

## **Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in Ostwestfalen-Lippe**

Gruppentreffen im Videochat, digitale Infoveranstaltungen und Absprachen über Messenger-Dienste – die digitale Kommunikation ist nicht erst in der Corona-Pandemie zum Thema in der Selbsthilfe geworden. Das Pilotprojekt „Selbsthilfe & Digitalisierung“ in der Region Ostwestfalen-Lippe (OWL) entwickelte und erprobte Materialien und Angebote, um Selbsthilfe-Gruppenmitglieder und Interessierte auf ihrem Weg in die Digitalisierung zu unterstützen und diese bundesweit zur Verfügung zu stellen.

### **Projektrahmen**

Das Projekt war eine Kooperation des Arbeitskreises der Pankreatektomierten e.V. (AdP) mit der PariSozial gGmbH Bielefeld. Die Projektlaufzeit war von Dezember 2020 bis Januar 2022. Standorte für die Umsetzung waren die Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW in Bielefeld, Paderborn, Herford, Höxter, Lippe, Minden-Lübbecke sowie die Bürgerinformation und Selbsthilfe-Kontaktstelle (BIGS) des Kreises Gütersloh. Gefördert und fachlich begleitet wurde das Projekt durch den BKK Dachverband e.V.

### **Ziele des Projektes**

Die Barrieren und Hemmschwellen zur Nutzung virtueller Angebote für den Austausch von Selbsthilfegruppen sind noch groß. Das Projekt hat zu Beginn Ziele konkretisiert, um Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Fachkräfte beim Start in den digitalen Austausch praxisorientiert zu unterstützen:

- Selbsthilfegruppen in OWL sind über digitale und analoge Selbsthilfe informiert und geschult.
- Selbsthilfegruppen werden beim Aufbau digitaler und analoger Kompetenzen im Bereich der Selbsthilfe unterstützt.
- Selbsthilfe ist in neuen Medienformaten (Soziale Netzwerke) präsent.
- Arbeitshilfen für die Nutzung virtueller Selbsthilfe sind aufbereitet und stehen den Selbsthilfegruppen zur Verfügung.
- Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung von virtueller und analoger Selbsthilfe sind benannt und exemplarisch erprobt.

- Fachkräfte der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen sind über das Angebot virtueller Selbsthilfe und deren spezifischen Unterstützungsbedarf informiert.
- Die Ergebnisse des Projektes sowie die angefertigten Materialien werden für den bundesweiten Transfer aufbereitet.

Durch die Kooperation mit dem Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V., der das Projekt aus Sicht einer überregionalen Selbsthilfeorganisation mit initiiert hat, sollte stets die Perspektive eines Bundesverbandes und der ihm angeschlossenen regionalen Selbsthilfegruppen eingenommen werden.

## **Maßnahmen zur Stärkung digitaler Kompetenzen**

Entwickelt wurden spezifische Maßnahmen und Materialien, die im Folgenden dargestellt werden. Die Materialien wurden im Laufe des Projektes stetig überarbeitet und angepasst.

### **Online-Werkzeugkoffer „Digitale Selbsthilfe“**

Für den Online-Werkzeugkoffer „Digitale Selbsthilfe“ wurden bereits verfügbare Materialien unter anderem von der NAKOS oder BAG Selbsthilfe e.V. gesichtet, spezifiziert und durch neue Arbeitshilfen ergänzt und an die Bedarfe von Selbsthilfegruppen angepasst. Die Arbeitshilfen wurden digital aufbereitet und Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfekontaktstellen zur Verfügung gestellt. Die Herausforderung für das Projekt lag darin, die Materialien alltagstauglich, niedrigschwellig, ermutigend und informativ zu gestalten.

