

Online-Marketing und virtuelle Zusammenarbeit

„Ratgeber zur Online-Selbsthilfe“

Basierend auf den Ergebnissen des Projektes InCogito



Gefördert durch die **Kaufmännische Krankenkasse KKH**

Inhalt

1.	Inhaltlicher Bedarf an Online-Selbsthilfe	4
2.	Begriffsbestimmung "Online-Selbsthilfe" / "Digitale Selbsthilfe" / „Virtuelle Selbsthilfe“	6
3.	Ansatzmöglichkeiten für die Selbsthilfe	8
3.1	Arbeitsweise der Selbsthilfe (bisher – aktuelle Trends).....	8
3.2	Nutzungsmöglichkeiten digitaler Anwendungen für die Selbsthilfe	10
4.	Online-Selbsthilfe am Beispiel des Projektes InCogito	14
4.1	Beschreibung des Projektes	14
5.	Auswertung von InCogito	25
5.1	Bewertung der Strategien zur Bewerbung des Angebotes von InCogito	25
5.2	Bewertung der Redaktionsworkshops.....	32
5.3	Bewertung der Peer-Beratung	35
5.4	Bewertung der Kooperationsform.....	37
6.	Chancen und Herausforderungen von Online-Selbsthilfe nach dem Modell von InCogito	39
6.1	Erhöhte Sichtbarkeit der Selbsthilfe (Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit) / Verbesserung der Erreichbarkeit von (jungen) Betroffenen.....	39
6.2	Bereitstellung von Informationen.....	40
6.3	Beratung von Betroffenen und Betreuung von Selbsthilfegruppen	41
6.4	Unterstützung der Selbsthilfearbeit auf Ebene der Organisation / Beurteilung der Zusammenarbeit	42
7.	Handlungsempfehlungen für die Selbsthilfe	43
8.	Ableitung von Handlungsfeldern für die Selbsthilfe bzw. das knw Kindernetzwerk e.V. aus InCogito	47
9.	Literaturverzeichnis	49

Vorwort

Wie kann die Selbsthilfearbeit über das Internet und Soziale Medien wirksam unterstützt werden? Das ist eine essentielle Frage für die Selbsthilfe.

Die Form des Austausches untereinander und der Bereitstellung von Informationen für Ratsuchende hat sich in den letzten gut fünf Jahren entscheidend verändert: der virtuelle Austausch ergänzt, bzw. ersetzt klassische Selbsthilfeangebote.

Aber auch für die Arbeit innerhalb von Selbsthilfeorganisationen gibt es mittlerweile zahlreiche digitalen Anwendungen zur Unterstützung.

In dem Projekt InCogito wurde versucht, an diese Entwicklung anzuknüpfen und für Betroffene (hier: junge Erwachsene mit einer Essstörung) ein modernes, niedrigschwelliges, online Hilfsangebot zu schaffen.

Aber auch die digitale Zusammenarbeit der Projektpartner:innen aus unterschiedlichen Bereichen liefert interessante Einschätzungen zu dieser Form der Zusammenarbeit.

Das Angebot von InCogito umfasst den unmittelbaren, angeleiteten Austausch von Betroffenen untereinander sowie die Erarbeitung und Bereitstellung von Informationen und Hilfsangeboten für gleichermaßen Betroffene über die InCogito-Website.

Eine wesentliche Rolle für den Erfolg des Projektes spielt dabei die Bewerbung dieses Angebotes über die Sozialen Medien, im Sinne eines erfolgreichen Online-Marketings.

Das Kindernetzwerk hat sich an dem Projekt beteiligt, um Erkenntnisse über die Umsetzbarkeit und Wirksamkeit dieser Art von Angeboten und deren erfolgreiche Bewerbung zu erhalten und daraus Schlüsse für die Anwendbarkeit in der Selbsthilfearbeit zu ziehen. Aber auch, um zukünftige Handlungsfelder für das Kindernetzwerk zu identifizieren. Die Ergebnisse sowie daraus abgeleitete Tipps für die Selbsthilfe wurden in diesem „Ratgeber zur Online-Selbsthilfe“ zusammengefasst.

1. Inhaltlicher Bedarf an Online-Selbsthilfe

Die Selbsthilfe (SH) in Deutschland hat in den letzten Jahrzehnten ein funktionierendes Unterstützungssystem sowohl für die Betroffenen, als auch für das deutsche Gesundheits- und Sozialsystem aufgebaut.

Im Zuge dessen wurden wirkungsvolle Strukturen von regionalen und überregionalen Selbsthilfeorganisationen zur unmittelbaren Hilfe der Betroffenen etabliert. Anfängliche regionale Selbsthilfeversorgungslücken oder auch medizinische Informationslücken, zum Beispiel bei seltenen Erkrankungen, konnten durch Dachverbände wie das Kindernetzwerk geschlossen werden.

Die Entwicklung der Selbsthilfe hin zu einem wesentlichen Pfeiler in der Gesundheitsversorgung und -förderung verlief relativ konstant und wurde 2008 durch die Einführung der Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) in § 20h SGB V sowie im Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz - PräVG) 2015 weiter gestärkt. Seitdem sind die Krankenkassen zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe (Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen) verpflichtet, wenn sie die Prävention oder Rehabilitation von Versicherten bei bestimmten Erkrankungen zum Ziel haben (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): Entwicklung der Selbsthilfe; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2018/NAKOS-Broschuere-anders-als-erwartet-Zeitstrahl-2018.pdf>); Balke, Klaus: Grundlegende Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Unterstützung, Augsburg 1993; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2014/Balke-Geschichte-der-Selbsthilfe.pdf>).

Seit gut 10 Jahren unterliegt Selbsthilfe jedoch einem gravierenden Wandel:

- > Selbsthilfeorganisationen berichten seit Jahren über einen Rückgang ihrer Mitgliederzahlen und eine schwindende Bereitschaft, Ämter innerhalb der Organisationen zu übernehmen. Jugendliche und junge Erwachsene waren schon immer schwer für die Selbsthilfe erreichbar B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe der Zukunft / Aktive Mitglieder gesucht; Online unter URL: https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/BAG-Aktive-Mitgliedergewinnung-web-barrierefrei.pdf (Abruf am 22.03.2021).
- > Durch den medizinischen Fortschritt gibt es mittlerweile viele betroffene Jugendliche und junge Erwachsene, die nun selbst die Verantwortung für ihre Therapien und ihr Leben übernehmen und von ihren Eltern unabhängig werden wollen (und dies ja auch sollen). In diesem Prozess der Transition sind viele Jugendliche verunsichert und wünschen sich Unterstützung. Diese scheinen sie heutzutage ganz überwiegend in den Sozialen Medien zu suchen und zu finden.

Für die klassischen Selbsthilfeangebote scheinen Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer digitalen Lebenswelt dagegen kaum mehr erreichbar zu sein.

- > Der Trend zur Online-Selbsthilfe ist v.a. bei jungen Betroffenen deutlich messbar. Diese nutzen kaum mehr klassische Selbsthilfeangebote wie zum Beispiel Präsenztreffen, Broschüren und Telefonate, sondern vorwiegend digitale Angebote (Soziale Medien).
- > Eine internetbasierte Informationsbeschaffung und der Austausch über Internetforen oder Soziale Medien sind mittlerweile – für eigentlich alle Generationen – Standard und stellen eine wichtige Ergänzung des persönlichen Kontakts innerhalb von Selbsthilfeorganisationen dar.
- > Der Austausch über Soziale Medien wird häufig nicht von Selbsthilfeorganisationen organisiert und moderiert. Eine Kontrolle über die Sicherheit der Inhalte und der Beteiligten ist dadurch meistens nicht gegeben.
- > Der Schutz der Privatsphäre der Betroffenen ist bei der Nutzung Sozialer Medien wie Facebook, WhatsApp oder Instagram völlig unzureichend. Die Folgen sind für die Nutzer:innen nicht absehbar.
- > Die Entwicklung eigener virtueller Angebote ist teuer und mit alleinigem ehrenamtlichem Engagement für Selbsthilfeorganisationen nicht zu leisten. Da Software und Programmierleistung eingekauft werden müssen, ist eine Finanzierung über die Selbsthilfeförderung schwierig.

Diese Probleme sowie sinnvolle und zukunftsfähige Lösungsansätze der Selbsthilfe zu diesen, werden sowohl innerhalb der Selbsthilfe als auch mit den Leistungsträgern intensiv diskutiert (B.A.G. Selbsthilfe: Die Zukunft der Selbsthilfe unter den Rahmenbedingungen des demografischen Wandels; Online unter URL: https://www.bagselbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/_Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Selbsthilfe-und-demografischer-Wandel/BAGThemenheft_Demographie_DINA4_2020_i_korr.pdf. (Abruf am 22.03.2021))

Folgende Ansatzpunkte wurden bereits identifiziert:

- > Soziale Medien werden zunehmend zur Unterstützung der Selbsthilfe genutzt, sowohl zur Erleichterung der Organisation als auch, um die Betroffenen über die Kanäle niedrigschwellig zu erreichen, über die sie üblicherweise kommunizieren.
- > Klassische Internetauftritte von Selbsthilfeorganisationen werden umfangreicher im Hinblick auf Informationsvermittlung. Außerdem werden sie zur Interaktion genutzt, und Betroffene erhalten direkt Unterstützungsangebote.
- > Um den Zugang zur Selbsthilfe niedrigschwellig zu gestalten und vor allem Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer digitalen Lebenswelt anzusprechen,

gibt es bereits einige gute Ansätze zur Online-Beratung von Betroffenen und ihren Familien. Dadurch wird die Selbsthilfe für junge Betroffene attraktiver.

- > Internetbasierte Werkzeuge können die Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb von Selbsthilfeorganisationen effizienter, barrierefrei und sicherer machen. Dafür brauchen die Selbsthilfeorganisationen Mitglieder, die mit den Anwendungen vertraut sind. Da dies in der Regel gerade Menschen aus der jüngeren Generation sind, könnten auf diese Weise junge Betroffene in eine attraktive ehrenamtliche Selbsthilfearbeit eingebunden werden.

2. Begriffsbestimmung "Online-Selbsthilfe" / "Digitale Selbsthilfe" / „Virtuelle Selbsthilfe“

Eine allgemein akzeptierte, exakt abgrenzende Definition der Begriffe „Online-Selbsthilfe“ bzw. „digitale oder virtuelle Selbsthilfe“ gibt es nicht.

Eine Definition im Rahmen einer Veröffentlichung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle von Selbsthilfegruppen (NAKOS) lautet: *„(Man) ... versteht unter virtueller Selbsthilfe einen internetbasierten Austausch von Menschen, die von ...einer gemeinsamen Erkrankung betroffen sind.“ Ziel ist es, Fragen und Erfahrungen gegenseitig auszutauschen. Der Austausch findet i.d.R. schriftlich (im virtuellen Raum) statt und wird von den Beteiligten selbst initiiert. Wissen von Fachleuten wird in der Regel nur geringfügig hinzugezogen. Synchron oder zeitversetzt, zeit- und ortsungebunden, im offenen oder geschlossenen Kreis wird sich ohne kommerzielle Interessen ausgetauscht. Somit basiert virtuelle Selbsthilfe auf realen Selbsthilfeaktivitäten und erfüllt die Kriterien der Definition der Selbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., auf die sich auch NAKOS bezieht.“* (Köstler, Ursula: *„Internetselbsthilfe – Ende Der Genossenschaftlichen Selbsthilfe?“*. Zeitschrift für öffentliche und gemeinwirtschaftliche Unternehmen: ZögU (Journal for Public and Nonprofit Services), 36. Jahrg., H. 4 (2013), S. 285-301. Online unter URL: <https://www.jstor.org/stable/24588104> (Abruf am 25.02.2021)).

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. bezeichnet virtuelle soziale Selbsthilfe als: *„(...) die wechselseitige Unterstützung auf Basis gleicher Betroffenheit, die sich vorwiegend unter den Bedingungen computervermittelter Kommunikation in einem Netzforum ereignet. Hilfesuchende treten dabei in einen Austauschprozess mit anonymen oder bekannten Peers (Anm.: Gleichbetroffenen) über ein virtuelles soziales Selbsthilfenetzwerk, welches allenfalls geringfügig von Professionellen unterstützt wird. Kriterium für die Wechselseitigkeit ist dabei nicht der reziproke Austausch von zwei Personen, sondern*

einer Person mit dem virtuellen sozialen Selbsthilfenetzwerk...“ (Preiß, Holger: Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – Soziale Selbsthilfe über das Internet. Einflussfaktoren auf die Nutzung durch kranke Menschen und ihre Angehörigen und auf deren wahrgenommene virtuelle soziale Unterstützung. BAG Selbsthilfe, Aachen 2010, S. 45).

Da es also keine klar voneinander abzugrenzenden Definitionen der Begriffe Online-Selbsthilfe, digitale Selbsthilfe und virtuelle Selbsthilfe gibt, sondern diese eher synonym verwendet werden, wird der Einfachheit halber in diesem Ratgeber von **Online-Selbsthilfe** gesprochen.

Im Internet und speziell in den Sozialen Medien sind bereits neue Kommunikationsräume für den Austausch von Menschen mit gleicher Betroffenheit entstanden, die im Sinne gemeinschaftlicher Selbsthilfe definiert werden können.

Dort tauschen Betroffene und Angehörige Informationen aus und unterstützen sich gegenseitig. Dieser Austausch findet allerdings nicht mündlich statt, sondern schriftlich im digitalen Raum. Der **Online-Austausch** hat aber dennoch in Bezug auf die Struktur Ähnlichkeit mit dem Austausch in Präsenz-Selbsthilfegruppen: **Es ist ein Austausch auf Augenhöhe, selbst verantwortet und nicht-kommerziell.**

Wesentliche Unterscheidungsmerkmale sind:

- > **eine orts- und zeitungebundene Kommunikation (synchron oder zeitversetzt)**
- > **eine größere Reichweite**
- > **die Möglichkeit eines anonymen und unverbindlichen Austausches,**
der außerdem
- > **niedrigschwellig und im besten Fall barrierefrei ist.**

Gerade diese Merkmale machen Online-Selbsthilfe für Betroffene oder Angehörige sehr attraktiv, zum Beispiel aufgrund von körperlichen Einschränkungen oder aufgrund von Zeitproblemen. Auch für Menschen mit einer seltenen Erkrankung oder für Menschen ohne ein entsprechendes (regionales) Gruppenangebot ist die Nutzung von Angeboten im Internet sinnvoll.

Zudem ist für viele die Hürde, in einem Internetforum zu lesen und zu schreiben niedriger als der Besuch einer Selbsthilfegruppe, zu der man zum Beispiel anreisen muss. Es fällt vielen leichter unter einem Pseudonym über die eigene Situation zu schreiben, als sich von Angesicht zu Angesicht zu „offenbaren“.

Inzwischen sind Internetforen in der Selbsthilfe auch deshalb sehr beliebt, weil sie sehr umfangreiche kollektive Wissensspeicher darstellen: Viele Menschen tragen ihr Erfahrungswissen zusammen, bündeln es und machen es (jederzeit) für andere zugänglich, so zu sehen auch beim Kindernetzwerk.

Gemäß ihres Wesens stellen diese Internetforen damit ein wichtiges, nicht-kommerzielles Gegengewicht zu den zahlreichen Informationsangeboten im Internet

dar, die vordergründig Profit- und Marketinginteressen haben. Internetangebote der Selbsthilfe zeichnen sich insbesondere durch Betroffenenkompetenz, Glaubwürdigkeit und Autonomie aus.

Das Problem allerdings ist hier die fehlende Systematik und Übersichtlichkeit der Angebote.

Außerdem gibt es bisher wenige und kaum aktuelle wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Online-Selbsthilfe. Wenn überhaupt, so beziehen sich diese vorwiegend auf den Bereich psychischer Erkrankungen.

Auch systematische Analysen, in welchem Umfang und mit welchen Techniken Online-Angebote in der Selbsthilfe genutzt werden, gibt es nicht.

Bei den Leistungsträgern ist Online-Selbsthilfe allerdings seit 2020 in ihrem Nutzen anerkannt und förderfähig, es ist daher von großem Interesse, hier bessere Standards zu etablieren.

3. Ansatzmöglichkeiten für die Selbsthilfe

3.1 Arbeitsweise der Selbsthilfe (bisher – aktuelle Trends)

Wesentliche Kriterien, die die Selbsthilfe charakterisieren, sind die gegenseitige Unterstützung Gleichbetroffener mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, mit dem Ziel, die individuelle Krankheitsbewältigung psychisch und physisch zu verbessern, sowie die Eigenverantwortlichkeit zu stärken. (Balke, Klaus: Grundlegende Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Unterstützung, Augsburg 1993; online unter URL: <https://www.na-kos.de/data/Autorenbeitraege/2014/Balke-Geschichte-der-Selbsthilfe.pdf> (Abruf am 25.02.2021).

Die Teilnehmenden einer Präsenz-Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation geben sich untereinander **emotionale Unterstützung, informieren sich gegenseitig und bilden eine gemeinsame Interessenvertretung**. Manche Selbsthilfegruppen/-Organisationen planen zudem **regelmäßige, gemeinsame Freizeitaktivitäten**.

