfachen Grund, weil die Zahl der sehbehinderten Menschen einfach deutlich größer ist, als die Zahl der blinden Menschen. Ohne die Gruppe zu reduzieren, Ich bin ja selber blind. Es geht einfach darum, dass es auch viele sehbehinderte Menschen gibt, die vielleicht gerade auf dem Smartphone oder Tablet gar nicht großartig erkennen können, was auf diesem Bild zu sehen ist.

Oder eine Informationsgrafik. Das ist natürlich für Leute, die sehen können oder ausreichende Rest-Sehkraft haben, schon eine schöne Sache. Aber sobald ich eine stärkere Sehbehinderung habe, dann kann ich auch ohne Beschreibung nicht unbedingt erkennen was auf dieser Informationsgraphik zu sehen ist. Deswegen finde ich es schon besser, wenn man das in den Beitrag einbaut.

Sabine Wollstädter

Ja, und es hat dann auch noch einen Sensibilisierungswert für Menschen ohne Beeinträchtigung. Können Sie uns vielleicht noch mal einen Überblick dazu geben, welche Barrieren entstehen können? Wenn es nicht um Digitalität geht, denkt man ja schnell an räumliche Barrieren? Sehen und hören erscheint uns wahrscheinlich auch noch recht schnell. Welche Barrieren kann es darüber hinaus noch geben, um digital Information nicht wahrnehmen zu können oder schwerer wahrnehmen zu können?

Domingos de Oliveira

Ja, es ist natürlich ein ganz großer Bereich, also natürlich das ganze Thema überhaupt die Website adäquat nutzen zu können. Viele Entwickler*innen neigen doch sehr dazu, sehr fortschrittliche oder sehr ästhetisch ansprechende Sachen in ihre Website einzubauen, die dann sehr schön aussehen und für jemanden, der keine Behinderung hat, wunderbar funktionieren, aber für Leute schwierig sind, die damit nicht so gut klarkommen.

Also solche Sachen wie selbst startende Videos oder Navigation, die sich dynamisch verändern, die Inhalte die sich verändern aber nicht an den Menschen oder die assistive Technologie kommuniziert werden. Sehr unübersichtliche Inhalte, optisch ansprechende Schriftarten, die aber ganz schlecht zu lesen sind. Und auch das ganze Thema Sprache, was beim Thema Gesundheit natürlich auch extrem wichtig ist. Natürlich gibt es hervorragende Informationen, die man bei CORONA Virus als Beispiel da gab es ja hervorragende Informationen, die aber sprachlich einfach so schlecht oder so kompliziert aufgebaut waren, dass sie von vielen Leuten nicht verstanden wurden und die dann einfach nicht wussten, welche Vorschriften soll ich befolgen? Oder was ist bei der Impfung zu beachten und solche Dinge? Das sind einfach ganz viele Aspekte, die da eine Rolle spielen können.

Sabine Wollstädter

Wenn wir auf das Thema eigene Homepage oder Webseite gucken, da haben Sie ja schon Beispiele genannt. Was können wir tun, so im Kleinen vielleicht auch schon, ohne dass wir eine professionelle Beratung mit einbeziehen, um die

eigene Homepage und die Information so Barrierearm wie möglich zur Verfügung zu stellen. Haben Sie da auch so ein paar Starter Ideen?

Domingos de Oliveira

Der erste Startpunkt ist natürlich die Plattform die ich auswähle, um die Information zur Verfügung zu stellen. WordPress ist natürlich ein ganz gutes System oder Drupal, aber das erfordert natürlich auch gewisse technische Fähigkeiten, die nicht jeder mitbringt oder im eigenen Hause hat. Aber auch viele von diesen Baukästen bieten mittlerweile ganz gute Möglichkeiten. Wix zum Beispiel hat da glaube ich ganz gut was gemacht und das ist auch ganz gut nutzbar ohne jetzt in die Technik zu gehen.

Und dann natürlich das Thema sprachliche Barrierefreiheit. Da gibt es ja mittlerweile einige Tools, die teilweise auch kostenlos sind, die einem da helfen können. Generell vielleicht immer gucken, eher darauf gucken, was kann ich weglassen an Gadgets und Features. Also es werden sich sehr viele Features und viele Möglichkeiten zur Verfügung gestellt und wenn man das professionell kann, da kann man sich auch überlegen, welche Sachen kann ich noch hinzufügen und das wird auch für die Nutzer gut funktionieren. Aber jetzt als jemand, der noch nicht so viel Ahnung hat, würde ich eher dazu neigen, auf Einfachheit zu achten. Und weniger ist manchmal mehr. Also wirklich eine sehr einfache Struktur, einfache Navigation, sehr einfache Architektur. Bildbeschreibungen sind natürlich immer wichtig. Untertitel - Was ich schon gesagt habe, wenn man multimediale Inhalte bereitstellt.

