

Inhalt

[Social Media und \(Pflege-\)Selbsthilfe](#)

[Wo finde ich Angebote?](#)

Social Media und (Pflege-)Selbsthilfe

Social Media ist der englische Begriff für **Soziale Medien**. Damit sind digitale Medien, Apps, Plattformen oder auch Netzwerke gemeint, wo Menschen sich austauschen und vernetzen können.

Dies kann in geschlossenen oder öffentlichen Gruppen geschehen, für die man sich aktiv anmelden muss (z.B. bei Facebook, WhatsApp). Es gibt aber auch Plattformen oder Netzwerke, die ohne Anmeldung genutzt werden können (z.B. YouTube, Blogs).

Pflege-Selbsthilfe auf Social Media Kanälen ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Sie bietet pflegenden Angehörigen und auch pflegebedürftigen Personen eine überregionale und themenvielfältige Möglichkeit, sich auszutauschen und gegenseitig Unterstützung zu sichern. Sie schafft den schnellen, zeitunabhängigen Zugang zu einer breiten und überregionalen Gemeinschaft („Community“).

Wichtig ist, bei der Nutzung dieser Kanäle auf verlässliche Informationen zu achten. Nicht alle Inhalte auf Social Media sind korrekt oder wissenschaftlich belegt, was zu Fehleinschätzungen führen kann. Daher sollten pflegende Angehörige und Pflegebedürftige kritisch hinterfragen, welche Quellen sie nutzen und bei Unsicherheiten professionelle Beratung in Anspruch nehmen.

Wo finde ich Angebote?

An dieser Stelle weisen wir auf ausgewählte Netzwerke, Apps oder Plattformen hin. Bitte beachten Sie, dass unsererseits keine Präferenzierung oder Bewertung vorgenommen wurde.

(Pflege-)Selbsthilfe auf Facebook

[Facebook \[externer Link\]](#) ist ein soziales Netzwerk, bei dem sich Einzelpersonen, aber auch Verbände und Vereine anmelden und aktiv sein können. Mit etwa 30 Millionen Nutzenden aus Deutschland ist Facebook so weit verbreitet wie kein anderes soziales Netzwerk. Ohne Anmeldung ist Facebook nicht nutzbar.

Wer angemeldet ist, kann eigene Gruppen gründen oder einer bereits vorhandenen Gruppe beitreten. Passende Gruppen findet man über die Such-Funktion (Lupe). Dort geben Sie einen für Ihre Situation passenden Suchbegriff ein. Als Begriffe eignen sich zum Beispiel:

- Pflegende Angehörige
- Pflegende Angehörige Nordrhein-Westfalen
- Pflegende Eltern
- Kinder mit Behinderung, Intensivkinder
- Diagnosen wie Demenz, MS, Krebs oder Autismus
- 24 Stunden Pflege
- Trauer, Abschied, Letzte Phase

Die größte und altersunabhängige, öffentliche Gruppe pflegender Angehöriger betreut der Verein [Pflegende Angehörige e.V.](#) Der Verein koordiniert auch Regional-Gruppen z.B. für NRW und eine private Trauergruppe.

(Pflege-)Selbsthilfe auf Instagram

[Instagram \[externer Link\]](#) ist ein soziales Netzwerk, das sich auf das Teilen von Fotos und Videos konzentriert. Es wird insbesondere von jungen Erwachsenen bis ca. 35 Jahre genutzt.

Gerade auf Instagram sind viele Betroffene aktiv, vernetzen sich untereinander und thematisieren den Alltag ihrer Erkrankung oder Behinderung. Analog zu Facebook gibt es neben den persönlichen Profilen auch Seiten von Verbänden und Unternehmen, die auf ihre Organisation und eigene Projekte verweisen.

Sie können die meisten Inhalte nur nutzen, wenn Sie bei Instagram angemeldet sind. Über das Lupensymbol kann man nach spezifischen Benutzernamen, Hashtags, Orten oder Schlagwörtern suchen.

Sie können nach spezifischen Accounts suchen, indem Sie deren Namen oder Benutzernamen eingeben. Zum Beispiel **alterpflagedemenz** oder **wirpflegennrw** oder **vereinbarkeit_beruf_und_pflege** oder **suessezitronen** oder **lavanja.official** oder **bunterkreisrheinland** oder **lvkm.nrw**.

Durch Eingabe eines **Hashtags #** (z.B. #schwerbehinderung, #lebenmitkrebs) finden Sie alle öffentlichen Beiträge, die mit diesem Hashtag versehen sind. Suchbegriffe wie Alzheimer, Behinderung oder Schlaganfall bringen viele, auch internationale Ergebnisse.

Speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bietet die **jungeselbsthilfenrw** und die **junge_selbsthilfe_nakos** ein Forum für Austausch und Unterstützung.

in.Kontakt (App)

in.Kontakt ist eine **App** des Vereins wir pflegen e.V.

Sie können die [App kostenlos herunterladen](#). Sie bietet die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen zu vernetzen und sich datengeschützt über Herausforderungen im Pflegealltag auszutauschen.

Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit sich gegenseitig Fragen zu stellen und praktische Tipps zu teilen. Dies ist in den Chat-Kanälen in offener Runde oder im privaten 1:1-Chat möglich. Es können auch private Chat-Kanäle für Selbsthilfegruppen eingerichtet werden.

Aktuelle Chatgruppen gibt es für Pflegende Angehörige, Pflegende Eltern, Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, Junge Pflegende (Young Carers), für Menschen, die aus der Ferne pflegen (Distance Care Givers) und speziell auch für Pflegende Angehörige aus NRW.

Ebenso bietet die App die Möglichkeit sich zum Verein wir pflegen e.V. zu informieren und aktuelle Veranstaltungen zu besuchen.

unrare.me (App)

Unrare.me ist eine Social-Media-App speziell für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen sowie deren Angehörige.

Sie können [die App kostenlos herunterladen](#).

Sie bietet Eltern betroffener Kinder die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, deren Kinder ähnliche Symptome oder Diagnosen haben. Genauso können sich selbst betroffene Menschen mit oder ohne Diagnose vernetzen und persönliche Erfahrungen teilen.

Die App wurde in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Seltene Erkrankungen in Bonn, der Medizinischen Hochschule Hannover und dem Kindernetzwerk e.V. entwickelt.

Blogs

Blogs dienen als **Plattformen** zur Verbreitung von Informationen und persönlichem Wissen.

Blogger:innen teilen ihre Expertise, Meinungen oder Erfahrungen zu speziellen Themen und erreichen damit oft ein breites Publikum. Insbesondere im Bereich Pflege erhalten Lesende oft tiefe Einblicke in spezielle Themen und Lebens-Herausforderungen.

Exemplarisch möchten wir zwei Bereiche darstellen.

In [Alzheimer und wir \[externer Link\]](#) schreibt eine Tochter über die Alzheimer-Erkrankung ihrer Mutter und wie sie damit umging. Zum Thema Demenz gibt es außerdem [Erfahrungsberichte auf den Seiten der Alzheimer Gesellschaft \[externer Link\]](#) und einen Blog auf dem Informationsportal [Wegweiser Demenz \[externer Link\]](#).

Blogs, in denen pflegende Eltern über ihren Alltag mit einem behinderten Kind schreiben, sind zum Beispiel [kaiserinnenreich \[externer Link\]](#), [sophiesanderswelt \[externer Link\]](#) oder die [Erfahrungsberichte auf der Seite des Pflegewegweisers NRW](#).