

# Online Selbsthilfe-Initiativen für pflegende Angehörige

**in.kontakt**  
Netzwerk Pflegende Angehörige

**„Jetzt geht's APP für pflegende Angehörige“**

Aachen, 24.06.2019

Kommunale Konferenz "Alter & Pflege"

Susanne Hallermann – wir pflegen NRW e.V.

# Wie alles begann...

2016

- Antrag auf Selbsthilfe-Förderung erneut abgelehnt (vdek)
- Gründung Landesverein wir pflegen NRW e.V.
- Strategie-Werkstatt zur Entwicklung der Selbsthilfe
- Schreiben an Gesundheitsminister Gröhe mit Bitte um Aussprache
- Treffen in Berlin im Bundesministerium für Gesundheit
- Empfehlung an Verein: Modellantrag zur Förderung der Selbsthilfe

2017

- Fachtag zur Selbsthilfe-Entwicklung in Hamburg
- Antrag beim BMG eingereicht
- Verhandlungen mit BMG, BVA, iso Institut, Institut zur Teilhabeforschung (KatHO NRW)
- Einbindung einer Krankenkasse : Die Techniker in NRW
- Förderung wird bewilligt und **APP geht`s!**

2018

Treffen der  
Steuergruppe,  
des Beirates  
und mit  
unserem  
Datenschutz-  
beauftragten...



# Von pflegenden Angehörigen für pflegende Angehörige...

Fokusgruppen  
Workshop CI  
Vernetzung mit Selbsthilfe-  
Akteuren



Selbsthilfe-Angebote

Selbsthilfegruppe Münster

Selbsthilfegruppe Aachen

Selbsthilfegruppe Hünxe

Selbsthilfegruppe Borken

Selbsthilfegruppe  
Wuppertal

Selbsthilfegruppe Voerde

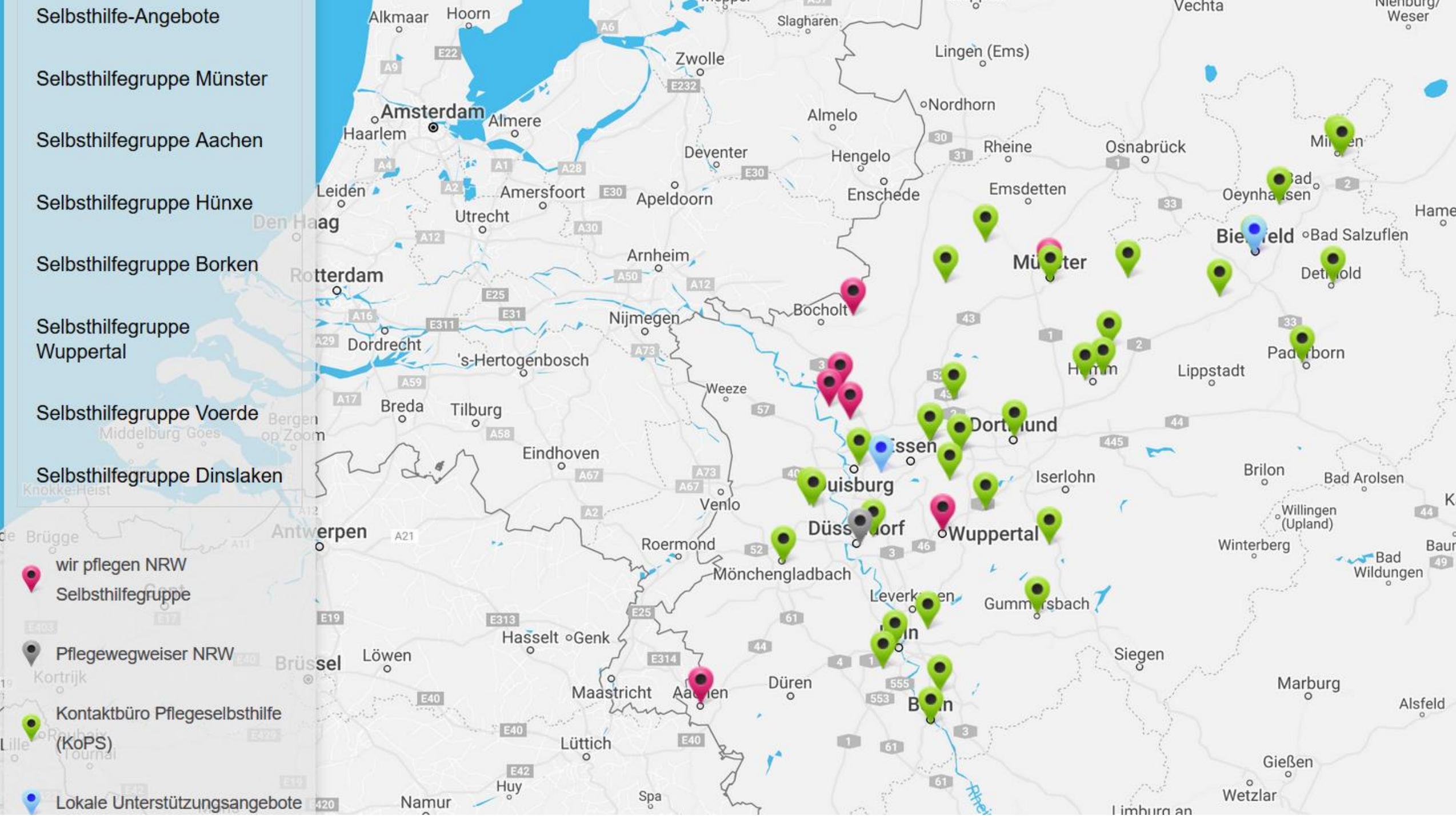
Selbsthilfegruppe Dinslaken

 wir pflegen NRW  
Selbsthilfegruppe

 Pflegewegweiser NRW

 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
(KoPS)

