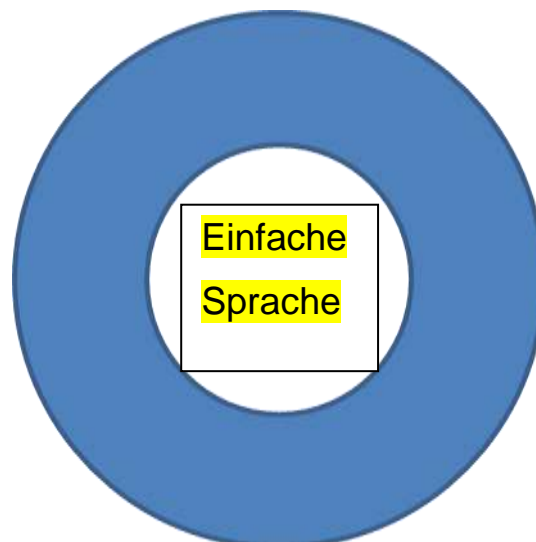




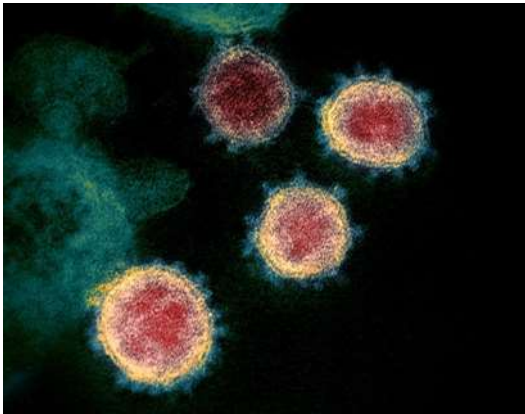
Gruppen-treffen der Selbsthilfe im Internet

Leit-faden in einfacher Sprache



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Selbsthilfe-freunde!



Das Corona-virus hat unser gewohntes Leben stark verändert.

Die Treffen von Ihrer Selbsthilfe-gruppen können nun schon eine ganze Zeit lang nicht mehr wie sonst stattfinden.

Sicher vermissen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen.

Für viele von Ihnen ist die Gruppe extrem wichtig.



Darum möchten wir Sie heute über die Möglichkeit von Gruppen-treffen im Internet informieren.

Ganz sicher kann das ein echtes Treffen **nicht** ersetzen.

Aber es ist eine Möglichkeit unter den augenblicklichen Umständen in Kontakt zu bleiben.

Es tut gut, die vertrauten Gesichter mal wieder zu sehen.

Es tut gut, die vertrauten Stimmen mal wieder zu hören.

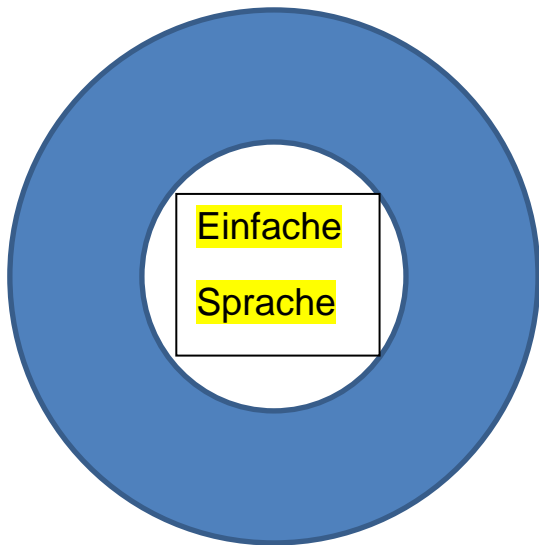


Wir wissen, dass viele von Ihnen noch **nicht** mit Internet -Treffen vertraut sind.

Manche Menschen fürchten sich vor der Technik.

Manche Menschen fürchten sich vor Daten-klau.

Wir wollen Ihnen die Verfahren und Regeln in einer leicht verständlichen Sprache erklären.



