

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Aktuelle Empfehlungen und Hinweise zu Einschränkungen angesichts der Pandemie

Stand 26. Juni 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).

Gerade in Krisenzeiten ist die Selbsthilfe daher wichtiger denn je. Das hat sich auch angesichts der Corona Pandemie wieder gezeigt. Auf Grund der Beschränkungen des öffentlichen Lebens konnten jedoch viele Selbsthilfeaktivitäten zunächst nicht wie gewohnt umgesetzt werden, auf physische Treffen musste verzichtet werden.

Aktuelle Lage

Vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen und entsprechenden Lockerungen der bestehenden Einschränkungen wird in vielen Bereichen der sozialen Arbeit und des freiwilligen Engagements derzeit diskutiert wie die Tätigkeiten wieder aufgenommen, Häuser geöffnet werden können.

Auch die Selbsthilfe möchte ihre Aktivitäten vor Ort wieder verstärkt aufgreifen. Viele Selbsthilfekontaktstellen sind bereits wieder geöffnet.

In diesem Papier sind wichtige aktuelle Regelungen für die Aufnahme der Selbsthilfeaktivitäten zusammengefasst. Grundlage ist die aktuell geltende Gesetzeslage in Berlin (SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung vom 23. Juni 2020). Zudem werden Hinweise seitens der Verbände gegeben. Das Papier stellt nur Auszüge der 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 23. Juni 2020**
<https://www.parlament-berlin.de/ados/18/IIIPlen/vorgang/d18-2801.pdf>

Die Verordnung tritt mit Ablauf der 24. Oktobers 2020 außer Kraft (§12).

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.
Bei Kontakten ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten¹**

¹ 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 §2. 1-2.4. aufgeführt.

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 den/die Einzelnen bspw. mit einem Gruppenbesuch verbunden sind und auch ob dieser tatsächlich notwendig ist.

Wir möchten daher nochmals darauf hinweisen, dass alternative Teilhabemöglichkeiten (z.B. Kontakthalten über Telefon, Videokonferenz oder Messenger) weiterhin eine wichtige Rolle spielen.

Die Entscheidung zur Aufnahme der Aktivitäten liegt letztlich jeweils bei den einzelnen Organisationen oder Gruppen. Im Falle der Wiederaufnahme müssen grundsätzliche Hygieneregungen 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.
- 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

Sollten Sie bereits ein Schutz- und Hygienekonzept vorliegen haben, empfehlen wir Ihnen, dieses entsprechend der aktuellen Verordnung zu aktualisieren und mit einem entsprechenden Enddatum zu versehen.

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.

Mund-Nasen-Bedeckung (§4)

Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist in geschlossenen Räumen zu tragen. In §4 sind die Bereiche aufgelistet für die dieses gilt, dies sind beispielsweise Arztpraxen und weitere Gesundheitseinrichtungen von Patientinnen und Patienten (§4.5)

Wir empfehlen unabhängig davon bei Veranstaltungen und Zusammenkünften im Rahmen der Selbsthilfe dringend das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung, insbesondere bei Kontakt mit vulnerablen Personenkreisen. Ausgenommen davon sind u.a. Personen, die aufgrund einer gesundheitlichen Beeinträchtigung oder einer Behinderung keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen können.²

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.

Besucherinnen und Besucher müssen bei Zusammenkünften diese Angaben schriftlich machen, um bei Nachvollziehbarkeit und Unterbrechung von Infektionsketten mitzuwirken. Diese Anwesenheitsdokumentation ist für die Dauer von vier Wochen nach Ende der Zusammenkunft aufzubewahren oder zu speichern und der zuständigen Behörde auf Verlangen auszuhändigen, wenn festgestellt wird, dass Besucher zum Zeitpunkt der Zusammenkunft krank, krankheitsverdächtig, ansteckungsverdächtig oder Ausscheider oder Ausscheiderin 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 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 einer der Mitarbeitenden oder aus dem Besucherkreis wird das zuständige lokale Gesundheitsamt von der Einrichtung informiert. 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 Besucherinnen über die Mitarbeitenden zur Trägerleitung eingerichtet.

