

# Selbsthilfe in Zeiten von Corona

## Aktualisierte Empfehlungen und Hinweise angesichts der Pandemie

Stand 03.11. 2020

Selbsthilfe leistet mit ihrem vielfältigen Engagement einen wesentlichen Beitrag zu einem lebenswerten Berlin. Sie fördert die Resilienz der Einzelnen und bietet gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Schwierigkeiten (Krankheit, Alter, Behinderung, seelische oder soziale Konfliktsituationen). Unzählige Menschen sind in Selbsthilfeorganisationen und/oder Selbsthilfegruppen in Berlin oft ehrenamtlich aktiv. Die Selbsthilfe findet dabei in den verschiedensten Formen statt, Angebote sowie Termine von Selbsthilfegruppen sind öffentlich einsehbar z.B. über die Datenbank von SEKIS oder der Landesstelle Berlin für Suchtfragen. Als sogenannte vierte Säule des Gesundheitssystems wird die Selbsthilfe u.a. vom Berliner Senat und von Krankenkassen gefördert.

Gerade in Krisenzeiten ist die Selbsthilfe wichtiger denn je. Das hat sich auch angesichts der Corona-Pandemie wieder gezeigt

### Aktuelle Lage

Das aktuelle Infektionsgeschehen in Berlin stellt uns alle vor große Herausforderungen. Gegenüber den Infektionen in der Sommerzeit steigen nun die Infektionszahlen wieder stark an. Die Selbsthilfe leistet hier weiterhin einen wichtigen Beitrag im Gesundheitswesen und auch darüber hinaus bei vielen sozialen Fragen. Die bestehenden Selbsthilfeorganisationen und Gruppen sind in diesen Zeiten großer Verunsicherung für unzählige Menschen ein wichtiger Anker und tragen zu besserem Umgang mit der Krise bei. Auch haben sich neue Gruppen speziell rund um das Thema Covid-19 gegründet. Selbsthilfe, und auch ein Ehrenamt in der Selbsthilfe, ist auch unter Pandemie-Bedingungen weiterhin möglich.

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie sind jedoch einige Anpassungen und Einschränkungen im Bezug auf die Selbsthilfeaktivitäten erforderlich, um beispielsweise Infektionsrisiken zu minimieren.

In diesem Papier sind dazu wichtige aktuelle Regelungen zusammengefasst. Grundlage ist die aktuell geltende Gesetzeslage in Berlin (SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung vom 29.10.2020). Zudem werden Hinweise seitens der Verbände gegeben. Das Papier stellt nur Auszüge der Berliner Infektionsschutzverordnung dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, ggfs. sind für Ihre Aktivitäten weitere Punkte relevant.

Die gesamte Verordnung finden Sie hier:

- **SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung vom 29. Oktober 2020**  
<https://www.berlin.de/corona/massnahmen/verordnung/>

Die Verordnung tritt mit Ablauf der 30. November 2020 außer Kraft (§13.1).

### Zielgruppen des Papiers

Diese Zusammenstellung richtet sich als Übersicht zur Orientierung vor allem an Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen.

## Grundlegende Regelungen

Weiterhin gilt entsprechend der Hinweise in §1 Grundsätzliche Pflichten:

**Jede Person ist angehalten, die physischen sozialen Kontakte zu anderen Menschen möglichst gering zu halten. Dies gilt insbesondere für Personen, die Symptome einer Erkrankung mit COVID-19 im Sinne der dafür jeweils aktuellen Kriterien des Robert Koch-Instituts aufweisen. Bei Kontakten zu anderen Menschen, einschließlich aller Zusammenkünfte und Veranstaltungen auch im privaten Bereich, ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.<sup>1</sup>**

## Vulnerable Gruppen

Gerade in der Selbsthilfe sind besonders viele Menschen aus sogenannten vulnerablen Gruppen (z.B. aufgrund von Erkrankungen, Behinderungen oder Lebensalter) aktiv. Daher gilt es auch hier, eine entsprechende Abwägung der Risiken vorzunehmen, um unnötige Gefahren zu vermeiden. Es gilt stets zu hinterfragen, welche Risiken für einzelne Personen bspw. mit einem Gruppenbesuch verbunden sind und ob dieser tatsächlich notwendig ist.

**Wir möchten daher nochmals darauf hinweisen, dass alternative Teilhabemöglichkeiten (z.B. Kontakthalten über Telefon, Videokonferenz oder Messenger) unter Beachtung des Datenschutzes und der Datensicherheit weiterhin eine wichtige Rolle spielen.**

Die Entscheidung zur Durchführung der Aktivitäten liegt letztlich jeweils bei den einzelnen Organisationen oder Gruppen. Im Falle physischer Treffen müssen grundsätzliche Schutz- und Hygieneregeln beachtet werden.