So können Sie frei entscheiden, ob Sie diese Art von Gruppen-treffen einmal ausprobieren möchten

Bei Fragen stehen wir selbstverständlich zu Ihrer Verfügung.

Ebenso können Sie sich an die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Selbsthilfe-kontaktstelle wenden.

Die KISS Saarland schreibt dazu:

„Wenn Sie sich mit Ihrer Selbsthilfegruppe- oder organisation gern mit Hilfe einer Videochat-App austauschen wollen und Fragen zur technischen und organisatorischen Umsetzung haben, können Sie sich gern an die KISS wenden. Wir beraten Sie kostenlos, damit Sie die für Ihre Gruppe oder Organisation geeignete Lösung finden. Anfragen hierzu richten Sie bitte an Frank Lessel.“

Mail-Adresse: f.lessel@selbsthilfe-saar.de

Ansonsten bekommen Sie so Kontakt zur KISS Saarland:

Telefon: 0681 9602130

Mobil: 0159 01711163

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de

Passen Sie gut auf sich auf!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

GKV-Gemeinschaftsförderung im Saarland



Inhaltsverzeichnis:

01. Vorwort	1-5
02. Was für Möglichkeiten im Internet gibt es?	7-8
03. Welche Geräte braucht man?	9-10
04. Was ist mit Menschen mit Hör-behinderungen?	11
05. Die Regeln für Gruppen-treffen im Internet	12- 14
a. Regeln für das Meeting	
b. Gruppen-regeln allgemein	
06. Was macht ein guter Moderator oder eine gute ModeratorIn?	15
07. Was müssen Sie vor dem ersten Gruppen-treffen erledigen?	16-18
a. Erklärung zum Daten-schutz	
b. Erklärung zu den Gruppen-regeln	
08. Wie startet man ein solches Treffen tatsächlich?	19
09. Gibt es ein festes Thema?	21
10. Pausen nicht vergessen	22 - 23
11. Rechtliches/Impressum	24 - 25

2. Welche Möglichkeiten im Internet gibt es?

Was gibt es?

Das Internet hat zahlreiche Möglichkeiten für Gruppen-treffen.

Man kann diese nutzen per:

- PC
- Laptop
- Smartphone

Am häufigsten genutzt werden:

- Zoom
- Skype
- Jitsi Meet

Wie sollen Sie sich entscheiden?

Für uns sind folgende Merkmale für die Entscheidung wichtig:

- Wie sicher ist die Anwendung?
- Was kostet die Anwendung?
- Wie leicht ist die Anwendung zu bedienen?

Alle drei oben genannten Anwendungen sind grundsätzlich kostenlos.

Zoom ist allerdings nur kostenlos bis 40 Minuten, sofern sie mehr als 2 Teilnehmer sind.

Sie können bei allen drei Anwendungen sofort loslegen.

Sie brauchen bei Jitsi Meet keine Programme auf Ihren PC laden.

Bei Skype und Zoom gibt es Mängel beim Daten-schutz.

Bei Zoom können Sie diese Mängel abstellen, wenn Sie strenge Einstellungen machen.

Lassen Sie nur Teilnehmer mittels Pass-wort mitmachen.

Das können Sie bei Zoom einstellen.

Machen Sie sich vor Start damit vertraut, wie Sie Personen aus dem Treffen entfernen können.

Machen Sie zunächst Ihren PC/Laptop/Smartphone sicher:



Unbedingt beachten müssen Sie bei sich und Ihrem Konto im Internet:

- Verwenden Sie sichere Pass·wörter.
Ein sicheres Pass·wort hat mindestens 8 Zeichen, Sonderzeichen, Zahlen und Groß- und Klein·schreibung.
- Benutzen Sie für Ihre Internet·gruppe ein eigenes Pass·wort.
Benutzen Sie **kein** Pass·wort, das sie schon woanders nutzen.
- Geben Sie Ihr Pass·wort **niemals** an eine andere Person weiter.

