



Kontakt halten in Corona-Zeiten- (Stand April 2020)

Aufgrund des Corona-Virus können persönliche Treffen der Selbsthilfegruppen zurzeit noch nicht wieder stattfinden. Doch der Austausch untereinander und der Kontakt innerhalb der Gruppen sind so wichtig für Sie und uns alle. Es tut einfach gut, sich als Gruppe wieder zu sehen und zu hören. Auf unsere Internetseite (<https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/>) stellen wir unter „Veranstaltungen und Termine“ immer neue Informationen über Austauschmöglichkeiten online. Beispielsweise haben die NAKOS oder auch der Paritätische Tipps und Informationen zusammengestellt, die wir dort verlinkt haben.

Für diejenigen, die sich nicht wieder durch viele verschiedene Links klicken möchten, hier nochmal die wichtigsten Informationen zusammengefasst:

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 keine Smartphone, sondern nutzt ganz altmodisch das normale Telefon.

Anmeldung

Ein Gruppenmitglied übernimmt es, sich bei einem Anbieter anzumelden. Wir haben die Anbieter **Phonesty** und **Freeconferencecall** ausprobiert. Beide bieten kostenlose Basisversionen an – hier fallen lediglich die normalen Telefongebühren an.

- www.phonesty.de - erfordert einen ausführlichen Anmeldeprozess, (bei dem auch einige persönliche Daten wie das Geburtsdatum abgefragt werden). Der gebuchte Konferenzraum kann anschließend dauerhaft genutzt werden.
- www.freeconferencecall.com/de - ist ein international tätiger Anbieter. Der Anmeldeprozess ist unkomplizierter als bei Phonesty.

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:

<https://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen/>

Teilnehmer*innen einladen

Die Person, die sich angemeldet hat, sagt den Teilnehmenden Bescheid: Sie gibt den Termin und die Festnetznummer weiter, die angerufen werden muss. 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.

1. Alle Teilnehmer wählen zu dem vereinbarten Termin die Festnetznummer, die sie bekommen haben.
2. Danach werden sie durch eine Ansage aufgefordert, die Konferenzraumnummer über die Telefontastatur einzugeben.
3. Falls noch eine PIN vergeben wurde, muss diese nun eingetippt werden.
4. 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:

<https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf>

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](#) ist eine quelloffene Software, die Videokonferenzen mit einem oder mehreren Teilnehmer*innen ermöglicht“ (www.kuketz-blog.de/kurzanleitung-jitsi-meet-videokonferenz-per-browser-oder-app/)

Der Paritätische Niedersachsen bezeichnet in einem Schreiben vom 14. April 2020 folgende Tools als „datenschutzkonform“, (d.h. Anbieter in einem Drittland z. B. USA bieten ausreichend Garantien, dass das europäische Datenschutzniveau eingehalten wird):

„Als gängige Tools für kollaboratives Arbeiten und Webmeetings sind datenschutzkonform einsetzbar z. B. **Zoom, Microsoft Teams, GoToMeeting, Slack, Nextcloud Talk** und **Teamviewer**.“

https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/files/redaktion/downloads/2020_04_14_PARIT_NIEDERSACHSEN_IN_FOS_Videokonferenzen.pdf

Einige Anleitungen zu Videokonferenzen finden Sie auf unserer Webseite:

Videokonferenzen Allgemein:

https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/files/redaktion/downloads/2020_04_17_%20B.%20Anleitung%20Webkonferenzen.pdf

Anleitung zoom:

https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/files/redaktion/downloads/2020_04_17_C.%20Anleitung%20zoom.pdf

3. Kontakt halten über Smartphone-Messenger/Gruppenchats

Anwendungen wie Signal (kostenlos) oder Threema (kostenpflichtig) erfüllen hohe datenschutzrechtlichen 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.

4. Kostenübernahme

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