

Rapport final

La promotion de l'entraide pendant la crise du coronavirus



SOUHAITEZ-VOUS
PARLER À D'AUTRES
PERSONNES CONCERNÉES
PAR LA CRISE ACTUELLE DU
CORONAVIRUS?

LUTTEZ-VOUS
CONTRE L'ISOLEMENT ET
CRAIGNEZ-VOUS LA
SOLITUDE?

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Groupe d'entraide virtuelle pendant la crise du Coronavirus

Juillet 2021

Contenu

I	Introduction.....	3
II	Promotion de l'entraide pendant la pandémie de coronavirus	4
	1) Vue globale sur les moyens mis en place par Info-Entraide Suisse pour faire face à cette situation inédite.....	4
	2) La promotion de l'entraide pendant la pandémie coronavirus.....	6
	2.1 Lancement de l'Action coronavirus en une semaine pendant la première vague.....	7
	2.2 Observer la situation, poursuivre les mesures.....	8
	2.3 Continuer à promouvoir les groupes de soutien vidéo durant l'automne.....	8
	2.4 Lancement deuxième action corona.....	9
III	Les leçons de la pandémie de coronavirus.....	11
	3) Signification pour l'entraide autogérée	11
4)	Recommandations.....	11
	4.1) Recommandation 1	11
	4.2) Recommandation 2.....	11
	4.3) Recommandation 3	11
	4.4) Recommandation 4	11
5)	Procédure supplémentaire	12
IV	Annexe – Documentation	13
	6) Action Corona – première vague, mars 2020.....	13
	7) Renforcement des réunions vidéos, novembre 2020.....	19
	8) Lancement action corona, janvier 2021.....	20
	9) Réglementation juridique, exception pour les groupes d'entraide, février 2021	22

I Introduction

La pandémie mondiale de coronavirus a atteint la Suisse en février 2020. Cela a également eu des conséquences importantes pour l'entraide autogérée.

Au début de la pandémie de coronavirus, Info-Entraide Suisse a poursuivi la stratégie consistant à promouvoir l'entraide malgré la pandémie, en soutenant au mieux les centres et antennes sans leur imposer d'exigences et en tenant compte des différences cantonales. Il était important pour elle de proposer des normes nationales afin d'apporter un peu de clarté dans cette phase de confusion. De plus, Info-Entraide Suisse voulait positionner l'entraide autogérée comme un pilier du système sanitaire et social.

L'objectif de ce rapport est de jeter un regard critique sur les 16 derniers mois du point de vue de la promotion de l'entraide. D, Dans un second temps, des leçons sont tirées de la pandémie de coronavirus. En outre, des étapes supplémentaires possibles sont indiquées et des recommandations sont formulées.

Enfin, de nombreuses annexes sont jointes à ce rapport final coronavirus afin de documenter l'engagement en faveur de la promotion de l'entraide, notamment pendant la pandémie coronavirus.

Enfin, Info-Entraide Suisse remercie tous les groupes d'entraide et les centres et antennes Info-Entraide des régions. Nous remercions tout particulièrement le Groupe de modération sans lequel ce projet n'aurait pas été possible.

Sarah Wyss, Directrice Info-Entraide Suisse

Bâle, juillet 2021

II Promotion de l'entraide pendant la pandémie de coronavirus

1) Vue globale sur les moyens mis en place par Info-Entraide Suisse pour faire face à cette situation inédite

Dans le contexte de la crise de coronavirus, des concepts tels que l'aide, la solidarité et l'entraide ont pris une importance particulière. Dès le début de la pandémie de coronavirus, Info-Entraide Suisse et les centres et antennes Info-Entraide des régions ont considéré qu'il était de leur devoir de soutenir au mieux les personnes se trouvant dans cette situation extraordinaire. Car c'est précisément avec d'autres personnes touchées par des situations stressantes comme la pandémie de coronavirus que l'échange peut aider.

En outre, les groupes d'entraide existants ont été confrontés à de grands défis car ils n'étaient soudainement plus en mesure de se réunir (physiquement). Là aussi, nous avons essayé de soutenir les plus de 2 500 groupes d'entraide autogérés existants afin de trouver des possibilités d'échange alternatives. L'autonomie des groupes d'entraide a toujours été une préoccupation majeure.

