



Wie kann sich die gesundheitsbezogene Selbsthilfe gut für die Zukunft aufstellen?

Sabine Wollstädter, LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz, im Gespräch mit Eva Kauenhowen und Marius Schlichting von der BAG Selbsthilfe e.V.

Sabine Wollstädter

Herzlich Willkommen beim Podcast Selbsthilfe im Trend, der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz, gefördert durch die DAK-Gesundheit. 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.

Heute zu Gast sind Eva Kauenhowen und Marius Schlichting von der BAG Selbsthilfe. Wir haben euch heute eingeladen, um von eurem Projekt Selbsthilfe der Zukunft zu berichten und ich bin schon ganz gespannt, was ihr uns an Ideen und Handlungsmöglichkeiten mitgebracht habt. Ihr habt euch ja genau mit dem Thema beschäftigt, mit dem wir uns auch hier in dem Podcast beschäftigen wollen: „Wie können unsere Vereine, unsere Mitglieder, fit werden für die zukünftigen Herausforderungen Digitalisierung und Generationswechsel. Und genau darauf freue ich mich heute. Herzlich willkommen! Schön, dass ihr da seid. Zu Beginn würde ich euch kurz bitten, euch selbst vorzustellen, damit auch unsere Zuhörer wissen, mit wem wir hier sprechen.

Eva Kauenhowen

Ich bin Eva Kauenhowen. Ich arbeite seit jetzt fünf Jahren bei der BAG Selbsthilfe. Zuerst im Projekt „Aktive Mitglieder gesucht“ und danach im Projekt „Selbsthilfe der Zukunft“. Und ich bin eigentlich zur Selbsthilfe gekommen, weil ich schon immer im Non Profit Bereich arbeiten wollte bei einem gemeinnützigen Arbeitgeber, weil es mir wichtig ist, dass ich mit meiner Arbeit auch einen Mehrwert erreiche. Und ich glaube, da bin ich bei der Selbsthilfe ganz gut aufgehoben, weil die Interessen von Betroffenen liegen mir auch persönlich sehr am Herzen und da fühle ich mich auch sehr wohl.

Sabine Wollstädter

Vielen Dank. Marius, Wie war das bei dir?

Marius Schlichting

Erst mal herzlichen Dank auch heute für die Einladung. Ich bin, wie schon gesagt, Marius Schlichting. Ich bin 31 Jahre alt und jetzt seit 2018 bei der

Selbsthilfe, also auch schon seit über vier Jahren. Ich bin eigentlich studierter Früh-Archäologe bzw. Altertumsforscher. Also es ist ein etwas unstetiger Weg zu Selbsthilfe gewesen. Ich habe aber parallel zum Studium auch ähnlich wie Eva immer schon im Non Profit Bereich gearbeitet. Bzw. habe ich in der Pflege gearbeitet und dort Verbindung zu Kindern mit schwerer körperlicher und geistiger Behinderung aufgebaut. Und dann hat es sich 2017 über ein Praktikum bei der BAG ergeben, dass ich dort die Fähigkeiten aus dem Studium und auch das Interesse an Menschen mit Behinderung vereinen konnte. Und dann mit einem Jahr Verspätung sozusagen, habe ich dann neben meinem Master schon bei der BAG angefangen. Ich bin jetzt seit 2018, seit mein Studium abgeschlossen ist, fest dabei.

Sabine Wollstädter

Wie war es denn oder was ist denn der Anlass gewesen? Kannst du das noch sagen für dieses Projekt?

Eva Kauenhowen

Also es ist so, dass in der Selbsthilfe auch vor fünf Jahren oder vor sechs Jahren schon durchaus deutlich war, dass es an vielen Stellen Generationenwechsel geben muss und dass einfach auch neue Mitglieder gebraucht werden, die aktiv sind. Es gab bei vielen Verbänden stagnierende Mitgliederzahlen. Auch die Digitalisierung natürlich auch mit der großen Konkurrenz von Online Angeboten von Online Selbsthilfegruppen ist ein ganz großes Thema für viele Verbände gewesen. Und die haben das natürlich auch der BAG gegenüber so kommuniziert. Und deshalb hat die BAG sich mit dem Thema Mitgliedergewinnung vorher schon beschäftigt und dann in diesem Projekt wirklich einmal den großen Wurf gemacht und das auch wissenschaftlich begleitet. Wir wollten herausfinden, welche Konzepte funktionieren und wie wir der Selbsthilfe da weiterhelfen können? Auch gerade diese schwer erreichbaren Zielgruppen, wie junge Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund in die Selbsthilfe zu bekommen und die Selbsthilfe hier zu stärken.

Sabine Wollstädter

Wenn wir jetzt mal den Schritt weitergehen Es ist natürlich total spannend, auch für mich, ich muss mich da selbst ein bisschen zurückhalte zu fragen, wie ihr im Projekt genau vorgegangen seid. Vielleicht können wir das am Ende auch noch mal besprechen. Aber jetzt, wenn unsere Mitgliedsvereine zuhören, was habt ihr herausgefunden? Oder was sind Ideen, Handlungsmöglichkeiten, um dem Generationswechsel oder der Nachwuchssorge gerecht zu werden?

Eva Kauenhowen

Genau, das sind ja eigentlich schon zwei Fragen, sozusagen „Wie sind wir vorgegangen“ und „was haben wir dabei herausgefunden“?

Ich würde erst mal kurz was zum Vorgehen sagen. Wie ich grad schon gesagt habe, war es ja wirklich so, dass wir gesagt haben, wir möchten das auch wissenschaftlich begleiten. Da hat uns die Frau Dr. Gabriele Seidel von der Uni Hannover begleitet und von der Medizinischen Hochschule Hannover.

Wir haben zunächst bei Projektbeginn einfach mal den Status quo in den Verbänden analysiert. Also wir haben mit all unseren Mitgliedsverbänden - das sind ja etwas über 123, ich weiß gerade nicht genau, wie die Zahl zu dem Zeitpunkt war, aber so um den Dreh - Gespräche geführt, Interviews und haben diese Interviews dann auch qualitativ ausgewertet und einfach geguckt, was ist die Problemlage und was funktioniert aber auch, denn wir haben ja ein sehr heterogenes Feld und konnten dadurch natürlich auch ganz viele Good Practice Beispiele identifizieren.

Und daraus haben wir dann natürlich noch unter Einbeziehung von anderer Engagement Literatur, von anderen vom Austausch mit anderen Engagement Netzwerken, Konzepte erarbeitet und Strategien, wie wir genau diese Zielgruppen erreichen können und da auch die Mitgliederaktivierung vor allem vorantreiben können und haben uns da besonders auf die Themen Willkommenskultur, Mentoring und Kompetenzgewinn fokussiert. Weil genau das die drei Themen sind, mit denen unserer Meinung nach Interessierte und Neumitglieder wieder zu Aktiven im Verband werden können.