Sabine Wollstädter

Sie haben gerade von Tools gesprochen zum Thema Sprache. In meinem Kopf ist entstanden, dass es Tools gibt, die mir ermöglichen, meinen Text, den ich vielleicht in komplizierter Alltagssprache schreibe, in leicht verständliche Sprache übersetzt. Haben Sie das gemeint oder geht es hier um welche Form von sprachlichen Unterstützungstools?

Domingos de Oliveira

Also genau das gibt es in der Tat, aber das ist tatsächlich nicht an kleine Organisationen gerichtet. Ich bezweifle, also ich weiß nicht genau, was diese Tools kosten, aber ich denke mal, die sind nicht im Rahmen des Machbaren. Aber es gibt in der Tat einige. Ja, so was wie Chat GPT natürlich. Das ist, glaube ich gerade im Kommen. Wo man einfach über den Befehl sozusagen, „Fasse mir das in verständlicher Sprache zusammen“. D.h. wenn man da sinnvolle Befehle eingibt, ganz gute Ergebnisse erzielen kann. Ich habe jetzt nicht so viel damit experimentiert, aber wenn man das sinnvoll formulieren kann, solche Befehle 10.000 Zeichen Text in 2500 Zeichen, verständliche Sprache oder so, dann kann das glaube ich schon ganz gut funktionieren. Ansonsten gibt es einige Tools, die einem helfen, auch die Texte auch oder schwierige Passagen in seinem eigenen Text aufzuspüren.

Da gibt es zum Beispiel ein Tool von Microsoft für Microsoft Office, mir ist gerade entfallen, wie das heißt. Aber da gibt es zum Beispiel was Integriertes, was dabei helfen kann zu lange Sätze und zu viele komplizierte Wörter und solche Sachen aufzuspüren.

Sabine Wollstädter

Spannend. Wir können das Tool ja in den Shownotes verlinken, wir können ja beide noch mal recherchieren. Das war mir ganz neu und das werde ich ausprobieren. Auch mit Chat GPT werde ich mal ein bisschen rumprobieren. Das hört sich spannend an.

Wenn wir jetzt darüber hinaus auf den Bereich Emails und Newsletter. Haben Sie hier auch noch eine Idee oder mehrere Ideen, was man hier gut machen kann, damit das Unternehmen diesen Ansprüchen genügt?

Domingos de Oliveira

Also bei E-Mail gilt im Prinzip das Gleiche. Versuchen, möglichst einfach zu sein. Also je weniger Sachen ich mache, desto besser ist es eigentlich. Also so Text E-Mails sind in der Regel kein Problem, aber die bieten ja auch nicht so wahnsinnig viele Gestaltungsmöglichkeiten. Aber sobald ich dann mit mehrsprachigen Layouts und solchen Sachen anfangen, ist es schon mit der Barrierefreiheit durch.

Weil so etwas kann man, man kann es mit den heutigen technischen Möglichkeiten einfach nicht barrierefrei umsetzen. Das heißt also eine Spalte Inhalte und auch eine gute Struktur. Das gilt Überschriften richtig formatieren, damit blinde Menschen sozusagen die E-Mail überfliegen können. Und Bildbeschreibungen gibt es auch in Emails und das war's. Im Prinzip. Mehr sollte man auch nicht machen.

Sabine Wollstädter

Und heißt hier formatieren mit Überschriften oder Absätzen, also tatsächlich mit den Textformatierungen zu arbeiten? Oder ist es auch schon hilfreich, einen neuen Absatz zu beginnen.

Domingos de Oliveira

Das ist alles hilfreich. Das hängt einfach immer von diesem Tool ab, was ich habe oder von der E-Mail-Vorlage, die ich habe. Mit HTML wäre das kein Problem, aber das kann ja nicht jeder. Mit Vorlagen zu arbeiten, also Aufzählungen und Nummerierungen, das sollte man auf jeden Fall mal nutzen.

Sabine Wollstädter

Lassen Sie uns noch einmal auf das Thema Alternativtexte schauen. Sozusagen Bild beschreibende Angaben. Da gibt es ja von „Wir sehen ein orangenes Logo mit dem Schriftzug Selbsthilfe im Trend. Daneben eine Frau mit blauem Schal und roter Brille“. Was ist für einen alternativ Text sinnvoll? Wie sollte der aussehen?

