

# ONLINE SELBSTHILFE-INITIATIVEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE (OSHI-PA)

wir pflegen

Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.

## Selbsthilfe Projektbüro Berlin

Katrin Jahns

Alt-Moabit 91, 10559 Berlin

selbsthilfe@wir-pflegen.net

Tel: 030 45975760

Mobil: 0163 6326439

www.wir-pflegen.net

wir pflegen NRW

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

## Selbsthilfe Projektbüro NRW

Susanne Hallermann

Berliner Platz 29, 48143 Münster

selbsthilfe@wir-pflegen.nrw

Tel: 0251 48446322

Mobil: 01522 8576840

www.wir-pflegen.nrw

### Gefördert durch



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

### Evaluiert durch



### Partner



Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

# Tor zur Welt für pflegende Angehörige

## Digitale Selbsthilfe



Miteinander verbunden

zu jeder Zeit an jedem Ort

wir pflegen

Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.

## Tor zur Welt

Soziale Teilhabe ist zunehmend mit digitaler Vernetzung verbunden. Bereits über die Hälfte der Menschen in Deutschland nutzen soziale Medien für gesellschaftliche Kontakte, für über 80% gehört die Nutzung des Internets mittlerweile selbstverständlich zum Alltag.

Insbesondere die mobile Internetnutzung steigt deutlich an. Speziell in der Gruppe der 50– bis 64–Jährigen lässt sich diese Steigerung beobachten. Digitale Vernetzung bedeutet besonders für viele pflegende Angehörige das Tor zur Welt – es gilt die Möglichkeiten der digitalen Vernetzung auch für die Selbsthilfe besser zu nutzen.

## Digitale Selbsthilfe hilft pflegenden Angehörigen...

- Isolation zu überwinden – sich Gewissheit zu verschaffen, nicht allein zu sein
- im Austausch mit Gleichbetroffenen Unterstützung zu erfahren und zu nutzen
- Kraft zu tanken und sich selbst zu stärken

## Unsere Ziele sind...

1. pflegende Angehörige zu ermutigen, vermehrt Selbsthilfeangebote in Anspruch zu nehmen
2. reale Selbsthilfeangebote durch Angebote der digitalen Selbsthilfe zu ergänzen und sie miteinander zu verknüpfen
3. Selbsthilfe zeit- und ortsunabhängig dorthin bringen, wo sie gebraucht wird: zu pflegenden Angehörigen nach Hause - ein Tor zur Welt!

## Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige

Das dreijährige Modellprojekt Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA) will das bereits bestehende Selbsthilfeangebot für pflegende Angehörige durch onlinegestützte digitale Selbsthilfe und den Einsatz neuer Medien ergänzen— und damit auch den Bedarf pflegender Angehöriger an zugehenden Angeboten ausgleichen.

Der Ausbau der digitalen Selbsthilfe gibt pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich über verschiedene Kommunikationsmedien wie Computer, Tablet, Smartphone über Gruppenchats und soziale Medien geschützt auszutauschen, zu informieren und zu unterstützen.

1. Die technische und inhaltliche Entwicklung von digitalen Selbsthilfe Initiativen findet in enger Zusammenarbeit mit pflegenden Angehörigen statt.
2. Die Produkte der digitalen Selbsthilfe sollen sowohl die Pflegeunterstützung als auch die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen verbessern.
3. Die Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) ist bei der Entwicklung der neuen Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA) ein wesentlicher Pfeiler.

**Von pflegenden Angehörigen für pflegende Angehörige**