Sabine Wollstädter

Marius kannst du da vielleicht ein konkretes Beispiel geben? Zur Mitgliedergewinnung oder Aktivierung war jetzt ja das Thema.

Marius Schlichting

Ja, ich würde da fortführen, wo Eva aufgehört hat, beim Beispiel Kompetenzgewinn. Das ist ein Beispiel, was sich auch bei uns verstetigt hat. Wir haben eben überlegt, bzw. auch schon meine Vorgängerin im Projekt, was sind denn Kompetenzen, die man jungen Menschen anbieten kann, die sozusagen die Arbeit in der Selbsthilfe attraktiv machen?

Also es geht darum, welche Angebote können wir generieren, für die sich junge Leute begeistern können. Es kann auch jegliche andere Gruppe sein, die man erreichen möchte. Wir werden heute viel über junge Menschen sprechen und ich denke, dass das schon so der zentrale Aspekt der Arbeit war, in vielerlei Hinsicht. Und da war es ebenso, dass wir überlegt haben, dass junge Menschen in der Selbsthilfe vielleicht eben auch Fähigkeiten erlangen wollen, die sie über die Arbeit hinaus, also auch im Privaten, vielleicht in ihren Gruppen anwenden können.

Im Jahr 2021 haben wir angefangen, Moderations-Workshops anzubieten. Wir haben mit einer externen Moderatorin, einem Coach zusammengearbeitet, haben ein Konzept entwickelt für einen fünfteiligen Workshop. Hier konnten sich Aktive unter 35 anmelden. Wir spaßen intern darüber, dass auch 37 quasi noch unter 35 ist. Der Workshop hat online stattgefunden, was aber im Nachhinein zum Vorteil wurde, da Leute aus ganz Deutschland daran teilgenommen haben. Dort konnten eben Kompetenzen in dem Bereich Moderation erlangt werden.

Es wurden Beispiele erarbeitet aus der Selbsthilfe, also sprich die Teilnehmenden konnten eben auch von ihren Situationen berichten. Wo sind die Probleme? Zum Beispiel war ein häufiges Thema von jungen Frauen, dass sie von den älteren Herren in der Selbstliebe nicht so ernst genommen werden. Und da hat man dann überlegt, wie man sozusagen diese Problematik angeht. Da wurden dann

Techniken beigebracht. Genau das haben wir zum Beispiel zweimal angeboten. Im letzten Jahr, also für insgesamt 40 Selbsthilfe-Aktive unter 35 und auch in diesem Jahr findet das wieder statt.

Diesmal haben wir die Altersgrenze aufgehoben. Wir wollen sehen, dass wir das Ganze, den Kompetenzgewinn, jetzt auch über das Projekt hinaus, auch für ältere Aktive, als Anreiz anbieten.

Bei jungen Menschen wollen wir erreichen, dass man sich einfach für die Arbeit dort auch begeistert, dass man was mitnimmt, dass es eben nicht nur ein „Ich gebe etwas“, sondern auch ein „Ich nehme auch was mit“ wird.

Da gibt es auch ganz viele andere tolle Beispiele wie z.B. eine Jugendleiterkarte, dass junge Menschen auch da Zertifikate erlangen können.

Das habe ich ganz vergessen zu sagen. Natürlich konnte man ein Zertifikat für den Besuch des Kurses bekommen, wenn man dann abgeschlossen hat. Dass man dann auch den Lebenslauf integrieren kann als erbrachte Leistung.

Sabine Wollstädter

Das heißt, ihr habt jetzt auch nicht nur Ideen gesammelt, sondern ihr habt sie auch schon in Teilen direkt umgesetzt, wie jetzt hier in dem Beispiel Kompetenz gewinnen.

Eva Kauenhowen

Also genau, ich würde da noch mal einen kleinen Schritt zurückgehen. Und zwar ist es so, dass wir am Anfang halt wirklich ausgewertet haben „Was gibt es, was funktioniert gut und welche Strategie kann man daraus ableiten?“. Aber das ist natürlich dann nicht alles gewesen, was wir getan haben. Damit haben wir uns vor allem in den ersten beiden Projekt Jahren beschäftigt, dass wir wirklich eher globale Strategien aufgezeigt haben.

Aber wir wollten natürlich auch wissen, wie kann man es in die Praxis umsetzen und was brauchen unsere Verbände denn da konkret so? Weil ich kenne das selbst wenn man irgendwie was Nettes liest oder in der Uni lernt, hilft das nicht immer dabei, das im Alltag auch anzuwenden. Und da braucht man dann noch ein bisschen konkretere Beispiele oder auch wirklich Hilfestellung.

Und deshalb war der **Schwerpunkt** im zweiten Projekt, also im **Projekt Selbsthilfe der Zukunft**, vor allem auch der Austausch mit unseren Verbänden und die besonderen Herausforderungen, die manche Verbände halt auch einfach haben. Denn manche Verbände sind klein, manche sind groß. Wir haben so viele unterschiedliche Indikationen und Jung und Alt ist halt auch ein Unterschied, ob ich da von Krankheiten spreche, die man von Geburt an hat, oder ob es um eine Krankheit geht, die ich im Laufe meines Lebens, vor allem auch vielleicht im Alter, erst erwerbe. Da sind junge Menschen dann manchmal auch 50 und nicht 24, und deshalb sind wir mit diesen Leuten in den Austausch gegangen und haben wirklich ganz konkret gefragt „Was braucht ihr?“. Und haben dann Arbeits- oder Fokusgruppen für die jungen Menschen, für Menschen mit Migrationshintergrund, für die allgemeinen Mitglieder und eine Gruppe für die neuen Medien.

Und hier fing das an, dass wir so einen ersten, ja, ich würde sagen, so eine Art Safe Space für die jungen Leute geschaffen haben, wo wir gesagt haben, wir machen hier einen Austausch, wo ihr wirklich unter euch seid und sagen könnt, was für Probleme es vielleicht gibt, die ihr euch nicht traut im Verband zu äußern. Also wo hakt es denn wirklich? Und da kam raus, dass viele sagen „Ich fühle mich der Verantwortung nicht gewachsen, ich fühle mich darauf noch nicht genug vorbereitet. Das ist so groß, wenn ich jetzt sage, ich möchte in den Vorstand oder ich möchte mich aktiv einbringen. Das ist einfach so was Großes und da brauche ich mehr Unterstützung“. Und genau daraus ist dann halt diese Idee erwachsen, dass wir als BAG Kompetenzschulungen mit Zertifikat anbieten.