- 25 février 2020: Premier cas de coronavirus confirmé en Suisse
- 28 février 2020 : Proclamation (sur la base de la loi sur les épidémies) de la "situation particulière".
- 2 mars 2020 : Les prescriptions en matière d'hygiène et les campagnes de sensibilisation de la Confédération seront intensifiées.
- 5 mars 2020 : Premier décès dû au coronavirus en Suisse
- 12 mars 2020 : L'état d'urgence est déclaré dans le canton du Tessin
- 12 mars 2020 : [Recommandation Corona N°2 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 13 mars 2020 : Interdiction d'organiser des événements réunissant plus de 100 personnes, limitation à 50 personnes pour les restaurants et autres établissements similaires ; fermeture des écoles.
- 15 mars 2020 : Plusieurs cantons déclarent l'état d'urgence.
- 16 mars 2020 : Classification de la situation comme " extraordinaire " : Fermeture de tous les commerces, écoles, lieux de divertissement et de loisirs, interdiction des chirurgies électives dans les hôpitaux pour assurer le traitement des patients atteints par le coronavirus.
- 20 mars 2020 : Les rassemblements de plus de 5 personnes (également dans les lieux privés) sont interdits, recommandation de rester chez soi.
- 24 mars 2020 : [Recommandation Corona N°4 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 1^{er} avril 2020 : [Première séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et les centres et antennes des régions](#)

- 8 avril 2020 : Prolongation des mesures d'urgence et déjà annonce d'un assouplissement progressif
- 9 avril 2020 : Deuxième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 16 avril 2020 : Premier assouplissement (les écoles obligatoires seront rouvertes)
- 16 avril 2020 : Troisième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 21 avril 2020 : Quatrième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 27 avril 2020 : Nouveaux assouplissements (y compris la levée de l'interdiction de la chirurgie électorale).
- 30 avril 2020 : Cinquième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions.
- 11 mai 2020 : Poursuite des assouplissements accompagné de concepts de protection
- 11 mai 2020 : [Recommandation Corona N°6 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 19 mai 2020 : Sixième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 19 juin 2020 : Le Conseil fédéral met fin à la situation extraordinaire.
- 20 juin 2020 : [Recommandation Corona N°9 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 7 juillet 2020 : Septième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 18 septembre 2020 : [Recommandation Corona N°10 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 18 octobre 2020 : Obligation de port du masque étendu
- 18 octobre 2020 : [Recommandation Corona N°11 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 3 novembre 2020 : Huitième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 11 décembre 2020 : [Recommandation Corona N°12 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 6 janvier 2021 : [Recommandation Corona N°13 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 13 janvier 2021 : Prolongement et renforcement des mesures
- 14 janvier 2021 : [Recommandation Corona N°14 d'Info-Entraide Suisse](#)
- 20 janvier 2021 : Neuvième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 22 janvier 2021 : Dixième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 27 janvier 2021 : Nouvelle stratégie fédérale en matière de tests et de quarantaine
- 2 février 2021 : Onzième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions

- 24 février 2021 : Douzième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 24 février 2021 : Premiers assouplissements, les groupes d'entraide bénéficient d'une autorisation spécifique et sont autorisés à se réunir en présentiel jusqu'à 10 personnes (voir l'annexe sur les supports), l'ouverture des centres et antennes Info-Entraide est à nouveau possible.
- 25 février 2021 : [Recommandation Corona N°15 d'Info-Entraide Suisse](#) ¹
- 25 mars 2021 : Treizième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions
- 14 avril 2021 : Les terrasses seront rouvertes
- 14 mai 2021 : [Recommandation Corona N°16 d'Info-Entraide Suisse](#)
- D'ici à la fin mai 2021 : Ouverture étendue prévue, suppression de l'obligation de travailler à domicile.
- 24 juin 2021 : Quatorzième séance du Groupe de modération d'Info-Entraide Suisse et des centres et antennes des régions. (réunion finale)

2) La promotion de l'entraide pendant la pandémie coronavirus

Les mesures et actions prises lors de la pandémie de coronavirus par Info-Entraide et les centres et antennes des régions ont été élaborées conjointement avec un Groupe de modération. La participation des centres et antennes au Groupe de modération s'est faite sur une base volontaire. Les raisons de leur participation étaient, entre autres, que l'entraide devait se développer davantage, que des ressources en personnel étaient libérées par la fermeture des bureaux et que le sujet était considéré comme très important. (Pour plus de détails sur l'évaluation, voir l'annexe).

