

Digitalisierung der Selbsthilfe

innovativ und partizipativ

Die Opferhilfe bzw. die Hilfe zur Selbsthilfe lässt sich bundesweit nicht immer vor Ort realisieren.

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe:

- fehlende Motivation bei Gewaltopfern * Ängste und Panikattacken bei Opfern * gesundheitliche Probleme *
- finanzielle Engpässe * weite Wege *
- unzureichende Opferhilfen- und Selbsthilfeangebote*
- mangelndes Vertrauen *

Innovatives Projekt

Das Projekt ist partizipativ aufgebaut, die Zielgruppe wird mit eingebunden in die Bearbeitung der Lösungen * Ideen und Vorschläge können eingebracht, mitbestimmt und mitgewirkt werden, soweit das möglich ist (z.B. Grenzen der Selbsthilfe, Gefahr der Re-Traumatisierung, Ehrenamt)

Partizipatives Projekt

Personen, die innovativ sind, zeichnen sich meist durch eine proaktive Verhaltensweise aus. Sie glauben daran, aus eigener Kraft etwas verändern zu können. Sie zeigen persönlich Initiativen, sind intrinsisch motiviert, offen für Neues und veränderungsbereit.

The diagram consists of two green boxes at the top. The left box is titled 'Innovatives Projekt' and contains text about participatory project structures. The right box is titled 'Partizipatives Projekt' and contains text about innovative individuals. Below these boxes are two large green arrows pointing downwards. A horizontal green double-headed arrow connects the two downward-pointing arrows, with the word 'Digitalisierung' written in the center of this double-headed arrow.

Digitalisierung

Hilfe zur Selbsthilfe – digital –

INFORMATION + AUFKLÄRUNG + NETZWERK

- Betroffenenkompetenz erreichen
- Betroffenenkompetenz trifft Fachkompetenz – lernen voneinander
- Von Betroffenen – für Betroffene – mit Betroffenen
- Innovative und partizipative Einbeziehung -- Integration

AUSTAUSCH + BEWÄLTIGUNG

- Entlastung * Stabilisierung * Vertrauensaufbau
- Kreative Bewältigungstechniken
- Verbale + nonverbale Kommunikationstechniken
- Achtsamkeit * Entspannung * Atmung
- Austausch unter Einhaltung der Grenzen der Selbsthilfe und Beachtung der Gefahr der Re-Traumatisierung