

---

# **Entwicklung eines Konzeptes für das Pilotprojekt „Geschlossene Onlinegruppe beim BKE NRW e.V.“**

## **Teil I: Erfahrungen und Empfehlungen aus dem Selbsthilfebereich (Experteninterviews)**

Hermann Schlömer & Jens Kalke

Projektleitung:  
Dr. Jens Kalke  
Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD)  
c/o FISD e.V.  
Postfach 20 17 31  
D-20207 Hamburg  
Tel. 040 / 7410 57904  
Fax: 040 / 7410 55121  
[www.isd-hamburg.de](http://www.isd-hamburg.de)

*Gefördert von der Techniker Krankenkasse-Landesvertretung NRW.*

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Zielsetzung .....	3
2. Methodik & Befragungsgruppe.....	4
3. Ergebnisse .....	6
4. Empfehlungen .....	14
5. Anhang .....	16

## 1. Zielsetzung

Das Blaue Kreuz in der evangelischen Kirche Landesverband NRW e.V. (kurz BKE NRW) plant, geschlossene Videogruppen für Betroffene und Angehörige einzurichten. Im ersten Schritt geht es dabei vor allem um Personen, bei denen es bisher kein analoges Gruppenangebot vor Ort gibt. Insbesondere in Ostwestfalen sind analoge BKE-Gruppen nicht flächendeckend vertreten. Mit dem Projekt soll also einerseits eine Angebotslücke geschlossen und gleichzeitig Erfahrungen für eine mögliche Ausweitung von Onlinegruppen insgesamt gesammelt werden. Das Pilotvorhaben ist im Rahmen des Projektes „Suchtselbsthilfe braucht Zukunft – Zukunft braucht Suchtselbsthilfe“ angesiedelt. Es wird von der Techniker Krankenkasse-Landesvertretung NRW gefördert.

Um eine empirische Grundlage für das Konzept einer geschlossenen Videogruppe des BKE zu schaffen, konnte mit dem Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD, Hamburg) ein wissenschaftlicher Kooperationspartner gewonnen werden. Das ISD sollte strukturierte Interviews und Gespräche mit Verantwortlichen von geschlossenen Onlinegruppen aus dem Selbsthilfebereich (Sucht und andere Felder) führen. Es ging dabei vor allem um die entsprechende Konzeption für und die bisherigen Erfahrungen mit den vorhandenen geschlossenen Onlinegruppen. Basierend auf diesem Expertenwissen sollten dann der Rahmen und die Eckpunkte für das Pilotangebot des BKE festgelegt werden.

Ursprünglich war geplant, 20 telefonische Interviews mit Verantwortlichen von Onlinegruppen mit einer „guten Praxis“ zu führen. Es stellte sich dann aber bei einer ausführlichen Recherche im Internet heraus, dass es im deutschsprachigen Raum bisher nur ganz wenige Onlineangebote gibt, die das Kriterium einer geschlossenen Videogruppe erfüllen. Insgesamt konnten nur sechs Gespräche und Interviews mit Verantwortlichen solcher Angebote geführt werden. Deshalb haben vier Interviews mit Verantwortlichen von anderen Online-Formaten (z. B. geschlossene Chats) stattgefunden, von denen sich ebenfalls ein wichtiger Beitrag für das Konzept des BKE-Onlineangebotes erhofft wurde. Insgesamt konnten somit 10 Interviews geführt werden, deren wichtigste Ergebnisse in die vorliegende Auswertung mit eingeflossen sind.

Als Alternative zu den fehlenden Interviews (10) wurde dann – in Absprache mit den Verantwortlichen vom BKE – eine quantitative Befragung durchgeführt, die sich an potentiell Interessierte richtete (siehe hierzu Teil II des Berichtes).

---

## 2. Methodik & Befragungsgruppe

Für die Befragung wurde ein Interviewleitfaden entwickelt, mit dem neben wichtigen Merkmalen der Onlinegruppen und den bisherigen Erfahrungen auch Erfolg versprechende Strukturelemente für eine geschlossene Videogruppe abgefragt worden sind (siehe den Interviewleitfaden im Anhang 2). Insgesamt wurden zehn Gespräche und Interviews mit Verantwortlichen von Online-Selbsthilfegruppen geführt. Diese fanden zwischen dem 26.02. und 17.04.2020 statt (siehe Tabelle 1). Davon wurden zwei als „Face to Face“-Gespräche und fünf als telefonische Interviews durchgeführt; dreimal wurde der Interviewleitfaden schriftlich beantwortet.