3. Welche Geräte brauchen die Teilnehmer der Gruppe?

Teilnehmende benötigen:

- PC oder
- Laptop oder
- Smartphone

Die Geräte benötigen zur Übertragung:

- Kamera
- Mikrofon.

Sie benötigen außerdem zum Empfangen:

- Bildschirm
- Lautsprecher oder Kopfhörer

Wir empfehlen Kopfhörer.

So kann niemand in Ihrer Wohnung das Gesagte fremder Teilnehmer hören.

Wichtig:

Sie brauchen eine schnelle Internetverbindung.

Gruppentreffen in Echtzeit verbrauchen viele Daten.

Dazu muss das Internet gut ausgebaut sein.

Sonst stürzt Ihr PC/Laptop/Smartphone ab.

Browser-Software (Programme)

Auf dem PC/Laptop/Smartphone muss eine aktuelle Software installiert sein.

Das betrifft den Internet-Browser.

Man spricht das so: Brauser.

Gängige Browser sind:

- Firefox
- Chrome
- Microsoft Edge

Achtung: der Microsoft Internet Explorer ist ein veralteter Browser.

Damit funktionieren keine Video-treffen.

Der Browser ist das Computer-programm, mit dem Sie ins Internet gehen.

Browser sind besondere Computer-programme zur Darstellung von Internet-seiten.

4. Was ist mit Menschen mit Hör-behinderungen?



Vorab so viel:

Leider gibt es noch **keine** Anwendung für Internet-Gruppen-treffen, welche 100 % barriere-frei ist.

Wählen Sie eine Anwendung mit folgenden Merkmalen:

- Es gibt die Möglichkeit von zwei zeit-gleichen Einblenden. Dann kann man Moderator und Gebärden-dolmetscher gleichzeitig sehen. Ein solches Bild kennen Sie zum Beispiel von den Nachrichten aus dem Fernsehen.

Oder:

- Die Anwendung hat eine Textbox zum Einblenden. Das ist ein Unter-titel. In dieser Textbox können sie dann Schrift-dolmetschen.

Wo finden Sie das?

Schauen Sie bei der gewählten Anwendung (Zoom, Skype oder Jitsi Meet) unter „Tools“ nach.

5. Die Regeln für Internet-Gruppen-treffen

Die Regeln für das Treffen direkt

Selbsthilfe ist eine vertrauliche Angelegenheit

Gesundheits-daten sind ganz besonders schutz-würdige Daten.

Selbsthilfe braucht für ihre Treffen klare Strukturen.

Das gilt für persönliche Treffen.

Das gilt aber ganz besonders auch nochmal im Internet.

Bitte beachten Sie:

- Überlegen Sie, wer Zugang zu Ihrem Gruppen-treffen im Internet haben soll.
- Wollen Sie Ihnen unbekannte Personen (Neue) zu lassen?
- Lassen Sie **nicht** mehr Personen zu als bei einem normalen Gruppen-treffen.
- Legen Sie eine feste Anfangs-zeit fest.
- Vereinbaren Sie ein festes Ende.
- Jemand leitet das Gespräch.
Das kann der oder die Gruppenleitung sein, muss aber **nicht**.
Sie können die Moderation auch abwechseln.
- Soll man sich zum Reden mit einem Hand-zeichen vorher melden oder spricht man einfach drauf los?
- Die Mikrophone sind grundsätzlich aus.
Nur, wer gerade spricht, hat sein Mikro an.
Sonst hat man zu viele Neben-geräusche.
- Vielleicht mag man **nicht**, dass andere die Wohnung sehen.
Dann kann man bei vielen Anwendungen einen anderen Hintergrund einstellen. Das finden Sie unter Tools bei „Hintergrund“.

Gesprächs-regeln

Als erfahrene Selbsthilfe-teilnehmer wissen Sie:

Ein gutes Gruppen-treffen steht und fällt mit dem Einhalten von Gesprächs-regeln.