Aber vor allem auch, dass wir unsere Verbände dazu motivieren, selbst auch ihre Mitglieder zu schulen und zu zeigen, dass dieser Kompetenzzugewinn auf der einen Seite befähigt, überhaupt zu sagen „Ich traue mir das zu“. Und auf der anderen Seite natürlich auch während Ausbildung und Studium beruflich und persönlich weiterbringt. Das ein Zertifikat auch irgendwo ein Nachweis für dieses Ehrenamt ist und Anerkennung. Und das war uns total wichtig.

Sabine Wollstädter

Ja, jetzt habe ich die Frage im Kopf, unsere Verbände sind ja zum Teil auch kleine Vereine. Jetzt mit Blick auf eure Verbandsgröße oder die Größe der mitwirkenden Verbände: gibt es da einen Unterschied? Vielleicht auch bezogen auf dieses Beispiel Kompetenzzugewinn und auch die angesprochene Professionalisierung? Vielleicht kann man es im Verband umsetzen Kompetenzschulungen anzubieten? Wie war das gesehen auf so eine Verbandsgröße?

Marius Schlichting

Also was ich gemerkt habe, dass die erworbenen Kompetenzen haben oft auch ein bisschen was mit der Größe des Verbandes zu tun, bzw. mit dem Workload, der einfach gestemmt werden kann. Also größere Verbände hatten schon mehr Angebote etabliert, auch schon bevor wir darüber informiert haben. Wohingegen kleiner Verbände damit mehr Probleme haben.

Die Größe ist nicht das einzige. Es ist auch die Frage: „Wie alt ist ein Verband? Welche Strukturen hat der Verband generell? Was sind das für Menschen überhaupt?“.

Eva Kauenhöwen

Wir haben darauf geachtet, dass wir in unseren Fokusgruppen wirklich von Groß nach Klein alles dabei haben. Wir haben da auch ganz explizit gerade die kleineren Verbände noch mal aktiv angesprochen und konnten da auch ganz tolle Sachen erzählen. Also wir haben zum Beispiel den ASBH, die haben mit uns gemeinsam zum Beispiel auch das Thema Willkommenskultur und Willkommens Paket bearbeitet. Und gerade auch die kleineren Verbände waren natürlich sehr aktiv bei den Angeboten dabei, wie Marius gerade sagte, Kompetenzschulungen auch für ihre Mitglieder anzunehmen. Hier sind Mitglieder von den Verbänden zu uns gekommen. Die größeren Verbände, ich denke da jetzt beispielsweise an die Rheuma Liga oder ähnlich große Organisationen, haben natürlich auch eigene Angebote für ihre Mitglieder oder mehr eigene Angebote. Es ist aber auch so,

dass auch die kleineren Verbände, zum Beispiel Gruppenleiterschulungen und Ähnliches natürlich anbieten. Und denkbar finde ich auch, dass die Landesarbeitsgemeinschaften da ja auch Angebote haben. So dass die Mitglieder der kleineren Verbände sich da auch bei den LAGen beteiligen.

Was jetzt ein bisschen was Neues war, was es vorher so nicht gab, war, dass wir es halt spezifisch für die Zielgruppe der jungen Menschen gemacht haben. Weil klar, wenn der Verband schon sehr klein ist, dann kriegt man da vielleicht dann auch nicht genug zusammen, um eine Schulung jetzt spezifisch nur für die Jungen im Verband zu machen.

Sabine Wollstädter

Ich finde das total spannendes Thema und ich glaube es, wenn ich es mich erinnere, an meine Zeit oder meinen Start in der Selbsthilfegruppe. Da hatte ich auch das Gefühl Ja toll, hier kann ich was ausprobieren und lernen, was ich dann auch in meinem Hauptjob, was mir da zugute kommt oder auch in meiner sonstigen Persönlichkeitsentwicklung Was habt ihr für ein Spektrum an Kompetenz oder für Angebote gehabt? Jetzt hier in dem Fall das Angebot für die Junge Selbsthilfe. Hattet ihr noch weitere Angebote?

Eva Kauenhöwen

Also wir haben im Bereich Soziale Medien auch vielfältige Angebote gemacht. Marius hat gerade schon gesagt, das ist ein Thema, mit dem sich einige Verbände zum Projektstart noch nicht auseinandergesetzt hatten oder nur sehr rudimentär. Mittlerweile ist es so, dass jetzt in den vergangenen Jahren fast alle unsere Verbände auch in den sozialen Medien aktiv sind. In irgendeiner Form und auch die Haltung gegenüber sozialen Medien sich sehr verändert hat, weil es am Anfang so war, dass viele sehr skeptisch waren.

Aber ich glaube, wir und auch andere Organisationen haben da auch viel Aufklärungsarbeit geleistet und gezeigt, dass es natürlich auch Risiken und Gefahren in den sozialen Medien gibt, die dennoch wichtig sind, um die Zielgruppe zu erreichen. Denn die Zielgruppe war auch schon vor Projektstart dort aktiv und auch die ältere Zielgruppe ist oft in den sozialen Medien unterwegs und da brauch es dann ja auch Medienkompetenz, um denen zu zeigen, was sinnvoll ist zu nutzen und was vielleicht auch nicht.

Und deshalb haben wir ganz groß angelegte Social Media Schulungen gemacht. Von Projektbeginn an eigentlich. Auch im Bereich der Evaluation haben wir unsere Verbände unterstützt. Hier ist es natürlich auch wichtig, dass man schaut, ist die ausprobierte Strategie für Mitgliedergewinnung die Richtige für uns? Und wo müssen wir vielleicht nachfassen? Deswegen haben wir da auch mit einer externen Evaluation, Evaluation-Coachings durchgeführt.

Sabine Wollstädter

Und wenn ihr jetzt so auch hier bei dem Bereich Social Media auf das schaut, was was geblieben ist. Marius, wie haben die Vereine heute davon profitiert oder wie erleben Sie das heute im Vergleich zu vor dem Projektstart?

Marius Schlichting

Also was man sehr stark merkt, ist einfach, dass der Austausch über die sozialen Medien ganz anders ist, als er am Anfang war. Also ich betreue unsere Kanäle jetzt nicht direkt, aber ich sehe, dass da deutlich mehr Interaktion stattfindet. Das Interesse, auch für die Themen Digitalisierung ist einfach viel größer geworden.

Parallel zu dem Projekt „Selbsthilfe der Zukunft“ habe ich ja unseren Podcast auf die Beine gestellt. Das war auch so ein Thema, was am Anfang noch sehr kritisch und kein großes Interesse da war. Jetzt im Nachhinein kommen dazu immer mehr Nachfragen.

