

Digitale Anwendungen in der Selbsthilfe - Wie kann sich eine Selbsthilfegruppe virtuell oder telefonisch organisieren?

(Die nachfolgenden Angaben haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und erfolgen ohne Gewähr.)

Wenn Sie auf persönliche Treffen verzichten wollen oder müssen, sind Video- und Telefonkonferenzen mit der Selbsthilfegruppe eine Alternative. Wir stellen Ihnen hier einige Möglichkeiten zum Austausch mit Ihrer Selbsthilfegruppe 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 oder [diesen Trick](#) benutzen. Bis zu 40 Minuten pro Sitzung sind kostenlos, anfallende Kosten für ein höheres Zeitkontingent können durch die Förderung über die Krankenkassen (Pauschalförderung) übernommen werden.

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.

Jitsi

Für Videokonferenzen mit maximal 10 bis 15 Teilnehmenden können Sie Jitsi Meet benutzen, das komplett im Webbrowser oder per App auf dem Smartphone läuft. Die Konferenzen sind durch bewährte Verfahren transportverschlüsselt. Die Software ist zu 100% quelloffen und viele Instanzen bieten eine Nutzung kostenlos an.

Allerdings: Falls mehr als 10 Teilnehmenden, die ihre Kamera aktivieren, kann die Qualität der Video-Konferenz deutlich beeinträchtigt sein.

Es gibt zahlreiche öffentliche Instanzen, die man ohne Anmeldung direkt via „click and play“ im Browser benutzen kann. Zwei davon sind vom Chaostreff Osnabrück e.V. und der BITel Gesellschaft für Telekommunikation mbH. Am besten läuft Jitsi Meet in einem aktuellen Mozilla Firefox oder Webbrowser auf der Basis von Chromium. Für Mobilgeräte gibt es passende Apps.

Noch viel mehr Tipps

- Der Paritätische Gesamtverband bietet mit seinem [Webzeugkoffer](#) viele weitere Möglichkeiten, um sich in der Gruppe digital zu organisieren.

- Der Verein digitalcourage e.v. nennt auf seiner [Internetseite](#) weitere Alternativen mit besserem Datenschutz, die allerdings Barrieren wie Seiten auf Englisch haben können.
- Die [KISS Stuttgart](#) fasst digitale Austauschmöglichkeiten mit Video- und Telefonkonferenzen gut zusammen und klärt über deren Vor- und Nachteile auf.
- Die [BAG Selbsthilfe](#) hat einen Leitfaden zusammengestellt, in dem verschiedene Tools zum digitalen Austausch vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erläutert werden.

Telefonkonferenz-Tipp aus einer Selbsthilfegruppe: Anbieter [freetelco](#). 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.

Telefonkonferenzen können auch ohne zusätzliche App oder Anbieter mit jedem aktuellen **Android-Smartphone** auf diese Weise gemacht werden:

1. Ersten Gesprächsteilnehmer anrufen.
2. Zweiten Gesprächsteilnehmer anrufen. Dazu auf dem Display auf das Symbol "Hörer Plus" gehen.
3. Gespräche zusammenführen. Dazu auf dem Display auf das Symbol "Zusammenführen" gehen.
4. Im Display steht nun "Telefonkonferenz" und mit den Schritten 2+3 können weitere Teilnehmer hinzugefügt werden.

Auf dem **iPhone** geht das auch, siehe [hier](#).

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 wird von WhatsApp abgeraten. Als Alternativen empfiehlt sie die Apps **Wire, Threema oder Signal**, bei denen Video-Anrufe für Gruppen allerdings nicht oder nur teilweise möglich ist