

Digitale Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie

Liebe Selbsthilfe-Aktive,

das Corona-Virus schränkt derzeit das öffentliche Leben massiv ein. Selbsthilfegruppen können sich nicht mehr wie gewohnt treffen und auch unsere Arbeit in der Kontaktstelle ändert sich zwangsläufig. Zwar dürfen wir Sie nun nicht vor Ort persönlich beraten, aber wir stehen Ihnen telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Wir möchten Ihnen hier einige Hinweise geben, die Ihnen in dieser Situation weiterhelfen können.

1. Barrierefreie Infos zum Corona-Virus

Auf [dieser Seite des Vereins Aktion Mensch e.V.](#) finden Sie Informationen zum Corona-Virus und der derzeitigen Lage in einfacher und leichter Sprache sowie in Gebärdensprache. Auch befinden sich dort weitere Infos für Menschen mit Behinderung und Angehörige von Risikogruppen.

2. Ehrenamtliche Corona-Hilfe in Gelsenkirchen

Die [Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen hat auf ihrer Internetpräsenz eine Corona Informationsseite](#) eingerichtet. Dort finden Bedürftige Angebote von ehrenamtlichen Helfern und Hilfsorganisationen. Hilfebedarfe können sein

- Einkäufe
- Apothekengänge
- Hund ausführen
- Botengänge (z. B. Post)
- Telefonischer Besuchsdienst
- usw.

Ebenso können ehrenamtliche Helfer ihr Angebot bei der Ehrenamtsagentur anmelden.

Ein Beispiel, wie Sie selbst ehrenamtlich aktiv werden können, ist das Nähen von Behelfs-Masken. Diese können das Risiko der Übertragung des Coronavirus reduzieren, da sie die Verteilung von Tröpfchen verhindern, die beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Diese Masken stellen also weniger einen Schutz dar für diejenigen, die sie tragen, als für ihre Umgebung. Die Stadt Essen stellt dafür hier ein [Schnittmuster](#) zur Verfügung.

3. Information der Krankenkassen zu Stornierungskosten

Falls es im Zusammenhang mit der Corona-Krise für die Selbsthilfegruppe zu Stornierungskosten kommt für ein Seminar bzw. eine Tagung, die von den Krankenkassen/-verbänden gefördert worden ist, können im Rahmen des Verwendungsnachweises im Folgejahr die Stornokosten angegeben werden. Selbsthilfegruppen sollten aber natürlich nach Möglichkeit Stornierungskosten für Veranstaltungen vermeiden.

4. Digitale Anwendungen in der Selbsthilfe

a) Wie kann sich Ihre Gruppe in dieser Zeit organisieren?

Wenn Sie auf persönliche Treffen verzichten müssen, sind Video- und Telefonkonferenzen mit der Selbsthilfegruppe eine Alternative. Wir stellen Ihnen hier einige Möglichkeiten zum Austausch mit Ihrer Gruppe vor:

(Video)Telefonie in der Selbsthilfegruppe

Es gibt verschiedene Programme, die digitale Telefonkonferenzen für Gruppen ermöglichen. Das ist mit und ohne Kamera möglich. Die Programme lassen sich auf Laptop, PC oder Tablet herunterladen und installieren oder sind mit dem Smartphone nutzbar. Sie benötigen eine Internetverbindung, Kamera und Mikrofon. Je nach Qualität reicht dafür die im Laptop, Tablet oder Smartphone eingebaute Technik. Alternativ bietet sich die Anschaffung eines Headsets an.

Zoom

Dieses Programm wird bereits von vielen Selbsthilfegruppen für ihre digitalen Meetings verwendet. Eine Person ist Moderator*in und kann bis zu 100 Kontakte zu einem Treffen einladen. In diesem [Video](#) wird erklärt, wie Sie daran teilnehmen können. Teilnehmende eines Meetings brauchen weder einen *Zoom*-Account noch ein Abo, um der Videokonferenz beizutreten, müssen allerdings das Programm herunterladen. Bis zu 40 Minuten pro Sitzung sind kostenlos, anfallende Kosten für ein höheres Zeitkontingent können durch die Förderung über die Krankenkassen (Pauschalförderung) oder den Städtischen Förderfonds erstattet werden.

