



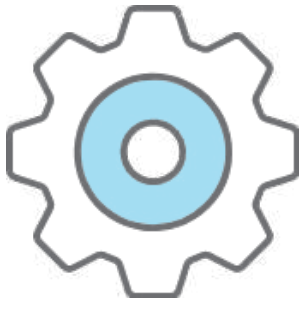
## **Arbeitshilfe virtuelle Selbsthilfegruppentreffen**

Das Corona-Virus hat in den vergangenen Wochen unser Leben verändert. Viele neue Gesetze und Vorschriften schränken uns stark ein. Vor allem Menschen mit gesundheitlichen und/oder sozialen Problemen treffen die Einschränkungen sehr.

Weil Gruppenmitglieder sich nicht mehr persönlich treffen können, wachsen Unsicherheit und Ängste. Durch den Austausch über virtuelle Medien können sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen trotzdem treffen und gleichzeitig die gesetzlichen Bestimmungen einhalten.

**Aufgabe der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen ist es, eine Brücke zwischen virtuellen und realen Selbsthilfegruppentreffen zu bauen. Es ist notwendig, entsprechende Beratungen und Weiterbildungen anzubieten und auch eine Arbeitshilfe für virtuelle Selbsthilfegruppen bereitzustellen.**

Damit die Qualität der virtuellen Gruppen gewahrt ist, müssen klare Regeln erstellt werden. Wir danken dem deutschen Paritätischen Gesamtverband, [www.paritaet.org](http://www.paritaet.org), dass das Nationale NetzwerkSelbsthilfe, kurz NANES, die Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen als Grundlage für diese Regeln verwenden darf.



# 1. Planung / Vorbereitung

## Art der Konferenz wählen:

- Telefonkonferenz (nur Audio)
- Videokonferenz mit Kamera
- Verknüpfung Audio und Video

## Anbieter wählen:

### **JITSI MEET - <https://jitsi.org/jitsi-meet/tsi-meet/>**

Ist ein kostenfreies Computer Programm, das einfach zu handhaben ist und bei dem keine Daten der Nutzer oder gar des Rechners gesammelt werden. Es ist auf jedem online-fähigen Gerät mit dem man ins Internet einsteigen kann (Mobiltelefon, Tablet usw.) einsetzbar. Jedoch gibt es ab 5 Nutzern Probleme bei der Übertragung. Nur in englischer Sprache verfügbar.

### **ZOOM - <https://www.zoom.us>**

Kann kostenlos genutzt werden, jedoch sind die Online-Konferenzen mit 40 Minuten beschränkt. Bei der kostenpflichtigen Version können Online-Meetings ohne zeitliche Beschränkung durchgeführt werden. Zoom stand in der Kritik, nicht DSGVO-konform zu sein. Die neue kostenpflichtige Version ist DSGVO-konform.

### **EYESON - <https://eyeson.com>**

Kein Download notwendig, kann direkt im Browser (Internet Explorer, Google-Chrome, Fire-Fox, Opera, Safari usw.) verwendet werden. Leider nicht so viele Funktionen wie zB. Zoom. Keine sichere Netzwerkverbindung (SSL- Sicherheit). Kostenpflichtig.

### **SKYPE - <https://www.skype.com>**

Für mehrere Teilnehmende schwierig zu verwalten. Nur begrenzte Teilnehmerzahl.



## 2. Die Teilnehmenden

- Meetings verschlüsseln mit IID (Identifikationsnummer) und Passwort.
- Vor dem Treffen ID (Identifikationsnummer) und Passwort den Teilnehmenden zukommen lassen.
- Nur Teilnehmende einladen, die auch zu realen Gruppentreffen kommen (Vertrauensbasis, Datenschutz).
- Teilnehmende entscheiden bei virtuellen Selbsthilfegruppentreffen über angezeigten Namen.



## 3. Organisatorisches

- Eine/n Verantwortliche/n für die Organisation des Gruppentreffens bestimmen.
- Gruppenregeln aufstellen wie zum Beispiel verbindliche An- und Abmeldung der Teilnehmenden, Einhaltung der Gruppenregeln.
- Dauer des Treffens festlegen.
- Moderator/Moderatorin festlegen.
- Von allen Teilnehmenden die Zustimmung zum Datenschutz und zur Einhaltung der Gruppenregeln einholen.
- Themen vor dem Gruppentreffen abstimmen.



## 4. Durchführung

- Blitzlichtrunde: Zum Einstieg und am Ende des Gruppentreffens berichten alle Teilnehmenden. Dabei kann man zu bestimmten Themen Gesprächsbedarf anmelden.
- Moderator/Moderatorin verweist auf die festgelegten Gruppenregeln (siehe Anhang) und achtet darauf, dass diese eingehalten werden.



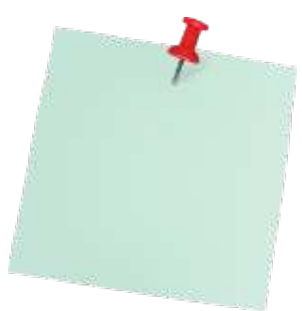
## 5. Nachbereitung

Probleme/Anregungen während des virtuellen Gruppentreffens dokumentieren und bei der nächsten Planung bzw. Durchführung berücksichtigen.



## 6. Links

- <http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/faq/wie-organisiere-ich-eine-videokonferenz/>
- <https://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen/>
- <https://www.bag-selbsthilfe.de/internetbasierte-kommunikation/>
- <https://pad.systemli.org/p/digitalisierte-selbsthilfe-keep>



## 7. Anhänge

- Datenschutrechtliche Einwilligung zur Teilnahme an einem Selbsthilfegruppentreffen per Video bzw. Telefon
- Gruppenregeln



# Gruppenregeln

- Es spricht immer nur eine Person, in der „Ich-Form“, klar und deutlich. Individuelle Gefühle werden wahrgenommen, ausgesprochen und gezeigt und werden von den Gruppenteilnehmenden wahrgenommen.
- Durch aktives Zuhören können Missverständnisse und Konflikte geklärt werden; bei Unklarheiten vergewissern, ob Aussagen richtig verstanden wurden.
- Ratschläge und Bewertungen sind nicht erwünscht - es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Oft hilft es, von eigenen Erfahrungen zu berichten und so Feedback zu geben bzw. einzufordern.
- „Warum - Fragen“ sind nicht erwünscht, da sie nicht zu Problemlösungen führen.
- „Störungen“ Zwischenfragen und Anmerkungen werden zugelassen.
- Verschwiegenheit und Vertrauen haben höchste Priorität. Dies wird von den Teilnehmenden vor dem Treffen schriftlich zugesichert. Die Teilnehmenden verpflichten sie zu Verschwiegenheit, Vertrauen, Toleranz, Respekt und Verlässlichkeit untereinander.
- Bild- oder Audioaufnahmen von den Gruppentreffen sind nicht erlaubt! Jede teilnehmende Person bestätigt zusätzlich noch einmal schriftlich die Einhaltung dieser Vorgabe.
- Dritte (z.B. Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen.
- Hintergrundgeräusche vermeiden; hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.



## © Nationales Netzwerk Selbsthilfe

Wiener Straße 54/Stiege A

3100 St. Pölten

NANES-Sprecher: Dipl. KH-BW Ronald Söllner

E-Mail: [info@nanes.at](mailto:info@nanes.at)

Tel: +43/676/431 75 84

[www.nanes.at](http://www.nanes.at)

Stand Juli 2020