

Liebe Selbsthilfe-Aktive,

wir müssen im Moment eine Ruhepause von persönlichen Kontakten und Beziehungen einlegen. Das kam relativ überraschend und stellt auch die Selbsthilfe vor neue Herausforderungen in der Kommunikation. Möglichkeiten gibt es viele, wie Chatrooms, Video- oder Telefonkonferenzen. In der Not freuen sich alle über diese neuen Möglichkeiten, trotzdem sollte immer auch ein Blick auf den Datenschutz geworfen werden.

Ein paar wichtige Grundlagen dazu hat die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Berlin) in Ihrer [Broschüre „Digitale Selbsthilfe“](#) zusammengefasst, Grundlegendes mit der Datenschutzgrundverordnung finden Sie [hier](#).

Die NAKOS hat auf [ihrer Website](#) ausführlichere Tipps für virtuelle Treffen über Videokonferenz-Anwendungen zur Verfügung gestellt. Hier ist ein kleiner Auszug: Was bei Videokonferenzen beachtet werden sollte:

### **Im Vorfeld abklären:**

Kenne (und vertraue) ich als einladende Person den anderen, die an dem Treffen teilnehmen sollen? Kennen (und vertrauen) sich die Personen untereinander? Wenn nicht, muss gemeinsam über die Frage gesprochen und entschieden werden, wie die Anonymität / der Persönlichkeitsschutz der beteiligten Personen gewahrt werden kann.

Also z.B. miteinander vereinbaren (am besten schriftlich),

- dass niemand Screenshots oder Audioaufnahmen von der Videokonferenz und (ggf.) dem Chatverlauf macht.
- dass nichts, was besprochen wird, an andere weitergegeben wird.
- dass keine Außenstehenden (z.B. Familienmitglieder) den Bildschirm während der Videokonferenz sehen können.

Überlegen Sie, wer Zugang zu der Videokonferenz haben soll, und wie dies abgesichert werden kann (z.B. Link / ID nicht veröffentlichen, Weitergabe an Dritte untersagen, bei manchen Programmen kann ein Passwort vergeben werden).

Bitte bedenken Sie, dass sich alles im Prozess befindet und es immer wieder zu Änderungen bei den Anbietern kommen kann. Es empfiehlt sich hinsichtlich des Datenschutzes fortwährend wachsam zu sein.

### **Hier ein kleiner Überblick zu Anbietern, die häufig genutzt werden**

#### *Zoom*

Dieses Programm wird bereits von vielen Selbsthilfegruppen für ihre digitalen Meetings verwendet. Eine Person ist Moderator\*in und kann bis zu 100 Kontakte zu einem Treffen einladen. In diesem [Video](#) wird erklärt, wie Sie daran teilnehmen können. Teilnehmende eines Meetings brauchen weder einen Zoom-Account noch ein Abo, um der Videokonferenz beizutreten, müssen allerdings das Programm herunterladen. Bis zu 40 Minuten pro Sitzung sind kostenlos. Zoom hat Datenschutzdefizite: [hier finden Sie einen Artikel dazu](#).

Die NAKOS empfiehlt *Jitsi meet*.

Als datenschutzfreundlichere Alternative zu Zoom wird jitsi meet empfohlen. Mehr dazu finden Sie bei [digitalcourage](#), [Golem](#) oder [Kuketz](#). Die letzten beiden gehören mit zu dem Netz aus Organisationen / Firmen / Privatpersonen, die für jitsi meet Serverplatz zur Verfügung stellen. So kann jitsi meet u.a. hier [meet.golem.de](#) genutzt werden (kostenfrei und ohne Download eines Programmes).

### *Google Hangouts*

Hangouts ermöglicht den Austausch von bis zu 10 Personen kostenlos. Gruppenchat oder Videotelefonie sind möglich. Voraussetzung ist ein Account bei Google. Herunterladen muss man sich nichts, wenn man das Programm im Internet-Browser benutzt. Teilnehmer\*innen lassen sich über einen Link einladen. Ansonsten lässt sich Hangouts über die App am Smartphone oder Tablet nutzen. Google Hangouts hat Datenschutzdefizite.

### *Skype*

Bis zu 50 Personen können gleichzeitig an einem Gruppen-Videochat teilnehmen. Die Video- und Tonqualität ist besser als bei Google-Hangouts. Für Videoanrufe für Gruppen bietet Skype nicht so viele Funktionen wie das Programm Zoom. Auch Skype wird von einigen Selbsthilfegruppen bereits im Online-Bereich verwendet. Skype hat Datenschutzdefizite.

Der Verein **digitalcourage e. V.** nennt auf seiner [Internetseite](#) weitere Alternativen mit besserem Datenschutz, die allerdings Barrieren wie Seiten auf Englisch haben können.

### *Telefonkonferenz*

Hier noch ein Tipp aus einer Selbsthilfegruppe. Diese nutzt den Anbieter freetelco für Telefonkonferenzen. Kosten fallen dabei nur für die üblichen Maße für eine Verbindung ins deutsche Festnetz an, die jede\*r Teilnehmer\*in selbst trägt. Man muss lediglich ein Telefon haben, egal ob Festnetz oder Handy.

### *Messenger: Chats/Video-Telefonie*

Auch mit Messengern kann man über das Smartphone in Gruppen telefonieren. Dabei ist die Anzahl auf bis zu vier Personen beschränkt. Aus Datenschutzgründen rät die KOSKON (Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW) von Whatsapp ab. Als Alternativen empfiehlt sie die App Threema oder Signal, bei denen Video-Anrufe für Gruppen allerdings nicht oder nur teilweise möglich ist. Wire empfiehlt die NAKOS. Weiterführende wichtige Information gibt es auf [Digitalcourage](#).

Auf der Internetseite des [Paritätischen](#) finden Sie viele weitere Möglichkeiten, um sich in der Gruppe digital zu organisieren.

Auch digitale Anwendungen können unter bestimmten Voraussetzungen, wie z.B. Datensicherheit, von den Krankenkassen gefördert werden.

(Diesem Artikel liegen Informationen u.a. von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund und von der NAKOS zugrunde.)