Bitte garantieren Sie sich gegenseitig folgendes:

- Es spricht immer nur eine Person
Sie spricht in der ICH-Form.
DU-Botschaften sind **nicht** erwünscht.
Unerbetene Rat-schläge sind **nicht** erwünscht.
Es wird **nicht** durcheinander gesprochen.
Es wird **nicht** unterbrochen.
Einzige Ausnahme: Der Moderator oder bei einer Störung
- Gefühle dürfen ausgesprochen und gezeigt werden.
- Wir hören aktiv zu.
Wir interpretieren **nichts**.
Bei Unklarheiten fragen wir nach.
- Warum - Fragen“ sind **nicht** erwünscht.
Solche Fragen führen nur tiefer in das Problem hinein.
Sie helfen nicht bei der Lösung.
- Störungen“ werden zugelassen.
Störungen haben immer Vorrang.
Jederzeit darf jemand eine Störung anmelden.

Das kann sein:

„Ich brauche eine Pause.
Mir ist der Monolog zu lang
Ich hab das **nicht** verstanden.
Wir drehen uns im Kreis.“

Eine Störung ist alles, was jemand das Weiter-mitmachen unmöglich macht.

Dann wird zuerst die Störung behoben.
Dann erst geht die Gruppe weiter.

- Verschwiegenheit ist das oberste Gebot.
Das wird von den Teilnehmenden vor dem Treffen schriftlich zugesichert.
- Bild-aufzeichnungen oder Hör-aufzeichnungen von den Treffen sind verboten!
Jeder Teilnehmende bestätigt das zusätzlich noch einmal schriftlich.
- Dritte (z.B. Familien-mitglieder, Freunde, Mit-bewohner) dürfen den Bild-schirm während des Treffens **nicht** einsehen und auch **nichts** hören.
- Außen-stehenden wird **nichts** über die Gruppen-gespräche erzählt.

Was macht ein guter Moderator oder eine gute Moderatorin?

Sie brauchen unbedingt jemand, der das Gruppen-treffen leitet.

Das muss **nicht** unbedingt Ihre sonstige Gruppen-leitung sein?

Wer kann gut Gespräche leiten und kennt sich auch mit Computern aus?

Ein guter Gespräch-sleiter oder Gesprächs-leiterin sorgt auch bei einem Internet-treffen für eine gute Atmosphäre.

Vielleicht gibt es eine Aufwärm-phase zu Beginn zum allgemeinen Plaudern.

Blitzlichter

Wichtig ist: Alle Teilnehmer sollen mit einbezogen werden.

Dafür ist es immer gut das Treffen mit einem Blitzlicht zu beginnen.

Jeder sagt mit wenigen Sätzen, wie es ihm oder ihr geht.

Hier können auch Wünsche zum Thema geäußert werden.

Auch zum Schluss des Treffens ist ein Abschluss-blitzlicht sinnvoll.

Auch hier kommen nochmal alle zu Wort.

Achten Sie darauf, dass niemand zu lange spricht.

Erinnern Sie immer wieder an die Einhaltung der Gruppen-regeln.

Werden Sie aktiv, wenn jemand eine Störung anmeldet.

Bleiben Sie freundlich. 😊

Bleiben Sie neutral.

Gerne können Sie die Moderation auch wechseln.

Oder sie teilen sich die Moderation während des Treffens für je eine Stunde.

Was müssen Sie vor dem ersten Gruppen-treffen erledigen?

- a. Erklärung zum Daten-schutz
- b. Erklärung zu den Gruppen-regeln

Es gibt Vorbereitungen, bevor überhaupt die erste Gruppen-sitzung im Internet startet.

Lassen Sie unbedingt jeden Teilnehmenden die beiden nun folgenden Erklärungen ausfüllen und unterzeichnen.

Einwilligung zum Datenschutz zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppensitzung im Internet

Ich.....

(Vor- u. Zuname, Geb.-Datum, Adresse)

bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten von der erhoben und gespeichert werden.