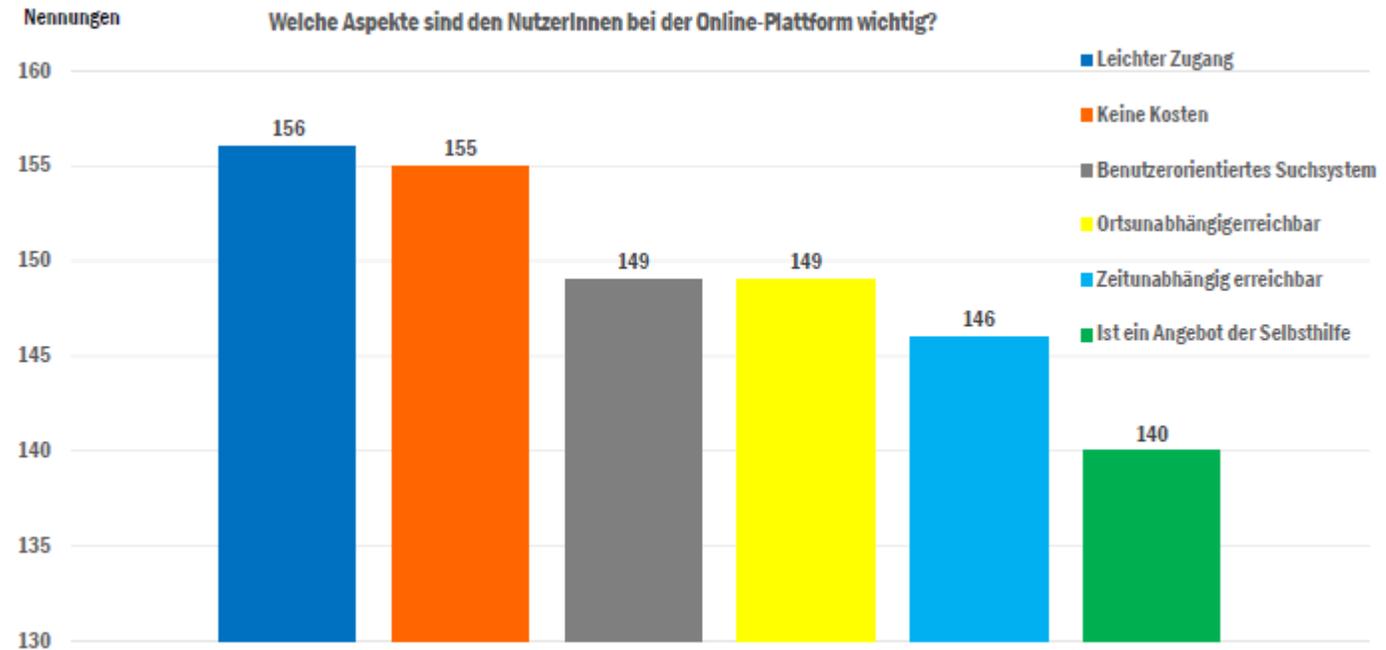
 Lokale Unterstützungsangebote



# Evaluation... Katholische Hochschule NRW

Anforderungen  
an eine Online-Selbsthilfe-  
Plattform

Urheber: Wolfgang Thiems  
und Lisa-Marie Verhaert



# Fachtag Berlin 12.10.2018

## Vorstellung & Start Testphase

Herzliche Einladung zum

### Fachtag

am Freitag, den 12.10.2018,  
von 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr.

## Digitale Selbsthilfe - Das Tor zur Welt für pflegende Angehörige!

Die Teilnahme ist kostenlos für alle pflegenden  
Angehörigen, Interessierte und Selbsthilfeakteure.

Haus der Demokratie und Menschenrechte,  
Greifswalder Straße 4, 10405 Berlin.

Erreichbar vom S-, U- und Regionalbahnhof Alexanderplatz  
aus mit der Tramlinie M4 sowie den Buslinien 142 und 200.  
Haltestelle ist jeweils "Am Friedrichshain".

Mit unserem Modellprojekt OSHI-PA „Online Selbsthilfe  
Initiativen für pflegende Angehörige“ wird erstmals eine  
App-gestützte Selbsthilfelösung bereitgestellt, die die  
klassische Selbsthilfe vor Ort gut ergänzen kann. Dieses  
spannende Projekt möchten wir Ihnen vorstellen.

Informieren Sie sich über diese neuen Möglichkeiten und  
teilen Sie mit uns Ihre Gedanken nach ersten praktischen  
Erfahrungen. Und nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich  
inhaltlich zu den unterschiedlichen Themen der digitalen  
Selbsthilfe einzubringen, auszutauschen und sich so mit  
der neuen App vertraut zu machen.