Die Teilnehmenden, die alle ein gleiches Problem oder Anliegen haben (als Betroffene oder Angehörige), schließen sich selbstorganisiert zusammen. Ein wesentlicher Inhalt der regelmäßigen Treffen besteht darin, die **eigenen Erfahrungen mit denen anderer Teilnehmender auszutauschen, um die individuellen Lebensumstände zu verbessern**.

Alle **Mitglieder** einer Selbsthilfegruppe / -Organisation sind **gleichberechtigt**, und die **Mitarbeit** in der Gruppe ist **freiwillig**. Eine wesentliche Voraussetzung für den Austausch ist die Vertraulichkeit untereinander.

Durch die gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe hat jedes Mitglied einen Nutzen. Auch „...die nach außen gerichteten Aktivitäten, insbesondere durch Beratungs- und andere Dienstleistungen für Gleichbetroffene und durch die aktive Vertretung von Gesundheitsinteressen im Sinne vermehrter Prävention oder besserer Versorgungsleistungen in ihrem jeweiligen Krankheits- oder Problembereich...“ tragen zu diesem Nutzen bei...“. (Balke, Klaus: **Grundlegende Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Unterstützung**, Augsburg 1993; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2014/Balke-Geschichte-der-Selbsthilfe.pdf>, Seite 4)

Während Selbsthilfegruppen keinen großen organisatorischen oder administrativen Auflagen unterliegen, sind Selbsthilfeorganisationen in aller Regel eingetragene, gemeinnützige Vereine und haben daher aus dem Vereinsrecht größere Anforderungen an ihre Organisationsform.

Eine Satzung muss erarbeitet werden, ein ehrenamtlicher Vorstand gefunden und regelmäßige Mitgliederversammlungen abgehalten werden. Die Arbeit der Organisation muss sich inhaltlich und finanziell an die gesetzlichen Vorgaben halten und transparent dokumentiert werden. Dadurch bedürfen Selbsthilfeorganisationen eines persönlichen Engagements einiger Mitglieder und evtl. auch räumlicher Kapazitäten.

Einfache Selbsthilfegruppen hingegen bedürfen noch nicht einmal eines Leiters und können innerhalb einer Selbsthilfekontaktstelle Unterstützung bei der Organisation ihrer Gruppenarbeit erhalten (zum Beispiel Gruppenraum, Darstellung ihrer Gruppe im Internet u.ä.).

Bei der Betrachtung von realer und Online-Selbsthilfe müssen diese Unterschiede im Auge behalten werden:

- > Selbsthilfeorganisation versus Selbsthilfegruppe
- > individuelle Unterstützungsangebote versus Außenaktivitäten

Zu beobachten ist, dass die Selbsthilfe insgesamt mittlerweile nicht mehr auf Online-Angebote und Unterstützung durch webbasierte Anwendungen verzichten kann (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): NAKOS STUDIEN, Selbsthilfe im Überblick, 6. Ausg., Zahlen und Fakten 2019; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf>).

Das Internet und die Sozialen Medien sind aus dem privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Leben nicht mehr wegzudenken (ARD/ZDF-Forschungskommission: ARD/ZDF-Onlinestudie 2020; Online unter URL: https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12_Onlinestudie2020_Publikationscharts.pdf).

Im Jahr 2020 nutzten ca. 94 Prozent der Bevölkerung das Internet zumindest gelegentlich. Gestiegen ist im Vergleich zum Vorjahr die Tagesreichweite des Internets: Demnach gaben - bezogen auf die Gesamtbevölkerung - 72 Prozent der Befragten an, an einem normalen Tag online gewesen zu sein. Bei den 14- bis 29-Jährigen beträgt diese sogenannte Tagesreichweite 97 Prozent. Insgesamt 87 Minuten pro Tag verbringt die Bevölkerung im Durchschnitt mit medialen Inhalten im Internet. Dabei sind im Bereich Soziale Medien nach wie vor WhatsApp, Instagram und Facebook am relevantesten: 68 Prozent der Befragten kommunizieren täglich über WhatsApp, 14 Prozent nutzen Facebook und 15 Prozent Instagram. Dabei konnten fast alle Angebote (Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok, Twitch) ihre Nutzerzahlen von 2019 auf 2020 steigern. Lediglich Facebook verzeichnete einen leichten Rückgang und liegt nun bei der täglichen Nutzung hinter Instagram. Bis auf Facebook und Twitter betreffen diese Zahlen nur die 14- bis 29-Jährigen (ARD/ZDF-Forschungskommission: ARD/ZDF-Onlinestudie 2020; online unter URL: https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12_Onlinestudie2020_Publikationscharts.pdf, Seite 11).

Das zeigt, dass das Internet und Soziale Medien zu einem zentralen Zugangsweg zu Informationen und zum Austausch geworden sind, wodurch sie Auswirkung auf die gesamte Lebensgestaltung und somit auch die Gestaltung von Selbsthilfearbeit haben.

3.2 Nutzungsmöglichkeiten digitaler Anwendungen für die Selbsthilfe

Die Nutzung neuer Medien in der Selbsthilfearbeit ist mittlerweile Standard. Recherchen der NAKOS zeigen, dass so gut wie alle bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen eine eigene Webseite im Internet haben. Diese hat sich als niederschwelliges Angebot für die Kontaktaufnahme und die Bereitstellung von Informationen zur eigenen Arbeit und zum Thema der Selbsthilfe etabliert. Darüber hinaus bieten ca. 40 Prozent der bundesweit arbeitenden Selbsthilfeorganisationen Möglichkeiten an, direkt im Internet mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen, zum Beispiel über Internetforen mit öffentlich sichtbaren oder nicht sichtbaren Bereichen, in denen man sich nach einer kostenlosen Registrierung beteiligen kann (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): NAKOS STUDIEN, Selbsthilfe im Überblick, 6. Ausg., Zahlen und Fakten 2019; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf>).

In den letzten Jahren hat zusätzlich die Nutzung Sozialer Netzwerke zum Austausch und zur Informationsvermittlung von Gleichbetroffenen auch innerhalb von Selbsthilfeorganisationen stark zugenommen. 2019 lag der Anteil laut NAKOS bei 60 Prozent. Anfangs über Facebook, dann zunehmend auch über WhatsApp, Instagram und Twitter. Der Anteil eigener Applikationen von Selbsthilfeorganisationen liegt

dabei nur bei 1 Prozent (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): NAKOS STUDIEN, Selbsthilfe im Überblick, 6. Ausg., Zahlen und Fakten 2019; online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf> Seite 18).

Der Anteil der nicht organisierten Erkrankten, die sich über Soziale Medien austauschen, ist nicht bekannt. Das allgemeine Nutzungsverhalten von Sozialen Medien lässt jedoch vermuten, dass der Austausch unter Erkrankten ähnlich hoch ist, wie unter nicht Erkrankten.

Gerade WhatsApp hat sich zusätzlich auch zum Austausch innerhalb von Selbsthilfeorganisationen auf Ebene der Organisation etabliert.

Außerdem hat sich das Angebot digitaler, webbasierter Anwendungen deutlich erweitert und ist kostengünstiger geworden.

Zusätzlich ergeben sich Anforderungen aus den Förderrichtlinien der Gesetzlichen Krankenversicherer und der Pflegeversicherer für die Selbsthilfeförderung.

Es lassen sich einige möglichen Anwendungsszenarien für die Nutzung digitaler Anwendungen in der Selbsthilfearbeit beschreiben.

Öffentlichkeits-/ Lobby-Arbeit (Erhöhung der Sichtbarkeit)

Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit ist für Selbsthilfevereinigungen wesentlich, um eine ausreichende Anzahl Betroffener zu informieren und Mitglieder zu gewinnen. Hinzu kommt die wirksame Vertretung der Anliegen der Selbsthilfe-Vereinigung gegenüber der Politik und anderen Organisationen. Als Basis dazu dient eine Webseite, ergänzt um Auftritte in den Sozialen Medien, mit dem Ziel, die Sichtbarkeit zu erhöhen und unterschiedliche Zielgruppen zu erreichen. Online-Angebote werden daher für Selbsthilfeverbände als eine sinnvolle Ergänzung im Hinblick auf die Erlangung von Sichtbarkeit und Bekanntheit betrachtet. Durch die Nutzung unterschiedlicher Anwendungen kann das individuell bestmögliche Informations- und Kommunikationsangebot für jede der o.g. Nutzer:innengruppen zur Verfügung gestellt werden. Für Betroffene steigt mit der Zahl der Nutzer:innen die Wahrscheinlichkeit, jemanden zu finden, mit dem man sich zu seinem individuellen Problem austauschen kann.

Bessere Erreichbarkeit junger Betroffener

Ein besonderes Anliegen der Selbsthilfe ist es, laufend neue junge Betroffene in die klassische Selbsthilfe einzubinden, um sie zu unterstützen und um den Fortbestand der Selbsthilfe als wesentlichen Bestandteil des Sozialsystems zu sichern.

Ihre Bedürfnisse an die Art des Austausches sind anhand ihres Nutzungsverhaltens digitaler Angebote erkennbar.

Junge Menschen nutzen das Internet und die Sozialen Medien, um sich zu informieren – insbesondere über Neuigkeiten von Freunden, Bekannten oder Menschen, die

gleiche Interessen haben, wie sie. Sie folgen unterschiedlichen Prominenten und nehmen so an deren Leben und Alltag teil. Auch nutzen Jugendliche diese Plattformen, um Kontakte zu Menschen, die ihnen wichtig sind, zu knüpfen oder zu halten. Im Vordergrund der Nutzung steht der Spaß, den sie haben, wenn sie beispielsweise lustige Fotos oder kurze Videos miteinander austauschen.

Recherche im Internet und der Austausch über Soziale Medien sind bei jungen Menschen Routine. Alle benötigten Informationen werden im Internet gesucht. Eine vermeintliche Anonymität, aber auch das Gefühl der Zugehörigkeit über die Nutzung bestimmter Sozialer Medien erleichtern manchen jungen Betroffenen eine Kontaktaufnahme zu anderen Betroffenen, zur Selbsthilfe oder zu Beratungsstellen. Das Ansprechen von Problemen oder sich Rat oder Hilfe zu holen, fällt vielen von ihnen auf diese Weise leichter. Auch tabuisierte oder peinliche Themen werden dadurch eher recherchiert und besprochen. Ein persönlicher Austausch kann dadurch nicht in allen Bereichen ersetzt werden, aber der Zugang zu einem Problem oder einer Lösung wird möglicherweise erleichtert. Dieser gefühlten Anonymität steht jedoch der problematische Datenschutz gegenüber.

Wichtig für die Selbsthilfearbeit ist es, das Nutzungsverhalten junger Betroffener zu kennen, um sie zu erreichen. Ein Ziel sollte es sein, sie in die geschützte Arbeit der Selbsthilfeorganisation zu integrieren. Viele Selbsthilfeorganisationen bemühen sich daher, durch die Bereitstellung von eigenen Auftritten in Sozialen Medien, eigene Blogs, Foren, Online-Beratung oder Online-Gruppen, junge Betroffene „abzuholen“. Eine Übersicht findet sich zum Beispiel auf der Website des Kindernetzwerks unter <https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/JungeSelbsthilfe/Junge-Selbsthilfe-digital.php>.

Bereitstellung von Informationen

Webseiten und Auftritte in Sozialen Medien werden genutzt, um Informationen unterschiedlichster Art (Informationen zur Erkrankung, Sozialrecht, Termine, politische Aktivitäten, persönliche Erfahrungsberichte zum Beispiel in Blogposts...) und unterschiedlich aufbereitet zur Verfügung zu stellen. Außerdem dienen sie dem Aufbau und Erhalt eines gewünschten Images der dargestellten Organisation.

Bei InCogito gaben die Teilnehmer:innen der Redaktions-Workshops an, sich im Wesentlichen im Internet und über den Austausch in Sozialen Medien über Themen zu informieren. Problematisch für die Selbsthilfegruppen ist hierbei nicht mehr die generelle Nutzung, sondern die Attraktivität und Auffindbarkeit ihrer Informationen.

Beratung

Das persönliche und telefonische Beratungsangebot für Betroffene kann durch die Nutzung von Messenger-Diensten, Chats und Foren sowie Videoberatung erweitert werden. Eine Beratung kann dadurch in Ort und Zeit flexibler angeboten werden und kann evtl. mehr Betroffene erreichen. Auch die Darstellung von Beratungsinhalten wie zum Beispiel die bei InCogito genutzten interaktiven Karten zur Auffindbarkeit von

Unterstützungsmöglichkeiten (Redebedarf-Seite) oder die Selbsttests sowie interaktive Online-Coaches können hier attraktive ergänzende Angebote zur Beratung sein (B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe(gruppen) online – Selbsthilfe im Netz; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfegruppen-online-selbsthilfe-im-netz/> (Abruf am 22.03.2021)).

Betreuung von Selbsthilfegruppen

Das Angebot persönlicher Treffen von Selbsthilfegruppen kann durch virtuelle Gruppentreffen ergänzt werden. Die Nachfrage kann dadurch erhöht werden, da ortsferne Personen oder Personen mit geringer Mobilität mit einbezogen werden können. Außerdem wird der zeitliche Aufwand sowohl für die Betreuer:innen als auch für die Teilnehmenden reduziert, und Kosten für Gruppenräume entfallen. Die Organisation solcher Treffen, aber auch der realen Treffen und auch die Anmeldung dazu, kann z.B. durch eine Webseite oder die Sozialen Medien vereinfacht werden. Terminvergabe und -buchung, Teilnehmerverwaltung, Verteilung von Informationsmaterialien sowie die Abgabe von Einverständniserklärungen erfolgen hierüber weitgehend automatisiert. Die besonderen Anforderungen an die Vertraulichkeit des Austauschs und der Schutz der Privatsphäre der gesundheitlichen Selbsthilfe können mit Anwendungen, die konform zur EU-DSGVO und dem TKG sind, eingehalten werden.

Grundsätzlich bieten Selbsthilfegruppen vor Ort einen sicheren Rahmen und Raum für einen vertrauensvollen Austausch, wobei aber ein Missbrauch vertrauensvoller Informationen und persönlicher Daten auch hier nicht ausgeschlossen werden kann. Da vielen Betroffenen ein persönlicher Austausch gerade zu Beginn zu verbindlich ist, kann die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe die Hemmschwelle reduzieren. Ein gemischtes Angebot aus Online-Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort ist mittlerweile erlebte Realität in Selbsthilfeorganisationen (B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe(gruppen) online – Selbsthilfe im Netz; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfegruppen-online-selbsthilfe-im-netz/> (Abruf am 22.03.2021)).

Unterstützung der Selbsthilfe-Arbeit auf Ebene der Organisation

Der Aufwand und die Verantwortung für die Übernahme von (Ehren-)Ämtern wird häufig von den betroffenen Mitgliedern gescheut. Nachfolger:innen für diese Ämter zu finden, ist mittlerweile für Selbsthilfeorganisationen schwierig.

Digitale Anwendungen bieten hier Unterstützung für die Organisation einer Selbsthilfe-Vereinigung, beispielsweise für die Mitgliederverwaltung, Sitzungen von Vorstand oder Arbeitskreisen, Dokumentenmanagement sowie die interne inhaltliche Abstimmung der Mitarbeitenden (B.A.G. Selbsthilfe: Konferenz der Selbsthilfe – Webinare / Online Meetings in der Selbsthilfe; Sonja Liebherr; 2017). Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von webbasierten, vorgefertigten Anwendungen dafür:

- > Die Mitgliederverwaltung kann zum Beispiel durch Anwendungen, in denen sich die Mitglieder selbst verwalten, vereinfacht werden.
- > Sitzungen von Vorstand und Arbeitskreisen können zeitlich und finanziell deutlich weniger aufwendig online abgehalten werden.
- > Dokumente können für alle Mitarbeitende zugänglich in cloudbasierten Verzeichnissen abgelegt werden. Allen Mitarbeitenden stehen dadurch immer die notwendigen Materialien zur Verfügung, und sie können ihre Arbeit selbstständig und individueller organisieren.
- > Mit Anwendungen zur Vereinfachung der Zusammenarbeit (Kooperations-Anwendungen) kann die gemeinsame Bearbeitung von zum Beispiel Stellungnahmen und das Projektmanagement vereinfacht werden.

4. Online-Selbsthilfe am Beispiel des Projektes InCogito

4.1 Beschreibung des Projektes

Aufgrund der oben beschriebenen Entwicklungen und noch zu lösenden Herausforderungen in der Selbsthilfe hat sich das knw Kindernetzwerk an dem Präventions- und Selbsthilfeprojekt „Verknüpfung der niedrigschwelligen, digitalen Prävention, Beratung und Selbsthilfe von / bei psychosomatischen Essstörungen - InCogito“ beteiligt.

