

## **(Digitale) Selbsthilfe in Zeiten von Corona - Tipps und Anregungen**

### **Online Beratungs- und Unterstützungsangebote (Sucht, Ängste & Depressionen)**

#### **Selbsthilfe-Chat für Suchtkranke**

Neues Online-Angebot

Seit Februar bietet der [Kreuzbund](#), in Kooperation mit dem Caritasverband und der Online-Suchtberatung, einen Selbsthilfe-Chat für Suchtabhängige. Der Chat wird von 20 geschulten Betroffenen moderiert.

Jeden Montag und Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr,

Jeden Donnerstag von 11.00 – 12.00 Uhr

#### **Online-Beratung durch Selbsthilfeaktive bei Angst (Deutsche Angst-Hilfe e.V.)**

Die [Deutsche Angst-Hilfe e.V.](#) bietet eine kostenlose, sichere und anonyme Online Beratung für alle Menschen mit Angststörungen an. Die Berater\*innen sind selbst ehemals betroffene Selbsthilfeaktive. Sie haben eine von der DGOB anerkannte Weiterbildung absolviert und unterliegen der Schweigepflicht.

Die Beratung kann keine Fachberatung zu Themen wie Diagnose, Therapie oder Medikamenteneinnahme ersetzen, Die Berater\*innen können aber, wenn nötig, zu anderen Facheinrichtungen, medizinischen Diensten oder professionellen Online-Beratungen weitervermitteln.

#### **Hilfe für Menschen mit Depression während der Corona-Krise (Deutsche Depressionshilfe):**

Das [iFightDepression Tool](#) ist ein kostenfreies, internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren mit leichten Depressionen.

Durch praktische Hinweise für den Alltag und Übungen bekommen Menschen mit Depressionen Unterstützung, um ihren Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen.

Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten voraus, denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind. Aufgrund der Corona-Pandemie ist das Programm auch ohne Begleitung zugänglich. Betroffene können sich formlos über die E-Mail-Adresse [ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de) für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.

## Digitale Selbsthilfe Möglichkeiten des Austausches ohne den direkten Kontakt

Ein herzliches Dankeschön für die Zusammenstellung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund!

**Bitte prüfen Sie die Angebote auf Ihre datenschutzrechtlichen Bedürfnisse!**

### **(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.

### **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 Wire, 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.

### **Weitere Austausch-Möglichkeiten außerhalb der eigenen Selbsthilfegruppe:**

Junge Selbsthilfeaktive aus ganz Deutschland treffen sich jeden Abend per Video-Meeting, organisiert von der Jungen Selbsthilfe der NAKOS. Mehr Hinweise finden Sie auf der [Homepage](#).

### **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.

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns noch die Information der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Auf der Internetseite hat sie erste Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen zusammengestellt hat. Das Besondere ist, dass es sowohl Anwendungen als auch Verhaltensregeln betrifft:

<https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf>

Grundsätzlich lohnt sich immer ein Blick auf die Seite der [NAKOS!](#)