Ihr fangt ja jetzt auch frisch an und das merkt man immer mehr, dass solche dass mehr Podcasts, mehr Videos auf Social Media aufkommen und qualitativ viel besser geworden ist. Jetzt, finde ich, sieht man immer mehr schöne Sachen dort. Auch die Resonanz auf z.B. Veranstaltungseinladung aus unserer Rundmail ist kleiner geworden, im Vergleich dazu, wenn wir die Einladung in den sozialen Medien oder in einer Instagram Story posten. Man merkt, dass Menschen mehr in den Sozialen Medien kommunizieren und dort Informationen beziehen. Dadurch können wir dort Informationen weiterverbreiten, weil sie dadurch auch bei unseren Verbänden ankommt. Das hat sich in den letzten 5-6 Jahren stark verändert.

Eva Kauenhowen

Das habe ich auch ganz deutlich gemerkt. Ich betreue ja die sozialen Medien der BAG Selbsthilfe und bin auch für die Vernetzung auf Social Media verantwortlich. Ich bin daher immer im regen Austausch mit unseren Mitgliedsverbänden. Es ist angekommen, dass Social Media keine Einweg-Kommunikation ist.

Also ich würde sagen, so am Anfang war es so, dass einige Verbände Social Media Accounts hatten. Viele haben die auch durchaus bespielt und einige auch schon wirklich strukturiert und Zielgruppen orientiert. Aber ganz oft war das halt so, dass die Social Media Kanäle einfach nur wie eine Website bespielt wurden. Also dass es Informationskanäle waren, auf denen die Verbände die Information rausgegeben haben. Aber es war halt keine Interaktion mit den Nutzerinnen und Nutzern zu sehen. Und ich rede jetzt natürlich nicht vom krankheitsbedingten Austausch, weil den wollen wir in den sozialen Medien ja gar nicht haben, sondern wirklich Interaktion, also abfragen, was Interessen sind und mal auf Themen eingehen, wo es jetzt nicht darum geht, die eigene Krankheit zu beschreiben oder so, sondern wirklich den Verband. Das hat sich total geändert. Die Verbände haben mittlerweile wirklich ganz tolle Social Media Auftritte und sind da auch ganz aktiv in der Interaktion mit ihren Followern. Die sozialen Medien werden heute als Weg gesehen, um das Image der Selbsthilfe zu verbessern. In der Zielgruppe der jungen Leute und um zu zeigen, was Selbsthilfe alles bewirken kann und wie Selbsthilfe einfach aussieht und auch Emotionen zu transportieren.

Marius Schlichting

Ja, das finde ich auch sehr gut, was Eva sagt. Inzwischen sind die so aktiv, dass man sie einfach dann auch sieht. Ich meine, klar, man muss natürlich den Kanälen folgen, aber ich erkenne heute keinen Unterschied mehr, ob das jetzt

jemand aus der Selbsthilfe ist oder jemand im popkulturellen Umfeld. Die sind professionell gemacht, die sind gut gemacht, die sind hip gemacht irgendwo.

Und das ist auch das, denke ich, was die Leute brauchen, was auch junge Menschen brauchen, um das attraktiv zu finden.

Denn wenn man natürlich größtenteils nur über vielleicht Instagram Stories und Reales konsumiert und die Verbände das nicht bespielen, dann verpasst man sich hier. Ich selbst bin gar nicht so up to date was Social Media angeht, aber ich merke, dass mir andere Selbsthilfe Aktive in meine Kanäle gespült werden und das ist toll, super.

Und dann, wenn ich dann überlegt, dann sind die Leute eben jetzt nicht wie ich Anfang 30, sondern eben Anfang 20 oder 18 oder 17 und sehen dann, hey, der ist auch betroffen, der hat auch XY oder sie hat auch irgendwas und sie ist cool und authentisch. Und das ist glaube ich sehr, sehr wichtig.

Auch um das Image aufzupolieren, aber auch, damit es dort überhaupt ankommt. Ich glaube, es ist gar nicht immer nur ein Problem dessen, dass es nicht attraktiv ist, sondern dass es überhaupt gar nicht gesehen wird. Und das bringt was. Was bringen uns Pressemitteilungen bei 17-Jährigen? Da wird hat nichts drauf passieren. Und das hat sich sehr stark verändert.

Sabine Wollstädter

Eine Herausforderung vor der die Selbsthilfe steht: digital ist schneller ist als die Selbsthilfegruppe, also der Verein, das persönliche Treffen. Hat man eine Frage, ist man auf Facebook oder Instagram schneller an der Antwort. Und das ist ja im Prinzip das, was ihr gerade zu Social Media beschrieben habt: Social Media ist eine Möglichkeit, dort eben auch als Verband präsent zu sein. Habt ihr auch noch andere Ideen mit der Problematik umzugehen „online digital, die sind schneller als wir“.

Eva Kauenhowen

Also die sind schneller als wir. Klar, die sind irgendwie immer verfügbar. Soziale Medien und die Suche im Internet. Aber es gibt ja durchaus die Möglichkeit, auch als Selbsthilfe das in gewisser Form anzubieten. Also ausnahmslos alle unsere Mitgliedsverbände bieten wirklich umfangreiche Informationen über ihre Indikation auf Onlinemedien an, also auf ihren Webseiten oder in speziellen Apps. Teilweise natürlich weitergehende Sachen nur für die Mitglieder, aber die Basisinformationen selbstverständlich für jeden.

Und klar, das ist natürlich auch ein Risiko. Das sehen auch viele unserer Mitgliedsverbände so, denn wenn ich die Informationen sowieso schon abgreifen kann, auch die sicheren Information beim Selbsthilfe Verband, dann reicht mir das vielleicht und ich muss gar nicht Mitglied werden. Das ist natürlich immer eine kleine Problemlage, dass da irgendwo die Selbsthilfe als Dienstleister für die Informationssuche gesehen wird und der Austausch gar nicht so im Vordergrund steht. Aber genau das ist halt das, was man gut auch in den sozialen Medien transportieren kann und in anderen Marketing Kanälen. Also überall, wo man halt irgendwie die Selbsthilfe präsentiert, dass gerade dieser Austausch auch wirklich

was bringt und dass das auch wenn man da vielleicht nicht so schnell ist, dass man da halt wirklich von profitiert und dass es auch Spaß macht.