- Wir bitten Sie um Ihre **Anmeldung** bis spätestens **08.10.2018**  
mit einem Anruf im Berliner Projektbüro **030 45975760** oder  
einer E-Mail an **selbsthilfe@wir-pflegen.net**.
- Bitte geben Sie auch den **Workshop** an, an dem Sie teilnehmen  
möchten, damit wir Sie einplanen können.

Weiterführende Informationen zum Projekt entnehmen Sie bitte  
<http://www.wir-pflegen.net/projekte/oshi/> und  
<http://www.wir-pflegen.net/oshi-pa-projekt/>

wir pflegen

wir pflegen  
Selbsthilfe und Interessenvertretung pflegender  
Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e.V.

TK  
Die  
Techniker

Getrieben durch  
Bundesministerium  
für Gesundheit  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

KaHO  
Kommunikation  
und  
Forschung

NAKOS  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

ZONE35  
INDIVIDUELL. INNOVATIV. DIGITAL.

BKK  
Dachverband



Auftakt-  
Veranstaltung:

„Jetzt geht's APP  
für pflegende  
Angehörige“

in Münster –  
22.02.2019

Über 100 Akteure der  
Selbsthilfe aus NRW und  
weiteren Bundesländern

... und viele pflegende  
Angehörige 😊 !!



Grußworte vom  
Bundesgesundheitsminister Jens Spahn



Und das ist Claudia ...

# Einladungs- Flyer Münster

22.02.2019  
AUFTAKT !!

wir pflegen NRW e.V.  
Selbsthilfe und Landesverein  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen

Berliner Platz 29, 48143 Münster  
Tel.: 0251 / 484 463 22

selbsthilfe@wir-pflegen.nrw  
wir-pflegen.nrw

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen,  
Piusallee 89, 48147 Münster.

Erreichbar vom Hauptbahnhof Münster aus mit dem Stadtbus 4  
(Bussteig A, Richtung Telgte) bis zur Haltestelle „Piusallee“. An der  
Ampel links in die Piusallee einbiegen. 300 Meter geradeaus auf,  
der linken Seite befindet sich die Katholische Hochschule NRW.

## Herzliche Einladung zur Vorstellung der APP in.kontakt für pflegende Angehörige

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen  
Piusallee 89, 48147 Münster

Freitag, den **22. Februar 2019**  
von 11 Uhr bis 14 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

wir pflegen

! Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

gefördert durch:



**KatHO NRW**  
Aachen | Köln | Münster | Paderborn  
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen  
Catholic University of Applied Sciences

**ZONE35**

**NAKOS**  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

wir pflegen  
Selbsthilfe und Interessenvertretung pflegender  
Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e.V.

in.kontakt

Das Tor  
zur Welt  
für pflegende  
Angehörige!

Austausch mit  
Gleichbetroffenen  
Miteinander verbunden!  
An jedem Ort.  
Zu jeder Zeit.

wir pflegen  
Selbsthilfe und Interessenvertretung pflegender  
Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e.V.

# Einladungs- Flyer Münster

22.02.2019  
AUFTAKT

**in.kontakt**  
Netzwerk Pflegende Angehörige

Mit unserem Modellprojekt „Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörigen“ (OSHI-PA) wird erstmals eine APP-gestützte Selbsthilfelösung bereitgestellt, die die klassische Selbsthilfe vor Ort ergänzt und unterstützt. Dieses spannende Projekt möchten wir Ihnen vorstellen.

Die APP **in.kontakt** ist für Smartphones und Tablets (Android und IOS) verfügbar und bietet pflegenden Angehörigen einen Weg aus der häufig erlebten Isolation.

Setzen Sie mit uns gemeinsam den Startschuss und erfahren Sie mehr über Ziele und Möglichkeiten der APP.

Sich miteinander verbinden – seien Sie dabei!

Wir bitten um Ihre **Anmeldung** bis spätestens **15.02.2019** mit einem Anruf im Projektbüro NRW **0251 / 484 463 22** oder einer E-Mail an:  
**selbsthilfe@wir-pflegen.nrw**  
Vielen Dank!