Vier der zehn Gruppen können dem Suchtbereich zugeordnet werden (3, 4, 6, 9). Zwei Gruppen richten sich an Betroffene von Bluthochdruck (2, 7) und bei den restlichen vier handelt es sich jeweils um eine ADHS- (1), Zwangserkrankungen- (10), Stotterer- (5) und Schnarcher-Selbsthilfegruppe (8).<sup>1</sup> Unter den Onlineangeboten befinden sich zwei eingestellte und eine geplante Gruppe.

Die zehn befragten Onlinegruppen wurden kategorial in zwei Untergruppen eingeteilt: in geschlossene Videogruppen (GV: 1, 2, 4, 5, 6, 7) und andere Formate (AF). Bei den AF handelt es sich um eine kombinierte offene und geschlossene Chatgruppe (3), eine geschlossene Mailgruppe (8), einen offenen Chat (9) und ein strukturiertes Forum (10).

Die zentralen Aussagen der Gespräche und Interviews wurden jeweils in einem kurzen Protokoll festgehalten. Diese stellen die Grundlage für den vorliegenden Auswertungsbericht dar. Es kamen dabei – im engeren Verständnis – keine qualitativen Methoden für eine systematische Auswertung zur Anwendung, sondern die wichtigsten Aussagen wurden numerisch ausgezählt, aber sprachlich in einer zusammenfassenden Form dargestellt (z. B. „mehrheitlich“). Im Ergebnisteil werden dementsprechend die mehrheitlich vorhandenen Sachverhalte und Ansichten der Interviewten dargestellt (d. h. mindestens Nennung von der Hälfte der Interviewten). Wenn es Besonderheiten aus einzelnen Angeboten zu berichten gibt, werden diese erwähnt.

Die Ergebnisse wurden ferner dafür genutzt, den Fragebogen für die quantitative Befragung potentiell Interessierter zu konzipieren (siehe oben).

---

<sup>1</sup> Die Nummern in den Klammern beziehen sich auf die Bezeichnung der Onlinegruppe in der Tabelle 1 (linke Spalte).

**Tabelle 1: Übersicht über die durchgeführten Gespräche und Interviews**

Organisation	Name	Art des Gespräches	Datum	Onlineangebot
1. ADHS	Frau Tütje-Schlicker	Face to Face Gespräch	26.02.2020	geschlossene Videogruppen (laufend)
2. Deutsche Hochdruckliga	Herr Zimmermann	telefonisches Interview	02.03.2020	geschlossene Chat- und Videogruppen (versucht und Neustart geplant)
3. Freundeskreise (Sucht)	AK Medien	Fragebogen ausgefüllt	10.03.2020	kombinierte offene & geschlossene Chatgruppe (laufend)
4. Selbsthilfedigital (Sucht)	Herr Hiller	Face to Face Gespräch	12.03.2020	geschlossene Videogruppen (laufend)
5. Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (BVSS)	Herr Gerhardt	Fragebogen ausgefüllt	18.03.2020	geschlossene Videogruppe (laufend)
6. WebcarePlus (problematischer Medienkonsum)	Herr Durner	telefonisches Interview	07.04.2020	geschlossene Videogruppen (eingestellt)
7. Klinikum Dresden (Bluthochdruck)	Frau Petzold	telefonisches Interview	07.04.2020	geschlossene Videogruppen (eingestellt)
8. Schnarcherhilfe	Herr Obergfell	telefonisches Interview	07.04.2020	geschlossene Mailgruppe (laufend)
9. „Breaking Meth“ (Methamphetamin)	Herr Milin	Fragebogen ausgefüllt	14.04.2020	offener Chat (laufend)
10. Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen	Frau Peters	telefonisches Interview	17.04.2020	strukturiertes Forum (laufend)

### **3. Ergebnisse**

Wie schon erwähnt, werden in der folgenden Darstellung zwei Typen von Onlineangeboten unterschieden: geschlossene Videogruppen (GV) und andere Formate (AF) (siehe Kapitel Methodik). Wenn es bei den GV und AF Gemeinsamkeiten gibt, werden diese zusammen berichtet. Ansonsten liegt der Schwerpunkt auf den Gesprächsergebnissen zu den GV. Nur ganz besonders interessante Aspekte zu AF werden ergänzend berichtet.

#### ***Zielsetzung***

Bei allen GV und AF geht es in erster Linie um einen Erfahrungsaustausch über die Sorgen und Probleme von Betroffenen sowie die gegenseitige Unterstützung der Gruppenmitglieder\*innen. Aber auch Informationen und Beratung werden angeboten. Es soll dabei ein gewünschtes Verhalten stabilisiert und/oder ein besserer Umgang mit der Erkrankung erreicht werden. Speziell in den Suchthilfegruppen besteht das Ziel, die Abstinenz zu bewahren und Rückfälle aufzufangen. Eine besondere Zielsetzung kann dabei sein, dass Mitglieder in analoge Gruppen überführt werden sollen. GV werden auch als eine gezielte Erweiterung der Handlungsoptionen für einen Verband angesehen.