Persönliche Daten sind: Name, Adresse, Geburtsdatum

Beim Speichern werden Datenschutzregeln beachtet.

Ich bin damit einverstanden, dass Gruppensitzungen über eine Internet-Anwendung erfolgen.

Es wird (.....hier Anbieter eintragen) als Anwendung für die Internet-sitzung verwendet. Eine Video-aufzeichnung der Gespräche findet nicht statt. Eine Ton-aufzeichnung findet auch nicht statt.

Ich kann der Speicherung meiner Daten formlos widersprechen.

- Ich bestätige hiermit, dass ich mich an die Gesprächsregeln halte.
- Ich bestätige hiermit, dass ich weder die gesamte Gruppensitzung noch Teile der Gruppensitzung aufzeichne.

Datum Unterschrift Teilnehmer/in.....

Erklärung zur Einhaltung von den Gesprächs-regeln in unserer Selbsthilfe-gruppe

Ich.....(Name, Geburts-datum) versichere, dass ich die Gesprächsregeln gelesen habe.

Ich werde sie einhalten.

Die Regeln lauten:

- Es spricht immer nur eine Person, in der „Ich-Form“, klar und deutlich. Du-Botschaften sind unerwünscht.
- Missverständnisse sollen durch aktives Zuhören geklärt werden. Bei Unklarheiten fragen wir nach, ob wir die Aussage richtig verstanden haben.
- Ratschläge und Bewertungen sind **nicht** erwünscht.
- „Störungen“ können angemeldet werden und haben immer Vorrang.
- Verschwiegenheit ist oberste Pflicht. Ihre Unterschrift verspricht Toleranz, Respekt und Verlässlichkeit untereinander.
- Aufnahmen (Bild oder Ton) von den Treffen sind verboten.
- Dritte (z.B. Familienmitglieder, Mitbewohner, Freunde) dürfen den Bild-schirm während des Treffens nicht einsehen. Sie dürfen auch **nichts** vom Treffen mit-hören.
- Außen-stehenden wird **nichts** über das Gruppen-treffen erzählt.

Ort, Datum, Unterschrift

Wie startet man ein Gruppen-treffen tatsächlich?

Alle vorbereitenden Arbeiten wurden erledigt?

- Datenschutz-erklärung liegt vor.
- Gruppen-regeln sind unterschrieben.
- Alle Teilnehmer haben passende Geräte.
- Sie haben eine Anwendung ausgewählt.
Für Skype oder Zoom müssen Sie Programme laden oder eine App installieren. Die App brauchen Sie bei Zoom für Smartphone und Tablet.
Auf dem PC funktioniert Zoom auch ohne App.

Probieren Sie es doch vielleicht zunächst mal mit Jitsi Meet.
Sie können beispielsweise auf der Seite

<https://meet.golem.de>

sofort beginnen.

Hier können Sie sich weiter einlesen:

<https://www.golem.de/news/homeoffice-videokonferenzen-auf-eigenen-servern-mit-jitsi-meet->

Probieren Sie die Anwendung aus, ehe Sie das erste Mal in ein Gruppen-treffen starten.

Vielleicht treffen Sie sich erst einmal virtuell nur mit einem Freund oder Verwandten.

Vielleicht schaut Ihnen dabei jemand, der diese Anwendungen kennt, unterstützend über die Schulter.

Sollten Sie sich für Zoom oder Skype entscheiden, dann beachten Sie bitte Tipps zur Sicherheit. Darüber haben wir ganz vorne im Leit-faden schon geschrieben.

Sichern Sie Ihre Konferenz ab.

Anmeldung ist Pflicht

Schicken Sie den Teilnehmern eine E-Mail als Einladung zum Gruppen-treffen.

Darin soll Datum und Uhrzeit stehen.

Wer mitmachen will, muss sich bei Ihnen anmelden.

Bei Zoom: Zugang mit Pass-wort sichern

Sichern Sie das Gruppen-treffen mit einem Pass-wort ab.