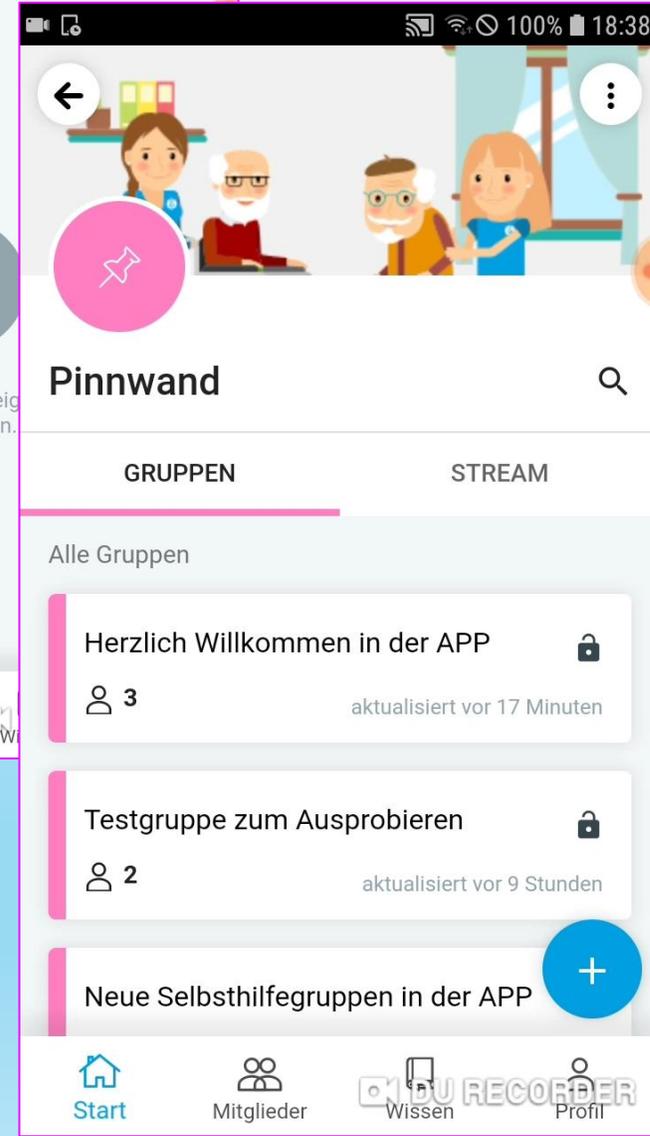
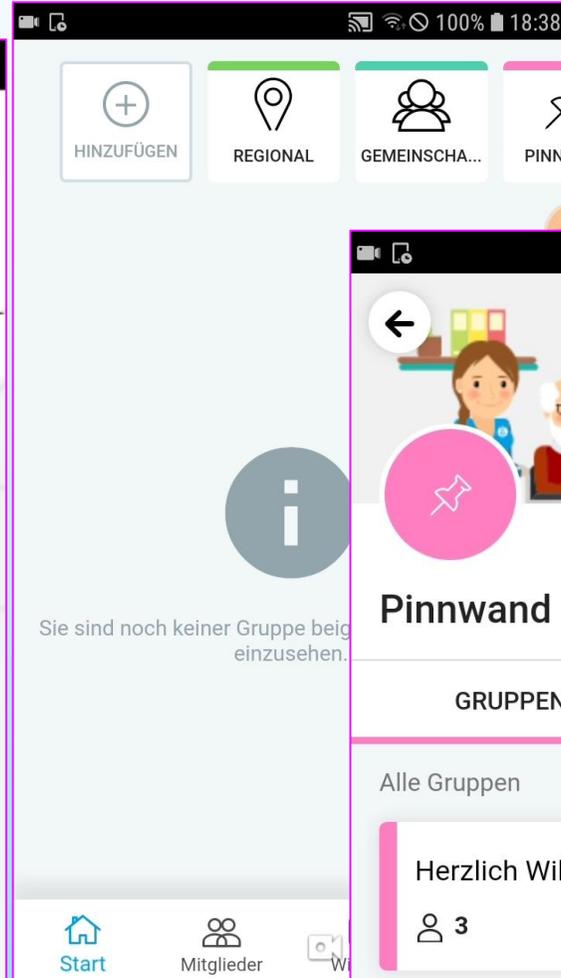
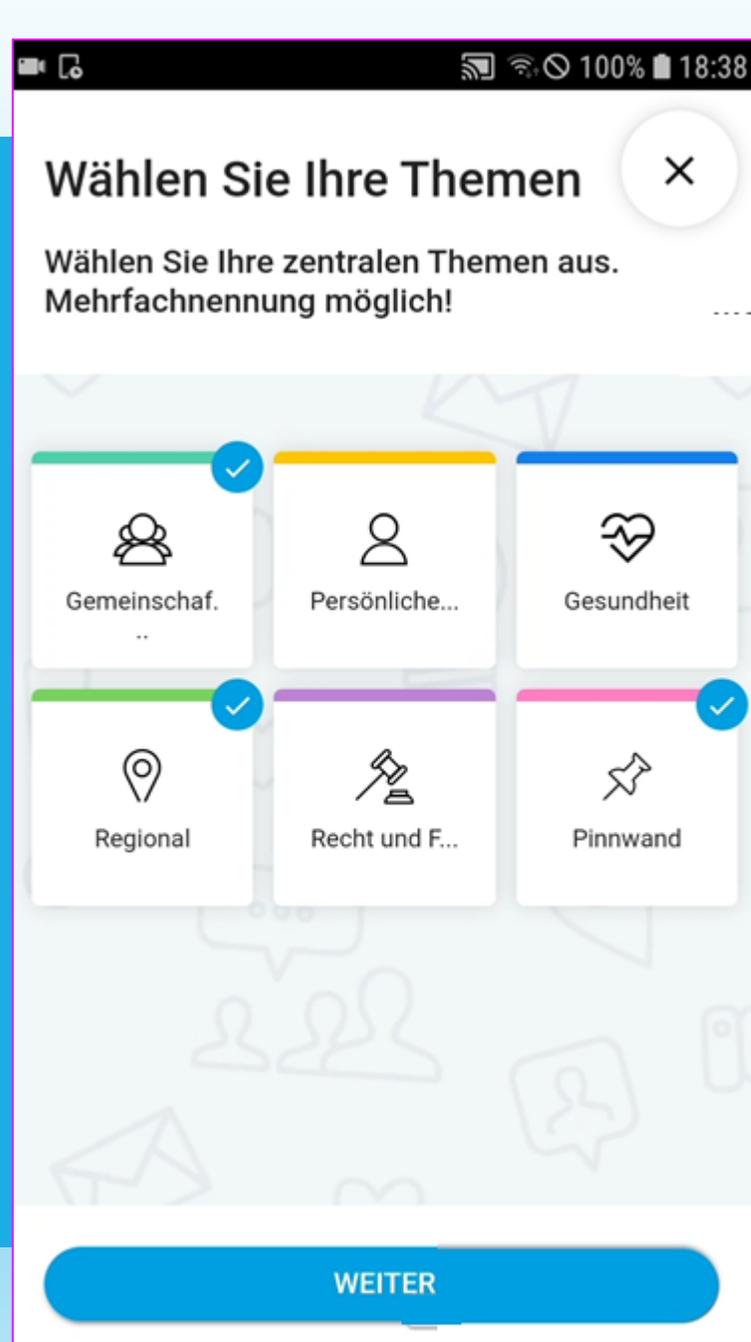
Weiterführende Informationen zum Projekt entnehmen Sie bitte [www.wir-pflegen.net/projekte/oshi/](http://www.wir-pflegen.net/projekte/oshi/) und [www.wir-pflegen.net/oshi-pa-projekt/](http://www.wir-pflegen.net/oshi-pa-projekt/)

