

Informationen des Netzwerk Selbsthilfe (Stand: Mai 2021)

Alternativen zu persönlichen Treffen

Der Austausch untereinander und der Kontakt innerhalb der Gruppen sind so wichtig für uns alle. Es tut einfach gut, sich als Gruppe zu sehen und zu hören. Zur Zeit sind jedoch viele Selbsthilfegruppen auf Alternativen zu persönlichen Treffen angewiesen. Wir haben hier Hinweise aufgelistet und mit einigen hilfreichen Links versehen.

1. Telefonkonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen
2. Videokonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen
3. Kontakt halten über Smartphone-Messenger/ Gruppenchats
4. Kostenübernahme

1. Telefonkonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen

Bei einer Telefonkonferenz kann man sich nicht sehen, aber wieder die vertrauten Stimmen hören. Wir haben Rückmeldungen, dass es auch bei einer Gruppengröße von 8 Leuten noch gut funktionieren kann. Man braucht kein Smartphone, sondern nutzt ganz altmodisch das Festnetz-Telefon.

Wir können für Telefonkonferenzen die sichere Variante Meebl empfehlen.

- [kostenlose Telefonkonferenz inkl. Websteuerung | meebL.de](https://www.meebl.de) – bietet kostenlose Telefonkonferenzen für Anrufer mit Festnetz-Flatrate an. Es muss lediglich einmal die E-Mail Adresse eingegeben werden, über diese wird ein Sicherheitscode zu geschickt. Auf der Seite ist das Vorgehen kurz und gut erklärt.

Es gibt noch zahlreiche andere Anbieter. Diejenigen, die sich doch noch selbst informieren möchten, können hier nachsehen - [die Selbsthilfekontaktstelle Stuttgart hat eine Übersicht](#) ins Internet gestellt und die [Bundes- Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe geht auch auf Barrierefreiheit ein](#).

Teilnehmer*innen einladen

Die Person, die sich angemeldet hat, sagt den Teilnehmer*innen Bescheid: Sie gibt den Termin und die Festnetznummer weiter, die angerufen werden muss. In manchen Fällen braucht man außerdem noch die sogenannte Konferenzraumnummer und ggf. eine PIN-Nummer (sozusagen der „Schlüssel“ zum Konferenzraum). Als Termin bietet sich der „normale“ Termin an, zu dem sich die Gruppe normalerweise trifft.

Wie läuft das Telefonkonferenztreffen ab?

Eine Telefonkonferenz kann man sich vorstellen als Telefonat mit mehreren Personen gleichzeitig. Den Einwahlprozess kann man am ehesten mit dem Einwählen in einer Hotline vergleichen.

- Falls noch eine PIN vergeben wurde, muss diese nun eingetippt werden.
- Alle Teilnehmer wählen zu dem vereinbarten Termin die Festnetznummer, die sie bekommen haben.
- Danach werden sie durch eine Ansage aufgefordert, die Konferenzraumnummer über die Telefontastatur einzugeben.

Sobald das geschehen ist, werden Sie automatisch zur Telefonkonferenz dazu geschaltet. Nun können Sie alle anderen, die sich zur gleichen Zeit eingewählt haben, hören!

2. Videokonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen

Viele möchten die anderen Gruppenteilnehmer nicht nur hören, sondern auch mal wieder ihre Gesichter sehen. Das ist sehr verständlich und für viele bestimmt der nächstbeste Ersatz zu einem persönlichen Treffen.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle nicht den Spaß verderben, es ist aber wichtig, dass die in der Selbsthilfe wichtigen Grundregeln wie Anonymität oder Verschwiegenheit nicht über Bord geworfen werden. Sie sollten auf jeden Fall – wie bei persönlichen Treffen auch – bestimmte Regeln festlegen, die vielen vielleicht selbstverständlich scheinen mögen. Beispielsweise, dass kein Teilnehmer Screenshots oder Audioaufnahmen macht oder dass während des Treffens nicht noch andere Familienmitglieder den Bildschirm einsehen können etc. Die [NAKOS hat ein gutes Infoblatt zu dem Thema](#) zusammengestellt.

Die europäische Datenschutzverordnung sieht einen strengen Schutz der Nutzerdaten vor. Jedoch unterliegen nicht alle Anbieter von Videokonferenzen der DSGVO. Es gibt keine absolute Sicherheit und auch wir, als Netzwerk Selbsthilfe können leider keine Garantie übernehmen. Jede Gruppe, jedes Gruppenmitglied sollte selbst entscheiden, welchen Anbieter sie ausprobieren möchten. Was wir weitergeben können, ist folgendes:

Bei unserer Recherche ist uns aufgefallen, dass besonders häufig die Software „Jitsi meet“ als empfehlenswert eingestuft wurde.