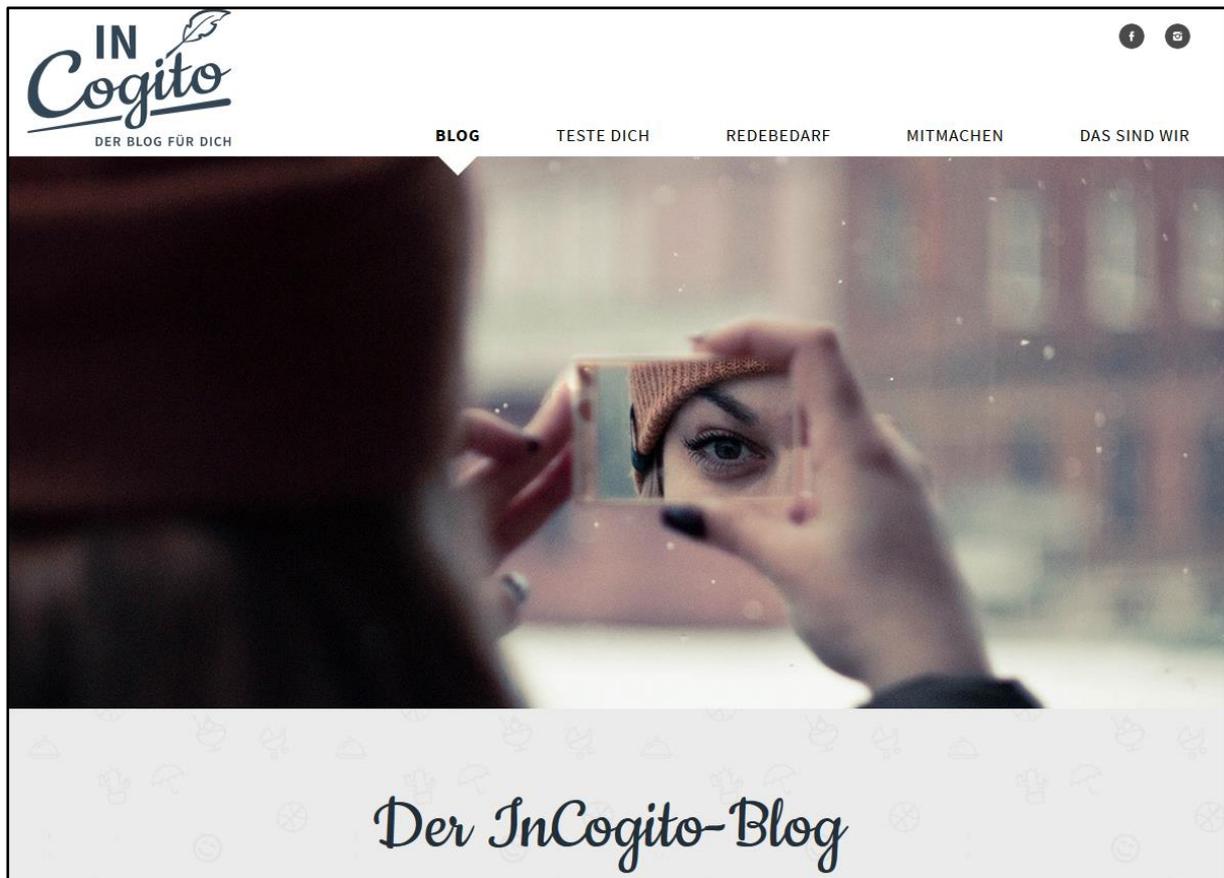


Bild: Die Startseite des InCogito Blogs

(Quelle: <https://in-cogito.de/blog/>)

Die Präambel des Projektvertrages bringt das Anliegen auf den Punkt:

„Dieses Projekt soll, auf Basis erprobter Ansätze und bestehender Strukturen (Prävention, Therapie, Selbsthilfe) ein Gesamtkonzept entwickeln, erproben und evaluieren, um die schulische Primärprävention mit der digitalen Lebenswelt der Jugendlichen zu verbinden und eine Brücke zwischen der unspezifischen Primärprävention und gesundheitskompetenzfördernden Informations- und Beratungsangeboten zu schaffen. Zusätzlich sollen Schnittstellen zwischen der Prävention und der Selbsthilfe sowie der Versorgung gestaltet und optimiert werden.“

InCogito ist aus der Idee heraus entstanden, die Inhalte des erfolgreichen schulischen Präventionsprogramms „MaiStep“ („Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention“) der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) in die digitale Lebenswelt der Jugendlichen zu übertragen und somit eine Brücke zwischen der analogen und der digitalen Prävention und anderen Unterstützungsangeboten zu schaffen.

Jugendliche verbringen durchschnittlich 3,5 Stunden am Tag online und in sozialen Netzwerken (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2019). JIM-Studie

2019 - Jugend, Information, Medien.; online unter URL: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf (Abruf am 25.02.2021)).

Jugendliche wollen sich hier bewusst von Eltern und Erwachsenen abgrenzen, die Unterstützung in Schule und Elternhaus stößt daher an ihre Grenzen.

Bei InCogito „...sollen die positiven Potenziale von Sozialen Medien und dem Internet genutzt werden. Ziel ist es, die Übertragung präventiver und Selbsthilfensätze aus der analogen in die digitale Welt zu erproben und niedrigschwellige Unterstützungsangebote zu gestalten.“

Umsetzung des Projektes

Das Projekt wurde gemeinsam mit **vier Partner:innen** umgesetzt.

- > Die **Firma Minax GmbH und Co. KG** stellte die Projektleitung und war für die inhaltliche und technische Ausgestaltung des Blogs, die Befragungen sowie die Betreuung der Redaktionsworkshops zuständig.
- > Für die Überprüfung des Präventionsansatzes im Projekt war die **Uni Mainz** zuständig. Sie entwickelte die Befragungen der Workshop-Teilnehmer:innen und wertete diese aus.
- > Die Fachberatung bei Essstörungen wurde von **ANAD e.V.** übernommen, sowohl für die Teilnehmer:innen an den Redaktionsworkshops als auch für die Online-Fachberatung.
- > Die für die Ansätze der Selbsthilfe wichtigen Inhalte bei der Erstellung der Website sowie der Befragungen der Teilnehmenden an den Redaktionsworkshop und den Peer-Berater:innen wurden vom **knw Kindernetzwerk e.V.** eingebracht.

Das Kindernetzwerk hatte im Projekt InCogito eine Doppelrolle inne. Zum Einen ist es selbst eine Selbsthilfeorganisation, mit allen Anforderungen an eine erfolgreiche Selbsthilfearbeit. Zum Anderen hat es als Dachverband von Selbsthilfeorganisationen die Aufgabe, seine Mitglieder zu unterstützen. Hierzu gehören die Sicherung der Selbsthilfe durch ausreichend Mitglieder und Ehrenamtliche, eine große Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit und gute finanzielle Rahmenbedingungen. Auch der Aufbau und die Weitergabe von Wissen sind Bestandteil des Unterstützungsangebotes des Kindernetzwerks.

Konzeption von InCogito

Bei InCogito haben junge Menschen mit einer Essstörung in digitalen **Redaktionsworkshops** unter Anleitung einer ehemals betroffenen Betreuerin (Redaktionsleiterin) Blogbeiträge über Themen geschrieben, die sie in Zusammenhang mit Essstörungen interessieren.

Die Arbeit in den Redaktionsworkshop wurde dabei so beschrieben: „...16- bis 24-Jährige treffen sich über acht Wochen regelmäßig in Video-Redaktionssitzungen, um

die neuesten Themen zu finden, ihre Blogposts zu diskutieren und ganz offen, über ihre Sicht auf die Dinge zu sprechen. Schulhofdebakel, Shitstorm, Stress zu Hause, keine Lust zu essen, viel zu viel Sport, die „falschen“ Klamotten, den „richtigen“ Freund dabei...“ (<https://in-cogito.de/mitmachen/>). Zusätzliche Blogbeiträge wurden von den Influencerinnen geschrieben.

Durch die Arbeit in den Redaktionsworkshops sollten die Teilnehmer:innen in folgender Weise betreut werden:

- > Unmittelbare Entlastung durch den stattfindenden, angeleiteten Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen und dadurch Unterstützung für die eigene Krankheits- bzw. Problembewältigung erhalten.
- > Gleichzeitig sollten aber auch Belastungssituationen bei diesen erkannt werden. Sie erhielten dann die Möglichkeit, weiterführende Unterstützungsangebote zur Bewältigung ihrer persönlichen Probleme anzunehmen. Die Teilnehmer:innen konnten zum Beispiel in Einzelsitzungen mit der Redaktionsleiterin bestehende Belastungssituationen durchsprechen oder eine Fachberatung durch eine Therapeutin von ANAD e.V. erhalten.

Mit den, in 12 Redaktionsworkshops erarbeiteten 55 Artikeln wurde der **InCogito-Weblog** gestaltet - das zentrale Element von InCogito (<https://in-cogito.de/>). Ein Weblog ist eine Art „elektronisches Tagebuch im Internet“ bei dem die Einträge regelmäßig aktualisiert werden. Die Beiträge können auch von den Nutzer:innen kommentiert und abonniert werden. (Duden-Wörterbuch: Definition Weblog; online unter URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Weblog> (Abruf am 25.02.2019)).

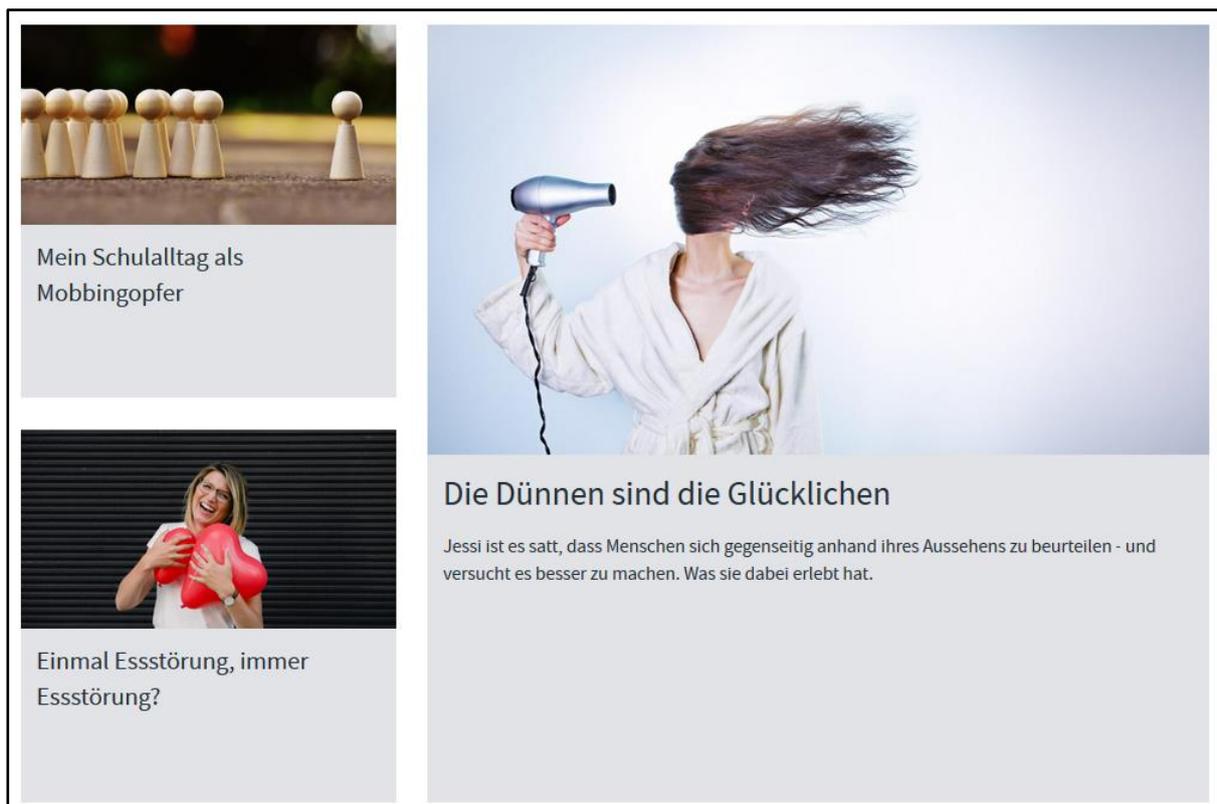


Bild: Ein Ausschnitt des Blogs mit den in der Redaktionsworkshops entstandenen Artikeln

(Quelle: <https://in-cogito.de/blog/>)

Durch den Weblog sollten dessen externe und gegebenenfalls ähnlich betroffenen Lesenden angesprochen und auf Unterstützungsangebote hingewiesen werden.

Diese Hilfsangebote wurden auf InCogito-Redebedarf (<https://in-cogito.de/redebedarf/>) dargestellt. Sie bestanden aus:

> **der Online-Peer-Beratung**

Unter dem Wort "Peer" versteht man einen "Gleichrangigen", es handelt sich hier somit um ein Beratungsangebot von betroffenen jungen Menschen für betroffene junge Menschen.

Peer Counseling (Peer-Beratung) ist eine gleichberechtigte oder gleichgestellte Beratungsmethode, die sich immer an den Bedürfnissen und Erfordernissen der jeweiligen Ratsuchenden orientiert. Die psychosoziale Situation der Ratsuchenden wird in die Arbeit miteinbezogen, um Lösungswege zu entwickeln, die den persönlichen Kompetenzen der Ratsuchenden angemessen sind und nicht zur Überforderung oder Fremdbestimmung führen. Dabei wird von dem Prinzip ausgegangen, dass die Ratsuchenden die Lösung ihres Problems bereits in sich tragen. Diese Art der Beratung kann in dem Prozess der Lösungsfindung unterstützen und begleiten.

Die Peer-Berater:innen hören zu und können den Ratsuchenden Zeit, Unterstützung und Akzeptanz geben. Bei InCogito wurden 26 Peer-Berater:innen nach einem eigenen Curriculum und online durch ANAD ausgebildet.

- > **der bke-Jugendberatung**
- > **dem ANAD-Dialog**
- > **der „Nummer gegen Kummer“**
- > **Informationen zur Selbsthilfe sowie der Datenbank „Unterstützungsangebote in deiner Nähe“ mit regionalen Unterstützungsangeboten.**

Unterstützungsangebote von unseren Partnern

UNTERSTÜTZUNG IM NETZ

Du möchtest dich im Netz zu deinen Alltagsproblemen beraten lassen? Bei der bke-Jugendberatung kannst du dich mit anderen Jugendlichen austauschen oder mit erfahrenen Berater:innen sprechen, die dich unterstützen. Egal ob du Liebeskummer hast, Ärger mit den Eltern, Probleme mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule: Die verschiedenen Austausch-Angebote bieten dir bestimmt das richtige Format.

[zur Online-Beratung >](#)



ONLINE-BERATUNG

Du möchtest dich online beraten lassen?

Bei ANAD-Dialog hast du die Möglichkeit online Fragen zu stellen, wenn du zum Beispiel unsicher bist, ob du unter einer Essstörung leidest, du allgemein etwas zum Thema Essstörung wissen möchtest oder du einfach mal offen und anonym über deine Probleme sprechen möchtest. Die Beratung ist sicher, mobil und kompetent.

[zu ANAD-Dialog >](#)



Bild: Ein Ausschnitt aus der „Redebedarf“ Seite.

(Quelle: <https://in-cogito.de/redebedarf/>)

Zusätzlich gab es eine **Teste-Dich Seite**. Die dort zur Verfügung gestellten Selbsttests sollten: „...von Seitenbesuchern genutzt werden, um entweder das eigene Verhalten einzuordnen (bzw. mit der Peer-Group zu vergleichen) oder das eigene Wissen zu testen“. Mit den Selbsttest sollten die Nutzer:innen der InCogito-Website einen weiteren (niedrigschwiligen) Zugang zu oben genannten Unterstützungsangeboten erhalten. (<https://www.mit-machen.info/display/IN/2.5+Teste-Dich-Seite>)

Online-Marketing bei InCogito

Ein weiterer wesentlicher Aspekt von InCogito war die Erprobung möglicher, niedrighschwelliger und effektiver Zugangswege zu den Unterstützungsangeboten - sprich das möglichst leichte Auffinden der Angebote im Internet im Sinne **eines effektiven Online-Marketings**. Dazu gehören

- > Eine **erfolgreiche Gesamtkonzeption** von In-Cogito.de
- > Die Nutzung **bezahlter Anzeigenkampagnen** bei Suchmaschinen.
„Google Adwords“ wurde zur gezielten Bewerbung einzelner Angebote von InCogito genutzt – „Google Adwords“ ist ein Werbeprogramm von Google. Dabei werden innerhalb der Suchergebnisse von Google Textanzeigen veröffentlicht und auf die eigene Website verwiesen. Dieses Angebot kann für gemeinnützige Organisationen kostenfrei sein.
- > Bewerbung über **bezahlte Influencerinnen** und andere Aktivitäten in den Sozialen Medien wie die Bewerbung durch **Vernetzung** zwischen **Social-Media-Kanälen** und **externen Online-Angeboten** sowie die Gewinnung von **Social-Media-Pat:innen** oder **Hashtag-Aktionen**.

Vier selbst betroffene Influencerinnen haben durch Verlinkungen in ihrer Profilbeschreibung oder in einer Instagram-Story auf das Projekt neugierig gemacht: auf einzelne Beiträge, auf die Möglichkeit zur Teilnahme an den Redaktionsworkshops und dem Weblog.