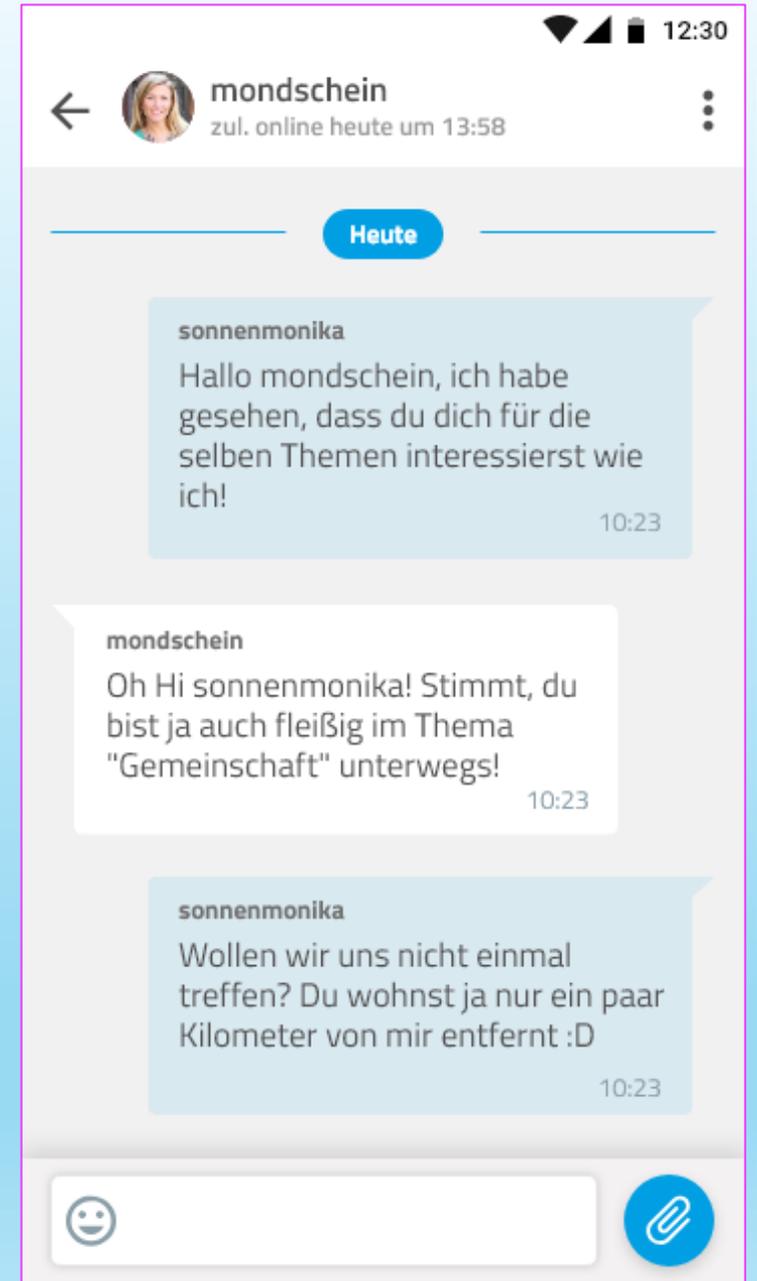
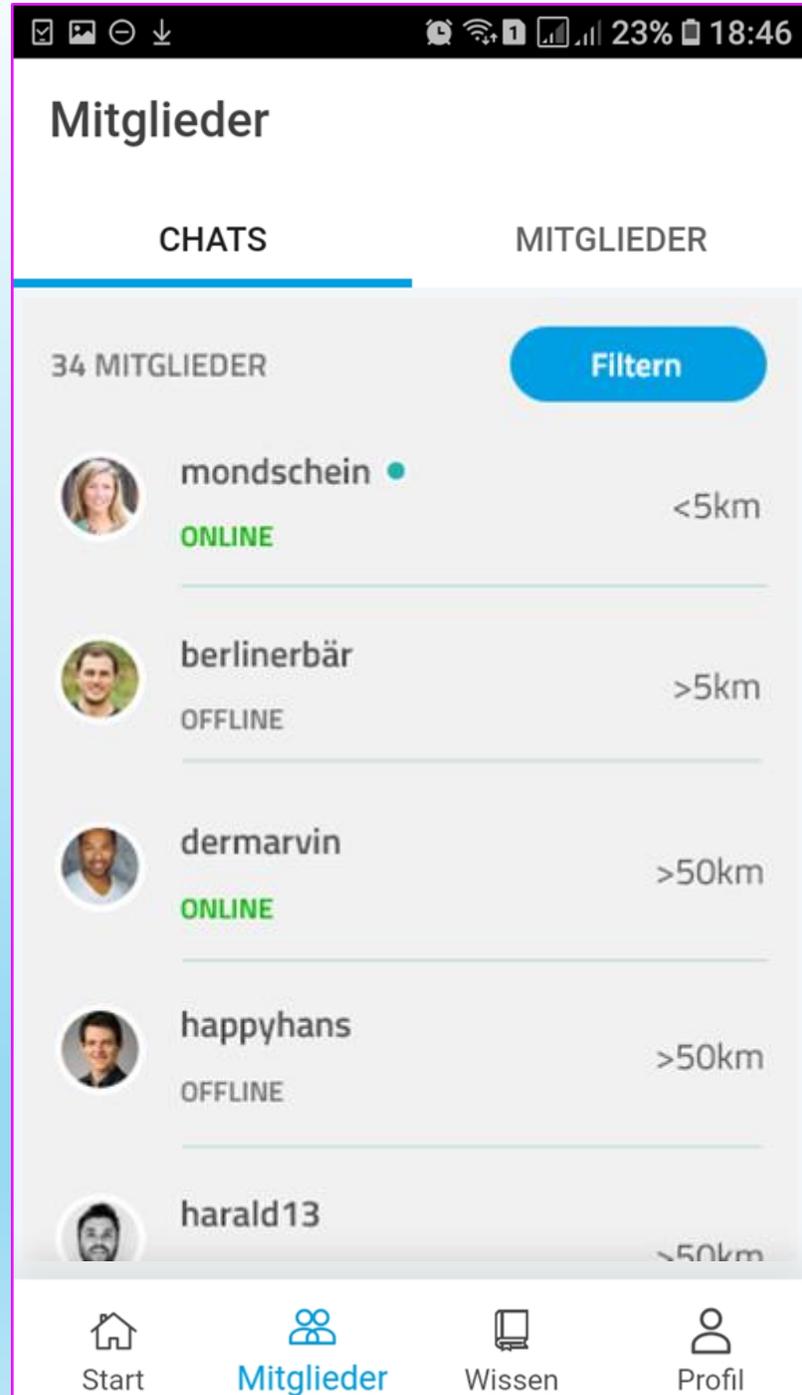
