

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. Bitte unbedingt Regeln und Vorschriften der Einrichtungen, in denen sich die Gruppe trifft, und der Landkreise beachten!

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

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

Erste und wichtigste Regel: Abstand halten, keine körperlichen Berührungen

Der Abstand zwischen zwei Personen sollte mindestens 1,5 besser 2 Meter betragen. Die Corona-Verordnung des Landes vom 8.3.2021 sieht einen Mindestabstand von 1,5 Metern vor. Bei Treffen in geschlossenen Räumen daher unbedingt darauf achten, dass Stühle entsprechend weit auseinander stehen. Die Abstandsregel gilt auch für den Einlass zum Gruppenraum, 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 1: Viele der bisherigen Gruppenräume sind bei Einhaltung dieser Regel zu klein. In solchen Fällen kann man prüfen, ob alternativ die Gruppe geteilt werden kann. Auch Telefonkonferenzen, Gruppenchats oder Videokonferenzen wären eine Ergänzung oder 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, 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 auch vor dem Treffen (mit 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. Bitte Stoßlüften, also das Fenster ganz öffnen, nicht nur kippen!

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

Die beim Sprechen oder Atmen entstehenden Aerosole und auch Tröpfchen werden zum Teil weit in den Raum getragen. Daher sieht die Corona-Verordnung des Landes vom 8.3.2021 vor, dass in Selbsthilfegruppen medizinische Masken getragen werden müssen.

Verbindlich vorgeschrieben sind entweder FFP2-Masken ohne Ausatemventil oder ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz (siehe § 3, Abs. 3 Satz 3). Man darf die Maske abnehmen, sobald und solange man seinen Sitzplatz eingenommen hat, wenn der Mindestabstand zum nächsten Stuhl gewahrt ist (siehe § 3 Abs. 5).

Masken sind ein wichtiger Schutzbaustein. Eine Maske allein bietet aber keinen 100prozentigen Schutz. Die anderen Schutzmaßnahmen müssen daher trotz Maske sorgfältig eingehalten werden.

Das Tragen einer Maske ist ein zusätzlicher Baustein zum Schutz vor Tröpfchen- und Aerosolinfektion.

Fünfte Regel: Teilnehmer*innenlisten

Die Teilnehmer*innenliste enthält Datum des Gruppentreffens, Name, Adresse und Telefonnummer und/oder Mailadresse 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 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 vertrauensvollen Umgang miteinander.

Siebte Regel: Reden hilft und keine Panik

Sinnvoll ist, in der Gruppe beim ersten Treffen über die Regeln zu sprechen, um sich den Sinn nochmals klar zu machen und eventuelle (auch persönliche) Probleme mit den Regeln rechtzeitig zu erkennen. Bei Fragen und Problemen die in der Kommune zuständige Stelle fragen (Gesundheitsamt, 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.

Stand: 9.3.2021

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