- [Jitsi meet](#) ist eine quelloffene Software, die Videokonferenzen mit einem oder mehreren Teilnehmer*innen ermöglicht. Eine Kurzanleitung gibt es vom [Kuketz-Blog](#). Zum Thema Datenschutz und Videokonferenzen kann man beim Verein [Digitalcourage](#) Auskunft bekommen. Dort werden auch einige **Server** aufgelistet über die man Jitsi sicher aufrufen kann. Das Einrichten eines Passworts für dieses Tool ist möglich. Es gibt außerdem „[Sichere Videokonferenzen](#)“ und „[meetzi](#)“ (basiert ebenfalls auf jitsi), die Jitsi kostenlos zur Verfügung stellen eine Anmeldung ist dort auch nicht nötig. Wir können sie empfehlen.
- BigBlueButton ist eine freie Software für webbasierte Videokonferenzen, die auch Präsentationen, Desktop-Freigabe und Screen-Sharing unterstützt - ähnlich wie Jitsi, allerdings mit mehr Möglichkeiten. Ohne Anmeldung kann man direkt einen sicheren Konferenzraum erstellen über [Senfcall](#). Wir können diese Seite empfehlen. Selbsthilfegruppen können sich auch kostenfrei einen Raum beim Verein [SelbstHilfeGruppen-Online e.V.](#) einrichten lassen, dies erfolgt über eine Anmeldung per Email direkt beim Verein. Wir haben dies auch getestet und halten dies auch für eine sichere Möglichkeit.

- [TeamViewerMeeting](#) (der Download ist unten auf der Seite) von einem Unternehmen aus Göppingen ist verfügbar für Laptop, Desktop-PC, Tablets und Smartphones und durch Ende-zu-Ende-Verschlüsselung besonders datensicher. In der kostenlosen Version können bis zu 5 Personen teilnehmen. Die [BAG Selbsthilfe beschreibt in Ihrem Leitfaden](#) auf Seite 10 die Software (damals noch BLIZZ genannt) ebenfalls.

3. Kontakt halten über Smartphone-Messenger/Gruppenchats

Anwendungen wie **Signal** (kostenlos) oder **Threema** (kostenpflichtig) erfüllen hohe datenschutzrechtliche Anforderungen. Sie sind im AppStore des Smartphones ganz einfach runter zu laden und zu installieren. Selbst wenn Sie privat andere Messenger nutzen, könnten sie gemeinsam in der Gruppe überlegen, eine dieser Apps für die Gruppenkommunikation zu nutzen – gerade wenn Sie dort häufig auch sehr sensible Informationen teilen.

Signal wird auch vom [Kuketz-blog](#) zu IT-Sicherheit empfohlen, wo es viel über Messenger zu lesen gibt.

Auch [WIRE](#) ist ein Messenger-Dienst der eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung mit Datenschutzstandards der EU bietet. Für den privaten Gebrauch kann er kostenlos und ohne Werbung auf Geräten mit iOS, Android, Mac, Windows und Linux installiert werden. 100% Open Source. WIRE bietet neben Textnachrichten auch die Möglichkeit Sprachnachrichten oder Videos zu senden. Es können auch Gruppen gebildet werden. **WIRE** kann mit dem eignen Telefonbuch verbunden werden. Dieses kann man auch ablehnen und dann können Personen über Ihren Benutzernamen gefunden werden.

Zur Datensicherheit der Messenger und weiteren Alternativen kann man sich beim [Verein Digitalcourage](#) informieren.

4. Kostenübernahme

Einige Anbieter von Video- und Telefonkonferenzen sind kostenpflichtig. Selbsthilfegruppen können diese Angebote trotzdem wahrnehmen. Die Krankenkassen übernehmen während der Corona-Zeit in oftmals die anfallenden Kosten. Zunächst geschieht dies in der Regel im Rahmen der bereits bewilligten Pauschal-Förderung. Es können aber auch nach Absprache mit den Krankenkassen Projektanträge gestellt werden. Am besten wenden sich die Gruppen jeweils an ihre Ansprechpartner*innen bei den Krankenkassen.

Falls Corona-bedingt weitere technische Anschaffungen für eine funktionierende Gruppenarbeit nötig sein sollten, können diese im Pauschalantrag mit beantragt oder nach vorheriger Beratung durch die zuständige Krankenkasse in einem Projektantrag zusätzlich beantragt werden.