## Einhaltung von Hygieneregeln (vgl. Schutz- und Hygienekonzept in §2)

- Individuelles Schutz- und Hygienekonzept erstellen. (§2.1)  
Dies ist auf Verlangen der zuständigen Behörde vorzulegen. Die Einhaltung der in dem Schutz- und Hygienekonzept festgelegten Maßnahmen ist sicherzustellen.
- Einschlägige Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zum Infektionsschutz in ihrer jeweiligen Fassung und die Vorgaben der jeweiligen Arbeitsschutzbehörden berücksichtigen
- Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen anwesenden Personen und zur Einhaltung der maximal für die jeweilige Fläche zugelassenen Personenanzahl treffen
- Konzept zur Steuerung des Zutritts, zur Vermeidung von Warteschlangen und zur Einhaltung des Mindestabstands bei Ansammlungen von Menschen in Wartebereichen erstellen
- Aushänge zu den Abstandsregelungen und getroffenen Hygienemaßnahmen gut sichtbar anbringen
- Ausreichende Belüftung in Innenräumen und Reinigung/Desinfizierung der Räume sicherstellen

---

<sup>1</sup> Satz 1 gilt nicht, sofern eine körperliche Nähe unter 1,5 Metern nach den Umständen nicht zu vermeiden ist, bspw. in der Pflege oder wegen baulicher Enge z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln. Entsprechende Ausnahmen sind in §1. 2.1-2.4. aufgeführt.

Abs. 1. und 2. gelten ebenfalls nicht für Ehe- oder Lebenspartnerinnen und -partner, sowie Angehörige des eigenen Haushalts und für Personen, für die ein Sorge- oder Umgangsrecht besteht, sowie im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden.

Bereits vorliegende Schutz- und Hygienekonzepte sind entsprechend der aktuellen Verordnung zu aktualisieren und mit dem entsprechenden Ablaufdatum zu versehen.

### **Mund-Nasen-Bedeckung (§4)**

Eine den Vorgaben der Verordnung entsprechende, korrekt aufgesetzte Mund-Nasen-Bedeckung gemäß §4.3<sup>2</sup> ist inzwischen an vielen öffentlichen Orten sowie in weiten Teilen der geschlossenen Räume zu tragen. <sup>3</sup>Achten Sie bitte dringend darauf, dass die Vorgaben eingehalten werden. Eine **Mund-Nasen-Bedeckung**, ist u.a. bei Betreten des Gebäudes, in Aufzügen und in den Räumlichkeiten zu tragen.

Ausgenommen davon sind u.a. Personen, die aufgrund einer gesundheitlichen Beeinträchtigung oder einer Behinderung keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen können. <sup>4</sup>

### **Information & Dokumentation**

Informieren Sie alle Mitarbeitenden und freiwillig Engagierten im Haus über die bestehenden Regelungen und Vorgehensweisen. Sinnvoll ist ebenfalls die Erstellung einer internen Meldekette mit Handlungsanweisungen für Verdachtsverfälle.

### **Anwesenheitsdokumentation mit Informationen zur Kontaktnachverfolgung vornehmen**

Mindestens die folgenden Angaben müssen schriftlich erfasst werden:

- Vor- und Familienname,
- Telefonnummer,
- vollständige Anschrift oder E-Mail-Adresse,
- Anwesenheitszeit (Ort, Datum, Zeitangabe -von wann bis wann-) und Grund des Treffens.

Besucher\*innen müssen bei Zusammenkünften diese Angaben schriftlich, wahrheitsgemäß und vollständig machen, um bei Nachvollziehbarkeit und Unterbrechung von Infektionsketten mitzuwirken. Diese Anwesenheitsdokumentation ist für die Dauer von vier Wochen nach Ende der Zusammenkunft geschützt vor Einsichtnahme durch Dritte aufzubewahren oder zu speichern und der zuständigen Behörde auf Verlangen auszuhändigen. Dies trifft zu, wenn festgestellt wird, dass Besucher\*innen zum Zeitpunkt der Zusammenkunft krank, krankheitsverdächtig,

---

<sup>2</sup> Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist eine aus handelsüblichen Stoffen hergestellte, an den Seiten eng anliegende, Mund und Nase bedeckende, textile Barriere, die aufgrund ihrer Beschaffenheit geeignet ist, eine Ausbreitung von übertragungsfähigen Tröpfchenpartikeln und Aerosolen durch Atmen, Husten, Niesen und Aussprache zu verringern, unabhängig von einer Kennzeichnung oder zertifizierten Schutzkategorie. Die Mund Nasen Bedeckung ist so zu tragen, dass Mund und Nase so bedeckt werden, dass eine Ausbreitung von Tröpfchen und Aerosolen durch Atmen, Husten, Niesen oder Sprechen vermindert wird.