² Weitere Ausnahmen in §4.2.

Dokumentation Öffnung 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 wieder möglich. Dabei sind die jeweils vor Ort von den Trägern der Kontaktstellen ausgewiesenen Abstands- und Hygienekonzepte zwingend zu beachten.
- Wenn sich die Gruppe bisher in den Räumlichkeiten einer anderen Einrichtung getroffen hat, bitte telefonisch oder per E-Mail die dortige Ansprechperson (am besten über die Gruppensprecher*innen) kontaktieren und nach den aktuellen Bedingungen für erneute Gruppentreffen fragen.
- In den meisten Fällen dürfte mindestens das Folgende gelten:
 - Personen mit Atemwegssymptomen – z.B. Husten, Halsschmerzen (sofern nicht vom Arzt abgeklärt) oder Fieber sollen sich generell nicht in den Räumlichkeiten aufhalten.
 - Wer die Räumlichkeiten betritt, trägt eine Mund- und Nasen Schutzbedeckung (Maske, Schal, Tuch) – 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 beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten eingehalten
 - die Anzahl der Teilnehmenden überschreitet nicht die vorab abgesprochene und vorgegebene Größe (abhängig von der Größe des Raumes)
 - Aufenthalte im Flurbereich sind zu minimieren
 - 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 können kurze Lüftungspausen (Stoßlüftung) sinnvoll sein.
 - 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. (§5.1)

Treffen im Freien

Eine Alternative können Gruppentreffen im Freien bieten. Auch hier ist auf Mindestabstände zu achten.

Sollten sich Selbsthilfe-Gruppen auf dem Gelände eines Trägers (einer Selbsthilfe-Kontaktstelle, eines Stadtteilzentrums o. ä.) treffen, müssen die von dem Träger aufgeführten Maßnahmen eingehalten werden.

Für größere Veranstaltungen im Freien gelten folgende Obergrenzen:

- bis 31. August 2020: Veranstaltungen mit mehr als 1000 zeitgleich Anwesenden sind verboten (§6.1)
- vom 1. September bis Ablauf 24. Oktober 2020: Veranstaltungen mit mehr als 5000 zeitgleich Anwesenden sind verboten (§6.1)

1:1 Beratung

Unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln können 1:1 Beratungen stattfinden. Auch hier sind alternative Informations- und Beratungsangebote ohne physischen sozialen Kontakt in Erwägung zu ziehen.

Veranstaltungen

In der Selbsthilfe übliche Informationsveranstaltungen oder Fachtage sind unter Beachtung der maximalen Personenzahl wieder möglich. Personenobergrenzen bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen finden sich in §6.2:

- bis einschließlich 31. Juli 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 300 zeitgleich Anwesenden verboten
- vom 1. August bis zum Ablauf des 31. August 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 500 zeitgleich Anwesenden verboten
- vom 1. September bis zum Ablauf des 30. September 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 750 zeitgleich Anwesenden verboten
- vom 1. Oktober bis zum Ablauf des 24. Oktober 2020 sind Veranstaltungen mit mehr als 1000 zeitgleich Anwesende 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.

Ansprechpartnerinnen zum Thema Selbsthilfe in den Verbänden

Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V., Geschäftsstelle Bezirke

Kontakt: Lea Winnig

www.paritaet-berlin.de | Telefon: 030 – 030 86 001-618 | winnig@paritaet-berlin.de

Selko e. V. - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V.

Kontakt: Ella Wassink

www.sekis.de | Telefon: 030 890 285 37 | wassink@sekis-berlin.de

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Kontakt: Gerlinde Bendzuck

www.lv-selbsthilfe-berlin.de | Telefon: 030 27 59 25 25 | bendzuck@lv-selbsthilfe-berlin.de