#### ***Zielgruppen***

In der Regel richten sich die GV an erwachsene Personen, bei denen es kein analoges Gruppenangebot in erreichbarer Nähe gibt, die sich eine Teilnahme an einer analogen Gruppe nicht zutrauen, in ihrem Wohnort anonym bleiben wollen oder aufgrund von körperlichen bzw. sozialen Beschränkungen an einem analogen Angebot vor Ort nicht teilnehmen können (z. B. Alleinerziehende oder Kranke, die im Haus bleiben müssen). Vereinzelt wenden sich GV auch gezielt an jüngere Personengruppen (bis 35 Jahre); ebenso bestehen einige spezielle Angehörigen-Gruppen. Ein Erfolg versprechender Zugang zu einer speziellen Zielgruppe kann dabei eine Verzahnung mit der betrieblichen Suchtprävention darstellen, wie das in einer Gruppe der Fall ist.

Bei den AF wird im Vergleich zu GV versucht, eine breitere Zielgruppe anzusprechen. Es geht im weitesten Sinne um Betroffene und Angehörige, manchmal sogar um generell am Thema Interessierte, welche im Internet unterwegs sind. Ein Unterschied kann noch darin bestehen,

dass sich die AF in niedrigschwelliger Form an Personengruppen richten können, bei denen sich ein Problem erst zu entwickeln beginnt (indizierte Prävention).

Die Interviews zeigen ferner, dass für Konsumierende/Abhängige von illegalen Drogen eine geschlossene Videogruppe kein bedarfsgerechtes Format darstellt.

### ***Angebotsstruktur***

Die Angebotszeiten stellen sich in den GV sehr unterschiedlich dar: sie reichen von einem wöchentlichen bis monatlichen Rhythmus. In der Regel wird dafür ein Werktag am Abend genutzt. In den meisten GV beträgt die Anzahl der Teilnehmenden fünf bis zehn Personen. In einer Gruppe ist eine Personenzahl von 15 bis 30 geplant. Die Aufnahmebedingungen differieren teilweise: Bei einigen GV ist eine Mitgliedschaft – nach einer Schnupper- oder Probemitgliedsphase – verbindlich; bei anderen reicht eine formlose Anmeldung. Fast immer gehören jedoch das Unterschreiben einer Verschwiegenheits- bzw. Datenschutzerklärung und die Anerkennung von Spielregeln für die Online-Gruppengespräche sowie die private Verfügbarkeit von einem Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang und Videofunktion (z. B. Skype) dazu.

Bei den meisten AF, bei denen die Teilnahme auch nur bei Vorhandensein privater digitaler Geräte mit Internetzugang und Videofunktion möglich ist, handelt es sich dagegen um sehr niedrigschwellige Angebote mit einer jederzeitigen Erreichbarkeit (24 Stunden am Tag) und einem unkomplizierten Anmeldeverfahren. Die Zahl der registrierten Teilnehmer\*innen liegt häufig bei über 200 Personen.

### ***Erfahrungen mit den Onlineangeboten***

#### **a) Bewerbung/Rekrutierung von Teilnehmer\*innen**

Bevorzugte Mittel der Werbung für GV und AF sind zum einen die persönliche Vorstellung des Onlineangebotes auf Jahrestreffen aller Selbsthilfegruppen des Vereins, Tagungen, Messen, in Suchtkliniken und Suchtberatungsstellen, hier auch einmal im Rahmen von Workshops, zum anderen schriftliche Beiträge in der eigenen und der Vereinszeitschrift sowie in Fachmagazinen. 50% der GV und alle AF setzen die eigene und die Website des Verbandes/Vereins als Werbemittel ein. Die AF der Freundeskreise verlinkt ihre Website mit allen Selbsthilfegruppen

des Verbandes. Ein GV-Vertreter aus dem Suchtbereich berichtet von bezahlten Anzeigen bei Facebook.

Bei den AF werden auch neben Flyern Aushänge auf Musik- und anderen Freizeitveranstaltungen als Werbemittel eingesetzt. Ein AF-Anbieter aus dem Suchtbereich hebt die Bedeutung einer guten Auffindbarkeit der eigenen Werbeanzeigen bei Suchmaschinen hervor.

## **b) Nutzer\*innen der Angebote**

### Einzugsbereich

Die Nutzer\*innen aller einbezogenen zehn Online-Selbsthilfe-Angebote kommen mehrheitlich aus ganz Deutschland, bei den meisten auch einige aus dem deutschsprachigen Ausland, vor allem aus Österreich und der Schweiz. Eine Interviewte berichtet auch von vereinzelt Teilnehmer\*innen aus Spanien und Norwegen.

