



"Mein Bildschirm ist noch schwarz!"

"Ich kann Euch nicht hören!"

Keine Panik, wir haben da was ...

# Selbsthilfe und Digitalisierung in Ostwestfalen-Lippe

Videochats, Social Media, virtuelle Gruppentreffen, Online-Workshops – das Internet bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen online zu treffen. Mit der Nutzung digitaler Instrumente in der Selbsthilfe sind allerdings auch Fragen und Unsicherheiten verbunden.

Gemeinsam mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen in Ostwestfalen-Lippe suchen wir Wege und entwickeln Ideen, damit Selbsthilfegruppen ihre Gruppenaktivitäten im Videochat und im Bereich Social Media starten und weiterverfolgen können.

## Kontakt

Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung OWL  
Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld  
Tel.: 0521 96 406 71  
hana.bielefeld@paritaet-nrw.org

Ein Projekt in Kooperation von:



Gefördert durch:



Projektzeitraum: 12/2020 bis 12/2021

## Unsere Angebote

### Online-Werkzeugkoffer "Digitale Selbsthilfe"

Mit Anleitungen, Materialien und Tipps für den virtuellen Austausch von Selbsthilfegruppen.

### Erklärvideos

Kurze und einfache Erklärungen im Videoformat zu verschiedenen Themen der digitalen Selbsthilfe ergänzen den Online-Werkzeugkoffer.

### (Video-)Sprechstunde

Für alle, die einen Videochat ausprobieren möchten oder Beratung zur Organisation und Durchführung von virtuellen Gruppentreffen benötigen. Sprechzeit ist jeden Dienstag von 16 – 18 Uhr.

### Veranstaltungen

Aktuelle Themen und Termine zu regionalen Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe & Digitalisierung. Eine Übersicht der Veranstaltungen ist auf der Homepage zu finden.

[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)