Übersicht über Influencerinnen zur Bewerbung von InCogito		
Name der Influencerin	Instagram Kanäle	Facebook Konto
Sina Haussmann	https://www.instagram.com/mutim-bauch/	https://www.facebook.com/Mutim-bauchOfficial/
Kira Siefert	https://www.instagram.com/soul-foodjourney.de/	https://www.facebook.com/soul-foodjourney.de/
Nora Wunderwald	https://www.instagram.com/norawunderwald/	https://www.facebook.com/nora.wunderwald
Morena Diaz	https://www.instagram.com/morena-diaz/	https://www.facebook.com/m0reniita1/
Oona	https://instagram.com/oonamaste	

Bild: Übersicht über die Influencerinnen

Unter Beteiligung aller Influencerinnen wurde der Film „Sei-dabei!“ gedreht (<https://youtu.be/hywR9t64vzk>), mit dem sie auf die Seite In-Cogito.de sowie auf

ihre eigenen Social Media Auftritte aufmerksam gemacht haben. Die Influencerinnen wurden für ihre Beteiligung an dem Projekt bezahlt.



Bilder: Beispielhafte Umsetzung auf Instagram und der Film „Sei-dabei!“

(Quellen:<https://www.instagram.com/p/B1vR2qRADUZ/>,
<https://www.instagram.com/p/B1f797PA2Wp/>, <https://youtu.be/hywR9t64vzk>)

- > Durch Einbindung von **Social-Media und anderen externen Angeboten** sollte ebenfalls die Sichtbarkeit von InCogito gesteigert werden.

Hierzu gehörte zum Beispiel, **Social-Media-Pat:innen** zu gewinnen. Diese sollten auf ihrem eigenen Instagram-Account unter „#Montagsmorgenmotivation“ eigene Beiträge zu Freundschaft / Selbstliebe / Akzeptanz verfassen, um das Angebot von InCogito weiter zu verbreiten.

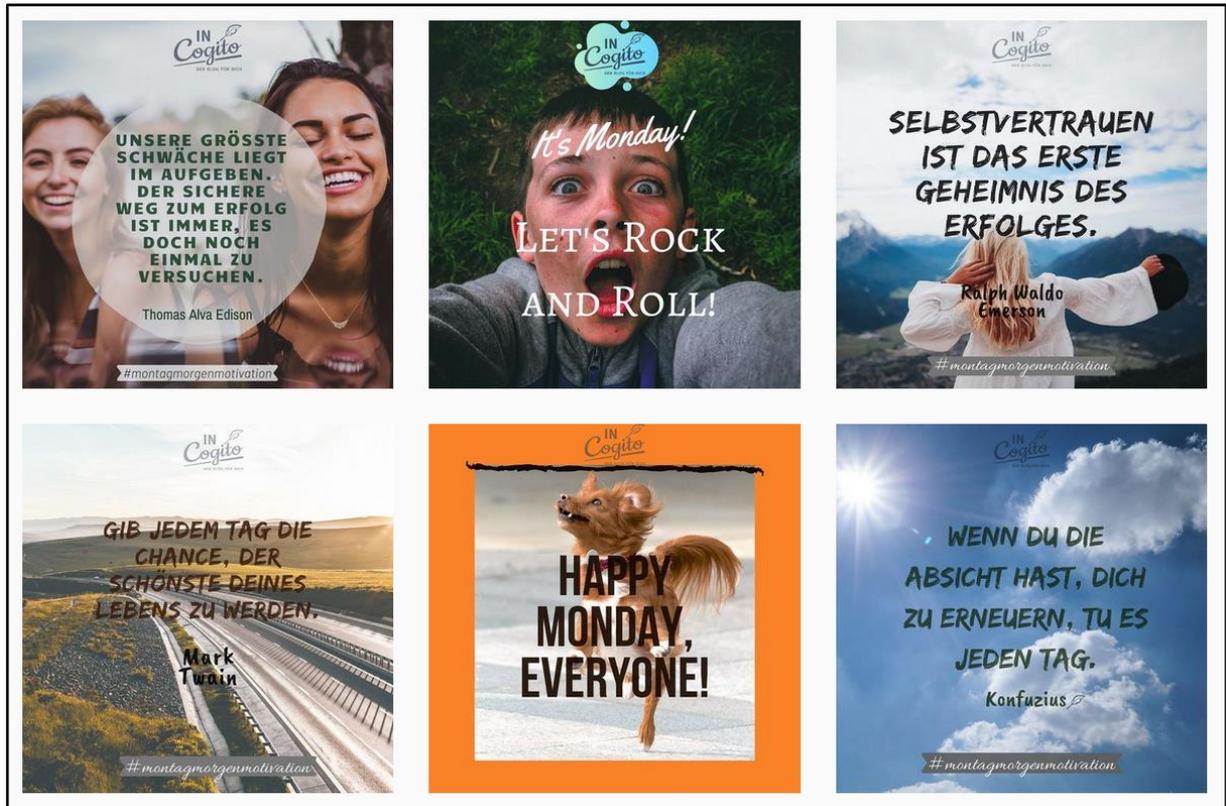


Bild: Ein Ausschnitt aus den Ergebnissen zu #Montagmorgenmotivation bei Instagram

(Quelle: https://www.instagram.com/montag_morgen_motivation/)

Zusätzlich zu Posts in Sozialen Medien wurden eigene **Hashtag-Aktionen** zur Steigerung der Reichweite gestartet, z. B. „#Montagmorgenmotivation“.

> Bewerbung des Angebotes über die **Projektpartner:innen**

ANAD e.V. hat in seinen Wohngruppen, per Newsletter in Schulen, in Elterworkshops sowie auf ANAD-Dialog (<https://www.anad-dialog.de/startseite.html>) auf in InCogito aufmerksam gemacht.

Die **Uni Mainz** hat im Rahmen des Maistep Programms in Materialien der Schüler:innen und Lehrer:innen, auf Fortbildungsveranstaltungen sowie in Newslettern an kooperierende Schulen auf das Angebot von InCogito aufmerksam gemacht.

Das **Kindernetzwerk** hat seine Mitglieder per Newsletter über das Angebot von InCogito informiert sowie auf seiner Webseite auf den Weblog und zur Bewerbungs-One-Page verlinkt. Auch in mehreren Facebook-Posts wurde auf das Projekt hingewiesen und verlinkt.

[Home](#) > [knwaktiv](#) > Das sind eure Themen: > [InCogito](#)

Der Blog für dich!
InCogito



Das Kindernetzwerkwerk ist Kooperationspartner eines neuen Projekts, das sich an Jugendliche richtet:

InCogito ist ein Blog für junge Leute, die Beiträge über alles, was sie beschäftigt, schreiben. Ziemlich ehrlich, ziemlich ungeschönt. Einfach ohne Filter und ohne #perfectlife. Themen sind u.a.

- > Mein Schulalltag als Mobbingopfer
- > Der Weg aus einer Essstörung
- > Mein Weg in die Psychiatrie
- > Das Leben ohne Filter, falsche Vorbilder, aber mit echten Freunden.

Das sind nur einige der Themen. Kommen sie dir bekannt vor?

[> Dann schau auf der Seite vorbei ...](#)

Ganz egal, was dich gerade beschäftigt: Du musst das nicht alleine lösen. Bei InCogito findest Du Gleichgesinnte, Beratung und Unterstützung bei kleinen und großen Sorgen.

Du kannst auch mitmachen: Werde Redaktionsmitglied

Für den Blog in-cogito.de schreiben junge Leute über alles, was sie beschäftigt. Schulhofdebakel, Shitstorm, Stress zu Hause, keine Lust zu essen, viel zu viel Sport, die „falschen“ Klamotten, den „richtigen“ Freund...

16- bis 24-Jährige treffen sich über acht Wochen regelmäßig in Video-Redaktionssitzungen, um die neuesten Themen zu finden, ihre Blogposts zu diskutieren und ganz offen, über ihre Sicht auf die Dinge zu sprechen. Wenn dich die Themen ansprechen, kannst du auch selbst aktiv werden. Sei dabei!

[> Mach InCogito zu deinem Blog und bewirb dich ...](#)

Bild: Vorstellung des InCogito Blogs auf der Kindernetzwerk Webseite

(Quelle: <https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/JungeSelbsthilfe/InCogito.php>)

- > **Eine Optimierung der Auffindbarkeit über die freie, suchmaschinenbasierte Suche im Internet durch SEO-Optimierung (Analyse und Nutzung erfolgreicher Schlüsselwörter)**

Zur besseren Gestaltung von Anzeigen und auch der eigenen Webseiten-Texte bietet Google (in Verbindung mit einem kostenlosen Account bei Google-Analytics) eine sog. Keyword-Optimierung. Damit bietet Google die Möglichkeit, jene „häufig gegoogelten“ Begriffe im eigenen Themenbereich zu analysieren und diese Begriffe dann auf der eigene Webseite aktiv zu nutzen und an einer der vorderen Stelle bei der Google-Suche aufzutauchen. Dieses Tool kann kostenfrei genutzt werden.

Ziele von InCogito

Bei InCogito wurde versucht, durch die oben beschriebenen unterschiedlichen Angebote und deren effektive Bewerbung eine Brücke zwischen Primärprävention und gesundheitskompetenzfördernden Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangeboten der Selbsthilfe zu schaffen.

Um nun die Möglichkeiten der Übernahme dieser Ansätze von InCogito in die Selbsthilfe zu prüfen, wurden diese im Hinblick auf ihre Durchführbarkeit und Akzeptanz evaluiert. Das heißt:

- > **Wurden ausreichend Betroffene auf InCogito aufmerksam?**

- > **Wurden die Unterstützungsangebote genutzt?**
- > **Was waren erfolgreiche Angebote?**
- > **Inwieweit können diese Angebote dazu führen, klassische Selbsthilfe-Angebote (Mitgliedschaft in Selbsthilfeorganisationen, Gründung (junger) Selbsthilfeorganisationen, Teilnahme an realen Treffen, Engagement für andere ...) zu stärken.**

Daraus sollte mittelbar abgeleitet werden, inwieweit das Kindernetzwerk bei der Übernahme der Methoden von InCogito seine Mitgliedsorganisationen unterstützen kann – **zukünftige Handlungsfelder des Kindernetzwerks.**

Methodik für die Auswertung

Im Projekt wurden über gut 1,5 Jahre (21.01.2019 bis 31.08.2020) an verschiedenen Stellen Daten gesammelt und ausgewertet.

Alle Daten über das Nutzungsverhalten – auf der InCogito-Seite wurden über **Google Analytics** ausgewertet. Der Erfolg der Rekrutierung von Teilnehmer:innen an den Redaktionsworkshops wurde zusätzlich über die Verwendung von **bitly-(Kampagnen) Links** bzw. die Analyse des **Nutzungsverhaltens der knw-Homepage** und des **knw-Facebook-Accounts** gemessen.

Die **Informationen zu den Teilnehmer:innen an den Redaktionsworkshops** entstammen den drei Fragebögen zur Anmeldung und den zwei Fragebögen im Nachgang der Workshops.

Zusätzlich wurde die Arbeit in den Redaktionsworkshops dokumentiert.

Zur **Bewertung der Peer-Beratung** wurden die Inhalte und die Zufriedenheit mit der Peer-Beratung anhand der Inhalte der Peer-Beratung und der Dokumentation der Peer-Beratung durch die Peer-Berater:innen ausgewertet und die Peer-Berater:innen zu Ihrer Ausbildung und Tätigkeit im Rahmen von InCogito befragt.

Zur **Bewertung der Kooperationsform** wurde eine Befragung der Projektpartner:innen durchgeführt.

Wissenschaftliche Begleitung des Kindernetzwerks im Projekt

Zur Erarbeitung des Studiendesigns (Konzept) wurde das Kindernetzwerk (knw) durch das Zentrum für psychosoziale Medizin des Instituts für Medizinische Soziologie (IMS) des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf (UKE) unterstützt. Mit dieser universitären Forschungseinrichtung mit Expertise im Bereich Selbsthilfe, sowie qualitativer und quantitativer Sozialforschung hat das knw bereits mehrfach erfolgreich zusammengearbeitet. Ebenso hat das knw die Expertise der Medizinischen Hochschule Hannover – Forschungs- und Lehrbereich Medizinische Psychologie – genutzt, die im Bereich „Transition / Unterstützung von Familien mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen“ forscht.

Die im Rahmen von InCogito umgesetzten Ansätze zur Online-Prävention und Online-Selbsthilfe wurden dabei auf ihre Übertragbarkeit in die Online-Selbsthilfearbeit überprüft. Der daraus entwickelte und hier vorliegende „Ratgeber zur Online-Selbsthilfe“ wird als Hilfsmittel zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit aller Betroffenen (krankheitsunspezifisch) zur Verfügung gestellt. Er soll grundsätzlich allen Selbsthilfeorganisationen dabei helfen, zu entscheiden, ob die in InCogito genutzten Angebote im Sinne eines „best practice“ Beispiels dazu geeignet sind, auch ihre „eigenen“ (jungen) Betroffenen besser zu erreichen und diese aktiver in die Selbsthilfearbeit einzubinden.

5. Auswertung von InCogito

5.1 Bewertung der Strategien zur Bewerbung des Angebotes von In-Cogito

Um auf die Angebote von InCogito aufmerksam zu machen, wurden die oben beschriebenen, unterschiedlichen Maßnahmen ergriffen. Dabei ergaben sich folgende Ergebnisse:

- > Die **Konzeption von In-Cogito.de** war relativ komplex. Auf allen Hauptmenü-Seiten sowie auf der Startseite wurden zahlreiche Einzelelemente eingebunden, die sich auf allen Seiten wiederholen, was zu einer Vernetzung der Seiten untereinander und Steigerung der Nutzung beitragen soll.

Daraus ergaben sich mindestens 150 Unterseiten. Von diesen generierten 10 Seiten 60 % des Traffics auf In-Cogito.de.

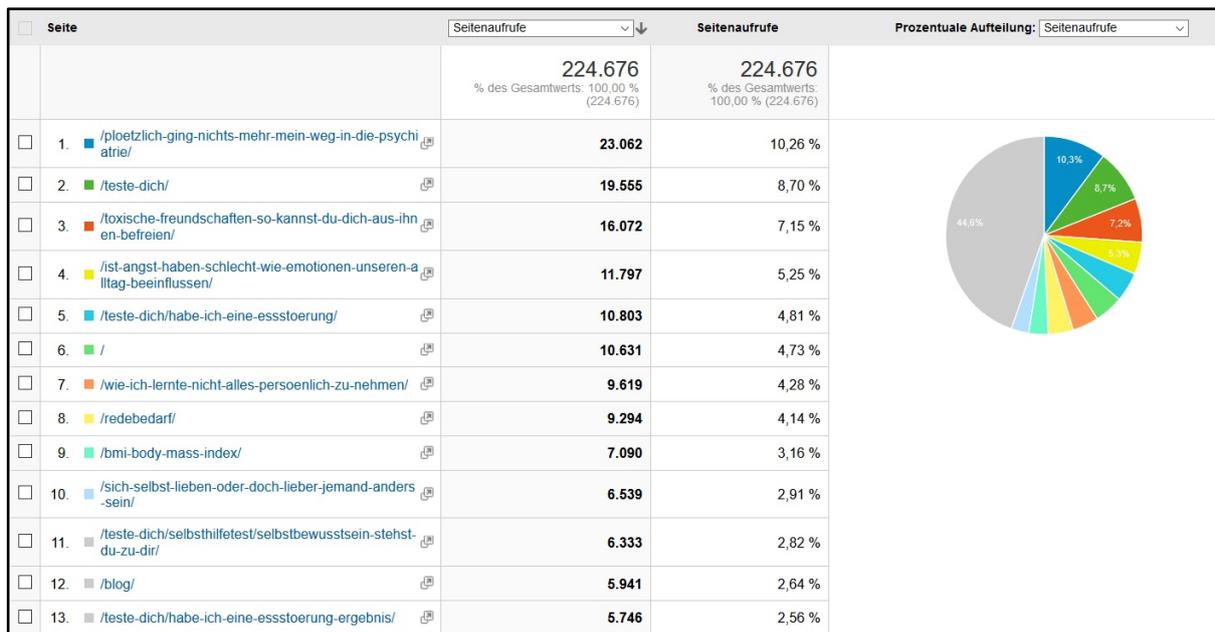


Bild: Top 10 Seiten von in-cogito.de

Es ließ sich außerdem feststellen, dass die zahlreichen Einzelemente in vielen Fällen wenig bis gar nicht genutzt wurden. Die Klickzahlen auf diesen Elementen zur internen Verlinkung lagen zum Teil bei unter 1% der jeweiligen Seitennutzer:innen. Insgesamt konnten dadurch aber dennoch knapp 10 % aller Nutzer:innen der Redebedarfseite generiert werden.

Der Nutzen der komplexen und sich immer wiederholenden Seiteninhalte ist daher schwer zu beurteilen.

Eines der Hauptziele von InCogito war es, die Nutzer:innen auf Unterstützungsangebote hinzuweisen und weiterzuleiten. Dabei gehört die Redebedarfseite zu den Top 10-Seiten. Allerdings wurden die dort dargestellten Unterstützungsangebote auffallend selten angeklickt, wobei die Nachfrage nach den Selbsthilfeeinhalten besonders gering war. Dieses Nutzungsverhalten zeigt sich auch bei einigen besonders beliebten Blog-Beiträgen wie z. B. „*Schluss mit dem Schweigen: Wie ich meine Stimme wieder fand*“ oder „*Vorurteile: Wie wir mit Schubladendenken umgehen können*“. Die Weiterleitung von diesen zu den Angeboten der Redebedarfseite war gering.