### Nutzungsmotive

Das auf die Teilnehmer\*innen aller GV und AF zutreffende Motiv für die Nutzung der Online-Selbsthilfeangebote ist der Erfahrungsaustausch mit anderen gleichermaßen Betroffenen. Die Mehrheit aller Verantwortlichen der Onlineangebote weist darauf hin, dass es hierbei um das Teilen von Sorgen und Problemen, Orientierung und Unterstützung für angestrebte Verhaltensänderungen sowie die Bewältigung von Problemen (z. B. Erreichung bzw. Aufrechterhaltung von Abstinenz und Rückfallvermeidung), aber auch um schöne Erlebnisse oder Möglichkeiten für ein zufriedenes Leben gehen würde.

Bei einer GV wird für Angehörige das Bedürfnis nach Informationen und Beratung als Nutzungsmotiv genannt. Bei einer weiteren GV spielt das Bedürfnis nach Aufbau eines neuen sozialen Umfeldes eine motivationale Rolle. Von einer GV für junge Betroffene wird berichtet, dass die Teilnehmer\*innen im Unterschied zu Erwachsenen weniger über das zentrale Problem (ADHS), sondern mehr über altersspezifische, allgemeine Sorgen und Fragen (z. B. Freundschaften) sowie mit dem Problem verbundene, belastende Aspekte wie Vergesslichkeit sprechen wollen.



### Haltekraft

Hierzu liegen sehr unterschiedliche Aussagen vor. Für die Hälfte der GV-Verantwortlichen ist die regelmäßige Teilnahme an ihren Online-Gruppen vergleichbar mit der bei analogen „face-to-face“-Selbsthilfegruppen. Bei zwei von ihnen nehmen 50% bis 70% der Eingeladenen regelmäßig teil (E/GV). Bei einer GV für junge Betroffene ist das nur etwa ein Drittel. Von einer GV aus dem Bereich Sucht wird berichtet, dass von den 10% bis 20% Rückfälligen einige nach einem halben Jahr zurückkommen und für 10% das Angebot nicht passend ist. Ein Interviewter benennt als Gründe für die Haltekraft seiner GV das gute Verständnis untereinander und das Gefühl mit gleich Betroffenen offen reden zu können.

### Wirkungen der Teilnahme

Für alle GV und AF werden nur positive Wirkungen hervorgehoben. Für die Hälfte der GV ist das die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bzw. der Lebensfreude. Darüber hinaus erwähnen einzelne GV-Vertreter\*innen noch als Wirkung:

- Verhaltensänderungen wie Rückfallvermeidung und kontrollierter Umgang mit Medien;
- die Stärkung des Zusammenhalts.

Von einer GV wird berichtet, dass die Teilnehmer\*innen mehr Probleme haben, als die in analogen Gruppen.

Die Hälfte der AF-Vertreter\*innen (aus dem Suchtbereich) nennt als Wirkung die Motivierung zur Abstinenz und Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen, auch durch Wahrnehmung von analogen Selbsthilfeangeboten, weitergehender Beratung und Hilfen.

Für jeweils eine AF werden die Erhöhung des Zusammengehörigkeitsgefühls sowie der Teilnahmeverbindlichkeit und die Verstärkung positiver Lebenseinstellungen und zufriedener Lebensgestaltung als positive Wirkungen beschrieben.

### **c) Erreichung der Zielsetzungen**

Alle Interviewten gehen von der Erreichung ihrer Zielsetzungen aus. Als Grund dafür wird für eine GV ausreichendes Interesse am Angebot angegeben. Einschränkungen in Bezug auf die Zielerreichung formulieren zwei GV Vertreter\*innen: keine Zunahme der Erreichbarkeit von jüngeren Personen in der nicht auf diese Zielgruppe konzentrierten digitalen Selbsthilfegruppe

im Vergleich zu analogen Angeboten und sukzessives Wegbleiben von Teilnehmer\*innen ohne neue Interessenten.

#### **d) Vermittlung in Offline-Angebote**

Bei der Hälfte der Online-Angebote wird eine Vermittlung in Offline-Angebote gar nicht oder nicht explizit als Zielsetzung verfolgt. Bei einer der GV erhalten die Teilnehmer\*innen auf Nachfrage hin Informationshilfen. Seit Ende 2017 wurden dadurch ein bis zwei Personen vermittelt. Auch bei zwei AF wird oft nach Offline-Selbsthilfegruppen gefragt. In der einen geschieht das wegen des Fehlens analoger Selbsthilfegruppen.