Domingos de Oliveira

Das hängt tatsächlich immer vom Zusammenhang ab, in welchem das Bild einfach gesetzt wird? Wenn ich nur ein Bild auf Instagram poste und das Bild ist sozusagen die Botschaft, dann muss ich das natürlich ausführlicher für blinde Menschen beschreiben, weil sie gar keinen Kontext haben und nicht wissen worum es geht. Und dann werden sie diesen Kanal nicht weiter abonnieren, weil

Sie einfach nicht raffan, worum es geht. Ist das Bild die Botschaft, muss ich etwas ausführlicher beschreiben.

Ansonsten wenn das Bild in einen Kontext eingebettet ist, dann muss ich mir den Kontext angucken. Und da gilt, je kürzer die Beschreibung ist, desto besser. Also was ist für die blinde Person jetzt wirklich wichtig, um zu verstehen, warum ist dieses Bild an dieser Stelle und in den meisten Fällen ist es so, dass das Bild gar nicht so super wichtig ist. Das ist halt ein Eye-Catcher für die Leute, die sehen können. Das ist auch sinnvoll, aber für blinde Menschen ist es vollkommen irrelevant, ob da jetzt zehn Leute auf der 5. Mai-Demo stehen oder 15 oder 20 und was die Leute anhaben oder ob die Leute dicht beisammenstehen. Das ist den Leuten relativ egal. Vielleicht geht der Zusammenhang ohnehin aus dem Text hervor.

Aber wirklich so kurz wie möglich. Vielleicht noch einmal überlegen, wie würde ich dieses Bild jemandem beschreiben, der das Bild aktuell nicht sehen kann? Also wenn ich mit einer Kollegin telefoniere und wir überlegen, welches Bild nehmen wir jetzt für den Text? Nehmen wir das mit dem blauen Hintergrund oder dem Bild, das mit dem weißen Hintergrund? Wie würde ich dieser Person das Bild beschreiben? Und da würde ich wahrscheinlich so wenige Worte wie möglich wählen.

Sabine Wollstädter

Ja gut, spannend. Also wenn das Bild mehr im Fokus ist und es um das Bild geht, habe ich jetzt verstanden, dann kann man gut auch ausführlichere Beschreibungen wählen. Und wenn aber der Kern der Botschaft auch im Text zu verstehen ist und das Bild nur als Beiwerk gilt, dann kann ich hier einfach auf Kürze und Prägnanz achten.

Jetzt haben wir ja durch die letzten Jahre vermehrt digitale Veranstaltungen. Wie gut oder wie funktioniert Barrierefreiheit bei digitalen Veranstaltungen? Worauf kann man hier Gutachten?

Domingos de Oliveira

Es sind ja schon etliche Aspekte zu beachten. Heute ist der Standard, wenn man das Budget dafür hat, Leichte Sprache und Deutsche Gebärdensprache mit anzubieten, vielleicht auch eine Transkription. Das heißt, dass das Gesprochene in Echtzeit in Schriftsprache übersetzt wird für die Leute, die gehörlos sind, aber vielleicht keine Gebärdensprache beherrschen. Genau gesagt, das ist so ein bisschen kompliziert, aber ansonsten ist es natürlich ganz sinnvoll, gute Tonqualität zu haben.

Also ich bin nicht gehörlos, aber ich habe eine starke Schwerhörigkeit und dadurch ist es für mich ganz schlimm, wenn ich irgendwie auf internationalen Konferenzen mithören und die einfach eine schlechte Tonqualität haben und dann auch noch die Fremdsprache sprechen. Das zu verfolgen, was da gesagt wird, also das ist ganz schwierig. Tonqualität und eine gute visuelle Qualität, damit man die Sprecher*innen gut erkennen kann und vielleicht noch ein bisschen von den Lippen ablesen kann. Das sind so die Möglichkeiten, die man beachten sollte. Und natürlich eine möglichst barrierefreie Plattform für die Onlinekommunikation.

Sabine Wollstädter

Gibt es hier Barriereärmere Plattformen, die sich hier besser eignen als andere?

Domingos de Oliveira

Ich sage mal, je komplizierter die Plattform ist, desto schwieriger ist es. Also es scheiden ein paar Plattformen aus, weil sie einfach gar nicht barrierefrei sind. Also für blinde Menschen, nicht die Basis umfassen, nicht mit Tastatur bedienbar sind. Die Mainstream Sachen sind da relativ beliebt. Einfach weil die Leute schon relativ viel Erfahrung damit haben. Teams und Webex sind ein bisschen komplexer oder ein bisschen fehleranfälliger, sind aber auch relativ gut nutzbar.