Die Erreichung des Ziels der Schaffung eines Präventions- und Unterstützungsangebotes durch InCogito konnte daher relativ gut erreicht werden.

- > **Unterschiedliche Google-Adwords-Kampagnen** wurden gestartet, um auf InCogito aufmerksam zu machen. Bei in-cogito.de wurden etwa 72 % des Gesamt-Traffics durch bezahlte Google Adwords-Kampagnen erzeugt.

Zum Vergleich - die Webseite in-cogito.de weist nach einer kurzen Zeit bereits regelmäßige Zugriffszahlen auf, die mit den Zugriffszahlen auf kindernetzwerk.de vergleichbar sind, – wobei diese auf eine hohe, da langjährige Bekanntheit (seit über 25 Jahren) im Arbeitsfeld aufbauen.

Nur 13 % der restlichen Besucher:innen der Webseite in-cogito.de oder einer Unterseite sind über den „organisch“ sortierten Hauptbereich der Google-Suche dorthin gelangt. Weitere 8 % haben „in-cogito.de“ direkt in ihrem Browser eingegeben und aufgerufen.

Die Google-Adwords-Kampagnen waren somit die bei Weitem erfolgreichste Online-Marketing-Maßnahmen.

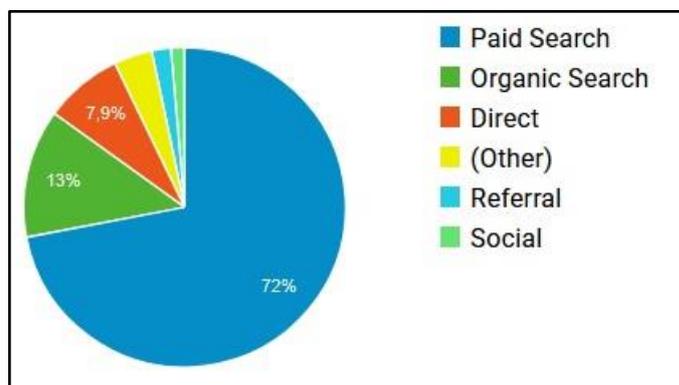


Bild: Anteil der Zugangswege zu in-cogito.de

- > Zur Bewerbung von InCogito wurden **zahlreiche Maßnahmen in Sozialen Medien umgesetzt** - die Nutzung der Reichweite von Influencerinnen, die Einbindung von Social Media und anderen externen Angeboten, die Rekrutierung von Social-Media-Paten, sowie die Hashtag-Aktionen.

Bei der Betrachtung der Social-Media-Aktivitäten erfolgte nur die Analyse des Instagram-Angebots von InCogito. Da Kommunikations- und Vernetzungs-Methoden für Social-Media-Kanäle gleich sind, lässt sich diese Analyse auch auf andere Soziale Medien – wie Facebook oder TikTok – übertragen. Diese sprechen jedoch verschiedene Altersgruppen oder Lebensstil an.

Bewertung der Nutzung der Reichweite der Influencerinnen

Über direkte Links von „Influencerinnen“ zu InCogito konnten 12 Workshop-Bewerber:innen, 90 neue Follower:innen und 7 neue Peer-Beratungsfälle rekrutiert werden – im Wesentlichen durch Morena Diaz und Sina Hausmann.

Die Befragung der Bewerber:innen für die Redaktionsworkshops hat zusätzlich ergeben, dass diese in einer ganz überwiegenden Zahl durch die Bewerbung über Soziale Medien auf die Möglichkeit zur Mitarbeit bei InCogito aufmerksam wurden.

Insgesamt sind allerdings nur rund 1.400 Nutzer:innen und damit **1,4 % über einen Link in den Sozialen Medien auf die InCogito-Seite gelangt.**

Aber einzelne Posts oder Aktionen können auch eine herausragende Sichtbarkeit erzielen und einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg leisten.

Die Analyse des sehr hochwertig bearbeiteten Accounts von InCogito sowie der beteiligten Influencerinnen ergibt Folgendes:

Von insgesamt 105 Postings erreichten 12 Posts mehr als 50 Likes, 6 Posts mehr als 80 Likes und **5 Post über 100 Likes** (max. 192 Likes)

Eine Analyse der Erfolgsfaktoren dieser besonders erfolgreichen Posts kann in Rahmen dieses Handbuches nicht gemacht werden. **Auffallend scheint bei diesen aber die Bildsprache: große starke, unabhängige Schwester / Freundschaft / Heilung und Liebe / kindliche Verletzbarkeit.**

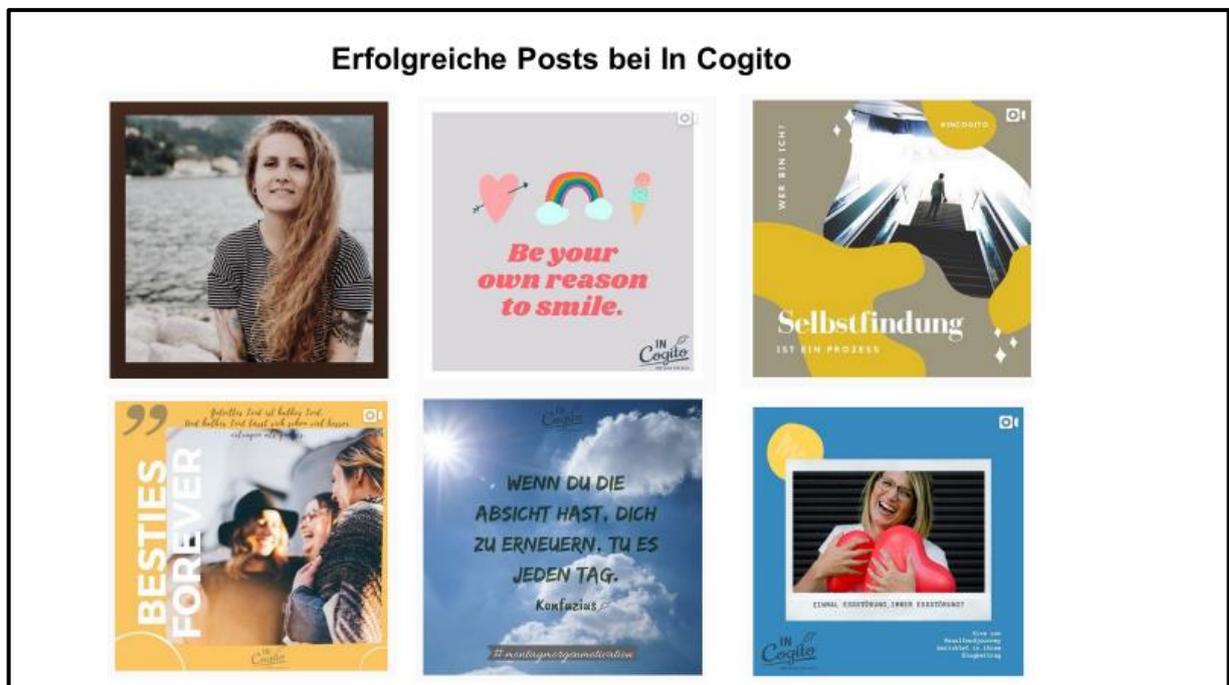


Bild: Erfolgreiche Posts bei InCogito

Aber die in aller Regel **selbstständig agierende** Influencerinnen können eventuell Inhalte produzieren, die den eigenen Inhalten und Ziele entgegenstehen. In dem Account einer im Projekt eingebundenen Influencerin wurde ein Bild veröffentlicht, das eine beleuchtete Discokugel, die von einer unverschönten Betondecke herunterhängt, zeigt.

Darunter schreibt die Influencerin von „... *The tears and the highs we breathe ...*“, wobei in dem englischsprachigen Post auch ein Link zur InCogito-Seite eingebunden ist. Eine Assoziation mit Selbstzerstörung, Drogen und „Durch-Tanzen“ drängt sich hier förmlich auf. Dieser Kontext ist im Bezug zu der Zielgruppe sicher fraglich.

Auch auf dem Instagram-Account von InCogito selbst wurden Bilder gepostet, die kritisch hinterfragt werden müssen.



Bild: Problematische Bildsprache bei InCogito

Die Beispiele zeigen unserer Ansicht nach eine sehr „instagram-gefällige“ Inszenierung von Leid im Fetisch-Charakter, die zudem rassistisch / kulturalistisch aufstößt, da sie auf gängige Stereotype referiert, die abstoßend / beschämend für alle sind, die sich damit aufgrund ihres eigenen fremdländischen Aussehens (zumindest kurz) identifizieren. In der Bildsprache zeigen sich beide Bilder in grell-künstlichem Licht, das an Bordelle oder Fetisch-Clubs erinnert. Bild 1 zeigt eine schwarze, nackte „Sklavin“, eingewickelt in (Fetisch-)Folien und Bild 2 inszeniert eine Asiatin, mit einem leeren Blick, die von zahlreichen Händen und allen Seiten angefasst wird, wenn nicht sogar ein Massen-Übergriff angedeutet wird.

Dies zeigt, wie leicht man Gefahr läuft, gerade bei sensiblen Themen wie Körperlichkeit und Sexualität eine zweifelhafte Bildsprache zu generieren. Diese Bilder könnten als sexistisch und rassistisch eingestuft werden.

Es ist daher wichtig entsprechende Sensibilität bei der Gestaltung von Webseiten und Social-Media-Accounts zu entwickeln bzw. sich entsprechend beraten zu lassen.

Soziale Medien als „Werbefläche“

Der eigene oder fremde Social-Media -Account dient immer auch und vor allem als spezifische Werbefläche für die eigenen Online-Angebote wie zum Beispiel die eigene Website, ein Weblog o.ä. innerhalb der Sozialen Medien.

Bei der Analyse der Links, die in Sozialen Medien geteilt wurden, zeigen sich weitere wichtige Erfolge. **Über Soziale Medien konnten zwei wichtige Links auch besonders gut verbreitet werden.** Während die Seite „Redebedarf“ (in-cogito.de/redebedarf/) über Google-AdWords-Kampagnen kaum wahrgenommen wurde, konnte diese Seite über Instagram besonders gut verbreitet werden (1.065/27,64 %). Aber auch die **Startseite in-cogito.de** wurde über die Sozialen Medien sehr gut wahrgenommen (1.099/28,52 %).

Like-Zahlen sind allerdings ein schwer einschätzbarer Wert im Sinne der Beurteilung des Erfolges einzelner Aktionen und können nur im Zusammenhang mit den anderen Online-Marketingaktionen bewertet werden. Denn dabei muss klar sein, dass **nicht immer, wenn ein Post geliked wurde, dies auch dazu führte, dass das Angebot von InCogito genutzt wurde.**

Eine Einbindung von Social Media und anderen externen Angeboten über die Einbindung eines **fest-eingebundenen Links (Plugins) dient dazu, Webseiten-Nutzer:innen dazu zu bewegen, die entsprechende Social-Media-Seite zu liken. Dadurch werden die Nutzer:innen, die ihnen folgen, regelmäßig auf diese eigenen Angebote hingewiesen.** Das „Heraussuchen“ von relevanten Inhalte auf unterschiedlichen Webseiten entfällt damit für diese. **Die Plugins bei InCogito wurden jedoch sehr selten angeklickt.** Auch andere passende Angebote wie zum Beispiel <https://www.kindernetzwerk.de/de/lotse/>, <https://www.nakos.de/adressen/rot> oder <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/?contrast> wurden sehr wenig aufgerufen (zwischen 5 und 52 Klicks). Erfreulicherweise wurden hier die Angebote des Kindernetzwerks auf diesem niedrigen Niveau im Verhältnis relativ häufig angeklickt (zwischen 16 und 52 Klicks).

Social Media Pat:innen als Multiplikator:innen

Eine weitere Social-Media-Maßnahme war es Social-Media-Pat:innen zu finden. Hier konnten **insgesamt knapp 60 Interessent:innen** gefunden werden.

Hashtag-Aktionen zur Verbreitung des Angebotes

Für InCogito wurden eigene Hashtag-Aktionen gestartet, zum Beispiel Hashtag „*#Montagmorgenmotivation*“. Hier sind die „Like-Zahlen“ relativ niedrig: **Es konnten durchschnittlich nur zehn Likes für Hashtag-Aktionen erzeugt werden.** Auffallend ist, dass es in den Sozialen Medien bereits sehr ähnliche Hashtags gibt, in diesem Fall: *#MontagsMotivation*. **Es wäre eventuell erfolgreicher gewesen, diesen etablierten Hashtag mitzunutzen.** Denn das eigentliche Ziel der Einbindung von Hashtags in Postings besteht darin, durch eine bestimmte Plattform hindurch alle Beiträge mit diesem Hashtag gebündelt angezeigt zu bekommen. Dadurch kann wiederum die Reichweite des eigenen Angebotes gesteigert werden.

Wie bereits dargestellt, ist der direkte Erfolg aller Social-Media-Bemühungen bei InCogito im Vergleich zu Google-AdWords gering. **Dies ist ernüchternd, da bei der Bewerbung über Social Media ein hoher personeller und finanzieller Aufwand betrieben wurde.** Der hohe Zeitaufwand für Posts, da die Nutzer:innen sehr gut bearbeiteten Content verlangen, ist ein großer Nachteil von Social-Media-Aktivitäten.

Risiken beim Online-Marketing

Die Nutzung Sozialer Medien birgt aber auch Risiken. Hierzu gehören zum Beispiel „**okkupierte Hashtags**“. Der Hashtag *#incogito* wird hier für die Bewerbung von Alkohol missbraucht.

Eine nachträgliche Löschung ist dann schwierig, da man auf ein direktes Ansprechen und Entgegenkommen des Account-Inhabers angewiesen ist.



Bild: Hashtag Missbrauch #incogito

(Quelle: https://twitter.com/Life_Soleil/status/1222821511016386566)

- > Die **Bewerbung durch die Projektpartner:innen** machte insgesamt nur einen kleinen Teil der Nachfrage nach InCogito aus. Der Aufwand für die Abstimmung und Durchführung der Maßnahmen war aber nicht unerheblich. **Eine Werbemaßnahme durch die Projektpartner:innen war um so erfolgreicher, je zielgruppenspezifischer sie war.** Zum Beispiel gelangten über den direkten Link von ANAD-Dialog (<https://www.anad-dialog.de/startseite.html>) 500 Nutzer:innen auf die Anmeldung zu den Redaktionsworkshops.

Für die InCogito-Unterseite auf der Webseite der Jungen Selbsthilfe des Kindernetzwerks interessierte sich fast jede:r Vierte der Besucher:innen. Von dort aus gelangte wiederum mehr als jede:r dritte Besucher:in auf den InCogito-Weblog. Eine Verknüpfung zwischen einem Real- und einem Online-Angebot, wie bei den Bewerbungsmaßnahmen der Uni Mainz reicht jedoch nicht, um eine nennenswerte Zahl an Interessierten zu erreichen. Aufgrund der viel größeren Reichweite von Internetseiten und Auftritten in sozialen Medien ist dies auch erklärbar.

5.2 Bewertung der Redaktionsworkshops

Die Bewertung der Redaktionsworkshops erfolgt anhand der fünf Fragebögen, die die Teilnehmer:innen zur Bewerbung und nach Beendigung der Redaktionsworkshops beantworten sollten. Leider wurden gerade die Fragebögen nach den Redaktionsworkshops nur von wenigen Teilnehmer:innen ausgefüllt, so dass deren Aussagekraft gering ist.

Beschreibung der Teilnehmer:innen

Für eine Teilnahme an den Redaktionsworkshops galten folgende Einschlusskriterien:

- > Alter 16-24 Jahre (im Einzelfall bis 30 Jahre)
- > *vorliegende Risikoverhaltensweisen (z. B. Selbstkonzeptbeeinträchtigungen etc.)*
- > *gezügelter /ungezügelter Essverhalten*
- > *ggf. diagnostizierte Essstörung (Anorexia Nervosa, Bulimie, Binge-Eating)*
- > *ggf. psychologische/ therapeutische Bescheinigung zur Teilnahme.*

Ausschlusskriterien waren:

- > *aktuelle klinisch-stationäre Behandlung*
- > *schwierige Komorbiditäten*
- > *BMI < 17*
- > *Therapieverweigerer.*

Die Auswertung der Bewerbungsfragebögen zeigte, dass es **kein Problem war, ausreichend Bewerber:innen und Teilnehmer:innen entsprechend der Einschlusskriterien zu finden**. Es haben sich 248 Personen für eine Teilnahme an den Redaktionsworkshops beworben. Aus diesen wurden 72 Teilnehmer:innen ausgewählt. Allerdings gab es nur fünf männliche Bewerber.

Aus dem Projekt können daher lediglich Rückschlüsse für weibliche Betroffene abgeleitet werden.

Außerdem müsste überprüft werden, welche Formate für (junge) Männer sinnvoll angeboten werden könnten.

