



Pressemitteilung

Tag der Selbsthilfe: Wenn eigene Erfahrung zum wertvollen Wissen wird

Retina plus schafft mit „Pluspunkt“ ein neues digitales Selbsthilfeangebot für Menschen mit Sehverlust

Bonn, 16. September 2026

Bonn, 16. September 2026. Was hilft im Alltag, wenn das Sehvermögen immer weiter nachlässt? Welche Hilfsmittel haben sich bewährt? Wie gehen andere mit Unsicherheit, Beruf, Familie oder einer neuen Diagnose um? Auf viele dieser Fragen gibt es keine Standardantwort. Zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September macht Retina plus e.V. deshalb auf die besondere Bedeutung von Erfahrungswissen aufmerksam und stellt mit „Pluspunkt - Wissen aus Erfahrung“ ein neues kostenloses Selbsthilfeangebot vor.

Der bundesweite Tag der Selbsthilfe steht 2026 unter dem Motto #GemeinsamStark. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) wollen damit die Vielfalt und das Engagement der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sichtbar machen. Aktionen können sowohl vor Ort als auch online stattfinden. (Nakos)

Medizinisches Wissen trifft Erfahrungswissen

Medizinisches Fachwissen ist unverzichtbar. Doch mit einer Diagnose beginnen häufig Fragen, die weit über die medizinische Behandlung hinausgehen.

Wie verändert fortschreitender Sehverlust den Alltag? Welche Hilfsmittel funktionieren tatsächlich? Wie gelingt Mobilität und Orientierung? Welche Erfahrungen gibt es in Schule, Studium oder Beruf? Und wie lässt sich trotz zunehmender Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben führen?

Menschen, die selbst mit einer Netzhauterkrankung, Sehbehinderung oder fortschreitendem Sehverlust leben, entwickeln im Laufe der Zeit ein umfangreiches Erfahrungswissen. Diese Betroffenenkompetenz entsteht dort, wo medizinisches Wissen auf den Alltag trifft.

Selbsthilfe macht dieses Wissen für andere zugänglich.

Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen kann helfen, Erfahrungen einzuordnen, praktische Lösungen zu finden, Unsicherheiten abzubauen und neue Perspektiven zu entwickeln. Wissen aus Erfahrung ersetzt dabei keine medizinische Expertise - es ergänzt sie um eine Perspektive, die nur Menschen mit eigenen Erfahrungen einbringen können.

Pluspunkt - digitale Selbsthilfe per E-Mail

Genau hier setzt die neue Mailingliste Pluspunkt von Retina plus an.

Pluspunkt verbindet Menschen mit Netzhauterkrankungen, fortschreitendem Sehverlust und Sehbehinderungen sowie Angehörige und Interessierte. Über die Mailingliste können Fragen gestellt, Erfahrungen weitergegeben und Informationen ausgetauscht werden. Auch einfaches Mitlesen ist möglich.

Die Themen entstehen aus dem wirklichen Leben: Hilfsmittel und Technik, Mobilität und Orientierung, medizinische Erfahrungen, Familie und Freizeit, Schule, Studium und Beruf oder ganz praktische Fragen des täglichen Lebens.

Eine zusätzliche App oder ein Konto bei einem sozialen Netzwerk ist dafür nicht erforderlich. Der Austausch findet unkompliziert per E-Mail statt.

Gemeinschaft unabhängig von Wohnort und Mobilität

Digitale Selbsthilfe kann gerade für Menschen mit Sehbehinderung eine wichtige Ergänzung zu örtlichen Selbsthilfeangeboten sein. Entfernung, eingeschränkte Mobilität oder ein fehlendes passendes Angebot am Wohnort müssen einem Austausch nicht entgegenstehen.

Pluspunkt schafft einen Raum, der unabhängig vom Wohnort erreichbar ist. Eine Frage, die an einem Ort gestellt wird, kann von einem Menschen viele Kilometer entfernt beantwortet werden, der genau diese Situation bereits selbst erlebt hat.

So wird aus persönlicher Erfahrung gemeinsames Wissen.

Kostenlos und ohne Mitgliedschaft

Die Teilnahme an Pluspunkt ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft bei Retina plus e.V. ist nicht erforderlich.

Das Angebot steht Menschen mit Sehverlust und Netzhauterkrankungen ebenso offen wie Angehörigen und Interessierten. Eigene Erfahrungen können eingebracht und Fragen gestellt werden. Ebenso ist es möglich, zunächst nur mitzulesen.

Pluspunkt ist bewusst anders als soziale Medien angelegt. Im Mittelpunkt stehen nicht Reichweite, Werbung oder Algorithmen, sondern der direkte Austausch innerhalb der Gemeinschaft. Die Mailingliste wird auf Servern in Deutschland betrieben und unterliegt den Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

#GemeinsamStark - auch digital

Selbsthilfe bedeutet, Wissen weiterzugeben, einander zuzuhören und sich gegenseitig zu unterstützen. NAKOS beschreibt Selbsthilfegruppen als Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsame Erkrankungen oder Probleme miteinander bewältigen und sich gegenseitig verstehen, helfen und stärken. (Nakos)

Mit Pluspunkt überträgt Retina plus diesen Gedanken in einen unkomplizierten digitalen Raum.

Denn eine Erfahrung, die für einen Menschen längst zum Alltag gehört, kann für einen anderen genau die Information sein, nach der lange gesucht wurde.

Pluspunkt - Wissen aus Erfahrung. Gemeinsam statt einsam.

Kostenlos bei Pluspunkt mitmachen

Weitere Informationen und die kostenlose Anmeldung gibt es auf der Internetseite von Retina plus:

Pluspunkt - Austauschforum von Retina plus

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Mitgliedschaft bei Retina plus e.V. möglich.

Über Retina plus e.V.

Retina plus e.V. setzt sich für Menschen mit m Sehverlust ein. Im Mittelpunkt stehen verlässliche Informationen, Beratung, Selbsthilfe und der Austausch von Erfahrungswissen. Ziel ist es, Menschen mit Sehverlust dabei zu unterstützen, informiert und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Retina plus e.V.
www.retinaplus.de
info@retinaplus.de