Und ja, viele Verbände bieten jetzt natürlich auch Online Austausch Möglichkeiten an, was ja auch wichtig ist, weil es gibt Menschen, die aufgrund verschiedenster Hemmnisse nicht so mobil sind, dass sie halt zur Selbsthilfegruppe regelmäßig kommen können. Sei es jetzt ein Zeitfaktor oder sei es eine körperliche Einschränkung oder eine Erkrankung, die natürlich auch gerade unter Corona davon abgehalten hat. Da war es ja gar nicht möglich und auch jetzt ist es für viele halt noch ein Risiko. Deswegen bieten natürlich viele jetzt auch online Meetings an. Was wir aber auch gesehen haben, sowohl in unseren Befragungen als auch wenn man sich größere Studien dazu anschaut, das Treffen vor Ort wird doch irgendwann immer wieder von allen bevorzugt. Also online für den Alltag, aber dann doch bitte regelmäßig auch mal das Treffen von Angesicht zu Angesicht.

Sabine Wollstädter

Das kann ich auch tatsächlich wiedergeben. Bzw. Haben wir auch, kriegen wir auch so mit. Aber das war jetzt noch mal spannend. Auch, dass wir das Digitale, also vielleicht die Vertretung oder die Präsenz auf Social Media nicht nur dafür nutzen, Informationen über die Sache zu anzubieten, sondern eben auch dazu Wie ist die Verbandsarbeit, wie ist das mitzuwirken, wie ist es zu kommen?

Eva Kauenhowen

Was ich auch super wichtig finde ist einfach zu zeigen, dass die Selbsthilfe auch ihre Mitglieder braucht. Dass wir diese Information und diese Unabhängigkeit ja nur wahren können, wenn wir auch weiterhin Mitglieder haben. Also das finde ich auch total wichtig, dass die Selbsthilfe auch zeigt, wir sind unabhängig, wir finanzieren uns allein über gesetzliche Förderungen und Projektförderung und über unsere Mitgliedsbeiträge. Und alles, was darüber hinausgeht, machen wir völlig transparent. Und das ist aber nur dann möglich, wenn es zum einen diese Förderung gibt und zum anderen halt auch die Mitglieder.

Marius Schlichting

Genau. Ich glaube, man muss es einfach so betrachten. Auch vielleicht für Leute, die immer noch skeptisch sind und genau diese Angst haben, dass der online Kontakt sozusagen den direkten verringert oder eben irgendwann obsolet macht. Also a stimmt es offensichtlich nicht, weil ja viele Leute trotzdem in größeren Gruppen treffen. Das ist ja nicht nur in der Selbsthilfe so, sondern generell, die Leute brennen jetzt noch mehr drauf, hinzugehen, dass man merkt, ist es schon wichtig. Und vielleicht ist es besser, die Digitalisierung als Ergänzung zur Selbsthilfe Arbeit zu sehen und nicht als Ersatz. Das glaube ich ist ganz wichtig.

Sabine Wollstädter

Mir sind noch zwei sehr präsenste Sorgen oder doch Punkte im Kopf, die in dem Workshop oder in dem Austausch mit unseren Vereinen Thema waren. Das eine ist tatsächlich „Wer macht jetzt den Vorstand?“. Das ist auch in meinem Verein, in dem ich bin, gerade ein großes Thema. So vielleicht jetzt erst mal hier stehen

und die zweite schlieÙe ich dann an. Welche Ideen habt ihr? Was können die Vereine, die Verbände tun, um diese Vorstands Nachfolge zu regeln?

Eva Kauenhowen

Also das ist ein Thema, das wir natürlich auch in unseren Fokusgruppen ganz intensiv besprochen haben, weil das sind eure Verbände nicht allein da, das ist bundesweit ein Thema. Und welche Methoden wirklich gute Erfolge gezeigt haben, sind zum einen, das Mentoring. Ich habe mit Verbänden gesprochen, die haben da ganz tolle Konzepte, das muss gar nicht so ein groß angelegtes Mentoring Programm sein, was über ein Dreivierteljahr geht oder so, sondern ich kenne Verbände, die machen einfach Schnupper-Sitzungen im Vorstand. Man darf einfach mal dazu kommen, sich anmelden und schauen, was ist Vorstandsarbeit überhaupt.

Oder es gibt die Möglichkeit, dass man vielleicht auch einfach so ein Projekt bezogenes Engagement fördert. Das man sagt „Wo hast du Interesse dran? Und möchtest du vielleicht einfach mal ein Event bei uns organisieren?“. Das ist jetzt auch gerade ein aktuelles Beispiel. Ich arbeite jetzt im Projekt „Vom Event zum Wir“. Das beschäftigt sich auch mit der Jungen Selbsthilfe und damit, wie junge Menschen in der Selbsthilfe Kompetenzen in der Veranstaltungsplanung gewinnen können, um dann speziell wieder für andere junge, interessante Angebote zu schaffen. Und das sind halt so kleinere Projekte, bei denen neue Mitglieder einfach mal reinschauen können. Und was ich noch super wichtig finde, dass man da vielleicht auch drüber nachdenkt, ob man da von Anfang an eine Art Rotationsprinzip einbaut. Dass die Verantwortung zum einen nicht auf den Schultern Einzelner lastet, also vielleicht auch über geteilte Posten nachdenkt und dass vor allem der Wissenstransfer gesichert ist. Weil das ist nämlich das größte Problem, wenn jemand über einen sehr langen Zeitraum Vorstand war und dann auf einmal wegbricht. Also immer rechtzeitig proaktiv Interessierte ansprechen, mit denen schauen „Kannst du dir das irgendwann mal vorstellen und möchtest du vielleicht mal schon mal reinschnuppern?“. Oder möchtest du vielleicht unser Jugend Beauftragter als Zusatz Position im Vorstand sein und da schon ein bisschen mitwirken?

Sabine Wollstädter

Super, das hört sich für mich total schlüssig an, das was du gerade gesagt hast, Eva auch die Ideen des Reinschnuppern, des kleinen Mentoring, des unkomplizierten Anfühlen. Gibt es noch Punkte, zu denen ihr gute Rückmeldungen bekommen habt, Marius die du noch ergänzen kannst?

Marius Schlichting

Ich denke mal, das Wichtigste hat Eva gerade schon gesagt. Das sind so die Kernpunkte. Über die Evaluation die wir gemacht haben merkt man, dass es positive Rückmeldungen gibt, wenn im Verband Interaktion herrscht. Das motiviert die Mitglieder und daraus entsteht mehr Aktivität aus dem Verband.

Also wir hatten da zum Beispiel mit der die Liga sehr positive Erfahrungen gemacht. Die haben bei dem Evaluations-Projekt toll mitgewirkt. Das war eine Erfolgsgeschichte durch und durch. Es war ein Paradebeispiel für gut funktionierende Evaluation. Und aufgrund dessen konnten wir dann sozusagen

daran anschließen. Zum Abschluss des Projekts Anfang diesen Jahres haben wir mit der Migräne Liga zusammen noch mal ein weiteres Pilotprojekt gestartet. Hier ging es auch um Kompetenzgewinn, um die Arbeit in den sozialen Medien. Und da hat man in der Evaluation gesehen, dass die Grundstimmung im Verband einfach besser war und sie dann eben auch aktiver.