Als Grund für das Interesse an einer Teilnahme gaben die meisten Bewerber:innen an, dass *sie gerne schreiben* (220/248). 193 Bewerber:innen gaben an, *sich gerne mit den Themen Essstörungen, Veränderungen Gefühle, Mobbing etc.* zu beschäftigen und 163 *diskutierten gerne*. Ein *Interesse an Influencer:innen* stand weniger im Vordergrund, lediglich 41 Personen gaben dies als Grund für eine Teilnahme an. Fast alle gaben mehrere Gründe an (236).

Dieses Antwortverhalten könnte darauf hinweisen, dass auch der für die Selbsthilfe wesentliche Aspekt des Austauschs und sich Mitteilens für die Bewerber:innen von Interesse sein könnte.

Ausreichend Blogartikel

Es wurden 55 Blogartikel verfasst. Damit wurde etwas mehr als die ursprünglich geplante Mindestzahl von 48 Artikeln erreicht.

Bewertung der Online-Anwendung zur Durchführung der Redaktionsworkshops

Durchgeführt wurden die Redaktionsworkshops als Web-Konferenz über den Anbieter Adobe Connect. Die Auswertung der Redaktionssitzungen ergab, dass die Technik bei mehr als der Hälfte der Sitzungen nicht reibungslos funktioniert hat. Diese Gründe wurden am häufigsten benannt: Schlechte Internet- / WLAN-Leitung, Verbindungsprobleme, schlechte Tonqualität / kein Ton, nicht funktionierender Browser, Laden von Adobe Connect nicht möglich.

Krankheitsunspezifische Themen waren wichtig

Aus der **Dokumentation der Redaktionsworkshops** ergibt sich, dass im Wesentlichen über die Themen gesprochen wurde, zu denen die Teilnehmenden einen Blogartikel verfasst haben. Inhaltlich beschäftigten sich die Redaktionsmitglieder insbesondere mit den folgenden vier Themenbereichen, die zum Teil krankheitsspezifisch waren, überwiegend jedoch nicht krankheitsassoziiert:

- > Essstörung (5 von 6 Workshops)
- > Erwartungsdruck, Umgang mit Gefühlen, Vorurteile, wieder glücklich werden, die eigene Meinung sagen lernen, Vorurteile ergründen, FOMO, Selbstzweifel, Mut zum Scheitern, positives Denken (5 von 6 Workshops)
- > Body-Shaming, äußerliche Veränderungen und der Umgang damit, Body Positivity / Selbstliebe, Wie wirke ich auf andere? Selbstfindung (4 von 6 Workshops)
- > Erwachsen werden, Gap Year / wie geht es nach der Schule weiter? (2 von 6 Workshops).

Geringe Nachfrage nach individuellen Beratungsangeboten

Zur individuellen Unterstützung bei Problemen konnten die Teilnehmer:innen der Redaktionsteams verschiedene weiterführende individuelle Beratungsangebote in

Anspruch nehmen. Die Hinweise auf mögliche Beratungsangebote waren für die meisten Teilnehmenden sehr hilfreich. Ob Selbsthilfe-Angebote dabei eine Rolle spielten, geht aus der Dokumentation der Redaktionsworkshops nicht hervor.

Die Nachfrage nach Einzelsitzungen oder einer Fachberatung war dann jedoch sehr gering. Lediglich 12 Teilnehmer:innen gaben an, eine Einzelsitzung gebucht zu haben. Auch Fachberatungen wurden nur von 12 Teilnehmer:innen nachgefragt.

Der Betreuungsaufwand der Teilnehmer:innen hat sich somit als wesentlich geringer als geplant herausgestellt.

Einschätzung der Zufriedenheit der Teilnehmer:innen

Die Einschätzung der Redaktionsworkshops anhand der Dokumentation wurde durch eine detaillierte Befragung der Teilnehmer:innen ergänzt. In diesen wurden sie zu den Redaktions-Einzelsessions, den Fachberatungs-Einzelsessions, dem InCogito-Projekt, den Redaktionssitzungen sowie zur Organisation / Technik befragt.

Diese Kriterien wurden alle ganz überwiegend positiv bewertet.

Möglichen Affinität der Teilnehmer:innen zu (klassischer) Selbsthilfe

Die Teilnehmer:innen an den Redaktionsworkshops wurden unmittel- und mittelbar nach ihrer Affinität zu Selbsthilfeangeboten befragt.

Dies hat ergeben, dass den meisten Teilnehmer:innen **der persönliche Austausch mit Betroffenen sowie mit Freunden / Geschwistern und Eltern und Verwandten am wichtigsten ist** - gefolgt von dem Austausch mit Ärzt:innen / Therapeut:innen. Erst dann wurde der Online-Austausch mit Betroffenen in gleicher Situation über Soziale Medien und Beratungsstellen / Psycholog:innen genannt.

Aus die Frage nach der Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten geht hervor, dass professionelle Angebote eine wesentliche Rolle spielen. Eine Unterstützung durch Online-Selbsthilfegruppen oder Gruppen vor Ort können sich jedoch gut die Hälfte der Befragten vorstellen. Ein Großteil wurde dazu durch InCogito angeregt.

Beratung holen sich die Betroffenen im Wesentlichen bei Geschwistern / Freund:innen bzw. Eltern oder Verwandten.

Bei der Frage nach der Zufriedenheit bei der Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten wurde wieder die Unterstützung durch die Geschwister oder Freund:innen am besten bewertet.

Eine weitere wichtige Information, die aus InCogito gewonnen werden konnte, ist die Art und Weise wie bzw. über welches Medium sich Jugendliche und junge Erwachsene heute am liebsten informieren.

Die **meisten Teilnehmer:innen gaben an, sich über das Internet bzw. über den Austausch in Sozialen Medien zu informieren**. Auch noch relevant scheint die Informationsmöglichkeit über Freunde zu sein. Eine Information über Fachleute und der Austausch in Gruppen scheinen wenig relevant zu sein. **Erstaunlicherweise**

wurde die Information über Soziale Medien im Gegensatz zu einer Recherche im Internet als nicht wirklich hilfreich beschrieben.

5.3 Bewertung der Peer-Beratung

Ein weiteres Unterstützungsangebot von InCogito war die Peer-Beratung. Die Zielgruppe des InCogito-Weblogs sollte die Möglichkeit erhalten, über belastende Probleme und Sorgen im Alltag zu sprechen. Dazu konnten sich Ratsuchende mit Peer-Berater:innen austauschen.

Insgesamt wurden hierfür 26 Peer-Berater:innen nach einem eigenen Curriculum und online durch ANAD e.V. ausgebildet. Am Ende der Projektlaufzeit waren noch 8 Peer-Berater:innen aktiv. Die Peer-Beratung wurde dokumentiert und die Peer-berater:innen am Ende des Projektes befragt. Außerdem wurde der Chatverlauf ausgewertet. An der Befragung beteiligten sich weniger als die Hälfte der Peer-Berater:innen.

Ausbildungsinhalte und Struktur

In der Ausbildung wurden grundlegende Probleme in der Pubertät und diverse Arten von Essstörungen besprochen sowie das Erkennen von problematischen Verhaltensweisen anhand bestimmter Signale und Alarmzeichen vermittelt. Ein weiterer Baustein waren die körperliche Folgen einer Essstörung und komorbide Störungen. Neben diesen Inhalten wurden Techniken zur Gesprächsführung und Motivationsförderung vermittelt und Herausforderungen, aber auch Grenzen in der Peer-Beratung besprochen.

Die Informationen zu Pubertätsproblemen und Essstörungen wurden überwiegend als angemessen empfunden, die Informationen zu den methodischen Fähigkeiten wurden als eher zu niedrig eingestuft. Weitergehende Informationen zur Beratung von Erwachsenen, dem Umgang mit der zeitlichen und psychischen Belastung als Peer-Berater:in und Beratungsempfehlungen zu Diäten sowie nach mehr Fallbesprechungen wurden gewünscht.

Das Sprachniveau wurde größtenteils als angemessen, die weiterführenden Informationen sowie Links und Hausaufgaben sowie Fallbeispiele zu Übungszwecken wurden als überwiegend hilfreich empfunden.

Im Rahmen der Ausbildung wurden Online-Sessions zur Durchsprache von Fallbeispielen angeboten, die überwiegend als hilfreiche Anwendungsübungen bewertet wurden.

Der Zeitaufwand für die Ausbildung wurde eher für zu gering gehalten.

Bei der Zufriedenheit mit der gesamten Weiterbildung zeigte sich eher ein gemischtes Bild ab. Aber insgesamt fühlten sich die Peer-Berater:innen eher gut vorbereitet auf ihre Tätigkeit.

Online-Ausbildung und Beratung

Die Online-Ausbildung und Online-Supervision wurde über „Adobe Connect“ und „Webex“ durchgeführt. Zusätzlich wurde die Plattform „Confluence“ genutzt, um Informationsmaterialien für die Peer-Berater:innen bereit zu stellen und die Beratungstermine zu organisieren. Diese Anwendungen fanden gut die Hälfte der Peer-Berater:innen in ihrer Handhabung praktikabel.

Niedrigschwelliger Zugang zur Peer-Beratung

Auf der Webseite von InCogito gab es an verschiedenen Stellen die Möglichkeit für die Ratsuchenden, Kontakt mit einem / einer Peer-Berater:in aufzunehmen und eine Beratungsanfrage zu stellen. Zum einen bestand die Möglichkeit auf einen der Blogartikel zu reagieren und Anregungen bzw. Gedanken im Chat mit einer/m Berater:in zu teilen. Zum anderen gelangte man auf der Unterseite „Redebedarf“ direkt zu einem Hinweis auf die Peer-Beratung. Um mit einer / einem Berater:in in Kontakt zu treten, konnte man zwischen zwei Varianten wählen: *das Schreiben einer Nachricht über den Instant-Messaging-Dienst „WhatsApp“ oder über ein Kontaktformular.* Der anschließende Austausch mit den Ratsuchenden fand über die Kommunikationsplattform „Casengo“ statt.

Gerade diese Niederschwelligkeit wurde aber auch kritisiert, da die Anfragen teilweise sehr unspezifisch waren.

Psychosoziale Belastungen stehen im Vordergrund

Im Projektzeitraum gab es 335 Beratungsfälle. Den größten Anteil bildeten die Anfragen von Ratsuchenden, die vordergründig keine Essstörungen hatten. Davon wurden am häufigsten Beziehungsproblematiken innerhalb der Familie, der Partnerschaft, im Freundeskreis oder auch am Arbeitsplatz geschildert. Gefolgt von einem geringen Selbstwertgefühl als Grund für die Kontaktaufnahme, Selbstmordgedanken oder depressiven Stimmungslagen sowie einer Angst vor Gewichtszunahme (kontrolliertes Essverhalten).

Bei den Hilfesuchende, die von sich aus angaben, ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine eindeutige Diagnose zu haben, nannte der größte Anteil eine Anorexia nervosa, gefolgt von Binge-Eating Störungen und Bulimie.

Der Austausch mit Betroffenen war wichtig

Bei der Peer-Beratung wurde häufig nach Alternativen zu konservativen Therapiemethoden gefragt, aber auch nach einem Kontakt zu weiteren Betroffenen. Außerdem wurde auch eine Empfehlung weiterer Unterstützungsangebote relativ häufig ausgesprochen.

Zufriedene Ratsuchende

In der ganz überwiegenden Zahl der Anfragen schienen die Ratsuchenden zufrieden mit ihrer Beratung zu sein.

Zufriedene Peer-Berater:innen

Die Peer-Berater:innen waren überwiegend zufrieden mit ihrer Beratung. Allerdings gingen in ca. 10% die Peer-Berater:innen psychisch belastet aus der Beratung heraus.

Bedarf an Supervision für die Peer-Berater:innen und gegenseitige Unterstützung

Die Peer-Berater:innen wurden dauerhaft von ANAD betreut. An diese konnten individuelle Anfragen gestellt werden, es fanden aber auch regelmäßig online Supervisions-Treffen mit allen Peer-Berater:innen statt. In ca. 10% wurde von den Peer-Berater:innen der Bedarf an einer Supervision geäußert. Insgesamt fanden 8 Supervisionen statt, um komplexe Fälle zu besprechen. Dieses Angebot wurde überwiegend als hilfreich empfunden. Es wurde auch vermehrt der Bedarf nach einem regelmäßigeren und verstärkten Austausch mit anderen Peer-Berater:innen erwähnt.

Längerfristiges Engagement als Peer-Berater:innen

Ein Großteil der Peer-Berater:innen konnte sich vorstellen, weiter als Peer-Berater:in tätig zu sein.

5.4 Bewertung der Kooperationsform

Mit einer Umfrage bei den Projektpartner:innen wurde versucht, die sehr komplexe Form der inhaltlichen und strukturellen Zusammenarbeit der vier Projektpartner:innen zu evaluieren.

Insgesamt erfolgreiche Zusammenarbeit

Im Ganzen betrachtet war das Projekt InCogito aus Sicht der Projektpartner:innen ein Erfolg, da die junge Zielgruppe von InCogito über die Influencerinnen gut angesprochen werden konnte, die Ziele des gesamten Projektes erreicht wurden und die einzelnen Projektpartner:innen ihre Ziele erreicht haben. Die Ziele des Projektes ließen sich bei dem überwiegenden Teil der Projektpartner:innen mit deren eigenen Zielen vereinbaren.

Unerwartet hoher zeitlicher Aufwand, aber Nutzen durch Austausch und Vernetzung

Obwohl für die meisten Projektpartner:innen der zeitliche Aufwand für das Projekt höher war als erwartet, konnten Sie auch von der Zusammenarbeit mit den verschiedenen Projektpartner:innen und der damit verbundenen Vernetzung verschiedener Angebote sowie von den Erfahrungen aus der digitalen Projektarbeit profitieren.

Ziele und Inhalte von InCogito anfangs schwer greifbar

Die Inhalte des InCogito-Projektes waren nur für gut die Hälfte der beteiligten Projektpartner:innen von Beginn an bekannt und nachvollziehbar, jedoch konnten fast

alle bestätigen, dass sich der Inhalt des Projektes so entwickelt hat, wie ursprünglich angenommen.

Da die Projektziele allen Projektpartner:innen immer wieder als Orientierung dienten, hätte sich die Hälfte der Projektpartner:innen eine transparentere und klarere Darstellung der Projektziele von Beginn an gewünscht.

Zusammenarbeit der verschiedenen Projektpartner:innen schwierig zu steuern

Die Steuerung des Projektes hat sich als anspruchsvolle herausgestellt:

- > Die Projektaufgaben konnten zum überwiegenden Teil von den Projektzielen und Projekthinhalten abgeleitet werden. Es war jedoch für die Projektpartner:innen schwierig, ihre Aufgaben fortwährend / immer aus den Projekthinhalten und Projektzielen abzuleiten.
- > Die Projektaufgaben waren zwar überwiegend so verteilt, dass sie sich gegenseitig ergänzten. Die Verteilung der Aufgaben hätten aber besser koordiniert werden müssen. Außerdem wünschten sich die Projektpartner:innen mehr Entscheidungsgewalt innerhalb ihrer Aufgaben.
- > Die jeweiligen Verantwortlichkeiten waren im Projekt nicht immer klar erkennbar.
- > Die Rolle der einzelnen Projektpartner:innen wurde zwar überwiegend berücksichtigt. Die Zusammenarbeit zwischen den Projektpartner:innen wurde aber nur von wenigen als konstruktiv und lösungsorientiert bewertet.
- > Eine engere Vernetzung und Austausch untereinander wäre wünschenswert gewesen.
- > Mit Schwierigkeiten / Problemen bei der Projektumsetzung wurde für den Großteil der Befragten konstruktiv umgegangen.
- > Einzelne Projektpartner:innen hoben die Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen und die enge und klare Kommunikation untereinander positiv hervor und profitierten inhaltlich davon.
- > Die finanziellen Ressourcen für die Erfüllung des Projektes waren für alle Projektbeteiligten ausreichend. Ein Vorschlag für zukünftige Projekte ist, die Budgetplanung an die Zielerreichung zu knüpfen.

Online-Unterstützung der Projektarbeit

Der Einsatz einer digitalen Plattform zum Austausch und zur Dokumentation wurde von vielen Projektpartner:innen als positiv beurteilt. Jedoch schien die Arbeitsplattform „Confluence“ für das Projekt nur bedingt geeignet. Die Projektkoordination / Zusammenarbeit wurde dadurch nicht erleichtert, auch konnte sie die operative Projektleitung nicht ausreichend unterstützen. Zudem hätte sich mehr als die Hälfte der Projektpartner:innen eine umfangreichere Einarbeitung gewünscht.

6. Chancen und Herausforderungen von Online-Selbsthilfe nach dem Modell von InCogito

6.1 Erhöhte Sichtbarkeit der Selbsthilfe (Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit) / Verbesserung der Erreichbarkeit von (jungen) Betroffenen

Eine gute Sichtbarkeit der Selbsthilfe ist wie oben ausgeführt für eine unmittel- und mittelbare Unterstützung der Betroffenen wichtig. Sie hat aber auch immer zum Ziel, den Fortbestand der (klassischen) Selbsthilfe zu sichern. Idealerweise sollten eine Zunahme von Mitgliedern und die Bereitschaft, (ehrenamtliche) Verantwortung in der Organisation von Selbsthilfe zu übernehmen, erreicht werden. Eine verbesserte Erreichbarkeit von jungen Betroffenen könnte hierzu eventuell ein wesentlicher Hebel sein.