Von einer GV und einer AF aus dem Suchtbereich wird berichtet, dass die Vermittlung in Offline-Gruppen ein ausdrückliches Ziel ist, weil diese „face to face“-Gruppen als die bessere Angebotsform angesehen werden. Bei der genannten GV konnten im letzten Jahr jedoch nur einzelne Fälle vermittelt werden; bei der AF waren es immerhin sechs Personen plus eine vermutete deutlich höhere Dunkelziffer. Eine andere GV vermittelt, wenn es eine analoge Selbsthilfegruppe in der Stadt/Region der Interessent\*innen gibt.

#### **e) Aufwand für die Angebote**

Der personelle und finanzielle Aufwand für die GV liegt deutlich unter dem der AF. Von einer Ausnahme abgesehen reicht der Aufwand für die Vorbereitung und Moderation von GV, für den Mailverkehr und Versand von Unterlagen sowie für die Homepagepflege von 4 Stunden monatlich bis zu 6 Stunden pro Woche und erfolgt weitgehend ehrenamtlich.

Bei der einen Ausnahme unter den GV ist der ehrenamtliche personelle Aufwand für die Online-Gruppen wegen der Moderation durch dafür kompetente Moderator\*innen sowie die 30 Wochenstunden der Vereinsverantwortlichen viel höher. Bei einer GV hat der Arbeitgeber des Vereinsvorsitzenden die Laptopausstattungen für die Gruppen gestiftet. Eine weitere GV wird finanziell durch eine gesetzliche Krankenkasse (BKK) gefördert.

Keine GV hat nach Angaben der dazu befragten Vertreter\*innen einen technischen Aufwand, weil entweder Programme des Verbandes mit genutzt werden können oder eine kostenlose Programmnutzung zur Verfügung steht.

Deutlich höher liegt der Aufwand bei den AF. Bei zwei AF liegt der zeitliche, personelle Aufwand zwischen 30 Minuten und 2 Stunden pro Tag. Bei einer AF sind 20 ehrenamtliche Operator\*innen und 3 Administrator\*innen bundesweit, bei der anderen Sozialarbeiter\*innen,

Sozialpädagog\*innen sowie Mitarbeiter und Hilfskräfte für die wissenschaftliche Begleitung im Einsatz. Die Mehrheit der AF braucht zudem viel Geld für die Entwicklung, Betreuung und Weiterentwicklung der digitalen Programme sowie für Provider von Website und Internet-Foren. Die erforderlichen Finanzmittel liegen pro Jahr zwischen 3.000 und 35.000 €.

#### **f) Datenschutzprobleme**

Bei keiner GV und AF gab es Probleme wegen datenschutzrechtlicher Regelungen. Das wird entweder als positive Folge des hohen internationalen Sicherheitsstandards des Skype Programms, eines geschützten Passworts oder einer zusätzlichen Chatverschlüsselung über SSL/TLS gewertet. Abgesehen davon wird das auf die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen durch die Teilnehmer\*innen oder die anonyme statistische Datenauswertung zurückgeführt.

#### **g) Akzeptanz des Angebotes**

Die Akzeptanz des Onlineangebotes wird von allen interviewten Vertreter\*innen der GV und AF als gut eingeschätzt. Das reicht von „sehr hoch“ und „wichtige Säule der Vereinsarbeit“ über „mittlerweile etabliert“ bis hin zu „zunehmend gut und seit der Coronakrise noch besser“. Als Gründe dafür werden für eine GV der Vorbildcharakter für andere Verbände genannt sowie für zwei AF „szenekundige Akteure“ und die „Türöffnerfunktion“ zu analogen Selbsthilfegruppen des Vereins.

#### **h) Vernetzung**

Drei Verantwortliche für GV machen zur Vernetzung keine konkreten Angaben, weil es eine Vernetzung bisher nicht gibt. Die Anbieter der anderen drei GV berichten dagegen von folgenden interessanten Vernetzungen:

- mit analogen Gruppen innerhalb des Vereins sowie eine Zusammenarbeit mit der übergreifenden Selbsthilfe-Kontaktstelle;
- Kooperationen mit der örtlichen Caritas, der Suchthilfe sowie Firmen im Zusammenhang mit der betrieblichen Suchtarbeit;
- mit hausärztlichen und kardiologischen Praxen.

Darüber hinaus haben zwei AF bemerkenswerte Vernetzungsaktivitäten:

- Einladung einiger Mitarbeiter\*innen von Offline-Angeboten zu den Life Chats des Portals;
- Kooperationen mit dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“, dem bundesweiten „Aktionsbündnis Seelische Gesundheit“ sowie mit dem Projekt „Irre menschlich“ einer Psychiatrie und seinem Angebot für Schulklassen.

