



FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV
**Frauenselbsthilfe
nach Krebs**



3. Patientenforum des Krebsinformationsdienstes KID
10. November 2018

Foren, Chats, Facebook & Co. Tipps, Tricks und Fallen

Barbara Quenzer
Moderatorin im Online-Forum
der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Das Internet

- Für viele Bestandteil des täglichen Lebens
- Google & Co. mit großer Informationsflut
- Qualität der Informationen beachten
- verschiedenartige Plattformen für einen Austausch
(zu den unterschiedlichsten Themen, natürlich auch Gesundheitsfragen)



Forum

- Themenbezogene, strukturierte Plattform
- Hilfreiche Wissenssammlung
- Unterschied offene und geschlossene Foren
 - Offen: jeder kann lesen, Schreiben meist nur mit Anmeldung
 - Geschlossen: auch lesen nur nach Anmeldung
- Nutzungsbedingungen regeln den Austausch
- Moderatoren achten auf Beiträge und Inhalte



Facebook-Gruppe

- Weniger Struktur als im Forum
- öffentliche und geschlossene Gruppen
 - Öffentlich: lesen möglich ohne „Beitritt“
 - Geschlossen: lesen nur nach Beitrittsgenehmigung
- Regeln und Moderation sehr unterschiedlich



Chat

- Eher selten als Austauschmöglichkeit genutzt
- Austausch in Echtzeit
- zwei oder mehr Gesprächspartner
- Herausforderung:
Gleichzeitiges Lesen, Schreiben und Verstehen
- Für „Geübte“

Auswahlkriterien

- Seitenbetreiber / Betreiber der Gruppe
- Werbung ja/nein?
- Moderation
- Themenschwerpunkte
- Umgangston



Informationen zur eigenen Person

- Richtiger Name oder Nickname?
- Avatar: eigene Person oder neutrales Foto?
- Niemals persönliche Daten im öffentlichen Bereich (Postadresse, Telefonnummer, Mail-Adresse)
- Beiträge: wie viel sehr Persönliches?
- Fazit: weniger kann mehr sein!



Umgang mit anderen

- Nur die Schrift als Austauschmöglichkeit!
(Mimik, Gestik und Stimmlage können nicht kommuniziert werden)
- Erfahrungen in „Ich-Form“ schreiben
- Zurückhaltung mit Empfehlungen für andere
- Entscheidungen anderer Nutzer respektieren
- Nicht immer alle Beiträgen/Threads lesen bzw. beantworten
- Vorsicht mit Ironie und Humor



Umgang mit der Themenvielfalt

- Nicht alles trifft auf Sie zu!
- Schließen Sie nicht von anderen auf sich!
- Tipps als Grundlage für Ihr Arztgespräch
- Erfahrungsaustausch als Orientierung/Rückhalt
- Sie haben Ihre eigene Erkrankung, Ihren eigenen Weg!

Vorteile des (Online-)Austauschs

- Foren und andere Plattformen sind immer erreichbar
- Sorgen, Ängste durchs Schreiben sofort „loswerden“
- Verständnis und Unterstützung von Gleichbetroffenen
- Gleichzeitiges Geben und Nehmen
- Denkanstöße für den Umgang mit der eigenen Erkrankung

Motto (auch gleichzeitig der FSH)

Auffangen

nach dem Schock der Diagnose

Informieren

über Hilfen zum Umgang mit der Erkrankung

Begleiten

durch die Therapien und in ein Leben mit oder nach Krebs





FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV
Frauenselbsthilfe
nach Krebs



Frauenselbsthilfe nach Krebs

Bundesverband e.v.

Bundesgeschäftsstelle – Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40 – 53113 Bonn
Telefon: 0228 – 33 88 9 – 400
Telefax: 0228 – 33 88 9 – 401
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>