

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](#) finden Sie wichtige Infos 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. Ehrenamtliches Engagement in Bochum**

Wer besorgt meine notwendigen Einkäufe oder Medikamente? Was mache ich gegen die Einsamkeit? Die Corona-Pandemie stellt einerseits viele Ältere oder Vorerkrankte vor große Herausforderungen. Andererseits gibt es zahlreiche Bürger\*innen, die nicht nur ihren Nachbar\*innen, sondern auch bisher Fremden, helfen möchten. Für alle, die Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten möchten, steht die [Bochumer Ehrenamtsagentur \(bea\)](#) telefonisch (0234) 6105 77 80 (für Hilfsbedarfe) und (0234) 6105 77 81 (für ehrenamtliche Angebote) oder per Mail ([info@ehrenamt-bochum.de](mailto:info@ehrenamt-bochum.de)) zur Verfügung.

Ein Beispiel, wie Sie selbst ehrenamtlich aktiv werden können, ist das Nähen von Behelfs-Atemschutzmasken. 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 und [in diesem Video](#) wird es noch mal erklärt.

### **3. Info der Krankenkassen zu Stornierungskosten**

Falls es im Zusammenhang mit der Corona-Krise für die Selbsthilfegruppe zu Stornierungskosten für abgesagte Veranstaltungen kommt, so können diese von den Krankenkassen übernommen 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.

**Anmerkung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum:** Bei Zoom stehen aktuell **gravierende** Datenschutzmängel im Blickfeld.

## **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.

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.

## **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 Telegram, Threema oder Signal, bei denen Video-Anrufe für Gruppen allerdings nicht oder nur teilweise möglich ist.

Auf der [Internetseite](#) des Paritätischen finden Sie viele weitere Möglichkeiten, um sich in der Gruppe digital zu organisieren. Einen Überblick senden wir Ihnen im Anhang.

## **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.

Hier ist ein Link zur „[Mutmach-Börse](#)“ der SeKo Bayern, für alle, die positive Gedanken teilen wollen oder diese beim Ausfall ihrer Selbsthilfegruppe dringend brauchen.

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

## 5. Wichtige Telefonnummern

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

<a href="#">Zentrale Hotline der Stadt Bochum<sup>1</sup></a>	0234 910-55 55
<a href="#">LWL-Universitätsklinikum Bochum<sup>2</sup></a>	0234 5077-4567
<a href="#">Bürgertelefon der Landesregierung</a>	0211 9119 1001
<a href="#">Ärztlicher Bereitschaftsdienst</a>	116 117
<a href="#">Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"</a>	08000 116 016
<a href="#">Telefonseelsorge</a>	0800 111 0111
Rufnummer für einsame Senior*innen	0800 4708 090
Sucht- und Drogenhotline	01805 31 30 31
<a href="#">Corona-Hotline</a> (Psychologische Beratung) <sup>3</sup>	0800 777 22 44

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.

---

<sup>1</sup> Zentrale Hotline der Stadt Bochum - täglich - montags bis sonntags 8.00 – 18.00 Uhr

<sup>2</sup> LWL-Universitätsklinikum Bochum - Telefon-Hotline in der Corona-Krise für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bochum – montags bis freitags 8.00 - 16.00 Uhr

<sup>3</sup> Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten des Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) – täglich von 8.00 – 20.00 Uhr