### **i) Gesamtbewertung der bisherigen Erfahrungen**

Die mehrheitliche Bilanz für die GV und für die Hälfte AF-Vertreter\*innen fällt trotz teilweise anfänglicher Skepsis eindeutig oder überwiegend positiv aus. Ausschlaggebend dafür sind aus Sicht von GV-Vertreter\*innen das Entstehen von Bindung und Vertrautheit und die dafür wichtigen Regeln und Auflagen; der gut funktionierende niedrigschwellige Zugang; die Erreichbarkeit von Betroffenen, die analoge Gruppenangebote nicht wahrnehmen wollen oder können. Die beiden AF-Verantwortlichen sehen die Gründe für ihre positive Bilanz zum einen in der durch das große Interesse ausgelösten Ausweitung von Öffnungszeiten und dem deutlichen Anstieg von Inanspruchnahme sowie zum anderen im sicheren und geschützten Raum des Angebotes im Vergleich zu Facebook.

Aber es gibt auch zweiseitige oder negative Erfahrungen. Jeweils eine GV-Vertretung und ein AF-Vertreter berichten von technischen und anderen, die Akzeptanz der Teilnehmer\*innen beeinträchtigenden, Mängeln des genutzten Programms. Für zwei AF wird die Ablenkung von Teilnehmer\*innen beim ausschließlichen Voice Chat oder die schwer aufzulösende Scheu vor Offenbarung negativ bilanziert.

### ***Vor- und Nachteile der Onlineangebote***

#### **a) Vorteile**

Für die Mehrheit der GV und der Hälfte der AF wird die Erreichbarkeit von denjenigen, die durch analoge Angebote nicht oder schlecht erreicht werden, als ein wichtiger Vorteil gesehen. Gemeint sind hierbei Betroffene, die analoge Selbsthilfegruppen nicht nutzen wollen (Offenbarungsscheu etc.) oder können (in der Region nicht vorhanden, zu Hause bleiben müssen), aber auch jüngere Betroffene.

Die Möglichkeit zur überregionalen Vernetzung bewerten zwei Vertreter\*innen von GV als Vorteil. Darüber hinaus werden von ihnen noch folgende Vorteile angeführt: Angebotsqualität durch strukturierten Ablauf und pünktliche, zuverlässige Termine; keine Kosten und kein Aufwand für Raumsuche.

Eine Mehrheit der AF-Vertreter\*innen sieht in dem niedrighschwelligem Zugang einen Vorteil. Dabei werden die schnelle Kontaktherstellung und die ständige Möglichkeit zum Austausch als vorteilhafte Elemente der Niedrighschwelligkeit benannt.

### **b) Nachteile**

Der am meisten benannte Nachteil für die Hälfte der GV und die Mehrheit der AF ist das Fehlen der Atmosphäre von persönlichen Kontakten, „face-to-face“-Austausch und informellen Gesprächsgelegenheiten, insbesondere bei ausschließlicher Orientierung auf Online-Kommunikation ohne Verzahnung mit analogen Gruppen. Dadurch wüssten die Teilnehmer\*innen auch in Bezug auf die emotionale Befindlichkeit weniger von den anderen Gruppenmitgliedern als in analogen Gruppen. Für eine GV wird der Mangel an Verbindlichkeit und Verlässlichkeit auch mit der Folge des Wegbleibens von Teilnehmer\*innen als Nachteil angesehen. Davon abgesehen weisen Vertreter\*innen von GV auf folgende Nachteile hin:

- durch die jederzeit mögliche Kontaktaufnahme in Krisensituationen zu Gruppenleiter\*innen würden diese von Gruppenteilnehmer\*innen ohne Selbsthilfereife als „Feuerwehr“ in Krisensituationen missbraucht;
- ein zeitintensiver Onlineaustausch überfordert einen Teil der Gruppenteilnehmer\*innen;
- die Übungsvielfalt ist begrenzt. Der Einsatz von Trainings, Spielen etc. ist schwierig bzw. unmöglich;
- in ausschließlichen Voice Chats werden Teilnehmer\*innen abgelenkt.

Eine AF-Verantwortliche betont als Nachteil, dass Online-Gruppen Isolation und Festbeißen an Problemthemen verstärken sowie den Blick auf gesunde Anteile und positive Ressourcen, wie Quellen von Lebensfreude verbauen können.

## **4. Empfehlungen**

Die folgenden fünf Empfehlungen zur Einrichtung einer geschlossenen Videogruppe (GV) beim BKE NRW basieren auf den Ergebnissen der 10 geführten Gespräche und Interviews. Diese wurden nach einer internen Diskussion und nach Rücksprache mit Verantwortlichen des BKE NRW festgelegt.