Die Handreichungen sind im konkreten praktischen Kontext entstanden. In Beratungen und Veranstaltungen wurde der Unterstützungsbedarf der Ratsuchenden wahrgenommen und die Fragen gesammelt, ausgewertet sowie für die jeweilige Handreichung aufbereitet. Gefragt wurde stets: „Was benötigt die Selbsthilfegruppe, um handlungsfähig zu sein?“ Eine Herausforderung bestand darin, die Komplexität der Inhalte angemessen zu reduzieren und verständlich aufzubereiten sowie Doppelungen zu vermeiden. Folgende Handreichungen zur digitalen Selbsthilfe sind so entstanden:

- Erfolgreiche Gruppentreffen im Videochat
- Den passenden Videochat-Anbieter finden
- Einwilligungserklärung per Mail für Selbsthilfegruppen
- Gute Gespräche im Messenger führen
- Hybride Treffen in der Selbsthilfe
- Planungsskizze Online-Selbsthilfetag
- Checkliste zur Planung einer Online-Veranstaltung

- Erste Schritte auf Social Media
- Schritte zur Planung und Organisation von Erklärvideos
- Gruppengründung im Videochat – Handlungsschritte
- Selbsthilfegruppen im Videochat – Vorbereitung für die Beratung

Abschließend wurde die Web-Broschüre „Starthilfe für die digitale Selbsthilfe. Tipps - Erfahrungen - Wissen“ ausgearbeitet, in der Materialien und Projektergebnisse mit weiteren Erklärungen, Prozessbeschreibungen und Illustrationen dargestellt werden. Der Online-Werkzeugkoffer „Digitale Selbsthilfe“ und die Web-Broschüre sind auf der Website der NAKOS zu finden: <https://www.nakos.de/themen/internet/key@8472>

### **Sprechstunde für Selbsthilfegruppen im Videochat**

Von Februar bis Dezember 2021 bot das Projekt eine Sprechstunde (wöchentlich für zwei Stunden und nach Vereinbarung) für Selbsthilfegruppen aus OWL an, die sich bereits im Videochat trafen oder es noch wollten. Das niedrigschwellig angelegte Angebot richtete sich an Selbsthilfeaktive mit wenig Erfahrungen im Umgang mit digitaler Kommunikation. Die Beratung konnte telefonisch, per E-Mail oder im Videochat erfolgen. Zu den Beratungsthemen gehörten unter anderem die Suche nach der passenden Videochat-Software, Vorbereitung und Organisation von Videochats für Gruppentreffen, virtuelle Gruppenarbeit, Tipps für den Umgang mit der Technik und dem Datenschutz. Das Angebot, einen Videochat auszuprobieren, um zum Beispiel Ängste und Hemmnisse zu bewältigen und sich mit der Kommunikation und Technik vertraut zu machen, wurde ebenfalls angenommen.

Bis zum Projektende gingen 24 Anfragen von Selbsthilfegruppen ein. Teilweise hatten sie selbst schon an Videochats teilgenommen, was oftmals ohne Probleme verlief. Die Planung, Organisation und das Zurechtfinden bei den verschiedenen Anbietern von Videochat-Software wurden hingegen als Herausforderung beschrieben. Der Beratungsschwerpunkt lag deshalb zumeist bei der Auswahl der passenden Software, der technischen Organisation des Videochats und im Umgang mit der Technik, wie dem Browser. Eine Anfrage aus einer Selbsthilfegruppe, die sich bereits im Videochat traf, gab es nicht.

Eine Herausforderung für die Beratung waren die verschiedenen Geräte wie Laptops, Tablets und Smartphones mit verschiedenen Ansichten auf die Software als auch der unterschiedlichen Browser (Google Chrome, Firefox, Safari usw.) oder Betriebssysteme (Android, Windows, iOS usw.). Auch die unterschiedlichen technischen Kompetenzen und das Wissen über Begrifflichkeiten, zum Beispiel Fenster, Tab, Copy-and-Paste oder Browser stellten in der Beratung eine große Hürde dar.

Eine Übersicht für Beratende aus Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen mit Fragen und Tipps für die Durchführung einer Sprechstunde für Selbsthilfegruppen im Videochat (ausführlich: Web-Broschüre „Starthilfe für die digitale Selbsthilfe“ S. 28 f.) wurde erstellt.

## **Veranstaltungen im digitalen Format**

Die Nutzung und der Umgang als „Selbsthilfe im Videochat“ wurde mittels einer Onlinebefragung im Einzugsgebiet der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld ermittelt. Gefragt wurde, ob sich Gruppen im Videochat treffen, wie der Austausch online angenommen wurde und ob es Unterstützungsbedarf gab. Die Umfrage bestätigte die Zunahme der Nutzung von Videochats zur Aufrechterhaltung der Gruppentreffen sowie Beratungs- und Unterstützungsbedarf. Einige Selbsthilfegruppen verlegten ihre Gruppentreffen eigenständig in den Videochat und wollten diese ergänzend zu analogen Treffen perspektivisch weiterhin organisieren. Weitere Gruppen wünschten sich digitale Austauschformate, zum Beispiel für Gruppentreffen oder Veranstaltungen mit Referierenden.

Gruppenmitglieder berichteten, dass die Hürde bei der Organisation und Durchführung digitaler Austauschformate oftmals nicht den inhaltlichen Ablauf betraf, sondern die technisch-organisatorischen Schritte. Dazu gehört beispielsweise die Auswahl einer geeigneten Videochat-Software und Unsicherheiten bei der Buchung von Videochats.

Um Selbsthilfegruppen bei der Umsetzung ihrer Treffen im Videochat zu unterstützen, wurde das Beratungsangebot der Sprechstunde für Selbsthilfegruppen im Videochat erweitert, zum Beispiel durch technische Tipps für die virtuelle Gruppenarbeit und Basisinformationen zur Planung von Veranstaltungen im Videochat. Um Selbsthilfegruppen bei der Planung eigener Veranstaltungen im Videochat zu unterstützen, wurde eine „Checkliste zur Planung einer Online-Veranstaltung“ entwickelt. Der AdP e.V. führte Anfang Mai 2021 erfolgreich ein erstes alternatives Online-Bundestreffen durch und konnte praktische Erfahrungen für die Erarbeitung der Checkliste einbringen.

## **Online Selbsthilfe-Aktionstag OWL**

Die Selbsthilfeakteure in OWL veranstalteten am 13. November 2021 einen digitalen Selbsthilfetag unter dem Motto „Ohne Wir Lläuft nix! – Online Selbsthilfe-Aktionstag OWL“. Das Projekt unterstützte die Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen durch technische Anleitung und mit Planungsüberlegungen. Insgesamt meldeten sich 120 Interessierte zu den 14 verschiedenen Veranstaltungen an. Bereits im Vorfeld, aber auch während des Aktionstages, baten Selbsthilfeaktive um Hilfestellung zur Nutzung des Videochats. Auf verschiedenen Wegen wurden Gelegenheiten geschaffen,

um Kompetenzen im Umgang mit Videochats zu erweitern. Die größtenteils positiven Rückmeldungen in der nachfolgenden Umfrage bestätigten die Idee, Veranstaltungen für die Selbsthilfe auch überregional anzubieten (ausführlich: Web-Broschüre „Starthilfe für die digitale Selbsthilfe“ S. 14 f.).

## **Nutzung Messenger-Apps und Social Media**

Für den Austausch im Messenger baten neu gegründete Selbsthilfegruppen um Hilfestellung. Fragen gab es beispielsweise zur Auswahl des Messenger-Dienstes oder zu Kommunikationsregeln im Chat. Auf diesen Bedarf hin wurde die Arbeitshilfe „Gute Gespräche im Messenger führen“ erstellt. Viele Fachkräfte begrüßten die Arbeitshilfe, da die Kommunikation im Messenger immer wieder Konflikte mit sich bringt. Selbsthilfeaktive bei einem sensiblen und reflektierten Umgang mit der Nutzung von Messenger-Apps zu fördern, gehört inzwischen zum Gründungsprozess, wie auch zum Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Die Meinungen zur Nutzung von Social Media in der Selbsthilfe ist oft zwiespältig. Auf der einen Seite stehen die Chancen, mehr Menschen über die Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media zu erreichen, auf der anderen Seite ist der sensible Umgang mit Daten auf den Plattformen oft nicht gewährleistet oder schwierig umzusetzen. Neue Wege für die Öffentlichkeitsarbeit über Social Media sollten erschlossen und aufgezeigt werden.

Dafür wurden zwei Online-Veranstaltungen zum Thema Social Media für Selbsthilfegruppen in Bielefeld und Paderborn angeboten. In der ersten Veranstaltung „Social Media für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen“ wurde grundlegendes Wissen über die verschiedenen Plattformen und Funktionen vermittelt. Die Informationen eigneten sich gut für Social-Media-Einsteiger, um einen Einblick in die Thematik zu gewinnen und den Kosten-Nutzen-Aufwand für die Einführung von Social Media für die Selbsthilfegruppe abzuwägen. In der zweiten Veranstaltung „Erfolgreich posten bei Facebook und Instagram“ wurden Social-Media-Strategien auf den entsprechenden Plattformen vermittelt. Zielgruppe waren Selbsthilfeaktive, die bereits erste Erfahrungen mit Social Media gesammelt hatten.

Die einstündige Dauer der Veranstaltungen und die selbsthilfespezifische Gestaltung von Inhalten bewährte sich, um grundlegende Informationen an die Teilnehmenden zu vermitteln und für Fragen einen Raum zu bieten. Individuelle Fragen wurden auch per E-Mail beantwortet oder in einem Beratungstermin weiter besprochen. Nicht jede Selbsthilfegruppe entscheidet sich für die Nutzung eines Social-Media-Kanals. Als mögliche Alternative entwickelte es sich dann, auf den Social-Media-Seiten der jeweiligen Facebook-Auftritte der Selbsthilfekontaktstellen mit Anliegen und Themen auch online sichtbar zu werden. Dies wird seitdem aktiv von den Selbsthilfekontaktstellen unterstützt.

## **Unterstützung virtueller Gruppengründungen**

Wie gestaltet sich die Unterstützung bei der Gründung einer virtuellen Selbsthilfegruppe? Für die Organisation und Durchführung einer Gruppengründung im Videochat wurde eine Prozessbeschreibung entwickelt, um eine mögliche Vorgehensweise mit den grundlegenden Arbeitsschritten zu bieten (ausführlich: Web-Broschüre „Starthilfe für die digitale Selbsthilfe“ S. 30 f.).

Mehrere Gruppen wurden während der Projektzeit online in OWL gegründet. Die Themen waren unter anderem Endometriose, Depression für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, Schlaganfall, Long Covid, Narzissmus. Die Gruppengründungen wurden durch die Selbsthilfekontaktstellen begleitet. Das Projekt begleitete einige der Vorbereitungen und Gründungen der Selbsthilfegruppen in Paderborn und beriet einzelne Gruppen auch nach der Gründung zur Auswahl einer geeigneten Videochat-Software. Die Gruppen entschieden sich bewusst bei der Gründung für einen vorübergehenden oder dauerhaften Austausch im Videochat. Bei dem Übergang zu Treffen in Präsenz unterstützten die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort.

Bereits vorhandene Materialien der Präsenzzelbsthilfe konnten für Gruppentreffen im Videochat adaptiert, spezifiziert und ergänzt werden. Dabei wurde darauf geachtet, möglichst prägnante und anregende Materialien zu entwickeln, um die Entwicklungen und Prozesse in Gruppen zu unterstützen beziehungsweise anzuregen.

## **Erklärvideos**

Zu Beginn des Projektes wurde recherchiert und erprobt, wie Erklärvideos mit geringem Aufwand, kostengünstig und dennoch ansprechend entwickelt werden können. In den Videos sollten Interessierte einen schnellen und niedrigschwelligen Zugang zu einem Thema der Digitalisierung erhalten. Fünf Erklärvideos wurden bis zum Projektende veröffentlicht und dürfen von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützenden auf ihren Websites verlinkt oder eingebunden werden:

- Sprechstunde im Videochat
- Mit der Selbsthilfegruppe in den Videochat starten
- Sicher unterwegs im Videochat
- Hybride Treffen in der Selbsthilfe
- Was macht eine Selbsthilfe-Kontaktstelle?

Technische Informationen:

- Software Adobe Premiere Elements 2021 (Bearbeitung Schnitt und Ton)
- Software Canva (Erstellung der Grafiken)

Playlist:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4ixqGyB-18DMdRsNlRvQndoJSFhtCTCI>

## **Veranstaltungen und Schulungen des Projektes**

Im Projekt wurden themenbezogene, virtuelle Veranstaltungen und Begegnungsformate der digitalen Selbsthilfe entwickelt.

### **Überregionaler Gruppenaustausch zu einem Thema im Videochat**

Mit den Selbsthilfekontaktstellen Bielefeld und Paderborn wurde ein Konzept für eine Veranstaltungsreihe „Gruppentreffen im Videochat“ erprobt. Die Veranstaltungen richteten sich sowohl an Selbsthilfegruppen, die noch überlegten, den virtuellen Austausch als alternative Form, zum Beispiel während Corona, auszuprobieren als auch an Gruppen, die sich bereits online trafen. Ziel der Veranstaltungsreihe für Selbsthilfegruppen zum Thema *Gruppentreffen im Videochat* war die Gestaltung eines zielgruppenspezifischen Informations- und Erfahrungsaustausches sowie der Abbau von Hemmungen im Umgang mit dem Videochat. Angeregt werden sollte auch der überregionale Austausch zu thematisch inhaltsgleichen Gruppen (*Adipositas* sowie *Depression und Ängste*). Das Angebot wurde standortübergreifend von den Selbsthilfekontaktstellen Bielefeld und Paderborn sowie dem Projekt geplant und durchgeführt. Dadurch konnten die Akteure auch erkennen, dass die Selbsthilfekontaktstelle in allen Belangen (technisch und inhaltlich) ansprechbar und zuständig ist. Dies erleichtert die Kontaktaufnahme im Bedarfsfall.

Das Treffen der Adipositasgruppen fiel aufgrund mangelnder Anmeldungen aus. Begründungen waren unter anderem fehlende Technik, schlechte Internetverbindung, insbesondere aber gruppeninterne Kommunikationshürden. Für den Austausch zwischen Selbsthilfegruppen zu Depression und Ängsten gingen Anmeldungen aus drei Gruppen ein. Nach der Begrüßung und einer kurzen technischen Einführung in die genutzte Software BigBlueButton folgte eine kurze Vorstellungsrunde aller Beteiligten. Hemmungen sollten abgebaut und erste Informationen zum Stand der Gruppen zum Thema Videochat gesammelt werden. Durch die Projektmitarbeiterin wurde ein kurzer Input (ca. 10 Min.) zum Thema „Nähe im Videochat“ gegeben. Es folgte ein moderierter Austausch von Erfahrungen, Methoden und Fragen der Teilnehmenden. Die Projektmitarbeiterin übernahm die Rolle der „digitalen“ Expertin. Die Teilnehmenden meldeten in der abschließenden Feedbackrunde zurück, dass sie den Austausch als Bereicherung empfunden hätten.

### **Online-Veranstaltungen mit thematischen Schwerpunkten**

Im Weiteren wurden Online-Veranstaltungen mit thematischen Schwerpunkten zu Social Media (s.o.) und zu hybriden Treffen in der Selbsthilfe angeboten. Diese sollten in etwa eine Stunde dauern und einen konkreten Ablauf haben, bei dem ein

Kompetenzerwerb sowie ein Erfahrungsaustausch (Austausch- und Fragerunde) ermöglicht werden sollten. Ausgerichtet wurde die Veranstaltung von der regionalen Selbsthilfekontaktstelle, das Projekt war für den fachlichen Input zuständig. Die Moderation und Co-Moderation wurden abgestimmt. Erprobt wurden diese Veranstaltungen an den Standorten Paderborn und Bielefeld.

Für die Veranstaltung „Hybride Treffen“ beziehungsweise „Social Media“ (s.o.) für Selbsthilfegruppen meldeten sich jeweils 13 Personen an. Die Anzahl von bis zu 15 Teilnehmenden hat sich besonders für die Austausch- und Fragerunde bewährt. Ein kurzer, präziser und informativer Einstieg in die Thematik wurde von den Teilnehmenden als ausreichend begrüßt. Detail- und Hintergrundinformationen wurden zu diesem Zeitpunkt eher als Hemmnis erlebt. Anschließend erhielten die Teilnehmenden die Präsentation aus der Veranstaltung, welche auch Links zur Vertiefung enthielten. Die thematischen Veranstaltungen wurden mit Blick auf die Anzahl von Anmeldungen gut angenommen, auch nach der Veranstaltung gingen ungefragt positive Rückmeldungen per E-Mail ein.

### **Selbsthilfekontaktstellen im Austausch**

Das Projekt organisierte monatliche Austauschtreffen, bereitete diese inhaltlich (z. B. Datenschutz im Videochat, barrierefreie Kommunikation, digitale Gruppengründung) vor und nach und übernahm die Moderation. Ziele waren die Kompetenzerweiterung und der Erfahrungsaustausch.

### **Fazit zum Projekt**

Digitale Austauschformate werden von Selbsthilfegruppen genutzt, aber auch die analogen Treffen bleiben weiterhin relevant und werden von vielen Gruppen gewünscht. Die digitale Selbsthilfe wird nicht als Konkurrenz zur analogen Selbsthilfe verstanden, sondern als eine gute Ergänzung. Verschiedene Erkenntnisse konnten im Projekt gesammelt werden und dienen der Entwicklung der Angebote:

- Digital geht auch regional: Digitale Veranstaltungen und Gruppentreffen sind regional eine gute Ergänzung zu Präsenzveranstaltungen. Onlineangebote können den Einstieg in die Selbsthilfe erleichtern. Die Voraussetzungen dafür sind die prinzipielle Bereitschaft sich digital zu treffen, die passende Technik, eine stabile Internetverbindung sowie die Medienkompetenz zur Bedienung der genutzten Software.
- Die Entwicklung niedrigschwelliger ergänzender Materialien (Handreichungen, Erklärvideos) haben sich auch als Einstieg in digitale Themen bewährt.
- Hinweise und Erläuterungen zur Technik werden nur dann als Unterstützung genutzt, wenn diese zielgenau, präzise und überschaubar sind. Hilfreich ist die Beschreibung der Abfolge von konkreten Handlungsschritten, um die Komplexität

zu reduzieren. Es müssen Ängste und Hemmungen überwunden werden. Es muss Zutrauen vermittelt werden.

- Auch für die Fachkräfte der Selbsthilfekontaktstellen ist es wichtig, das Wissen über den digitalen Austausch zu vertiefen, um mehr Handlungssicherheit zu gewinnen.
- Die in dem Projekt angelegte Arbeitsstruktur – lokal mit einzelnen Selbsthilfegruppen, mit Selbsthilfekontaktstellen in einer Region sowie gemeinsam mit einem Bundesverband der Selbsthilfe und den wesentlichen Akteuren auf der Bundesebene (BAG Selbsthilfe e.V., NAKOS und Paritätischer Gesamtverband) – war eine Herausforderung. Die verschiedenen Perspektiven mit den Anforderungen der regionalen Selbsthilfe vor Ort in Einklang zu bringen und den Stellenwert der jeweiligen Unterstützungsleistungen als sich wechselseitig ergänzend zu erleben, ist gelungen.
- Mit dem Transfer der Materialien auf die Bundesebene können Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützende von den Ergebnissen und Erfahrungen des Projektes profitieren. Die Handreichungen des Online-Werkzeugkoffers wurden so aufbereitet, dass diese mit dem individuellen Logo einer Organisation oder Institution versehen werden können, was zur weiteren Verbreitung der Materialien beitragen soll.

Die digitale Entwicklung wird auch in der Selbsthilfe vorangehen. Mit dem Projekt ist es gelungen, für die digitale Selbsthilfe zu sensibilisieren sowie neue Austauschwege zu schaffen und zu unterstützen. Die Beteiligten machten ermutigende Erfahrungen mit digitalen Medien und erwarben Kompetenzen, die den digitalen Austausch in der Gruppe weiter fördern. Dieses Projekt umzusetzen war nur möglich mit der finanziellen Förderung durch den BKK Fachverband und durch das Engagement aller Beteiligten.

*Hanna Bielefeld ist Sozialarbeiterin und war Mitarbeiterin im Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in OWL. Seit 2018 hat sie verschiedene Projekte im Selbsthilfebereich begleitet. Seit 2022 ist sie Mitarbeiterin in der paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn.*

*Friedhelm Möhlenbrock ist 1. Stellv. Vorsitzender des Arbeitskreises der Pankreatektomierten e.V. (AdP) – Bauchspeicheldrüsenerkrankte, Vorsitzender des Internetausschusses und Koordinator Nord sowie Mitverantwortlicher für das Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in OWL.*

*Kontakt: [selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org)*