SEO-Optimierung und Google-AdWords sind wesentliche Maßnahmen

Zur Bekanntmachung von Angeboten auf einer Website sind eine Keyword-Optimierung sowie eine Verlinkung mit Auftritten in Sozialen Medien erfolgreiche Maßnahmen. Dadurch werden positive Synergie-Effekte beim Gesamt-Traffic erzielt.

Anhand von InCogito sieht man, dass die Bereitstellung und das Auffinden von zielgruppenspezifischen (hier genau die jungen Betroffenen) Informationen und Angeboten gelingen kann - jedoch ganz wesentlich durch (bezahlte) Google-Adwords-Kampagnen. Außerdem kann durch Verlinkungen scheinbar eine leichtere Vernetzung mit anderen Angeboten (Selbsthilfe, Prävention, Medizin, Beratung...) erreicht werden. Dies ist bei InCogito aber nur bedingt gelungen, da das Angebot weiterer Unterstützungsangebote nur sehr wenig genutzt wurde.

Nutzerzahlen zur Dokumentation der Sichtbarkeit

Die Auswertung der Nutzerzahlen von Online-Angeboten (Tracking), die im Rahmen der EU-DSGVO besondere Anforderungen an die Selbsthilfe stellt, ermöglicht es Selbsthilfeorganisationen, zu erkennen, wie groß ihre Reichweite ist und welche Seiten oder Beiträge ihrer Webseite besonders relevant für Besucher sind. Ein Vergleich mit der Entwicklung der Mitgliederzahlen kann Hinweise auf den Erfolg der Selbsthilfearbeit geben, reicht aber zu deren Beurteilung nicht mehr aus. Mittlerweile werden die Nutzerzahlen von Online-Angeboten auch zur Überprüfung der Förderfähigkeit von den Leistungsträgern anerkannt.

Schaffung individueller und zielgruppenspezifischer Angebote

Die Möglichkeit, Angebote individueller und zielgruppenspezifischer zu gestalten, ist bei InCogito in einem Punkt auf jeden Fall gelungen. Es konnten ausreichend Bewerber:innen für die Mitarbeit angesprochen und gewonnen werden und auch die Zugriffszahlen auf in.cogito.de waren gut.

Attraktivität von klassischen Selbsthilfeangeboten gering

Die Einschätzung, ob die Zielgruppe von InCogito interessiert an klassischen Selbsthilfeangeboten und bestehenden Selbsthilfeorganisationen ist, ist anhand der Ergebnisse schwer zu beurteilen. Der Selbsthilfe-Selbsttest fand durchaus Beachtung, wenn auch auf einem niedrigen Niveau. Das Antwortverhalten in den Fragebögen an die Teilnehmer:innen zeigt zusätzlich, dass Selbsthilfe nicht unmittelbar in deren Bewusstsein ist. Der Austausch innerhalb der Peer-Group wurde aber sehr wichtig eingeschätzt, so dass hier Potential für die Selbsthilfe besteht, Angebote zu unterbreiten.

Online-Marketing versus Schutz der Zielgruppe

Die Art der Nutzerwerbung bei InCogito ist auf die Selbsthilfe nur in einem gewissen Rahmen übertragbar.

Die Nutzung der Reichweite von Influencer:innen, Plugins, Hashtag-Aktionen, von Google-AdWords oder die Suchmaschinenoptimierung sind Online-Marketing-Methoden, die der Steigerung der Sichtbarkeit eines Online-Angebotes dienen.

Die erfolgreichste Maßnahme für die Steigerung der Sichtbarkeit von InCogito waren die Google-AdWords-Kampagnen sowie die professionellen, bezahlten Influencerinnen. Unklar ist, ob dies auch für die Selbsthilfe ein möglicher Weg ist. Problematisch sind hier wiederum die Einhaltung der EU-DSGVO und die finanzielle Belastung sowie allgemeine Bedenken hinsichtlich einer Kommerzialisierung der Selbsthilfe durch eine professionelle Bewerbung.

Auch die Verwendung von Plugins ist nicht EU-DSGVO konform.

Die Bewerbung von Angeboten in Sozialen Medien generell muss ethisch gut durchdacht werden, da die Betroffenen durch die Selbsthilfeorganisationen zu deren Nutzung angeregt werden. Die Nutzung Sozialer Medien bedeutet aber, dass sowohl persönliche Daten, Informationen zu Krankheiten und Probleme der Nutzer:innen weltweit über Server verteilt, gespeichert und ausgewertet werden können. Die Selbsthilfe unterstützt diese Praktiken in dem Moment, in dem sie selbst Soziale Medien nutzt. Eine ethische Bewertung dieser Problematik muss derzeit jede Selbsthilfeorganisation für sich selbst vornehmen.

6.2 Bereitstellung von Informationen

Das wesentliche Anliegen von InCogito im Hinblick auf die Bereitstellung von Informationen war es, durch die interessanten Blog-Beiträge, die Zielgruppe auf weitere Unterstützungsangebote hinzuweisen. Der Erfolg dieses Anliegens ist differenziert zu betrachten:

- > Die Redebedarf-Seite wurde zwar sehr häufig aufgerufen, die enthaltenen einzelnen Angebote aber nur sehr wenig nachgefragt.

- > Einzelne Blogartikel konnten allerdings sehr hohe Zugriffszahlen verzeichnen, so dass die Blogbeiträge als unmittelbares Unterstützungsangebot durchaus erfolgreich waren.

Die Gestaltung eines eigenen Blogs unter Einbezug der (jungen) Betroffenen scheint sich daher besonders anzubieten. Mit einem Blog kann laufend neue Aufmerksamkeit erzeugt werden. Als Ergebnis von InCogito zeigt sich aber, dass gerade in der Zusammenarbeit mit jungen Erwachsenen bedacht werden muss, dass diese nicht in Lage sein werden, die Angebote alleine zu gestalten.

6.3 Beratung von Betroffenen und Betreuung von Selbsthilfegruppen

Die Möglichkeit, sich durch Online-Selbsthilfeangebote orts- und zeitunabhängig zu informieren und auszutauschen, erhöht deren Attraktivität und kann dadurch einen Beitrag zur Sicherung der Selbsthilfe leisten. Besonders für Betroffene mit eingeschränkter Mobilität oder aus ländlichen Regionen wird es dadurch möglich, kontinuierlich an Informationen zu gelangen und sich auszutauschen. Auch bei Krankheitsbildern mit niedrigen Fallzahlen und wenigen Selbsthilfegruppen kann durch Online-Angebote eine flächendeckende Unterstützung gewährleistet werden.

Die Beratungsangebote bei InCogito waren die Redaktionsworkshops mit der Möglichkeit zu Einzelsitzungen und Fachberatung für die Teilnehmer:innen und die Online-Peer-Beratung für externe Nutzer:innen von in-cogito.de.

- > Die Schaffung eines flächendeckenden Unterstützungsangebotes kann bei InCogito belegt werden. Es konnten für die virtuellen Redaktionsworkshops ausreichend Teilnehmer:innen ortsunabhängig gewonnen werden.
- > Die Projektziele bezüglich der Anzahl der geschriebenen Artikel wurden erreicht.
- > Die Form der virtuellen Zusammenarbeit wurde von den Teilnehmer:innen auch ganz überwiegend positiv bewertet.
- > Allerdings wurden die Einzelsessions und die Fachberatung als unmittelbare, zusätzliche Beratungsangebote an die Redaktionsworkshop Teilnehmer:innen nicht wirklich nachgefragt.
- > Mit der Online-Peer-Beratung wurde bei InCogito ein leicht und flexibel zugängliches Unterstützungsangebot bereitgestellt.

Die Kontaktaufnahme und die weitere Kommunikation zwischen den Ratsuchenden und den Beratenden fand bei InCogito über Messenger Anwendungen der Ratsuchenden und über eine zentral für die Beratenden bereitgestellte Anwendung statt. Diese stellte Kommunikationsverläufe aus verschiedenen Quellen (Messenger) zusammen und ermöglicht allen an der Beratung Beteiligten diese zentral einzusehen und Anfragen hierüber zu

beantworten. Die Nutzung von Messenger-Anwendungen auf Seiten der Beratenden ist somit nicht notwendig.

- > Die Peer-Beratung wurde gut angenommen.

Die Durchführbarkeit und ihr Erfolg wurden von den Betroffenen und von den Beratenden ganz überwiegend positiv bewertet.

- > Die Ausbildung (Curriculumerstellung, Workshops) und Betreuung der Peer-Berater:innen stellt jedoch trotz vieler guter Ansätze zur Vereinfachung dieses Projektteils (Online-Ausbildung, Nutzung von Casengo) einen nennenswerten Aufwand dar.
- > Auch die dauerhafte Einbindung der Peer-Berater:innen scheint schwierig. Bei InCogito sind letztendlich von 26 ausgebildeten Berater:innen acht verblieben. Diese Aufwände müssen in der Planung von Peer-Beratungsangeboten ausreichend berücksichtigt werden, um ein nachhaltiges Angebot schaffen zu können.
- > Problematisch im Projekt war die Nutzung der Messenger-Anwendungen auf Seiten der Ratsuchenden, da deren Nutzung für die Beratung im gesundheitlichen Kontext für Selbsthilfeorganisationen nach EU-DSGVO nicht zulässig ist.

Hierfür müssen andere, geschützte Anwendungen gewählt werden, mit denen aber wahrscheinlich weniger Ratsuchende erreicht werden (Pfannenstiel Mario A., Holl Felix, Swoboda Walter J. (Hrsg); mHealth-Anwendungen für chronisch Kranke, Trends, Entwicklungen, Technologien; Springer Gabler; 2020; Konferenz der unabhängigen Datenschutzaufsichtsbehörden des Bundes und der Länder, „Whitepaper“ Technische Datenschutzerfordernungen an Messenger-Dienste im Krankenhausbereich, Stand 07.11.2019).

Der Erfolg des Beratungs- und Selbsthilfeansatzes innerhalb der Redaktionsworkshops und der Peer-Beratung bei InCogito wird auch durch den finanziellen Aufwand für eine Übertragbarkeit in die Selbsthilfe relativiert.

6.4 Unterstützung der Selbsthilfearbeit auf Ebene der Organisation / Beurteilung der Zusammenarbeit

Das Projekt InCogito wurde gemeinsam mit vier Partner:innen umgesetzt und erforderte ein hohes Maß an Abstimmung, um die Ziele der jeweiligen Projektpartner:innen ausreichend berücksichtigen zu können. Die Zusammenarbeit der vier Projektpartner:innen wurde, neben drei persönlichen Treffen, über „Confluence“ organisiert. Die Abstimmungen über den Ablauf und die Inhalte von InCogito wurden fast ausschließlich darüber abgebildet.

Die abschließende Umfrage unter den Projektpartner:innen hat ergeben, dass sie das Projekt auf der Ebene der Kooperation insgesamt als erfolgreich betrachten. Jedoch

zeigten sich in der Zusammenarbeit im Detail diverse Schwierigkeiten v.a. bei der Berücksichtigung der unterschiedlichen Erwartungen der Partner:innen aber auch bei der Nutzung von „Confluence“, die bei zukünftigen Planungen von Projekten in Kooperation mit unterschiedlichen Kooperationspartner:innen berücksichtigt werden müssen.

7. Handlungsempfehlungen für die Selbsthilfe

Anhand von InCogito lassen sich die folgenden wesentlichen Ergebnisse für die Online-Selbsthilfe ableiten. Wesentliche Aussagen sind:

- > Junge Betroffene sind bereit, Unterstützungsangebote anzunehmen und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen.
- > Außerhalb der Einbindung in die Redaktionsworkshops und der Peer-Beratung ist die Bereitschaft zum Eigenengagement eher gering.
- > Bei den jungen Betroffenen sind klassische Selbsthilfeangebote erst durch InCogito in das Bewusstsein gerückt. Dies zeigt, dass Online-Angebote die klassischen Angebote unterstützen können.
- > Die Redaktionsworkshops als Unterstützungsangebot für die Bewältigung der eigenen Probleme waren hilfreich. Die Belastung der Teilnehmer:innen im Hinblick auf ihre Essstörung ist gleich geblieben.
- > Weblogs sind ein erfolgreiches Online-Angebot. Das Betreiben eines Weblogs sollte aber, gerade wenn die Beiträge von jungen Betroffenen erarbeitet werden, professionell begleitet werden.

Den Autor:innen sollte pädagogische, psychologische aber auch Medienexpertise an die Hand gegeben werden. Dadurch kann sichergestellt werden, dass die Inhalte tatsächlich hilfreich sind und nicht zum Beispiel eine Problemlage Betroffener triggern.

- > Aber auch die persönliche Darstellung der Betroffenen im Internet sollte begleitet werden, um die jungen Erwachsenen vor einem späteren Missbrauch ihrer Darstellung zu schützen (Kommission für Jugendmedienschutz (KJM), die Medienanstalten – ALM GbR; Verantwortung Wahrnehmen – Aufsicht gestalten Jugendmedienschutz in Deutschland; 2015; Bayerische Landeszentrale für neue Medien; Recht am eigenen Bild – Tipps in leichter Sprache; 2020).
- > Social Media Aktivitäten sollten immer mit einem klaren Ziel vor Augen betrieben werden. Der Image-Aufbau ist dabei wesentlicher Aspekt.

Der eigene oder fremde Account sollte dazu vor allem als geeignete Werbefläche in diesen gut besuchten digitalen Orten (Soziale Medien) verstanden werden.

Wesentliche Maßnahme ist die laufende Einbindung relevanter Links zu neuen Beiträgen auf der eigenen Webseite.

- > Nicht alle Sozialen Medien sind gleichermaßen für jede Zielgruppe interessant oder geeignet, da die Präferenzen, zum Beispiel je nach Altersgruppe, unterschiedlich sind und sich auch immer wieder ändern. Eine laufende Analyse des Nutzungsverhalten der jeweiligen Zielgruppen ist daher wichtig.
- > Unklar ist, ob der Austausch in Sozialen Medien den gleichen positiven Effekt hat wie klassische Selbsthilfeangebote. Aktuelle Gesundheitszahlen und Studien weisen sogar eher auf einen negativen Einfluss hin, den die Nutzung von digitalen Medien auf das Heranwachsen und das Wohlbefinden junger Menschen haben kann. (Media Perspektiven 9/2017, ARD-Werbung SALES & SERVICES GmbH, S. 478-481; <https://www.aerzteblatt.de/archiv/56968/Uebermaessiger-Medienkonsum-von-Kindern-und-Jugendlichen-Risiken-fuer-Psyche-und-Koerper>; <https://www.codingkids.de/wissen/blick-studie-digitale-medien-kinder>; Thomas Mößler und Julia Föcker, Der Einfluss der Medien auf die kindliche und jugendliche Psyche).

Gut zwei Drittel die Bewerber:innen für die Redaktionsworkshops bei InCogito gaben an, sich durch Soziale Medien oder Fernsehen im Bezug auf ihr Aussehen unter Druck gesetzt zu fühlen. Gerade hier setzt jedoch InCogito an und versucht, durch die professionelle Nutzung der Sozialen Medien für unterstützende Angebote gegenzusteuern. Dieser Ansatz, mit der vermehrten Schaffung solcher Angebote negativen Einflüssen entgegen zu steuern, sollte ein Anliegen der Selbsthilfe sein. Hier ist die Selbsthilfe weiterhin gefordert neue Ideen zu entwickeln. Kooperationen bzw. Vernetzungen wie bei InCogito erhöhen dabei die Reichweite der einzelnen Selbsthilfeorganisationen und können wesentlich zur Verbreitung solcher, positiver Angebote beitragen.

- > Ein interessanter Aspekt ist, dass mittlerweile aus virtuellen Selbsthilfegruppen auch reale Selbsthilfeorganisationen entstanden sind (Die Sputniks e.V., Melanoinfo.de). Dies zeigt, dass reale Selbsthilfe immer ihren Platz in der Unterstützung von Betroffenen hat.
- > Eine niedrigschwellige Peer-Beratung ist ein guter Weg, Betroffene anzusprechen, weil gerade bei psychosozialen Problemen die Hemmschwelle für das Aufsuchen von professionellen Hilfsangeboten sehr groß ist.
- > Online-Angebote stoßen datenschutzrechtlich schnell an ihre Grenzen.

Der Kreis, vor allem junger Erwachsener Adressaten, für Selbsthilfeorganisationen wird dadurch erheblich eingeschränkt, da datenschutzkonforme Lösungen wenig verbreitet sind.

Innerhalb von Selbsthilfeorganisationen können für die Mitglieder leichter rechtskonforme Online-Angebote geschaffen werden, die einen Mehrwert

darstellen. Die BAG SELBSTHILFE und das Kindernetzwerk haben in Projekten Anwendungen getestet, durch die sich Verbände beim Aufbau von sicheren und barrierefreien Selbsthilfestrukturen im Internet unterstützen lassen können, bzw. wenden diese erfolgreich an (B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe(gruppen) online – Selbsthilfe im Netz; online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfegruppen-Online-Selbsthilfe-im-netz/>; knw Kindernetzwerk e. V.: Kompetenz-Peer-Beratung - Aus Erfahrung klug; online unter URL: <https://www.kindernetzwerk.de/de/lotse/aus-erfahrung-klug.php>).