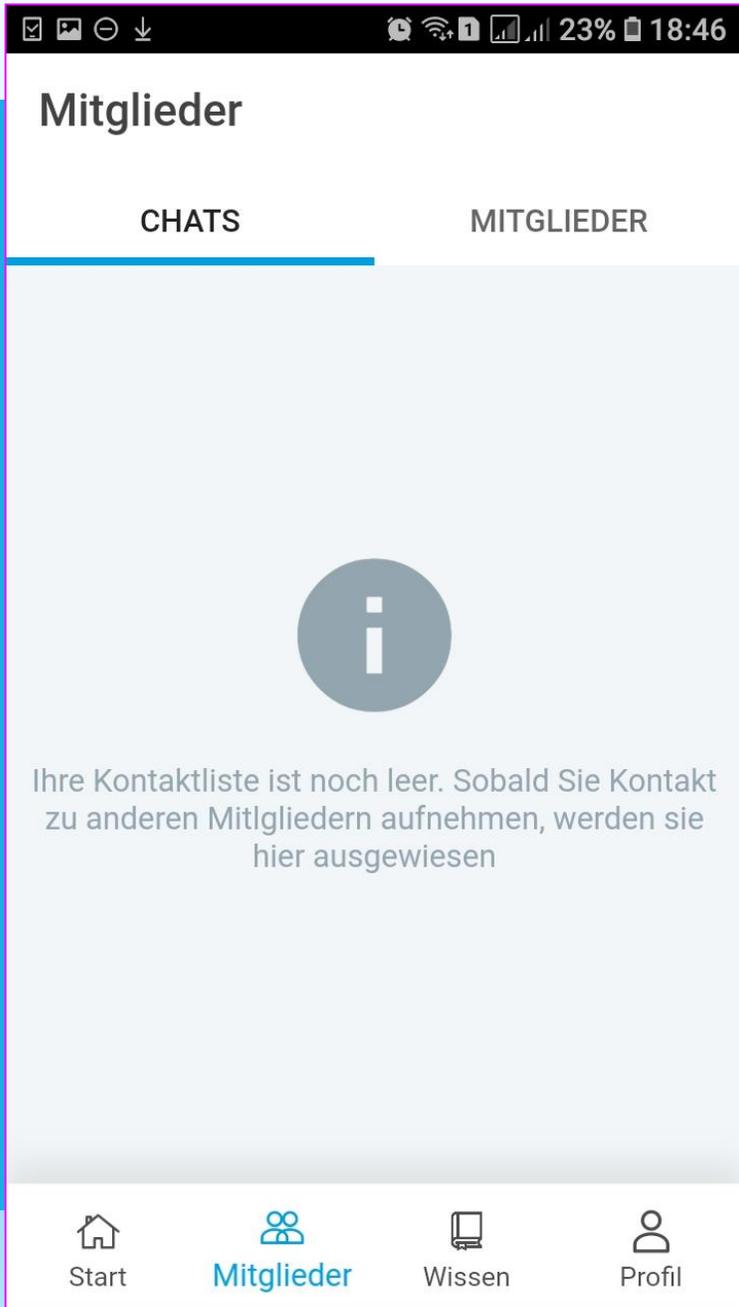
## Was steht auf dem Programm?

