

**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und Sprecher*innenteam des Arbeitskreises
Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich**

Vorschläge für Gruppenregeln in der Zeit der Corona-Pandemie

Folgende Grundregeln für Selbsthilfegruppentreffen sind für die Einhaltung von Abständen, Hygiene und die Unterbrechung von Infektionsketten wichtig.

Grundsätzlich: Gruppenmitglieder, die möglicherweise an Covid19 erkrankt sind, sollten in jedem Fall zu Hause bleiben!

Die Covid19-Erkrankung zeigt sich in einer Reihe von Symptomen, die aber häufig nicht eindeutig zuzuordnen sind. Diese Symptome können auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([Link](#)) nachgelesen werden.

Erste und wichtigste Regel: Abstand halten, keine körperlichen Berührungen

Der Abstand zwischen zwei Personen sollte mindestens 1,5 am besten 2 Meter betragen. Bei Treffen in geschlossenen Räumen ist daher unbedingt zu beachten, dass Stühle entsprechend weit auseinander stehen. Die Abstandsregel gilt ebenfalls für das Betreten und Verlassen des Gruppenraums, Treppenhäuser, Flure etc. Die Gruppenmitglieder geben sich nicht die Hand und nehmen sich nicht in den Arm.

Die Abstandsregel gilt der Vermeidung einer Tröpfcheninfektion.

Anmerkung: Viele der bisherigen Gruppenräume sind für eine Einhaltung dieser Regel zu klein. An manchen Orten gilt auch die „10 qm pro Person“-Regel. In solchen Fällen gilt es zu prüfen, ob alternativ ein Treffen unter freiem Himmel möglich wäre oder die Gruppe geteilt werden kann. Auch Telefonkonferenzen, Gruppenchats oder Videokonferenzen wären eine Ergänzung oder ein gelegentlicher Ersatz für die Treffen der Selbsthilfegruppen mit körperlicher Anwesenheit.

Zweite Regel: Hygieneregeln beachten

Möglichst vor, spätestens sofort nach dem Betreten des Gruppenraums Hände waschen oder desinfizieren, ebenso beim Verlassen der Räumlichkeiten. Beim Husten oder Niesen entweder ein Tuch vor das Gesicht halten oder in die Ellenbeuge husten oder niesen. Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.

Türklinken, Tische und andere Gegenstände, die berührt werden, nach dem Gruppentreffen am besten mit Flächendesinfektionsmittel reinigen. Wer nicht sicher ist, ob eine Reinigung nach der letzten Raumnutzung erfolgte, reinigt entsprechende Oberflächen auch vor dem Treffen (mit dem/der Vermieter*in der Räume klären).

Die Einhaltung der Hygieneregeln gilt der Vermeidung einer Tröpfcheninfektion und einer Schmierinfektion.

Dritte Regel: Lüften hilft

Der Gruppenraum sollte mindestens vor und nach dem Gruppentreffen, besser noch auch zwischendurch, gelüftet werden.

Die Lüftungsregel gilt der Vermeidung einer Aerosolinfektion. Je länger Menschen sich in einem geschlossenen Raum mit Infizierten befinden, desto wahrscheinlicher wird eine Infektion.

Vierte Regel: Maske tragen

Auch eine Maske schützt. Eine Maske aus Baumwolle oder ähnlichem Material schützt vor allem die anderen Mitglieder der Selbsthilfegruppe, weil die beim Sprechen oder Atmen nicht so weit in den Raum getragen werden. Eine FFP2 oder FFP3-Maske schützt darüber hinaus auch die/den Maskenträger*in.

Das Tragen einer Maske schützt vor Tröpfchen- und Aerosolinfektion.

Fünfte Regel: Teilnehmer*innenlisten

Die Teilnehmer*innenliste enthält Datum des Gruppentreffens, Name, Adresse und Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse der Teilnehmer*innen. Die Liste kann so gestaltet werden, dass nur eine Person Einblick in die Kontaktdaten hat (der oder die Verantwortliche für die Teilnehmer*innenliste). Diese Person ist ebenfalls dafür verantwortlich, die Liste nach drei Wochen zu vernichten (Datenschutz). Im Falle einer Infektion eines Gruppenmitglieds muss das zuständige Gesundheitsamt möglichst schnell Kontaktpersonen informieren können. Daher ist eine Teilnehmer*innenliste unabdingbar.

Die Liste ist ausschließlich für die Rückverfolgung von Kontakten durch das Gesundheitsamt gedacht, es sei denn, die Gruppe beschließt unter Einhaltung der Datenschutzgrundverordnung einen weiteren Verwendungszweck.

Die Teilnahmeliste dient der schnellen Nachverfolgung und Unterbrechung von Infektionsketten.

Sechste Regel: Zuständigkeiten/Verantwortlichkeiten

Um die Regeln gut einhalten zu können, sollten eine oder besser mehrere Personen ernannt werden, die für die Einhaltung der unterschiedlichen Regeln verantwortlich sind.

Jede*r Teilnehmer*in ist darüber hinaus dafür verantwortlich, bei einer eigenen Erkrankung nicht zu den Gruppentreffen zu erscheinen, um die anderen nicht anzustecken.

Die Festlegung von Zuständigkeiten und das Tragen der eigenen Verantwortung für sich und andere erleichtert die Einhaltung von Regeln und bildet eine Basis für einen vertrauensvollen Umgang miteinander.

Siebte Regel: Reden hilft und keine Panik

Es ist empfehlenswert beim ersten Treffen in der Gruppe über die Regeln zu sprechen, sich über die Inhalte und den Sinn klar zu werden und eventuelle (auch persönliche) Probleme mit den Regeln rechtzeitig erkennen zu können. Bei Fragen und Problemen die in der Kommune zuständige Stelle fragen (z. B. das Gesundheitsamt oder Ordnungsamt).

Das gemeinsame Sprechen über Regeln und auch Probleme, die mit den Regeln verbunden sind, hilft, die Situation zu meistern und fördert die Gemeinsamkeit und das Vertrauen in der Selbsthilfegruppe.