



Digitale Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Die aktuelle Corona-Krise ist für alle Menschen eine besondere Situation. Selbsthilfegruppen müssen momentan auf ihre gewohnten persönlichen Treffen verzichten. Andere Wege der Kommunikation sind gefragt und werden erprobt. Video- und Telefonkonferenzen können das persönliche Treffen nicht ganz ersetzen, stellen aber eine Alternative dar, um als Gruppe in Kontakt zu bleiben.

Es gibt eine Vielzahl an kostenfreien Programmen, die Videokonferenzen ermöglichen. Erforderlich ist ein internetfähiger Rechner, Laptop, Smartphone oder Tablet. Wenn das Gerät nicht über ein Mikrofon und Lautsprecher verfügt, kann ein Headset eingesetzt werden. Wer ohne Video teilnehmen möchte, benötigt keine Kamera.

Welche Möglichkeiten ein Online-Treffen zu organisieren gibt es?

Der Paritätische Gesamtverband stellt in seinem Werkzeugkoffer vor, welche Angebote es für Videokonferenzen gibt und wie sie anzuwenden sind (z.B. zoom, Jitsi,):

[Webzeugkoffer: Wie organisiere ich eine Videokonferenz?](#)

Die NAKOS, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, hat wichtige Hinweise für die Online-Kommunikation für Selbsthilfegruppen zusammengefasst und stellt sie auf ihrer Homepage zur Verfügung:

[Selbsthilfe und Corona](#)

Bereits bestehende Online-Treffen und Angebote für Interessierte:

Es gibt verschiedene Initiativen, die ihre Online-Angebot für alle Interessierten öffnen. Hier einige Beispiele*:

Junge Selbsthilfe-Aktive treffen sich jeden Abend von 19:00 – 20:00 Uhr zu einem Video-Meeting, organisiert von der Jungen Selbsthilfe der NAKOS:

[Lebensmutig](#)

Für Interessierte an Sucht-Gruppen und deren Angehörige werden über Zoom auf dieser Internetseite

[selbhilfe-digital's Webseite!: Start](#) online Gruppentreffen angeboten.

Austausch mit an Krebs erkrankten bietet das moderierte Online-Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs:

[Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs: Herzlich willkommen in unserem Forum!](#)

Die Stiftung deutsche Depressionshilfe bietet verschiedene Angebote, z.B. ein fachlich moderiertes Online Forum:

https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona?mc_cid=b2e2c52973&mc_eid=975f0d1aa9

Weitere Hilfen:

Eine Liste zu weiteren Hilfen zur psychischen Unterstützung haben wir in einer gesonderten Liste zusammengefasst. Diese finden Sie hier:

[Hilfsangebote bei psychischer Belastung](#)

*Die genannten Angebote sind keine Empfehlung von uns, sondern eine Weitergabe von Informationen an Möglichkeiten. Unsere Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

