

## Organisation der Konferenz

- ➔ Videokonferenz-Anbieter wählen, wie Alfaview, Jitsi, etc.
- ➔ Zeitraum für die Konferenz festlegen und aussagekräftigen Namen wählen (bspw.: Gruppe XY am X.Y.)
- ➔ Gruppe einladen mit Link bzw. Einwahldaten. Eine kurze Erklärung, wie teilgenommen werden kann und ein Link zum Technik-Check helfen beim ersten Mal.



*Videokonferenzen sind anstrengender als face-to-face Treffen. Deshalb lieber etwas kürzer planen.*



*Halte die Teilnehmer\_innenzahl eher gering. Damit es in einer größeren Gruppe klappt, braucht es Disziplin und etwas Übung.*

- ➔ Sei schon einige Minuten vor Beginn bereit.

## Moderation

- ➔ Eine klare Moderation ist noch wichtiger als bei face-to-face Treffen.
- ➔ Sprich zu Beginn an, dass es ungewohnt sein kann, in eine Kamera zu schauen und über ein Mikro zu sprechen.
- ➔ Bitte am Anfang die Leute, ihr Mikrofon stumm zu schalten und nur für das Sprechen zu öffnen.



*Eine kurze Begrüßungs-Runde ersetzt das sonst übliche „hallo“. So wird auch nochmals die Technik gecheckt und die Stimme „geölt“.*

- ➔ Mache beim Sprechen immer wieder kurze Pausen und gib den Teilnehmer\_innen ausreichend Zeit, auf die Beiträge oder Fragen zu antworten.
- ➔ Achte auf Gesprächswünsche (per „Handzeichen“ oder im Chat) und rufe die Personen mit Namen auf.
- ➔ Halte die vereinbarte Zeit ein.

## Weitere Möglichkeiten

### Chatten

- ➔ Der Chat bietet sich für Wortmeldungen an. Du kannst damit aber auch gezielt mit Einzelnen Kontakt aufnehmen, ohne dass die ganze Gruppe mitliest.

### Bildschirm teilen

- ➔ Damit kannst Du der Gruppe interessante Dokumente, bspw. Fotos oder Webseiten zeigen, die Du vorbereitet hast.



Herausgegeben von der Koordinierungsstelle  
Junge Sucht-Selbsthilfe  
im Deutschen Caritasverband e. V.



Karlstraße 40, 79104 Freiburg  
Telefon 0 761 / 200 - 121 oder - 221  
heidrun.koop@caritas.de  
cornelius.wichmann@caritas.de  
<https://www.caritas.de/sucht-selbsthilfe/>

## Schon mal (an) virtuell gedacht?



Bild © mohamed Hassan / Pixabay

## Deine Selbsthilfegruppe per Videokonferenz

*Eine Anleitung für Gruppenleiter\_innen*

## Das braucht man, um ...

- ➔ Rechner / Laptop / Tablet oder Smartphone (Android oder Apple).
- ➔ Lautsprecher, Mikro und Kamera. Smartphone, Tablets haben das sowieso eingebaut, Laptops meistens. Ansonsten Geräte anstecken.
- ➔ (Handy-)Headset hilft in unruhigen Umgebung, ist aber auch sonst toll.
- ➔ (einigermaßen schnellen!) Internetzugang bspw. per DSL (ab 16.000) oder per LTE (Vorsicht hoher Datenverbrauch!)
- ➔ Für Videokonferenzen geeigneten Browser wie Google Chrome oder Mozilla oder ein Programm des Anbieters. Der Windows-Browser Edge funktioniert schlecht.
- ➔ Auf Smartphones und Tablets immer die Anbieter-App installieren.



*Wenn die eigene Internetanbindung schlecht ist, hilft es die Kamera abzuschalten. Bei manchen Systemen kann man auch per Telefon teilnehmen.*

## ... teilzunehmen

### Vor dem Treffen

- ➔ Webcam, Mikrofon, Lautsprecher, Headset anschließen.
- ➔ Meist kann man prüfen, wie man von den Gesprächspartner\_innen gesehen und gehört wird. Vorab checken!
- ➔ Mach Dich mit den Bedienelementen der Software, App oder im Browser vertraut. Oftmals sind diese nur zu sehen, wenn Maus oder Finger darüberfahren.
- ➔ Mit der Einladung kamen die Zugangsdaten (häufig ein LINK und je nach System auch eine PIN). Halte beides griffbereit.

### Dem Treffen beitreten

- ➔ Klicke auf den Link. Der Browser verbindet Dich.
- ➔ Falls Du eine App installiert hast, öffnet sich diese meist von allein und verbindet Dich mit dem Treffen. Falls nicht: App öffnen und Zugangsdaten eingeben.
- ➔ Meist kannst Du den Namen eingeben, mit dem Du im Treffen sichtbar bist.
- ➔ Ein Fenster kann aufpoppen, in dem Du dem Browser oder der App den Zugriff auf Kamera und Mikrofon erlauben musst. Die Geräte werden automatisch ausgewählt.
- ➔ Keine Panik, falls die Verbindung abbricht. Einfach nochmals auf den Link klicken bzw. die App mit den gleichen Daten erneut starten.

## Was ist virtuell anders?

- ➔ In den meisten Tools kannst Du auswählen, ob die oder der Sprechende groß, oder alle gleich angezeigt werden.
- ➔ Fast immer wird nur eine begrenzte Anzahl Videobilder gleichzeitig angezeigt (je nach System 4 bis 9). Somit sieht man nicht immer alle Anderen.
- ➔ Schon ab drei Teilnehmer\_innen kommt es zu Verzögerungen beim Ton. Daher sollte immer nur Eine\_r zur gleichen Zeit sprechen.
- ➔ Nebengeräusche stören. Ein Headset hilft und schützt auch vor Echos.
- ➔ Wenn man selbst nicht spricht, schaltet man das Mikro stumm und meldet sich zum Sprechen mittels Handzeichen oder über die Chatfunktion.



*Vermeide Schatten (Rücken zum Fenster oder einer Lichtquelle), Karohemden (flimmern), sowie schwarze oder weiße Kleidung (Kontrast unangenehm).*



*Bild- und Tonstörungen liegen meist an einer zu schlechten Internetverbindung. Gehe näher zum Router oder verbinde Dich per Kabel statt WLAN.*