



Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Selbsthilfeaktive,

mit dieser Rundmail möchte Sie das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen alle ein bis zwei Wochen auf neue Informationen zum Thema „**Selbsthilfe und Corona**“ aufmerksam machen.

Im Folgenden haben wir diese Mitteilungen für Sie:

- **NEU auf der „Selbsthilfe und Corona“-Seite**
- **Digitale Chancen und Datensicherheit**
- **Öffnung der Selbsthilfe**

NEU auf der „Selbsthilfe und Corona“-Seite

Tipps und Ideen

- **PIN-Aktion „Wir halten zusammen – auch in schwierigen Zeiten“:** Unter diesem Motto hat die Kontaktstelle für Selbsthilfe (KoSe) im Landkreis Verden an alle Gruppensprecher*innen eine Karte mit einem beigefügten Pin verschickt. Mit dieser Aktion möchte die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter anderem die große Verbundenheit im Selbsthilfebereich sichtbar machen. Erfahren Sie [hier](#) mehr!

Rechtliche Bestimmungen und Sonderregelungen

- **Ausnahmen von der Maskenpflicht:** „Personen, für die aufgrund von Vorerkrankungen, ..., wegen des höheren Atemwiderstands das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung nicht zumutbar ist, sind von der Verpflichtung nach Absatz 1 ausgenommen.“ (§ 9 Absatz 3 der Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus/[Link](#))
Trotz einer Befreiung von der Maskenpflicht geraten viele der betroffenen Menschen in Erklärungsnot. Die **Lebenshilfe Niedersachsen** fordert daher mehr Aufklärung und gesellschaftliche Toleranz für den betroffenen Personenkreis ein ([zur Pressemeldung](#)).

Handreichungen und Empfehlungen

- **Aktualisierung: Vorschläge für Gruppenregeln in der Zeit der Corona-Pandemie.** Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und das Sprecher*innenteam des Arbeitskreises Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich haben hierzu Empfehlungen erarbeitet. Diese wurden überarbeitet und aktualisiert. ([Link](#))
- **Empfehlungen für eine anonyme Anwesenheitsdokumentation:** Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen hat Empfehlungen für die Erstellung einer anonymen Anwesenheitsliste bei Gruppentreffen zusammengestellt. ([Link](#))
- **Empfehlungen des Kreuzbundes für Gruppentreffen:** Der Kreuzbund e. V. hat Empfehlungen und wichtige Hinweise für die Treffen von Selbsthilfegruppen zusammengetragen. ([Zu den Empfehlungen](#))

Hilfe in der Not

- **Online-Therapieprogramme:** Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit hat Empfehlungen und Kriterien für Online-Therapieprogramme in der Corona-Krise zusammengestellt. ([Link](#))



Nachrichten

- **Weltweite Studie zu körperlichen und psychischen Auswirkungen der Pandemie:** An der COH FIT-Studie arbeiten Wissenschaftler*innen aus 35 Ländern. Das Projekt soll Risiko- und Schutzfaktoren identifizieren, die für Präventions- und Interventionsprogramme für diese und zukünftige Pandemien wichtig sind. ([Zur Studie](#))

Weitere aktuelle Informationen und Nachrichten zum Thema „Selbsthilfe und Corona“ sowie Tipps und Ideen für Selbsthilfeunterstützer*innen und -aktive finden Sie unter



Digitale Chancen und Datensicherheit

Digitale Nachbarschaft

Die [Digitale Nachbarschaft \(DiNa\)](#) bietet Vereinen, Initiativen oder freiwillig engagierten Bürger*innen eine Informationsplattform mit Tipps und Hinweisen zu digitalen Chancen und Datensicherheit im Ehrenamt.

Im Rahmen des Projektes sollen Ehrenamtliche für die zahlreichen digitalen Möglichkeiten sowie für den Umgang mit Daten im Internet sensibilisiert werden. Kostenlose Webinare und Workshops, wie z. B. „Dein Verein und seine Mitglieder. Mitgliederdaten: Schützen, verwalten und verwenden (Webinar)“ oder „Dein Verein macht sich bekannt: Homepage (Webinar)“, gehören zum regelmäßigen Angebot der Digitalen Nachbarschaft ([zu den Workshops & Webinaren](#)).

Das Projekt wird vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat gefördert.

www.mobilsicher.de

Das Informationsportal [www.mobilsicher.de](#) ist ein vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördertes Kooperationsprojekt zweier unabhängiger Vereine. Das Portal bietet Informationen zur sicheren Nutzung von Mobilgeräten in Form von Berichten und Empfehlungen sowie kurzer Videos.

Der Schwerpunkt liegt auf Datenschutz und Sicherheit von Handys. Vieles ist aber auch interessant für Nutzer*innen anderer Mobilgeräte. So bietet die Plattform zum Beispiel eine Übersicht über 12 Videodienste und verschiedene Cloudsysteme.

Sehr angenehm ist, dass mobilsicher.de nicht davon ausgeht, dass seine Leser*innen Profis im Umgang mit dem Internet und/oder Mobilgeräten sind. Viele Basics werden gut erklärt und finden sich unter den Themen auf der Website. Stöbern lohnt sich!

Öffnung der Selbsthilfe

Dürfen sich Selbsthilfegruppen wieder treffen?

Diese Frage kann jetzt mit „Ja“ beantwortet werden. Laut Verordnung des Landes Niedersachsen dürfen sich Selbsthilfegruppen seit Montag, 8. Juni 2020, unter Einhaltung festgesetzter Regeln wieder treffen ([zur Verordnung](#)).

Paragraph 3 Nr. 20 der Verordnung besagt:



„ ... § 3

Ausdrücklich zulässige Verhaltensweisen

(1) Unter den Voraussetzungen des § 2 zulässig sind insbesondere die nachfolgend genannten Verhaltensweisen:

... 20. der Besuch und die Inanspruchnahme von Sozialen Hilfen, Beratungsangeboten und Diensten der Kinder- und Jugendhilfe, der Besuch und die Inanspruchnahme von sozialen, pädagogischen oder psychologischen Beratungsstellen, wie zum Beispiel die Seniorenberatung, Pflegeberatung, Familienberatung, Erziehungsberatung, Migrationsberatung, Gewaltberatung, Lebensberatung, Wohnungslosen- und Obdachlosenberatung, Drogenberatung, Suchtberatung, Anerkennungsberatung, Selbsthilfe; ...“

Auf Nachfrage hat der Krisenstab des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung ausdrücklich bestätigt, dass damit Selbsthilfegruppentreffen wieder erlaubt sind, allerdings unter Einhaltung von Regeln.

Diese sind ebenfalls Teil der Verordnung, nämlich in § 3 Absatz (2):

„... § 3 (2)

1Beim Besuch und der Inanspruchnahme von Angeboten nach Absatz 1 Nrn. 20 und 21 hat die die Hilfe und Beratung anbietende Stelle **Hygienemaßnahmen** zu treffen, die geeignet sind, die Gefahr einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 zu vermindern. 2Darüber hinaus hat die Stelle sicherzustellen, dass jede Person **beim Betreten und Verlassen** der Einrichtung sowie **während des Aufenthalts** in der Einrichtung **einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu jeder anderen Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört**, einhält. 3Die Stelle ist **verpflichtet, den Familiennamen, den Vornamen, die vollständige Anschrift und eine Telefonnummer jeder Besucherin und jedes Besuchers zu dokumentieren und die Daten für die Dauer von drei Wochen nach Beendigung der Aufführung aufzubewahren**, damit eine etwaige Infektionskette nachvollzogen werden kann. 4Andernfalls darf der Zutritt zur Einrichtung nicht gewährt werden. 5Die **Dokumentation ist dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen**. 6**Spätestens einen Monat nach Beendigung der Aufführung sind die Daten der betreffenden Person zu löschen**. ...“

Als Hilfestellung für die Einhaltung der Regeln haben das Sprecher*innenteam des Arbeitskreises Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich und das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen bereits letzte Woche Vorschläge für Gruppenregeln veröffentlicht. Diese wurden überarbeitet und sind auf der Website des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen verfügbar ([zu den Gruppenregeln](#)).

Die Öffnung der Selbsthilfe bedeutet jedoch nicht, dass sich wirklich alle Gruppen wieder treffen können. Nicht für alle Selbsthilfegruppen ist die Erfüllung der Regeln möglich. Hier sind Ideen zur Umsetzung der Verordnung und für manche Selbsthilfegruppen doch auch noch Geduld gefragt.

Text: Dörte von Kittlitz

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Anja Eberhardt, Dörte von Kittlitz, Sabine Nash und Elke Tackmann