



# Workshop W 9

## Wie kann Selbsthilfe online funktionieren?

**Andreas Jahn**, Selbsthilfegruppenleiter, Lotse im Lotsennetzwerk Brandenburg

**Martin Meißner**, Selbsthilfegruppenleiter, Lotse im Lotsennetzwerk Brandenburg

# 1.) Teilnehmeranzahl

- Präsenzgruppe bis zu 10 Anwesende  
Kaum Probleme, da Gruppen selten größer als 15 Teilnehmer und davon in der Regel immer nur 2/3 anwesend sind.
- Präsenzgruppe bis zu 5 Anwesende  
Jeder einzelne alle 14 Tage im Wechsel oder Anmeldung nach Anmeldereihenfolge
- Hybridgruppe



## 2.) Durchführung

- Technische Probleme

  - stabiles WLAN

  - Mikro

  - Lautsprecher

  - Abwägung Gesprächsanteile

- Geistige Belastung des Durchführenden



### 3.) Technische Voraussetzungen/ Kosten

(Stand 01.05.2021)

- Externe Kamera mit weitem Blickfeld  
Kosten ca. 50 EUR
- Beleuchtung  
Ringlampe und künstliches Licht im Raum abstimmen  
Kosten ca. 20 EUR
- Ton  
Problem !!!  
Raummikrofon  
Sinnvoll sind mehrere Mikrofone (bei bis zu 5 Personen mindestens 2 Mikrofone)  
Kosten pro Mikrofon ca. 60 EUR
- Leistungsstarker PC Windows 10  
Kosten offen



## 4.) Voraussetzungen (reine Internetgruppe)

- stabiles WLAN
- Achtung ländliche Gegend
- Altersstrukturen in der Gruppe
- Unterstützung bei den Einstellungen auf den Endgeräten der Gruppenmitglieder
- möglichst Kamera
- Smartphone problematisch

(Der Moderator muss die Handhabung des Programms auf dem Smartphone verinnerlicht haben. Sonst sind größere Zeitverluste vorprogrammiert).



## 5.) Welche Plattformen kommen in Betracht? (Auswahl)

### Kosten Stand 01.05.2021

- Zoom  
Kosten ca. 170 EUR/Jahr oder 40 Minuten kostenfrei pro Sitzung.  
Das ist ein komfortables Programm mit vielen Funktionen
- Jitsi  
Kostenfrei aber nicht störungsfrei
- Microsoft Teams  
Kosten ab 65 EUR/ Jahr ohne Zeitlimit  
Sofort einwählbar; läuft über Office ist aber auch über Android/ Mac einwählbar.
- Blue Jeans  
keine kostenfreie Version  
Kosten ca. 120 EUR/ Jahr



## 6.) Vorteile

- Reduktion von Reiseaufwendungen (Zeit/Geld)
- Erreichen von Teilnehmenden, die aus verschiedenen Gründen nicht an einer Präsenzveranstaltung teilnehmen können
- Einfachere Dokumentation durch Aufzeichnungsfunktion
- Verkürzung der Entscheidungsprozesse gegenüber dem Mailverkehr
- Größere Teilnehmeranzahl möglich
- Ersatz für Gruppen, die sich zur Zeit nicht treffen können



## 7.) Nachteile

- Der persönliche Austausch untereinander am Rande des Termines ist nur im geringen Maß möglich
- Oft nicht störungsfrei
- Nonverbale Reaktionen nicht wahrnehmbar
- keine Geruchswahrnehmung
- Verwahrlosungszustand kaum wahrnehmbar
- Körperliche Bewegungsabläufe nicht messbar (Mimik/ Gestik)





## 8.) Besonderheiten Internetgruppe

- Ablauf zur sonstigen Gruppe ist grundverschieden
- Blitzlicht ist unbedingt erforderlich, da Mimik/ Gestik kaum einsehbar.
- Strikte Rededziplin (Der Moderator bestimmt, wer als nächstes spricht)
- Wortmeldungen per Meldefunktion oder Chat
- Vermeidung von Störgeräuschen unbedingt erforderlich da Störgeräusche eine Gruppenveranstaltung zerstören können.



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Ihre Fragen beantwortet Ihnen gern:**

**Andreas Jahn**

Selbsthilfegruppenleiter Alkohol, Depression, Ängste und Lotse

Tel.: 01590 6752238 sowie [weitergehts3@gmx.de](mailto:weitergehts3@gmx.de)

**Martin Meißner**

Selbsthilfegruppenleiter für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige, Lotse

Tel.: 0162 2158028 sowie [martin.meissner@yahoo.de](mailto:martin.meissner@yahoo.de)