Wie gesagt, auch der Wissenstransfer, dass die Älteren, die mit uns an der Evaluation mitgewirkt haben, auf die Jüngeren zugegangen sind und die dann für das Pilotprojekt mit ins Boot geholt haben. Ich glaube, dadurch, dass junge Menschen eine andere Verantwortung im Verband tragen, kann auch wieder mehr entstehen.

Eva Kauenhowen

Nicht nur eine andere Verantwortung. Es ist ja sogar so, dass von diesem Pilotprojekt zwei junge Menschen sich jetzt aktiv in den neuen Vorstand mit rein haben wählen lassen. Also das ist wirklich ganz toll gelaufen. Die sind da super engagiert und das finde ich, ist halt auch wirklich ein gutes Beispiel, dass man die Menschen da einfach hat die motiviert sind. Das ist das Wichtigste eigentlich: wenn Menschen neu irgendwo anfangen, dann sind die meist hochmotiviert und wollen auch was bewegen. Und dass man die dann wirklich mitnimmt, auch hört. Was wollt ihr sagen? Und denen auch wirklich das Gefühl gibt, du bist wertvoll und du wirst hier gehört und deine Ideen werden mit in die Diskussion genommen.

Sabine Wollstädter

Wie habt ihr die Evaluation gemacht?

Marius Schlichting

Also wir hatten ja sozusagen diesen Vertrag mit der Evaluation. Aber ganz klar war, wir können mit drei Verbänden einen Evolutionsprozess durchführen. Und da haben wir uns dann darüber Gedanken gemacht, wie wir das am besten machen, dass es auch möglichst fair ist. Es konnten sich erst einmal alle Interessierten bei uns melden. Dann haben wir geschaut, dass wir möglichst verschiedene Verbände auswählen. Also wir haben uns dann für einen großen, einen mittleren und einen kleinen Verband entschieden.

Die wurden dann jeweils von der Evaluatorin und einem von uns durch diese Prozesse begleitet. Es gab verschiedene Onlinetreffen. Da wurden dann Konzepte der Evaluation erstellt, es wurden bestimmte Aufgaben verteilt. Ich habe die Migräne Liga begleitet. Hier ging es dann zum Beispiel konkret darum, dass man überlegt hat, wie kann man denn jetzt die Menschen wieder mehr ansprechen, wie können wir die Leute erreichen? Es gibt sehr viele Betroffene von Migräne, aber nicht so viele Mitglieder. Und die Mitgliederzahlen, glaube ich zurückgingen oder stagnierten, wohingegen die betroffenen Zahlen sehr hoch sind.

Man hat sich dann dazu entscheiden eine neue Broschüre zu erstellen. Es wurde dann auch überlegt, was soll da rein und wo soll es verteilt werden? Ich glaube, da ging es um die Apotheken Rundschau oder ein zumindest ähnliches Magazin. Es ging um Magazine, die eben bei Ärzten und Ärztinnen ausliegen, dass man dort, die Präsenz sozusagen steigern kann. Und von Mal zu Mal wurde dann eben

an dieser Broschüre gearbeitet, an dem Fragebogen gearbeitet. Es wurde sich einfach ausgetauscht mit der Zielgruppen. Es war klar, dass es um Werbung geht. Es gab zwei, drei Termine, wo der Status Quo geklärt wurde. Dann relativ konkret an der Umsetzung gearbeitet wurde. So konnte die Broschüre Mitte des Jahres rausgehen.

Sabine Wollstädter

Was in dem Workshop auch angesprochen wurde oder was unsere Verbände zum Teil auch bewegen, dass nicht jede Behinderung von Geburt an sichtbar ist oder da ist. Manche Behinderungen oder chronische Erkrankungen sind vielleicht von Geburt an gegeben, aber kommen im Verlauf werden erst sichtbar. Das heißt, wir haben Verbände und auch da muss ich sagen, spreche ich wieder, also kann ich das auch aus eigener Erfahrung nachfühlen. Die Frage ist, wie verankert man sich hier im Gut, in den jeweiligen Systemen, zum Beispiel im Gesundheitssystem, bei Kinderärzten, bei anderen Anlaufstellen, um sichtbar zu sein, wenn die Behinderung auftritt oder wenn die Probleme auftreten. Man möchte dann ja gerne auch die Betroffenen Eltern oder die selbst betroffenen Menschen auffangen. Bis man aber weiß, es gibt die Selbsthilfe, kann es ja mitunter etwas dauern, weil der Arzt zu dem man geht, vielleicht gar nicht den Fokus zu Beginn darauf hat. Gab es diese Frage oder das Problem auch in eurem Projekt?

Eva Kauenhowen

Also das ist auch ein Thema, was wir im Bereich der allgemeinen Mitgliedergewinnung durchaus behandelt haben, jetzt nicht unbedingt konkret nur auf Erkrankungen, die im Laufe des Lebens erst auftreten, sondern allgemein. Das ist auch gerade so bei Erkrankungen, die sich vielleicht verschlimmern oder bei Erkrankungen, die generell erst später dazukommen. Wichtig Die Ärzte sind einfach eine wichtige Stelle für einen Erstkontakt, um da als Türöffner oder Türöffner auch wirklich als Vertrauensperson zu zeigen.

Die Selbsthilfe kann euch vielleicht helfen und wir haben auch herausgefunden, dass gerade auf Empfehlung von Ärzten sehr viele Menschen in die Selbsthilfe kommen, dass sehr häufig der Erstkontakt über Ärztinnen und Ärzte hergestellt wird. Deshalb sind wir der Meinung, dass es ein Weg sein kann, wirklich die **Hochschulen vor Ort anzusprechen** und da Kontakte zu suchen, um wirklich schon in der Medizin Ausbildung die Selbsthilfe mit einzubringen. Sei es in Form von Vorträgen, Podcast, Vorträgen oder auch bei Information und Veranstaltungen an medizinischen Hochschulen. Dass man die Menschen oder auch in der Pflege, dass man wirklich die Menschen schon im Laufe ihrer gesundheitlichen Ausbildung darauf bringt, die Selbsthilfe immer im Hinterkopf zu haben. Zum anderen haben wir auch viele Verbände, die ganz aktiv mit den Spezialisten im Kontakt sind, teilweise ja auch wirklich viele Ärzte als Mitglieder in ihren Reihen haben. Also das gibt es ja durchaus auch. Da fällt mir jetzt zum Beispiel die Mukoviszidose ein, dass die auch wirklich ganz eng mit den Medizinerinnen und Mediziner arbeiten. Aber auch die Selbsthilfegruppen vor Ort gehen teilweise zu den Niedergelassenen und bitten darum, dort Informationen platzieren zu dürfen. Das ist dann auch ein Weg. Was ich auch noch ganz wichtig finde und da sind wir dann wieder ein bisschen bei den