<sup>3</sup> Jede Person ist angehalten, eine Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Raum im Freien an Orten zu tragen, an denen der Mindestabstand nach § 1 Absatz 2 Satz 1 in der Regel nicht eingehalten werden kann, insbesondere in Einkaufsstraßen und anderen belebten Straßen und Plätzen. Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist auf Märkten, in Warteschlangen und in den in der Anlage zu dieser Verordnung genannten Bereichen zu tragen. Satz 2 gilt nicht während der Nutzung von Fahrzeugen außerhalb von Fußgängerbereichen; für die Nutzung geschlossener Fahrzeuge gilt Absatz 1 Nummer 1.

<sup>4</sup> Weitere Ausnahmen in §4.4

ansteckungsverdächtig oder Ausscheider\*in im Sinne des Infektionsschutzgesetzes waren. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist ist die Dokumentation zu löschen oder zu vernichten.

Zur Wahrung des Datenschutzes sollte jede Zusammenkunft auf einer gesonderten Liste dokumentiert werden und die Besucher\*innen über Grundlage und Dauer der Datenerhebung und Verarbeitung informiert werden. Eine Einwilligung der Personen in die Datenerhebung ist nicht notwendig, da die Grundlage der Erhebung eine gesetzliche Verpflichtung ist.

Erhält die Einrichtung Kenntnis von der bestätigten Erkrankung aus dem Kreis der Mitarbeitenden oder der Besucher\*innen, sind die aktuell geltenden Verfahren zur Meldung zu prüfen und entsprechende nächste Schritte einzuleiten. Vorgehalten wird eine Übersicht mit den aktuellen Kontaktdaten sämtlicher Mitarbeitenden und den geführten Listen der Zusammenkünfte. Um Kenntnis von der Erkrankung der Betroffenen zu erfahren, wird eine Meldekette von den Besucher\*innen über die Mitarbeitenden zur Trägerleitung eingerichtet.

### **Dokumentation und Hygiene- und Schutzkonzepte**

Wir empfehlen Ihnen Ihr Vorgehen stets zu dokumentieren. Nehmen Sie ggfs. zur Abstimmung Kontakt mit Ihrem Fördergeber auf und informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt über Ihr Vorgehen, z.B. durch Zusenden des Hygienekonzeptes.

Für alle unten aufgeführten Bereiche sind die oben genannten Punkte zu beachten.

## **Gruppentreffen**

### **Allgemeines**

- Bitte nicht einfach wie gewohnt zum Treffen gehen, sondern vorher mit der Ansprechperson der jeweiligen Gruppe oder der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstelle Kontakt aufnehmen oder einen Termin per Telefon oder E-Mail vereinbaren.
- In den bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen (Liste: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen/>) sind Gruppentreffen unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Dabei sind die jeweils vor Ort von den Trägern der Kontaktstellen ausgewiesenen Schutz- und Hygienekonzepte zwingend zu beachten.
- Wenn sich die Gruppe normalerweise in den Räumlichkeiten einer anderen Einrichtung trifft, bitte telefonisch oder per E-Mail die dortige Ansprechperson (am besten über die Gruppensprecher\*innen) kontaktieren und nach den aktuellen Bedingungen für Gruppentreffen fragen.
- In den meisten Fällen dürfte mindestens das Folgende gelten:
  - Personen mit Atemwegssymptomen – z.B. Husten, Halsschmerzen (sofern nicht ärztlich abgeklärt) oder Fieber sollen sich generell nicht in den Räumlichkeiten aufhalten.
  - Wer die Räumlichkeiten betritt, trägt eine Mund- und Nasen Schutzbedeckung – es sei denn, dies ist aufgrund einer gesundheitlichen Beeinträchtigung oder Behinderung nicht möglich bzw. wird durch eine andere geeignete Vorrichtung verhindert.
  - Alle desinfizieren ihre Hände oder begeben sich direkt zum Händewaschen.
  - Die Abstandsregeln (Abstand halten auch in Pausen, im Flur, im Aufzug etc.) werden im Gruppenraum sowie beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten eingehalten.
  - Die Anzahl der Teilnehmenden überschreitet nicht die vorgegebene Größe (abhängig von der Größe des Raumes).