Google Hangouts

Hangouts ermöglicht den Austausch von bis zu 10 Personen kostenlos. Gruppenchat oder Videotelefonie sind möglich. Voraussetzung ist ein Account bei Google. Herunterladen muss man sich nichts, wenn man das Programm im Internet-Browser benutzt. Teilnehmer*innen lassen sich über einen Link einladen. Ansonsten lässt sich *Hangouts* über die App am Smartphone oder Tablet nutzen.

Skype

Bis zu 50 Personen können gleichzeitig an einem Gruppen-Videochat teilnehmen. Die Video- und Tonqualität ist besser als bei Google-Hangouts. Für Videoanrufe für Gruppen bietet *Skype* nicht so viele Funktionen wie das Programm *Zoom*. Auch *Skype* wird von einigen Selbsthilfegruppen bereits im Online-Bereich verwendet.

Noch mehr Tipps

- Der *Paritätischen Gesamtverband* bietet mit seinem [Webzeugkoffer](#) viele weitere Möglichkeiten, um sich in der Gruppe digital zu organisieren.
- Der Verein *digitalcourage e. v.* nennt auf seiner [Internetseite](#) weitere Alternativen mit besserem Datenschutz, die allerdings Barrieren wie Seiten auf Englisch haben können.
- Telefonkonferenz
Hier noch ein Tipp aus einer Selbsthilfegruppe. Diese nutzt den Anbieter [freetelco](#) für Telefonkonferenzen. Kosten fallen dabei nur für die üblichen Kosten für eine Verbindung ins deutsche Festnetz an, die jede*r Teilnehmer*in selbst trägt. Man muss lediglich ein Telefon haben, egal ob Festnetz oder Handy.

Digitale Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie

- Messenger: Chats/Video-Telefonie
Auch mit Messengern kann man über das Smartphone in Gruppen telefonieren. Dabei ist die Anzahl auf bis zu vier Personen beschränkt. Aus Datenschutzgründen rät die KOSKON (Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW) von *Whatsapp* ab. Als Alternativen empfiehlt sie die Apps *Wire*, *Threema* oder *Signal*, bei denen Video-Anrufe für Gruppen allerdings nicht oder nur teilweise möglich ist.

b) Wo kann ich abgesehen von meiner Gruppe selbsthilferelevante Angebote finden?

- Für Interessierte an **Sucht-Gruppen und deren Angehörige** und zum Austausch über **psychische Probleme** werden über Skype auf dieser [Internetseite](#) online Gruppentreffen angeboten.
- Auch die **deutsche Depressionshilfe** bietet online Selbsthilfegruppen an. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).
- **Junge Selbsthilfeaktive** aus ganz Deutschland treffen sich jeden Abend per Video-Meeting, organisiert von der Jungen Selbsthilfe der NAKOS. Mehr Hinweise finden Sie [hier](#).
- **Selbsthilfe-Foren**
Es gibt im Internet zahlreiche Plattformen, um sich über Erkrankungen und Probleme auszutauschen. Auf der [Internetseite der NAKOS](#) finden Sie eine Liste mit verschiedenen Themen.

Die oben genannten Angebote sind keine Empfehlung von uns, sondern eine Information über Möglichkeiten. Ob und wie sie diese Angebote nutzen, muss jede Gruppe selbst entscheiden.

5. Wichtige Telefonnummern

Für Menschen, die unter der derzeitigen Situation leiden, gibt es telefonische Angebote:

Zentrale Hotline der Stadt Gelsenkirchen	0209 169-5000
Bürgertelefon der Landesregierung	0211 9119 1001
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	08000 116 016
Telefonseelsorge	0800 111 0111
Rufnummer für einsame Senior*innen	0800 47 08 090
Sucht- und Drogenhotline	01805 31 30 31 (kostenpflichtig)

Wir hoffen, dass wir alle gut durch diese Zeit kommen. Lassen Sie nicht zu, dass das Virus Sie voneinander distanziert. Sie können in den Gruppen aus der Ferne Kontakt zueinander halten via Telefon und Internet. Falls Sie weitere Ideen, Rückmeldungen oder Fragen zu den Angeboten haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Ihre

Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen

Dickampstrasse 12, 45879 Gelsenkirchen
Fon: 0209-9132810, Fax: 0209-9132833
Mail: selbsthilfe-ge@paritaet-nrw.org, Homepage: www.selbsthilfe-ge.de