Moderation  
Tom Hegermann  
Journalist

- ab 10.30 ○ Ein kleiner Snack zum Ankommen
- 11.00 ○ **Grußworte unserer Förderer und Projektpartner**  
**Jens Spahn**, (per Videobotschaft)  
*Bundesministerium für Gesundheit*  
**Jörg Rudolph**,  
*Bundesministerium für Gesundheit*  
**Barbara Steffens**,  
*Techniker Krankenkasse in NRW*  
**Prof. Liane Schirra-Weirich**,  
*Katholische Hochschule NRW*  
**Andreas Wimmer**, *Zone 35*
- 11.30 ○ **Input: Entwicklung Selbsthilfe 2019**  
**Ursula Helms**,  
*Geschäftsführerin der Nakos Berlin*
- 12.00 ○ Kurze Pause
- ab 12.10 ○ **Vorstellung des Modellprojekts**  
Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA)  
**Katrin Jahns und Susanne Hallermann**,  
*Projektleiterin und Projektkoordinatorin NRW, wir pflegen e.V.*
- 12.30 ○ **Vorstellung der neuen APP **in.kontakt****  
**Andreas Wimmer und Maximilian Ort**, *Zone 35*
- 13.00 ○ **Offener Raum für Diskussion und Ihre Fragen**
- 13.30 ○ **Erfahrungsberichte von pflegenden Angehörigen**
- 13.55 ○ **Schlussworte**

Wir freuen uns auf Sie!





23% 18:44



# Wissensbereich

FILTERN

KATEGORIEN

- in.kontakt Themen-ABC ↑
- in.kontakt Erklärvideos ↑
- in.kontakt Regelwerk ↑

Start Mitglieder Wissen Profil

23% 18:44

- in.kontakt Themen-ABC ↑
- in.kontakt Erklärvideos ↑
- in.kontakt Regelwerk ↑
- in.kontakt FAQs ↑
- in.kontakt Veranstaltungen ↑
- in.kontakt Neuigkeiten ↑

Start Mitglieder Wissen Profil

23% 18:44



## KJ Test

- Profil bearbeiten
- Meine Gruppen
- Meine Beiträge
- Meine Pins
- Chat-Verfügbarkeit
- Benachrichtigungen
- Unsere AGB

Start Mitglieder Wissen Profil

## Herzlich Willkommen bei in.kontakt

Sie haben sich entschieden, über unsere Plattform mit anderen pflegenden Angehörigen Kontakt aufzunehmen und haben sich als Nutzer registriert. Dazu gehört auch etwas Mut und es ist uns sehr wichtig, Sie hierbei nicht allein zu lassen.

Daher haben wir folgende Nutzungsregeln entworfen – unsere „10 Gebote“ – und wir bitten Sie, bei der Nutzung digitaler Gruppen und Chats folgende Regeln einzuhalten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und viel Spaß beim Austausch.

[Unsere 10 Nutzungs-Regeln](#)

## Net(t)ikette

Herzlich willkommen bei **in.kontakt**! Auf dieser digitalen Plattform bieten wir pflegenden Angehörigen im Rahmen der Selbsthilfe Möglichkeiten zum Austausch.

Pflegende Angehörige verdienen mehr Anerkennung und Respekt, dies wollen wir auf dieser Plattform auch im digitalen Umgang miteinander sicherstellen und haben dazu Regeln erstellt, die für alle Nutzer\*innen gelten.