Insgesamt sind der institutionellen Selbsthilfe rechtliche, ethische und finanzielle Grenzen gesetzt, die ihren Handlungspielraum reduzieren und die Entstehung paralleler Strukturen weiter begünstigen. Eine Auswahl, Nutzung und Verbreitung EU-DSGVO konformer Anwendungen, sollte Ziel der Selbsthilfe sein.

- > Online-Marketing-Methoden sind zum Teil rechtlich nicht erlaubt (Plugins, Tracking) oder können zu einem Missbrauch führen (Hashtag-Missbrauch, fehlenden Kontrolle über Kanäle von Influencer:innen, kommerzielle Werbung).
Es ist wichtig, dass für die Betroffene eindeutig und schnell zu erkennen ist, dass sich das Angebot der Selbsthilfeverbände von Angeboten, die profitorientiert sind und von den Benutzer:innen personenbezogene oder gesundheitsbezogene Daten ohne Zustimmung sammeln, unterscheidet und seriös ist.
- > Die Kooperation mit bezahlten Influencer:innen muss hinsichtlich der Darstellung der Inhalte in deren Accounts immer kritisch begleitet werden. Der Einfluss auf die Art der Verwendung der Inhalte ist sehr eingeschränkt. Dadurch besteht die Gefahr, dass weniger wünschenswerte Inhalte mit dem Selbsthilfeangebot verbunden werden.
- > Eine Vernetzung unterschiedlicher Kommunikationskanäle (Website, Soziale Medien) kann einen Beitrag zur Steigerung der Sichtbarkeit eines Angebotes leisten, muss aber in Relation zum Aufwand betrachtet werden.
- > Der Einsatz (kostenloser) Angebote wie die SEO-Optimierung zur Bewerbung und Optimierung einer Website kann die Sichtbarkeit eines Angebotes deutlich erhöhen.
- > Inhaltlich und technisch neues Know-How (Marketing, pädagogisch, psychologisch, redaktionell) innerhalb der Selbsthilfe und vermehrte (personelle und finanzielle) Kapazitäten zur Schaffung erfolgreicher Online-Angebote sind notwendig.

Um Online-Angebote und die Sozialen Medien erfolgreich für die Selbsthilfearbeit zu nutzen, sind feste Ansprechpersonen in den Verbänden (hauptamtlich oder ehrenamtlich) für die regelmäßige Aktualisierung, Pflege und das Posten von Beiträgen erforderlich.

Wie oben ausgeführt wurde, ist außerdem eine professionelle Unterstützung bei der Gestaltung von Online-Angeboten an vielen Stellen nötig. Daher sollten beim Einsatz von Sozialen Medien der Aufwand und Ertrag immer im Auge behalten werden.

Gerade sehr ansprechend gestaltete Spruch-Bilder, die die Instagram-Zielgruppe verlangt, sind mit teils hohem gestalterischer Aufwand verbunden. Schätzungsweise 30 Minuten bis eine Stunde pro Spruch-Bild. Dies gilt auch bei reinen Fotos wegen einer für Instagram „notwendigen“ Bildbearbeitung.

Diese Angebote leben von der Aktualität der Beiträge und den Interaktionen der Betreiber:innen der Seite mit den Nutzenden.

Darüber hinaus wird eine dauerhafte Erreichbarkeit für Anfragen und Kommentare von den Nutzer:innen erwartet, ebenso wie auf bestimmte Zielgruppen ausgerichtete Inhalte.

Der sich daraus ergebende relativ große Betreuungsaufwand für Aktivitäten in den Sozialen Medien ist daher nicht zu unterschätzen. Ehrenamtliche zu finden, die sich um diese aufwendigen Online-Angebote kümmern, ist wie bei anderen Ämtern in Selbsthilfeorganisationen sicher nicht leicht. Es werden engagierte Mitglieder mit entsprechendem Know-How benötigt. Eventuell könnten hierüber aber eher junge Betroffene für ein Engagement in Selbsthilfeorganisationen motiviert werden, da sie in der Regel besonders affin in diesem Bereich sind.

- > Die Förderfähigkeit der Maßnahmen und Anwendungen im Rahmen der Selbsthilfe muss mit den Leistungsträgern geklärt werden. Eine Kosten-Nutzen-Abwägung ist hierfür notwendig.
- > Die positiven (zum Beispiel die Steigerung der Mitgliederzahlen, die Förderfähigkeit von Online-Angeboten) und negativen (zum Beispiel Abwanderung von Mitgliedern, keine Übernahme ehrenamtlicher Tätigkeiten in Selbsthilfeorganisationen) Auswirkungen von Online-Angeboten auf die klassische Selbsthilfe sind nicht klar erkennbar.
- > Ein Projekt mit mehreren Projektpartner:innen stellt zeitlich, personell und finanziell eine besondere Herausforderung dar und muss gut betreut werden. Dabei muss immer die jeweilige Zielsetzung der Kooperationspartner:innen und die Maßnahmen zur Erreichung dieser Ziele vorab auf ihre Vereinbarkeit im Projekt überprüft und konsentiert werden. Eine Kooperation unter Projektleitung eines profitorientierten Unternehmens ist vor diesem Hintergrund beispielsweise kritisch zu bewerten.

Außerdem ist der Aufwand für die inhaltliche Abstimmung sehr hoch und muss dementsprechend in der zeitlichen und finanziellen Projektplanung berücksichtigt werden.

Darüber hinaus sind die unterschiedlichen Ziele der jeweiligen Kooperationspartner:innen eventuell im Rahmen der Selbsthilfeförderung nicht förderfähig, so dass eventuell alternative Finanzierungsmöglichkeiten für solche Projekte gefunden werden müssen.

- > Die Nutzung digitaler, webbasierter Anwendungen ist durch den Zwang zur virtuellen Zusammenarbeit unter Corona-Bedingungen mittlerweile Standard. Hier ist vor allem die Finanzierung datenschutzkonformer Anwendungen noch problematisch. Zusätzlich kann die Auswahl und der Umgang mit solchen Anwendungen durch Qualifizierungsmaßnahmen in der Selbsthilfe noch erleichtert werden.

8. Ableitung von Handlungsfeldern für die Selbsthilfe bzw. das knw Kindernetzwerk e.V. aus InCogito

Das Kindernetzwerk nutzt die Ergebnisse von InCogito natürlich auch, um seine eigenen Selbsthilfeangebote zu optimieren. Ganz wesentlich ist es aber aus den Ergebnissen weitere Handlungsfelder für das Kindernetzwerk zu definieren, um seinen Mitgliedern Antworten auf offene Fragen und Lösungsansätze bei der Umsetzung von guter online Selbsthilfe zu geben.

Die **Probleme der Selbsthilfeorganisationen** bestehen nicht darin, dass die von ihnen angebotenen Leistungen nicht nachgefragt werden, sondern darin, dass es **immer weniger Menschen** gibt, die sich in diesem vorgegebenen Rahmen **engagieren möchten**, damit eine Selbsthilfeorganisation überhaupt ihre Leistungen anbieten kann. Außerdem ist festzustellen, dass **Nachfragende dieser Leistungen sich finanziell, persönlich und organisatorisch nicht mehr im Rahmen einer Mitgliedschaft und Teilnahme an realen Treffen engagieren möchten**.

Andererseits entstehen laufend neue Selbsthilfegruppen und -angebote.

Zusätzlich sind den Selbsthilfeorganisationen rechtliche Grenzen für die Nutzung von Sozialen Medien und Online-Angeboten gesetzt.

Außerdem ist die Schaffung von Online-Angeboten mit einem hohem finanziellen und personellen Aufwand verbunden.

Folgende Handlungsfelder sieht das Kindernetzwerk daher für sich, aufbauend auf den Ergebnissen von InCogito:

- > Um wirksame Maßnahmen zur Sicherung der (klassischen) Selbsthilfe identifizieren zu können, ist es entscheidend, die Entwicklung der Selbsthilfe zu analysieren. Wichtige Kriterien hierfür sind die Zu- und Abnahme der Anzahl von Selbsthilfeorganisationen bzw. Mitgliederzahlen sowie Veränderungen in der Struktur (Selbsthilfevereine / -gruppen, klassische Angebote / Online-Angebote).

- > Webseiten und die Nutzung von Sozialen Medien sind Hilfsmittel, deren Erfolg nicht allein in deren Nutzung besteht. Anhand von InCogito hat sich gezeigt, dass die Vermittlung der gewünschten Inhalte nur schwer zu erreichen ist. Was die genauen Anforderungen an eine erfolgreiche Konzeption von Online-Angeboten sind, müsste noch im Detail untersucht werden.
- > Ergänzend sollten die innerhalb der Selbsthilfe genutzten (online und klassisch generierten) Angebote unter dem Aspekt des Datenschutzes betrachtet und dargestellt werden, um die Anforderungen aus dem Datenschutz und deren Auswirkungen auf die Umsetzbarkeit in der (Online-)Selbsthilfe bewerten zu können. Daraus können zum einen Empfehlungen für den Einsatz von Online-Angeboten ausgesprochen und zum anderen politische Forderungen zu den Rahmenbedingungen der Selbsthilfe formuliert werden. Außerdem liefern diese Ergebnisse wichtige Aussagen zu der Notwendigkeit und den Kosten von rechtskonformen Online-Angeboten, die für Gespräche mit den Leistungsträger:innen wesentlich sind. Dies ist die Basis für eine zunehmende Anerkennung der Nutzung von Online-Anwendungen als Selbsthilfe-Angebote durch die Leistungsträger:innen, um diese in einem ausreichenden Maße förderfähig und somit für die Selbsthilfe finanzierbar zu machen.
- > Da gerade Soziale Medien den Eindruck erwecken, in Konkurrenz zur klassischen Selbsthilfe zu stehen, ist eine Untersuchung des Ausmaßes und der Wirksamkeit des Austauschs unter Betroffenen in den Sozialen Medien im Hinblick auf die oben genannten Ziele von Selbsthilfe notwendig, um die Bedeutung dieses Austausches beurteilen zu können.
- > Parallel dazu sollten aktuelle, zielgruppenspezifische Trends (neue Anwendungen und Angebote) frühzeitig erfasst und bewertet werden, um Selbsthilfeorganisationen wichtige Impulse für die Ausrichtung ihrer Arbeit geben zu können.
- > Um darüber hinaus Selbsthilfeorganisationen ein möglichst breites Wissensspektrum für ihre Entscheidungen bieten zu können, sollten die Empfehlungen dieses Ratgebers sowie die Ergebnisse aller weiteren Untersuchungen mit den Empfehlungen anderer Selbsthilfedachverbände und NAKOS abgeglichen werden.

9. Literaturverzeichnis

- ARD/ZDF-Forschungskommission: ARD/ZDF-Onlinestudie 2020; Online unter URL: https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12_Onlinestudie2020_Publikationscharts.pdf (Abruf am 25.02.2021)
- B.A.G. Selbsthilfe: Das ist Selbsthilfe!; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/das-ist-selbsthilfe/> (Abruf am 25.02.2021)
- B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe(gruppen) online – Selbsthilfe im Netz; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfegruppen-Online-Selbsthilfe-im-netz/> (Abruf am 25.02.2021)
- B.A.G. Selbsthilfe: Konferenz der Selbsthilfe - Webinare/Online Meetings in der Selbsthilfe; Sonja Liebherr; 2017
- B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe(gruppen) online – Selbsthilfe im Netz; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/selbsthilfegruppen-online-selbsthilfe-im-netz/> (Abruf am 22.03.2021)
- B.A.G. Selbsthilfe: Die Zukunft der Selbsthilfe unter den Rahmenbedingungen des demografischen Wandels; Online unter URL: https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/_Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Selbsthilfe-und-demografischer-Wandel/BAGThemenheft_Demographie_DINA4_2020_i_korr.pdf. (Abruf am 22.03.2021))
- B.A.G. Selbsthilfe: Selbsthilfe der Zukunft / Aktive Mitglieder gesucht; Online unter URL: <https://www.bag-selbsthilfe.de/selbsthilfe-der-zukunft/> (Abruf am 22.03.2021))
- Bayerische Landeszentrale für neue Medien; Recht am eigenen Bild – Tipps in leichter Sprache; 2020
- Balke, Klaus: Grundlegende Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Unterstützung, Augsburg 1993; Online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2014/Balke-Geschichte-der-Selbsthilfe.pdf> (Abruf am 25.02.2021)
- Bundesministerium für Gesundheit: E-Health – Digitalisierung im Gesundheitswesen; Online unter URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-health-initiative.html> (Abruf am 25.02.2021)

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Bundesdatenschutzgesetz (BDSG); Online unter URL: http://www.gesetze-im-internet.de/bdsg_2018 (Abruf am 25.02.2021)

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Telekommunikationsgesetz (TKG); Online unter URL: https://www.gesetze-im-internet.de/tkg_2004/TKG.pdf (Abruf am 25.02.2021)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: #wirhaltenzusammen; Online unter URL: <https://www.bzga-essstoerungen.de> (Abruf am 25.02.2021)

Duden-Wörterbuch: Definition Weblog; Online unter URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Weblog> (Abruf am 25.02.2021)

Amtsblatt der Europäischen Union: Verordnung (EU) 2016/679 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 27. April 2016 zum Schutz natürlicher Personen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten, zum freien Datenverkehr und zur Aufhebung der Richtlinie 95/46/EG (Datenschutz-Grundverordnung: EU-DSGVO); Online unter URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=DE> (Abruf am 25.02.2021)

Kommission für Jugendmedienschutz (KJM), die medienanstalten – ALM GbR; Verantwortung Wahrnehmen – Aufsicht gestalten Jugendmedienschutz in Deutschland; 2015

Konferenz der unabhängigen Datenschutzaufsichtsbehörden des Bundes und der Länder, „Whitepaper“ Technische Datenschutzerfordernungen an Messenger-Dienste im Krankenhausbereich, Stand 07.11.2019 (Abruf 12.03.2021)

Köstler, Ursula: „Internetselbsthilfe – Ende Der Genossenschaftlichen Selbsthilfe?“. Zeitschrift für öffentliche und gemeinwirtschaftliche Unternehmen: ZögU (Journal for Public and Nonprofit Services), 36. Jahrg., H. 4 (2013), S. 285-301; Online unter URL: <https://www.jstor.org/stable/24588104> (Abruf am 25.02.2021)

knw Kindernetzwerk e. V.: Kompetenz-Peer-Beratung - Aus Erfahrung klug; Online unter URL: <https://www.kindernetzwerk.de/de/lotse/aus-erfahrung-klug.php> (Abruf am 25.02.2021)

Media Perspektiven 9/2017, ARD-Werbung SALES & SERVICES GmbH, S. 478-481

- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2019). JIM-Studie 2019 - Jugend, Information, Medien.; Online unter URL: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf (Abruf am 25.02.2021)**
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): Entwicklung der Selbsthilfe; Online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Materialien/2018/NAKOS-Broschuere-anders-als-erwartet-Zeitstrahl-2018.pdf> (Abruf 25.02.2021)**
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): NAKOS STUDIEN, Selbsthilfe im Überblick, 6 Ausgaben, Zahlen und Fakten 2019; Online unter URL: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2020/NAKOS-Studien-06-2019.pdf> (Abruf 25.02.2021)**
- Pfannenstiel Mario A., Holl Felix, Swoboda Walter J. (Hrsg.); mHealth-Anwendungen für chronisch Kranke, Trends, Entwicklungen, Technologien; Springer Gabler; 2020)**
- Preiß, Holger: Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – Soziale Selbsthilfe über das Internet. Einflussfaktoren auf die Nutzung durch kranke Menschen und ihre Angehörigen und auf deren wahrgenommene virtuelle soziale Unterstützung. BAG Selbsthilfe, Aachen 2010, S. 45**

Impressum:

© Herausgeber und Projektverantwortliche:

knw Kindernetzwerk e.V.

Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

Am Glockenturm 6

63814 Mainaschaff

Telefon 06021-454400

E-Mail: info@kindernetzwerk.de

Internet: www.kindernetzwerk.de

Autorinnen:

Dr. med. Henriette Högl, Marina Bayer, Kirsten Sautmann, Hannah Hesse

Layout:

Johanna Mauk

Lektorat:

Kathrin Jackel-Neusser

Spendenkonto:

Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau | Spendenkonto-Nr. 924 290

IBAN DE0279550000000924290 | BIC BYLADEM1ASA

Vorstand:

Dr. Annette Mund (1. Vorsitzende)

Elfriede Zoller (1. stellvertretende Vorsitzende)

Volker Koch (2. stellvertretender Vorsitzender)

Margit Golfels (Schatzmeisterin)

Richard Haaser (Schriftführer)

Prof. Dr. Dr. h.c. Hubertus von Voß (Ehrenvorsitzender)

Geschäftsführerinnen:

Kathrin Jackel-Neusser, Dr. med. Henriette Högl

Gefördert durch die **Kaufmännischen Krankenkasse**
KKH