Dabei ist zu beachten, dass die folgenden Elemente vor allem für eine Alkohol-Selbsthilfegruppe gelten. Für ein Onlineangebot für Konsumierende/Abhängige illegaler Drogen müsste ein anderes Format gefunden werden, bei dem spezifische Datenschutzerfordernisse berücksichtigt werden könnten (z. B. anonymisierte Chatgruppe).

### ***Zielgruppen***

Auch wenn die Zielgruppen sich in der Realität überschneiden können, sollten sie immer klar definiert werden. Dabei kommen verschiedene Optionen infrage: a.) Personen, bei denen es kein analoges Gruppenangebot vor Ort gibt; b.) Personen, die nicht an einem analogen Gruppenangebot teilnehmen können/wollen; c.) Rekrutierung von Personen, die in analoge Gruppen überführt werden sollen; d.) jüngere, internetaffine Betroffene; e.) Angehörige. Für das Pilotvorhaben wurde sich dazu entschlossen, vor allem die Zielgruppe a.) anzusprechen.

### ***Angebotszeiten***

Die GV sollte in einem wöchentlichen Rhythmus stattfinden; an einem festen Werktag in der Woche zu einer festen Zeit (z. B. abends, ab 20:00). Die Dauer einer Gruppensitzung sollte zwischen 60 und 90 Minuten liegen. Dieser zeitliche Rahmen muss verbindlich sein; dazu gehört auch ein pünktlicher Beginn der Sitzung.

### ***Angebotsform***

Das Format der Wahl ist eine geschlossene Videogruppe. Dabei sollte es für die Teilnehmenden die Möglichkeit geben, in einem zeitlich beschränkten Fenster auch schriftliche Hinweise und Bemerkungen formulieren zu können. Eine einfache, gut handhabbare Software ist dabei einzusetzen. Eine Gruppengröße von 7 bis 10 Personen scheint angemessen. Geleitet werden sollte die Gruppe durch eine feste Moderator\*in mit Erfahrungen im Suchtbereich und didaktischen Kompetenzen.

### ***Aufnahmemodalitäten***

Für eine verbindliche Beteiligung an der Onlinegruppe ist eine Mitgliedschaft im Verband erforderlich. Eine Probeteilnahme kann dem vorgelagert sein. Es muss ein datenschutzrechtlich abgesichertes Verfahren vorhanden sein (z. B. unterschriebene Verschwiegenheitserklärung).

### ***Bewerbung & Vernetzung***

Das Angebot für die Onlinegruppe ist über die Homepage des Verbandes zu bewerben. Ferner erscheint eine gezielte Kooperation mit Suchtkliniken, Suchtberatungsstellen und Hausärzten sinnvoll, um über diese Wege Interessierte anzusprechen. Auch übergreifende Selbsthilfe-Kontaktstellen sollten eine Information über das Onlineangebot des BKE erhalten.

## 5. Anhang

### **Anhang I: Informationen zu den Organisationen und Interviewpartnern**

Wie oben schon beschrieben und der Tabelle 1 zu entnehmen ist, wurden Interviews mit vier Verantwortlichen von Onlinegruppen aus dem Suchtbereich geführt:

- Mit dem Vorsitzenden des Vereins Selbsthilfedigital e.V., der als Angestellter und Suchtbeauftragter in der betrieblichen Suchtprävention seiner Firma tätig ist und den Verein aufgebaut hat. Zu diesem Verein gehören fünf geschlossene virtuelle Gruppen: Online Gruppe Alkohol, jeweils eine Gruppe für Angehörige, Frauen, Menschen mit Depressionen und Angststörungen sowie eine Organisationgruppe für die Gruppenleiter\*innen. Hinzukommen drei Basisgruppen mit einem „face to face“-Angebot plus Onlineteilnehmer\*innen (4).
- Ein Fragebogen wurde vom Administrator und Operator des Chatrooms der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, einem der fünf großen deutschen Suchtselbsthilfeverbände ausgefüllt. Er hat als Angehöriger mit Ausbildung zum Gruppenbegleiter und Suchtkrankenhelfer Erfahrungen in der Selbsthilfegruppenarbeit (3).
- Mit dem seit 2010 in der Suchtprävention schwerpunktmäßig mit exzessiven Medienkonsum befassten Initiator und Moderator des von der Techniker Krankenkasse geförderten und an der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen andockten Webcare Plus Infoportal, das nach drei Jahren mangels interessierter Teilnehmer\*innen 2017 in ein Blog-Angebot überführt wurde (6).
- Mit dem seit zehn Jahren in der Suchtforschung tätigen stellvertretenden Projektleiters des Onlineportal Breaking-Meth, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird (9).

