

**Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.  
veranstaltet mit den Selbsthilfe-Aktiven eine Fortbildung zum Thema „Selbsthilfe in einer digitalen  
Zeit“**

Mit Blick auf die Entwicklung der Fallzahlen aufgrund der Corona-Pandemie, wurde aus den Reihen der Selbsthilfe-Aktiven der Wunsch an die Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V. herangetragen, Möglichkeiten zu schaffen, auch im Fall eines erneuten Lockdowns irgendwie als Gruppe in Kontakt bleiben zu können. Telefonate mit einzelnen Gruppenmitgliedern seien nicht ausreichend. So entstand früh die Idee, die Selbsthilfe-Aktiven gut auf die Nutzung digitaler Anwendungen vorzubereiten und fand bei den Gruppensprecher\*innen großen Anklang!

Mit Unterstützung von Projektmitteln aus dem Topf der niedersächsischen AOK konnte schnell das Referententeam Frau Renate Mitleger-Lehner und Herr Florian Greß für ein online-Seminar zu dem Thema „Selbsthilfe in einer digitalen Welt“ gewonnen werden. Mittels des Open Source Anwendungstool Big Blue Button wurde das Seminar im virtuellen Raum durchgeführt. Um möglichst vielen Selbsthilfe-Aktiven den Weg in den virtuellen Raum zu erleichtern, haben die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe ihren Gruppensprecher\*innen sowie den Selbsthilfe-Aktiven der Gruppen zwei Probekonferenztermine angeboten und sie dabei unterstützt, einem virtuellen Konferenzraum beizutreten. Berührungängste wurden abgebaut und am eigentlichen Schultag nahmen 40 Personen teil. Diese große Teilnehmerzahl hat selbst das Referententeam überrascht: „Das sei ungewöhnlich und hätte sich fast wie eine Vorlesung angefühlt!“.

Im Rahmen des Seminars wurden die Teilnehmenden sensibilisiert sichere Passwörter zu nutzen. Anhand einiger Beispiele wurde ihnen aufgezeigt, was sie bei der Erstellung sicherer Passwörter zu beachten haben. Schwerpunktmäßig wurde das Thema „Videokonferenzen“ behandelt. Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten in Bezug auf Videokonferenzen wurden ebenso behandelt wie Einblicke in die Zukunftsvisionen virtueller Gruppen und sozialer Medien. Mit dieser Fortbildungsveranstaltung ist es gelungen, die Selbsthilfe-Aktiven der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta gut auf digitale Selbsthilfe-Zeiten vorzubereiten.

Weitere Informationen in der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V., Neuer Markt 30, 04441 – 8707-0 ([www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de)).