Dafür müssen Sie in der Anwendung die Variante mit Pass-wort auswählen.

Das Pass-wort teilen Sie nur den angemeldeteten Personen mit.

Das machen Sie erst kurz vor dem Treffen.

Sie versenden **niemals** das Passwort zusammen mit der Einladung.

Zusätzlich können Sie bei Zoom wählen:

„Nur bestätigte User können teilnehmen“.

Das finden Sie bei den Einstellungen in einem Untermenü.

Es ist allerdings schwer zu finden.

Sie können stattdessen tun:

Nutzen Sie den virtuellen Warte-raum.

Von diesem aus können Sie dann nur erwünschte Teilnehmer am Gruppen-treffen teilnehmen lassen.

Gibt es ein festes Thema?

Diese Frage beantwortet jede Gruppe für sich.

Auch bei Gruppen-treffen im wirklichen Leben gibt es da ja sehr unterschiedliche Praxis.

Vermutlich haben Sie sich jetzt länger **nicht** gesprochen.

Daher empfehlen wir zumindest für die ersten Treffen:

Legen Sie **kein** Thema fest.

Es wird viel Gesprächs-bedarf geben.

Vermutlich ergeben sich aus dem Anfangs-blitzlicht schon ein oder zwei Themen.

Ergeben sich mehrere Themen, so legen Sie einen Themen-speicher an.

Dann haben Sie für das nächste Gruppen-treffen bereits ein Thema.

Aber lassen Sie immer auch genug Raum für Aktuelles und Unvorhergesehenes.

Pausen nicht vergessen

Gruppen-treffen im Internet sind anstrengend.

Vergessen Sie die Pausen **nicht**.

Nach ungefähr einer Dreiviertelstunde (45 Minuten) machen Sie eine Pause von ca. 10 Minuten.

Je nach Gesprächs-verlauf können Sie sich auch spontan für eine kleine Pause zwischendrin entscheiden.

Bewegen Sie sich in der Pause.

Schnappen Sie frische Luft.



Sie werden sehr schnell merken:

Die Gruppen-treffen im Internet dürfen **nicht** zulange dauern.

Nach maximal zwei Stunden sind alle Augen müde und die Ohren auch.

Vielleicht ist Ihr Gesprächs-bedarf aber noch groß?

Dann verabreden Sie lieber häufigere Treffen im Internet.

Das ist besser als die Treffen zeitlich zu sehr aus zu dehnen.

Vermeiden Sie aber unbedingt Unter-grüppchen.

Das Gruppen-treffen fängt zusammen an und endet zusammen.

Diese Zeit-punkte werden vorher ausgemacht.

Diese Zeit-punkte werden auch eingehalten.

Sie wissen, dass Gruppen in der Gruppe die Gruppen-arbeit sehr beeinträchtigen.

Zu guter letzt:

Wir empfehlen Ihnen **keine** bestimmte Anwendung ausdrücklich.

Wir wollen **keine** Werbung für ein bestimmtes Produkt machen.

Wir haben Ihnen aus einer großen Auswahl 3 gängige Programme beschrieben.

Die Entscheidung treffen Sie.

Rechtliches/Impressum

Dieser Leit-faden ist von der GKV Gemeinschafts-förderung Saarland.



Gemeinschaftsförderung
Selbsthilfe Saarland

Adresse:

GKV-Gemeinschaftsförderung Saarland

c/o KNAPPSCHAFT

Iris Neuhardt

St. Johanner Str. 46-48

66 111 Saarbrücken

Telefon: 06 81 - 40 02 13 14

Fax: 06 81 - 40 0213 97

Mail: Iris.Neuhardt@kbs.de

Den Text in einfacher Sprache hat gemacht:

Klar! – Texte und Trainings Vera Apel-Jösch

Internet: www.apel-joesch.de

E-Mail: info@apel-joesch.de

Die Illustrationen sind kostenlose Graphiken aus clipart.

Saarbrücken, Juni 2020