**Seien Sie nett zueinander!**

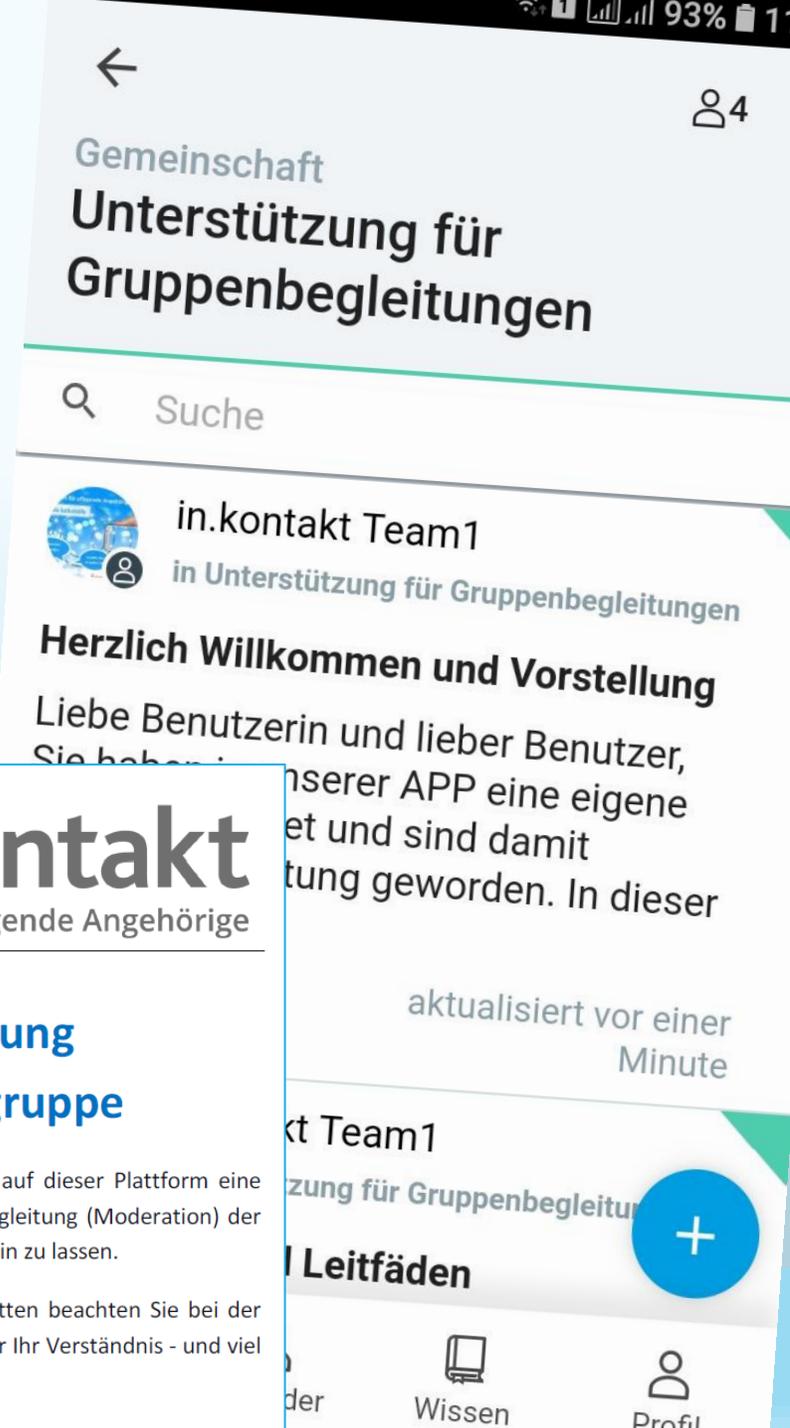
## Leitfaden für die Begleitung einer digitalen Selbsthilfegruppe

Herzlich willkommen bei **in.kontakt**! Sie haben sich entschieden, auf dieser Plattform eine Gruppe zu eröffnen und sind bereit, die Verantwortung für die Begleitung (Moderation) der Gruppe zu übernehmen. Uns ist es sehr wichtig, Sie hierbei nicht allein zu lassen.

Um Sie zu unterstützen haben wir diesen Leitfaden entwickelt. Bitte beachten Sie bei der Betreuung ihrer digitalen Gruppe folgende Leitlinien. Vielen Dank für Ihr Verständnis - und viel Spaß beim Austausch!

Hilfe zur  
Selbsthilfe...

Nutzungs-Regeln  
Net(t)ikette  
Leitfaden zur  
Gruppenbegleitung



Grußworte vom  
Bundesgesundheitsminister Jens Spahn



Und das ist Claudia ...

SAVE THE  
DATES

So geht's  
weiter...

20.06. bis 22.06.2019  
**Evangelischer Kirchentag,  
Dortmund**

31. 07.2019  
**Bundesministerium für Gesundheit  
Berlin – Bonn**

**Weitere Anfragen bundesweit**  
Selbsthilfeakteure, Kommunen, Organisationen,  
Gesundheitsselbsthilfe NRW,....

So geht's  
weiter...

- Gründung digitaler Selbsthilfegruppen
- weitere Gründung realer Selbsthilfegruppen
- Netzwerkarbeit
- Befüllen des Wissensbereiches - **Mithilfe erwünscht**
- Workshops für APP-Interessierte



Begleitende Evaluation

„Ich warte ungeduldig, bis es endlich los geht – freue mich auf den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und auf Hilfe & Unterstützung!“  
Pflegende Ehefrau,  
Wuppertal



**VIELEN DANK**

- ... für Ihre Aufmerksamkeit
- ... für Ihr Interesse & die Einladung
- ... für das Teilen der Flyer & Info-Weitergabe
- ... für weitere Zusammenarbeit mit wir pflegen NRW e.V.

**in.kontakt**  
Netzwerk Pflegende Angehörige

Susanne Hallermann – wir pflegen NRW e.V.