



SELBSTHILFESCHWEIZ

**EMPFEHLUNG:**

# Videogestützte Selbsthilfegruppen

VIDEO-  
SELBSTHILFEGRUPPEN  
SIND EINE BEREICHERUNG  
UND ZUSÄTZLICHE MÖGLICHKEIT  
SICH ZU TREFFEN.



TIPPS UND HINWEISE  
FÜR GELUNGENE  
VIDEO-TREFFEN



## Ausgangslage

Die Corona-Pandemie hat die gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Förderung vor grosse Herausforderungen gestellt. Nebst all den Schwierigkeiten und Neuerungen verdeutlichte die Krise aber auch die grosse Bedeutung von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, und zeigte die Wichtigkeit der Selbsthilfeförderung auf nationaler wie auch regionaler Ebene auf. Es mussten alternative Treffmöglichkeiten in der virtuellen Welt gefunden werden. Video-Selbsthilfegruppen sind eine Bereicherung und zusätzliche Möglichkeit sich zu treffen, werden aber die physischen Treffen nicht ablösen. Der physische Kontakt bleibt wichtig. Jedoch gibt es nun virtuelle Formen, welche die Zugänglichkeit zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe verbessern können. Diesem neuen Trend soll die Selbsthilfebewegung offen gegenüberstehen. Die Selbsthilfebewegung in der Schweiz greift diese neue Entwicklung auf.

## Definition Video-Selbsthilfegruppe

- Video-Selbsthilfegruppe: Selbsthilfegruppen, die mit Hilfe eines Konferenztools mit Bild und Ton (z.B. Zoom, Webex, Skype) online stattfinden, werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.
- Es gibt auch die Möglichkeit zwischen virtuellen und physischen Treffen abzuwechseln. Hybride Selbsthilfegruppentreffen sind Treffen, bei welchen einige Personen physisch vor Ort sind und andere sich virtuell zuschalten.

## Video-Selbsthilfegruppen: Chancen und Herausforderungen für Betroffene und Angehörige

Video-Selbsthilfegruppen sind Treffen im virtuellen Raum. Die Teilnehmenden entscheiden sich aus unterschiedlichen Gründen (wie Distanz, Einfachheit, Unmöglichkeit sich physisch zu treffen) für Video-Treffen, genauso wie andere Gruppen sich für Treffen in einem SHZ oder einem anderen Raum (wie beispielsweise Quartiertreff) entscheiden.



## CHANCEN:

### Die Zugangshürden zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe werden gesenkt

- **Für Menschen mit einem seltenen Thema**  
Für Menschen mit seltenen Themen, zu welchen regional physisch keine Gruppe zustande kommt, kann eine Video-Selbsthilfegruppe die Alternative sein, da die langen Reisewege wegfallen.
- **Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität**  
Die physische Anreise fällt weg, was Personen, die aufgrund körperlicher oder psychischer Einschränkungen nicht mobil sind, eine Teilnahme ermöglicht.
- **Für Menschen mit wenig Zeit**  
Mit einem geringen zeitlichen Aufwand (aufgrund des Wegfalls des Reiseweges) können auch Menschen mit vielen Verpflichtungen teilnehmen, so z. B. pflegende oder betreuende Angehörige oder Eltern.
- **Für Menschen mit kleinem Budget**  
Die Kosten für die Raummiete (und die Anreise) fallen weg (es können jedoch Kosten für das Konferenz-Tool hinzukommen).
- **Für Menschen, welche mehr Anonymität oder mehr emotionale Distanz wünschen**  
Die Video-Selbsthilfegruppen kann eine Option für schüchterne und für gehemmte Menschen sein. Dies weil gewisse Gefühle durch den Bildschirm «gefiltert» werden und eine Abgrenzung einfacher sein kann.

### Die Treffen werden bereichert

- **Geringer Aufwand für externe Inputs**  
Fachpersonen können mit kleinerem Aufwand eingeladen werden und teilnehmen, da Zeit und Kosten für die Anreise wegfallen.

## HERAUSFORDERUNGEN:

- **Eine klare Struktur ist notwendig**  
Es ist mehr Moderations- und Strukturierungseinsatz nötig. Besonders achtsam muss die Moderation bei der Vergabe der Redeanteile sein, denn direkte Blickkontakte fallen weg. Erfahrungen zeigen jedoch, dass die klarere Struktur von vielen auch geschätzt wird.
- **Die Abgrenzung kann schwierig sein**  
Für Personen, welche keinen ruhigen Rückzugsort zu Hause haben, kann eine Teilnahme schwierig sein. Dies ist besonders bei Angehörigen-/Eltern-Gruppen zu berücksichtigen.
- **Die physische Zwischenmenschlichkeit kann fehlen**  
Video-Selbsthilfegruppen können als distanzierter als physische Gruppen wahrgenommen werden.
- **Die Verbindlichkeit kann kleiner sein**  
Die Verbindlichkeit der Teilnahme kann geringer als bei einem physischen Treffen sein.
- **Grundlegendes Technikverständnis und technische Ausrüstung sind notwendig**  
Es ist ein gewisses Mass an technischem Verständnis nötig, ebenso eine technische Ausrüstung. Gerade für Personen ohne oder mit schlechtem Internetanschluss ist eine Video-Selbsthilfegruppe nicht zugänglich. Allerdings werden auch bei physischen Treffen gewisse Personen ausgeschlossen (z. B. bei Mobilitätseinschränkungen).
- **Die Gewährleistung der Vertraulichkeit ist schwieriger umzusetzen**  
Da im Hintergrund andere Personen zuhören/zusehen könnten, ist die Thematisierung der Vertraulichkeit innerhalb der Video-Selbsthilfegruppe wichtig.

## CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN VON MISCHFORMEN:

- Hybride Treffen werden geschätzt, wenn jemand einmalig nicht am Treffen teilnehmen kann, den Austausch aber wegen der aktuell schwierigen Situation, welche die Teilnahme verhindert, schätzen würde. Die Herausforderung ist dabei die Technik. Oftmals reicht jedoch ein externes, gutes Mikrofon und ein Lautsprecher für die Teilnahme und den von extern Zugeschalteten tut es gut, die anderen Mitglieder der Gruppe zu hören.
- Zusätzliche Treffen zu den physischen sind per Video-Konferenz ohne grossen organisatorischen Aufwand möglich. Die Möglichkeit, Treffen abwechslungsweise physisch und per Video durchzuführen, kann bezüglich Reiseaufwand eine Entlastung bringen.

Mehr Informationen zur Selbsthilfe finden Sie hier: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)