- Aufenthalte im Flur-, Eingangs- oder Außenbereich sind zu vermeiden. Jegliche Wartesituationen sind zu vermeiden. Bei nicht zu vermeidenden Warteschlangen besteht Maskenpflicht. Im Außenbereich ist auf ausreichend Abstand zu achten.
- Die Küchennutzung ist häufig untersagt. Das betrifft ebenso die Nutzung des Geschirrs. Bitte bringen Sie sich ggf. Getränke selbst mit.
- Der Gruppenraum wird nach dem Treffen gelüftet – auch während des Treffens sind kurze Lüftungspausen (Stoßlüftung) durchzuführen.
- Türklinken werden vor und nach dem Besuch einer Gruppe desinfiziert.
- Alle Teilnehmenden tragen sich in eine ausgelegte Anwesenheitsliste ein und ergänzt Gruppennamen sowie Datum und Uhrzeit (siehe Daten).
- Auf Wunsch, v.a. für Anonyme Gruppen, werden die Listen in einem verschlossenen Umschlag verwahrt und nur im Falle einer bestätigten Infektion geöffnet.

Es darf in geschlossenen Räumen nicht gemeinsam gesungen werden.<sup>5</sup>

Sport darf nur alleine oder mit einer anderen Person kontaktfrei und unter Einhaltung der Abstandsregelungen nach § 1 Absatz 2 erfolgen (vgl. §5. 7).

### **Treffen im Freien**

Sollten Sie sich als Selbsthilfeaktive im Freien treffen, ist auch hier auf Mindestabstände zu achten. Sollten Sie sich auf dem Gelände eines Trägers (einer Selbsthilfe-Kontaktstelle, eines Stadtteilzentrums, einer Selbsthilfeorganisation o. ä.) treffen, müssen die von dem Träger aufgeführten Maßnahmen eingehalten werden.

Für größere Veranstaltungen im Freien gilt folgende Obergrenze: Bis 30. November 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 100 zeitgleich Anwesenden verboten (§6.1).

### **1:1 Beratung**

Unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln können 1:1 Beratungen stattfinden. Bitte nehmen Sie vorher Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin. Oft sind auch telefonische oder Online-Beratungen möglich.

### **Veranstaltungen in geschlossenen Räumen**

In der Selbsthilfe übliche Informationsveranstaltungen oder Fachtage sind unter Beachtung der maximalen Personenzahl als Präsenzveranstaltung möglich. Personenobergrenzen bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen finden sich in §6.2: Bis Ablauf des 30. November 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 50 zeitgleich Anwesenden verboten.

Ausnahmen dazu sind u.a. Versammlungen im Sinne des Artikels 8 des Grundgesetzes und Artikel 26 der Verfassung Berlin (Versammlungsfreiheit). Hier hat veranstaltende Person ein individuelles Schutz- und Hygienekonzept zu erstellen (§5.2).

Bei Veranstaltungen ist zudem stets die maximale Anzahl an Personen gemäß der Größe der Räume zu beachten.

### **Alternativer Austausch (digital, telefonisch, hybrid)**

Alternativ zu physischen Treffen bieten sich digitale oder telefonische Austauschmöglichkeiten für Selbsthilfegruppentreffen oder auch für Informations- und Beratungsangebote, Veranstaltungen etc. an. Dies können z.B. Telefon- oder Videokonferenzen, hybride Formate sein. Hybride Formate bezeichnen eine Mischung aus Präsenz- und Onlineveranstaltung.

<sup>5</sup> Ausnahmen sind professionelles Singen oder zur Religionsausübung unter bestimmten Bedingungen vgl. 5 (1)

Bei Fragen und Beratungsbedarf auch bzgl. Datenschutzthemen kontaktieren Sie gern die unten aufgeführten Ansprechpersonen aus den Selbsthilfeverbänden und Selbsthilfekontaktstellen. Diese bieten auch Fortbildungen und Workshops zu den Themen an.

## **Ansprechpartner\*innen zum Thema Selbsthilfe in den Verbänden**

### **Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V., Geschäftsstelle Bezirke**

Kontakt: Lea Winnig

[www.paritaet-berlin.de](http://www.paritaet-berlin.de) | Telefon: 030 – 030 86 001-618 | [winnig@paritaet-berlin.de](mailto:winnig@paritaet-berlin.de)

### **SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V.**

Kontakt: Anne Dietrich-Tillmann

[www.sekis.de](http://www.sekis.de) | Telefon: 030 890 285 37 | [tillmann@sekis-berlin.de](mailto:tillmann@sekis-berlin.de)

### **Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.**

Kontakt: Malte Andersch

[www.lv-selbsthilfe-berlin.de](http://www.lv-selbsthilfe-berlin.de) | Telefon: 030 27 87 56 90 | [andersch@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:andersch@lv-selbsthilfe-berlin.de)