Sabine Wollstädter

Wenn wir jetzt den Start gemacht haben, wir haben die ersten Schritte Richtung Barrierefreiheit. Wir nutzen Alternativtexte und haben unsere Texte einfach gestaltet. Wenn die Hörer*innen tiefer in die Materie einsteigen wollen. An wen kann man sich wenden und wie kann eine Beratung oder Begleitung hier aussehen?

Domingos de Oliveira

Also sinnvoll ist es wirklich so früh wie möglich einzusteigen. Das Thema ist teilweise ganz schwierig, es im Nachhinein noch mal mitzudenken. Da sollte man sich überlegen, habe ich schon einen Service Anbieter, jemand der eine Website barrierefrei machen kann, oder auch Webseite entwickeln kann. Oder arbeite ich schon mit der Agentur zusammen oder mit jemandem, der meine Website macht und ich brauche noch jemanden, der sich um die Barrierefreiheit kümmert? Da ist tatsächlich auch immer zu empfehlen, sich an Einrichtung wie Ihre zu wenden, wo man dann Tipps bekommt, an wen man mit welchem Dienstleister man vielleicht schon gute Erfahrung gemacht hat und sich dann jemanden empfehlen zu lassen.

Sabine Wollstädter

Gibt es noch eine Frage oder wichtige Informationen, von denen ich Ihnen noch keine Frage gestellt habe?

Domingos de Oliveira

Also der Ansatz ist, ich weiß, dass diese Standards für Leute, die sich nicht so viel mit Technik beschäftigt haben oder ganz neu im Bereich digitale Barrierefreiheit sind, diese Standards extrem kompliziert und sehr, ich sage mal das Gegenteil von Einsteigerfreundlich. Deswegen sollte man da nicht anfangen und wirklich eher gucken, welche Schritte sind in meinem Kontext sinnvoll? Welche Schritte kann ich mit meinen vorhandenen Ressourcen machen Und damit sollte ich loslegen.

Was man nicht machen sollte, was leider Barrierefreiheit so ein bisschen verbreitet, Perfektion anzustreben. Wir haben natürlich super Organisationen wie das BMAS oder die Aktion Mensch, die da sehr hoch stapeln können, weil sie die entsprechenden Budgets haben. Aber das ist natürlich nicht der Mainstream, an

dem wir jetzt eine Selbsthilfeorganisation messen können. Man sollte tatsächlich gucken, was kann ich mit meinen vorhandenen Möglichkeiten machen, was ist für meine Zielgruppe wichtig? Und dann sollte ich damit erst mal loslaufen. Und wenn sich dann im Laufe der Zeit ergibt, dass man dann auch ein bisschen verbessern kann sollte man das machen.

Sabine Wollstädter

Ich habe noch eine letzte Frage für Sie, die ich Ihnen jetzt gerne stellen will Wie ist Ihre Vision für die gesundheitsbezogenen Selbsthilfe der Zukunft?

Domingos de Oliveira

Ich denke mal, die Zukunft der Selbsthilfe ist wirklich sehr hybrid. Also natürlich brauchen wir die lokale Selbsthilfe, diese Meetups vor Ort, wo man sich zusammensetzen kann, als Betroffene oder als Bezugsperson. Aber wir brauchen auch das ganze digitale Drumherum, weil das für viele Leute die ganze Situation erleichtert. Also für mich zum Beispiel ist es schwierig an den Meetings teilzunehmen, weil ich meistens arbeite zu der Zeit. Ich sage mal zehn Minuten oder eine halbe Stunde dazu zu kommen, wenn das digital ist, das ist kein Problem. Aber dahinzugehen und dann wieder zurückzufahren, das kostet einfach zu viel Zeit. Und ich habe manchmal den Eindruck, dass wir da immer ein bisschen zu konservativ sind, was das Digitale angeht oder die Ausnutzung der digitalen Möglichkeiten. Das würde ich auf jeden Fall empfehlen und gegebenenfalls mit den Mitgliedern und den Betroffenen, die daran teilhaben sollen, auch die, gegebenenfalls Angst davor nehmen, diese digitalen Möglichkeiten zu nutzen.

Sabine Wollstädter

Vielen Dank, dass Sie heute dabei waren.

Und das war unsere letzte Folge zum Thema Digitalisierung in der Selbsthilfearbeit. Wie haben euch die drei Folgen gefallen. Wir sind ganz gespannt auf euer Feedback. Schreibt uns dazu gerne eine Mail, schreibt uns auch gerne Ideen für neue Folgen für Gäste oder auch die Erfahrungen, die ihr in eurer Selbsthilfearbeit macht. Die E-Mail-Adresse schreibe ich euch in die Shownotes. Bis bald auf diesem Kanal.