sozialen Medien und bei den Information. Dass, wenn man natürlich auch gute Informationen über die eigene Erkrankung in den sozialen Medien, beispielsweise auf YouTube anbringt. Das machen auch sehr viele Verbände von uns, dass es da wirklich gute Informationen über eine Diagnose gibt, dass man darüber natürlich dann auch wieder Menschen auf den Selbsthilfe Verband aufmerksam macht, weil ich meine, das kennen wir glaube ich alle, wenn man irgendwie was erfährt, hört, sieht, was man nicht kennt, was macht man eher? Man sucht erst mal über eine Suchmaschine im Internet und schaut sich erst mal so ein paar Basisinformationen dazu an und Filme sind natürlich immer etwas, was leicht verständlich ist. Gerade jetzt, wenn es zum Beispiel um Kinder geht, wenn es vielleicht sogar noch kindgerecht erklärt ist, dann ist das natürlich eine Info Quelle. Wenn die dann seriös ist, die man sich gern anschaut und kann die Selbsthilfe dann natürlich auch wieder in den Kontakt kommen zu den frisch diagnostizierten.

Sabine Wollstädter

Jetzt haben wir schon über sehr viele konkrete Ideen gesprochen. Ihr habt jetzt Beispiele genannt, auch schon, wie ihr mit den Vereinen zusammen oder Verbänden zusammengearbeitet habe. Wenn ihr auf die Rückmeldungen schaut, auch die von den Verbänden bekommen habt, was kam denn so richtig gut an? Oder gibt es noch irgendwas, wo tue ich euch jetzt gar nicht aktiv befragt habe, was aber aus eurer Sicht total erfolgreich war?

Marius Schlichting

Also auf jeden Fall, die Social Media Schulungen wurden sehr, sehr rege besucht. Also generell, ich glaube Fortbildung für junge Menschen zu Themen, die junge Menschen interessieren kommen gut an. Unsere Veranstaltungen, in denen es um digitale Themen ging, waren immer gut besucht.

Ansonsten würde ich auch sagen, dass die Kompetenzschulungen generell ein guter Ansatz ist um Leute zu gewinnen. Auch wenn man eine spezielle Gruppe anspricht. Ich arbeite im Bereich Selbsthilfe mit Menschen mit Migrationsgeschichte. Auch da merke ich immer, dass es wichtig ist, einen Rahmen zu schaffen, in dem Betroffene dann eben auch für sich sind und miteinander umgehen können. Ich denke, das ist auch immer ganz wichtig, dass man diese Safe Spaces anbietet. Im Idealfall dann auch mit einem Moderator oder Moderatorin, die dann auch selbst betroffen ist.

Ansonsten glaube ich auch, dass es einfach wichtig ist, die Leute an einen gemeinsamen Tisch zu bringen. Junge, Alte, mit Migrationsgeschichte und ohne. Und darüber sprechen, was die jeweiligen Interessen sind. Man muss sich gegenseitig für die Interessen der anderen sensibilisieren.

Eva Kauenhowen

Ja, ich würde da auch gerne noch ergänzen. Also was auch gerade die Vielfalt und Diversität angeht die Marius angesprochen hat. Ich habe vorhin auch schon davon gesprochen, dass auch gerade das Thema Migrationsgeschichte und Menschen mit Migrationsgeschichte in der Selbsthilfe in unserem Projekt eine

Rolle gespielt hat. Und da ist es so, dass wir ja auch ganz viel Arbeit in die Aufklärung gesteckt haben, auf der einen Seite in die Zielgruppe, also dass wir versucht haben, Methoden zu entwickeln, mit denen wir die Zielgruppe erreichen können, dass wir erst erklären können, was ist Selbsthilfe überhaupt?

Und da kultursensibel wirklich vorgegangen sind in mehreren Sprachen, in dem Projekt Filme entwickelt haben. Marius ist jetzt gerade auch in einem weiteren Projekt zum Thema Migrationsgeschichte und hat Informationsbroschüren in vielen verschiedenen Sprachen erstellt, die halt wirklich erst mal aufklären. Was ist Selbsthilfe? Und auf der anderen Seite aber auch ein Leitfaden entwickelt „Wie können Selbsthilfe Verbände denn kultursensibel arbeiten“.

Und da finde ich ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Du hast gerade gesagt, auf der einen Seite ist es wichtig, Angebote zu schaffen, wo Menschen untereinander dem gleichen Problem oder mit der gleichen Voraussetzung sich treffen. Und auf der anderen Seite muss auch der Austausch miteinander wieder gefördert werden. Und das ist halt auch ein Ansatz, den wir in dem Bereich verfolgen.

Und da muss man auch einfach schauen, was brauchen die Betroffenen? Also das ist halt eine Entscheidung, die man auch irgendwie nicht top down treffen kann, dass wir sagen So, wir stampfen hier jetzt auf dem Boden. Drei Selbsthilfegruppen für Menschen mit türkischsprachigen Migrationsgeschichte. Genauso wenig, wie man sagen kann Nee, das machen wir als Verband nicht. Wir bieten Dolmetschen an, sondern man muss da halt einfach mit der Basis sprechen und schauen, welche Bedarfe gibt es hier eigentlich?

Und das ist eigentlich egal, welche Zielgruppe das angeht. Also das kann bei den jungen Menschen genauso sein, dass man halt sagt, in unserem Selbsthilfe Verband wollen die jungen Menschen lieber in gemischten Gruppen nur unterwegs sein und vielleicht mehr Informationsaustausch haben. Oder wir haben Verbände, in denen gesagt wird, wir haben hier eine ganz aktive Jugend, die sich gerne untereinander mit Gleichaltrigen und das ist natürlich etwas, was einfach dann auch eine Basis Entscheidung sein muss.

Sabine Wollstädter

Ihr habt gerade schon gesagt, was sich aus dem Projekt entwickelt hat. Vielleicht könnt ihr das noch mal ganz kurz für unsere Hörer noch mal so ein bisschen direkter oder konkreter darstellen.