Zusätzlich fanden Interviews statt mit dem Geschäftsführer der Deutschen Hochdruckliga e.V. (DHL), der über eigene Erfahrungen als Leiter von analogen Gruppen verfügt (2), sowie mit der Organisatorin und Gruppenleiterin von zwei geschlossenen Gruppen („Gemeinsam aktiv gegen Bluthochdruck“), eine für Kinder und eine für Erwachsene, am Städtischen Klinikum Dresden (7). Diese Interviewpartnerin ist Krankenschwester, Assistentin für Prävention und Bluthochdruck im Klinikum sowie Patientensprecherin der DHL. Wegen technischer Probleme



---

wurden alle geschlossenen Online-Angebote von der DHL nach fast zweijähriger Laufzeit Ende 2019 vorübergehend eingestellt. Ein neuer Start ist in Planung.

Darüber hinaus fanden vier weitere Interviews statt:

- Mit der Moderatorin/Gastgeberin einer Onlineselbsthilfegruppe des ADHS Deutschland e.V. Sie hat seit 2002 analoge Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige geleitet, ist Mitglied im Vorstand des Vereins und dessen Beauftragte für Bremen und Niedersachsen (1). Abgesehen von der Online-Selbsthilfegruppe für Erwachsene betreibt der Verein auch noch eine für junge Betroffene. Ein zusätzliches Telefoninterview zu dieser Gruppe könnte bei Bedarf mit dem Vereinsgeschäftsführer durchgeführt werden.
- Mit dem regionalen und übergeordneten Koordinator für geschlossene Online Flow-Gruppen für junge Stotterer der Bundesvereinigung für Stottern &Selbsthilfe, der selbst Betroffener ist sowie seit 6 Jahren in der Selbsthilfe und beruflich als Service Manager tätig ist (5).
- Mit dem Leiter einer analogen Selbsthilfegruppe und Moderator der virtuellen Selbsthilfegruppe der Schnarcherhilfe „Stoppt Schnarchen und Schlafapnoe“ (8).
- Mit der Vereinsvorsitzenden der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen mit ca. 80 analogen Selbsthilfegruppen und Moderatorin des Online-Forums des Vereins (10). Sie ist Gründerin der ersten Hamburger Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie, hat beim Hamburger Selbsthilfeverbund KISS eine Weiterbildung zur Gruppenleitung/-gestaltung absolviert und schon Selbsthilfegruppen geleitet sowie als Erzieherin und Leiterin in einer Kindertagesstätte gearbeitet.

---

## **Anhang II: Leitfaden Telefoninterviews**

Allgemeine Informationen zur Organisation:

Angebotsform:

Zielsetzung des Angebotes:

Zielgruppe des Angebotes:

Angebotszeiten:

Anzahl Teilnehmer\*innen Gruppen (letzter Monat):

Anzahl Teilnehmer\*innen Einzelberatung (letzter Monat):

Aufnahmemodalitäten:

Funktion Interviewpartner:

Erfahrungshintergrund:

1. Wie bewerten Sie die bisherigen Erfahrungen mit dem Angebot?
2. Konnten Sie die Zielsetzungen Ihres Angebotes umsetzen und erreichen? (generelle Einschätzung)
3. Wie sieht die Nutzer\*innen-Gruppe Ihres Angebotes aus?
  - Einzugsbereich
  - Motive
  - Haltekraft
  - Wirkungen (u. a. gesundheitliche, soziale)
  - Sonstiges ...

4. Wie bewerben Sie Ihr Angebot und rekrutieren die Teilnehmenden?
5. Versuchen Sie, Teilnehmende des Angebotes in Offline-Angebote zu überführen?
6. Wie viele Ihrer Teilnehmenden konnten Sie im letzten Jahr in Offline-Angebote vermitteln?
7. Wie sieht der Aufwand für das Angebot aus (personell/technisch/finanziell)?
8. Gab es schon einmal Probleme aufgrund von datenschutzrechtlichen Regelungen?
9. Wie sieht die Akzeptanz für das Angebot bei Ihrer Organisation/Verband/Einrichtung aus?
10. Haben Sie sich für Ihr Angebot mit anderen Partnern vernetzt?
11. Wie sehen aus Ihrer Sicht die wesentlichen Vorteile Ihres Onlineangebotes aus?
12. Wie sehen aus Ihrer Sicht die wesentlichen Nachteile Ihres Onlineangebotes aus?
13. Wie sollten aus Ihrer Sicht die Elemente eines erfolgversprechenden Angebotes aussehen?
  - Angebotszeiten:
  - Häufigkeit:
  - Zielgruppe:
  - Größe der Teilnehmenden:
  - Form (skypen/schriftlich):
  - Leitung der Gruppe:
  - Aufnahmemodalitäten:
  - Bewerbung:
  - Vernetzung: