

## Selbsthilfe in der Corona-Krise

### Telefonkonferenzen als Alternative zu Gruppentreffen

**Stand: 2. April 2020**

In der gegenwärtigen Corona-Krise sind persönliche Treffen von Selbsthilfegruppen nicht und nur eingeschränkt möglich – aktuell aufgrund behördlicher Anordnungen und später zur Vermeidung von Infektionen während der Gruppentreffen oder auf den Wegen.

Damit der Austausch trotzdem möglich ist, nutzen einige Selbsthilfegruppen nicht nur Videokonferenzen sondern auch die Möglichkeit von Telefonkonferenzen. Nachfolgend ein paar Hinweise dazu.

### Ablauf einer Telefonkonferenz

#### 1. Anbieter wählen

Es gibt verschiedene Anbieter für Telefonkonferenzen. Diese unterscheiden sich unter anderem nach Kosten, Registrierung und Funktionen.

**Kosten:** Bei einigen Anbietern sind nur die normalen Verbindungskosten zu zahlen, bei anderen fallen zusätzliche Gebühren an. Zu beachten ist, dass einige Anbieter während einer Testphase kostenlos sind und danach Kosten anfallen.

**Registrierung:** Bei einigen Anbietern genügt die Eingabe einer E-Mail-Adresse, um eine „Raumnummer“ oder PIN zu erhalten. Bei anderen ist ein ausführlicherer Anmeldeprozess erforderlich.

**Funktionen:** Die Anbieter unterscheiden sich in ihren Funktionen, etwa die maximale Anzahl von Teilnehmenden.

Viele Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen testen nach unserer Recherche gerade verschiedene Anbieter aus. Empfehlungen sind noch schwer zu geben. Aufgrund des unkomplizierten Anmeldeverfahrens entscheiden sich mehrere Gruppen für den Anbieter meubl.de ([www.meubl.de](http://www.meubl.de)).

#### 2. Termin festlegen

Die Teilnehmende vereinbaren einen gemeinsamen Tag und Uhrzeit, zu der die Telefonkonferenz durchgeführt werden soll. Für Selbsthilfegruppen liegt es nahe, sich zu der Zeit zu verabreden, in der gewöhnlich die Gruppentreffen stattfinden.

#### 3. Einwahlnummer wählen

Zur vereinbarten Zeit wählen alle Teilnehmenden eine Einwahlnummer, die entweder auf der Internetseite zu finden ist und von dem\*der Moderator\*in den Teilnehmenden vorab mitgeteilt wurden.

#### 4. „Raumnummer“ oder PIN eingeben

Nach der Einwahl werden die Teilnehmenden aufgefordert, ihre „Raumnummer“ oder PIN einzugeben. Diese ist von dem\*der Moderator\*in wie die Einwahlnummer vorab den Teilnehmenden mitzuteilen. Teilweise hat der\*die Moderator\*in eine eigene PIN, die erweiterte Funktionen während der Telefonkonferenz erlauben.

#### **Weitere Informationen:**

##### **Der Paritätische Gesamtverband: „Wie plane ich eine Telefonkonferenz?“**

Der Paritätische Gesamtverband beschreibt auf seiner Internetseite ausführlich das Verfahren von Telefonkonferenzen, benennt einzelne kostenlose Anbieter und gibt Tipps zur Moderation von Telefonkonferenzen:

<http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/faq/wie-plane-ich-eine-telefonkonferenz/>

##### **KISS Stuttgart: Übersicht von Telefonkonferenzanbietern**

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart hat auf ihrer Internetseite eine Übersicht verschiedener Telefonkonferenzanbieter veröffentlicht:

<https://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen/>