

Spielregeln für die virtuellen Treffen unserer Selbsthilfegruppe

Aufgrund der aktuellen Situation um das Corona-Virus haben wir unsere Selbsthilfegruppen-Treffen auf ein virtuelles Format umgestellt. Es ist selbstverständlich, dass wir uns auch in dieser Form von Treffen an unsere Abmachungen zur **Vertraulichkeit und Verschwiegenheit** gegenüber Nicht-Gruppenmitgliedern halten. Zusätzlich kommen noch folgende Punkte dazu:

- Ein allfällig an die Gruppenmitglieder verschickter Link für den Beitritt zum Treffen, darf nicht an Personen weitergeleitet werden, welche (noch) nicht Mitglieder der Gruppe sind. Unsere Regelung, ob und wie neue Mitglieder in die Gruppe aufgenommen werden, gilt auch für die virtuellen Gruppentreffen.
- Passwörter für den Computer, für die Anwendungen/Apps oder für spezifische Treff-Termine sind sicher und vor dem Zugriff von Drittpersonen geschützt aufzubewahren.
- Während der Teilnahme an den virtuellen Treffen dürfen keine anderen Personen mithören oder zusehen. Die Teilnahme am Treffen geschieht deshalb idealerweise von einem geschlossenen und während der Treffdauer für andere Personen nicht zugänglichen Raum aus.
- Die Treffen dürfen nicht aufgezeichnet werden. Dies gilt sowohl für Bild- wie auch Tonaufnahmen.

Folgende weiteren Regeln sind für virtuelle Treffen hilfreich:

Sei rücksichtsvoll

- Lasse die anderen Teilnehmenden ausreden und falle ihnen nicht ins Wort.
- Vermeide Ironie und Sarkasmus. Das Erkennen von Ironie und Sarkasmus ist ohne den persönlichen Kontakt bzw. die physische Anwesenheit schwierig.
- Akzeptiere, dass die Kommunikation in Video-Selbsthilfegruppentreffen manchmal langsamer oder umständlicher sein kann als in den gewohnten Treffen.
- Sei geduldig und unterstütze andere Teilnehmende bei technischen Schwierigkeiten. Vor dem ersten Treffen kann ein eingeplanter Probelauf von Vorteil sein.

Sei einladend und präsent

- Versuche dich einzubringen, auch wenn diese Art von Treffen neu für dich ist.
- Schenke allen Teilnehmenden dieselbe Wertschätzung, wie wenn sie physisch anwesend wären.
- Wende dich stets dem Computer/der Kamera zu, um mit den anderen Teilnehmenden in Kontakt zu sein.
- Wähle den Kamerastandort bewusst aus: Was sollen die Gruppenmitglieder im Hintergrund sehen bzw. was nicht? Ist das, was sie sehen, angenehm für sie? Ist das, was sie sehen auch das, was du ihnen von deinem Zuhause zeigen möchtest?
- Konzentriere dich während des Treffens auf die anderen Teilnehmenden.
- Vermeide Ablenkung durch Tätigkeiten wie Schreibtisch aufräumen, aufs Handy schauen usw. Vielleicht braucht es hier zusätzliche Abmachungen wie: «Ist es okay, wenn ich etwas esse, trinke, ...?»

Sei klar und ehrlich

- Richte Fragen und Aussagen direkt an eine Person, indem du deren Namen sagst.
- Verwende eine klare, einfache Sprache.
- Teile den anderen Teilnehmenden mit, was du brauchst, damit das virtuelle Treffen für dich angenehm ist. Was sollte beibehalten werden? Was sollten die Gruppe oder einzelne Teilnehmende nicht mehr machen? Wie könnte man es anders machen?
- Verwende allfällige in der Gruppe vereinbarte Handzeichen (z.B. Daumen hoch) oder Karten mit Symbolen, um Zustimmung oder Ablehnung oder andere Botschaften non-verbal zu signalisieren.