Eva Kauenhöwen

Was auf jeden Fall sich daraus entwickelt hat, was ich ganz toll finde. Was wir jetzt auch noch gar nicht erwähnt haben, ist die Self-help-Theory. Das ist eine Online-Gruppe von meiner Kollegin Sarah Louven, in der sich junge Betroffene Indikationsübergreifend einmal ungefähr alle acht Wochen treffen, um sich über Selbsthilfearbeit auszutauschen. Also es ist keine krankheitsbezogene Selbsthilfegruppe, sondern es ist ein Austausch Format für junge Betroffene, die in der Selbsthilfe sind oder auch noch nicht und sich über Selbsthilfe Arbeit austauschen wollen. Und das finde ich ist was ganz Tolles was daraus entstanden ist, weil die da natürlich diese Themen wieder mit in ihre Verbände nehmen und daran arbeiten. Und da bin ich total begeistert von.

Und ansonsten haben wir halt viele Projekte, Verstetigungen auch. Was Marius vorhin schon angesprochen hat, dass diese Kompetenzvermittlung im Bereich Evaluation, Social Media und Moderation verstetigt wurde, dass wir da weiterhin Angebote machen können als BAG. Auch andere Projekte, wie zum Beispiel bei mir das Projekt „vom Event zum Wir“ sind natürlich dann direkt Nachfolge Ergebnisse.

Marius Schlichting

Genau. Ich finde, dass sich auch einige Verbände schon verändert haben, dadurch, dass verschiedene Konzepte erarbeitet und umgesetzt worden sind. Willkommenskultur war eben auch ein großes Thema und da konnte man mit meinem Projektstart schon sehen, dass der ASBH das auch schon toll umgesetzt hat. Es ist immer schön, Konzepte und Ideen zu entwickeln und Blaupause zu erstellen, aber es ist auch wichtig, dass sie dann auch genutzt werden. Und das haben wir in diesem Projekt geschafft.

Das Migrationsprojekt in dem ich jetzt arbeite hat aus aktuellem Anlass eine große Bedeutung Rolle. Geflüchteten aus der Ukraine aufzufangen. Aufgrund von Covid war es im Projekt schwierig, den Kontakt in Migrationsgruppen aufzubauen. Das nehmen wir jetzt in dem neuen Migrationsprojekt auf. Hier soll es perspektivisch darum gehen, dass sich dort die Menschen über das Thema Migration an sich in der Selbsthilfe austauschen können. Und jetzt eben nicht nur in einer Gruppe nur für türkischstämmige Menschen oder nur für russischstämmige Menschen, sondern ganz grundsätzlich. Das ist uns besonders wichtig, hier eine aktive Gruppe aufzubauen.

Sabine Wollstädter

Wir sind jetzt kurz vor dem Ende unserer Zeit und ich habe noch eine Frage, die ich euch gerne zum Abschluss stellen würde Wie sieht für euch die Selbsthilfe der Zukunft aus?

Marius Schlichting

Also zum einen auf jeden Fall digitaler, als sie es war, als ich angefangen habe. Das, denke ich, ist ein ganz, ganz wichtiger Punkt. Für mich ist es ein ganz wichtiger Aspekt, dass eben alle miteinander an einem Strang ziehen. Dass eben nicht gesagt wird okay, wir haben es so und so gemacht, das muss jetzt so bleiben. Dass man offen ist, z.B. für Menschen mit Migrationsgeschichte.

Auf der anderen Seite auch, dass es aber auch speziellere Gruppen gibt, dass sich junge Frauen austauschen können über Erfahrung, dass sich junge Menschen aus verschiedenen kulturellen Kontexten austauschen können. Dass wir sensibel sind, sensibel bleiben und aber auch sensibler werden. Dass wir allen Menschen die Möglichkeit bieten, sich im Kleinen auszutauschen, um sozusagen alle abzuholen. Aber das zum anderen eben auch im nächsten Schritt eben eine große Diversität geschaffen werden soll, dass alle an einem Tisch sitzen und das auch mit Unterstützung von sozialen Medien, von digitalen Medien generell.

Denn wir sind ja jetzt ja auch gerade, wir treffen uns ja auch virtuell. Das ist in meinen Augen einfach ein riesiger Vorteil. In unseren Veranstaltungen sind inzwischen Menschen aus ganz Deutschland, die können auch teilnehmen, wenn

sie im Dorf, im Harz wohnen. Man muss nicht nach Düsseldorf kommen, nach Berlin kommen, wie auch immer.

Und das ich einfach unglaublich wichtig, dass man einfach den Leuten die Angebote zur Verfügung stellt und möglichst viele Menschen mit ins Boot holt, wächst und noch moderner wird. Und dass wir einfach dann in 50 Jahren gern von der 108-jährige BAG-Geschichte sprechen. **Und, dass es bei allen anderen Verbänden kleine und große Erfolgsgeschichten werden und bleiben. Das erhoffe ich mir so für die Zukunft.**

Sabine Wollstädter

Vielen Dank, Eva, wie Sie deine Selbsthilfe der Zukunft.

Eva Kauenhowen

Also meine Selbsthilfe der Zukunft. Wenn ich mir vorstelle, dass meine Kinder, die sind gerade noch sehr klein, im Jugendalter oder vielleicht im jungen Erwachsenenalter sind, mit Mitte 20, dann möchte ich, dass für sie Selbsthilfe was völlig Selbstverständliches ist. Dass, wenn Sie an das Thema Selbsthilfe denken, in Ihrem Kopf nicht der Stuhlkreis mit lauter Menschen, die da traurig sitzen und über ihre Probleme sprechen, entsteht, sondern dass für meine Kinder irgendwann ganz klar ist Selbsthilfe, das sind Betroffene und Angehörige, die sich für die Rechte und für die Interessen anderer Betroffener einsetzen und das auch erfolgreich tun. **Dass die Selbsthilfe einfach laut, bunt und offen ist und natürlich weiterhin unabhängig agiert. Und dass einfach ganz klar jeder weiß „Selbsthilfe, das ist die starke Stimme von Betroffenen“.**

Sabine Wollstädter

Sehr schön, vielen Dank! Das waren zwei wunderbare Bilder. Auf jeden Fall wird die Selbsthilfe weiter bestehen. Wir treffen uns einfach dann in 50 Jahren wieder hier. Ich freue mich drauf. Vielen Dank, dass ihr da wart. Und selbstverständlich verlinken wir eure Seite und die Projekte, die noch laufen und alle Informationen in den Shownotes.

Das war unser erstes Interview im Rahmen unseres Podcast Format. Ich hoffe es hat euch gefallen und ihr schaltet beim nächsten Mal wieder ein. Fragen und Rückmeldungen könnt ihr jederzeit gerne per E-Mail an uns schicken. Podcasts liegen RLP wurde In der nächsten Folge sprechen wir mit mehr Gail McCutcheon von „Mein Hertz lacht“. Wir freuen uns auf euch! Bis dahin.