Tous les services développés par Info-Entraide Suisse étaient accessibles gratuitement à tous les centres et antennes. La création de cette offre n'a été possible que grâce à l'engagement des collaboratrices et collaborateurs des centres et antennes des régions

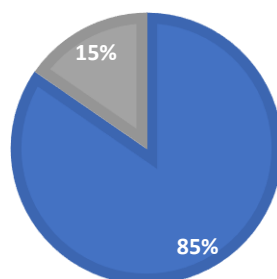
Divers supports visuels ont été créés (pour des exemples, voir l'annexe). Les coûts externes de cette opération ont été supportés par Info-Entraide Suisse. Info-Entraide Suisse a renforcé ses recherches de fonds. En raison des ressources en personnel très limitées et des absences liées à la garde d'enfant (en raison de la fermeture des écoles), Info-Entraide Suisse s'est concentré sur les actions à mettre en place.

Le sondage mené auprès des centres et antennes des régions a montré que la structure des actions dans cette situation extraordinaire et la communication étaient satisfaisantes. Les détails de l'évaluation se trouvent dans l'annexe.

¹ Voir annexe 2

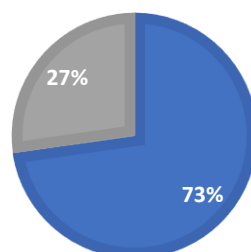
**4.1) DIE EINBERUFUNG EINER AD-HOC
«MODERATIONSGRUPPE» ERMÖGLICHTE
ES ALLEN REGIONEN IN DER
ENTWICKLUNG DER SELBSTHILFE
WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE
MITZUWIRKEN.**

■ Ja ■ nein ■ weiss nicht



**4.2) DIE AD-HOC
MODERATIONSGRUPPE ERARBEITETE
FÜR DIE POSITIONIERUNG DER
SELBSTHILFE IM GESUNDHEITSWESEN
SINNVOLLE MASSNAHMEN AUS**

■ ja ■ nein ■ weiss nicht



2.1 Lancement de l'Action coronavirus en une semaine pendant la première vague

Le Groupe de modération a défini trois catégories de services afin de soutenir au mieux les groupes d'entraide existants, de pouvoir fournir des conseils adéquats aux personnes touchées et à leurs proches, et de proposer des groupes coronavirus aux personnes touchées par la pandémie.

Catégorie de prestation	Mesures
Catégorie de prestation 1	Groupes d'entraide vidéo sur la pandémie de coronavirus (Groupes Corona)
Catégorie de prestation 2	Groupes d'entraide vidéo pour les personnes à mobilité réduite dans le domaine mental comme dans le domaine somatique (seulement en Suisse-Alémanique)

Catégorie de prestation 3	A: Offre de formation continue (Suisse alémanique et romande-)
	B: Ligne d'assistance technique (seulement en Suisse-alémanique)
	C: Modération des premières réunions lors du passage aux réunions virtuelles
	D: Information complète à tous les GEA

En général, les mesures des catégories de service 1 et 2 ont été jugées utiles. Les groupes d'entraide vidéo sur le coronavirus ont connu des niveaux de participation variables. Un petit travail de relations publiques a été effectué pour faire connaître le projet, et les réseaux existants ont été utilisés. Pendant la phase d'inscription aux formations, les demandes de renseignements et les consultations brèves auprès d'Info-Entraide Suisse ont explosé, impliquant une surcharge importante de travail pour les employé-e-s. Les fonds récoltés de manière centralisée ont fortement impacté la charge de travail des employé-e-s d'Info-Entraide Suisse. En raison des situations familiales des membres du personnel (école à la maison), le nombre d'employé travaillant en présentiel a été réduit.

Dans la catégorie de performance 3, on constate que les mesures A et B n'ont été que partiellement utilisées, mais ont néanmoins été jugées utiles (pour plus de détails sur l'évaluation, voir l'annexe. Cette prestation a permis aux personnes concernées de faire baisser leurs niveaux de stress et d'anxiété.

En Suisse romande, Info-Entraide Suisse - en collaboration avec les centres et antennes des régions - a développé une offre similaire. D'une part, les documents ont été traduits en français, et d'autre part, nous avons également proposé des groupes d'entraide vidéo et des webinaires coronavirus pour les personnes atteintes et les professionnel-le-s sur place.

2.2 Observer la situation, poursuivre les mesures

Le Groupe de modération s'est réuni régulièrement (voir chapitre 1) et a suivi la situation. Un sujet récurrent était la gestion des groupes de soutien vidéo, respectivement leur modération, les relations publiques ainsi que la poursuite des groupes corona à faible demande.

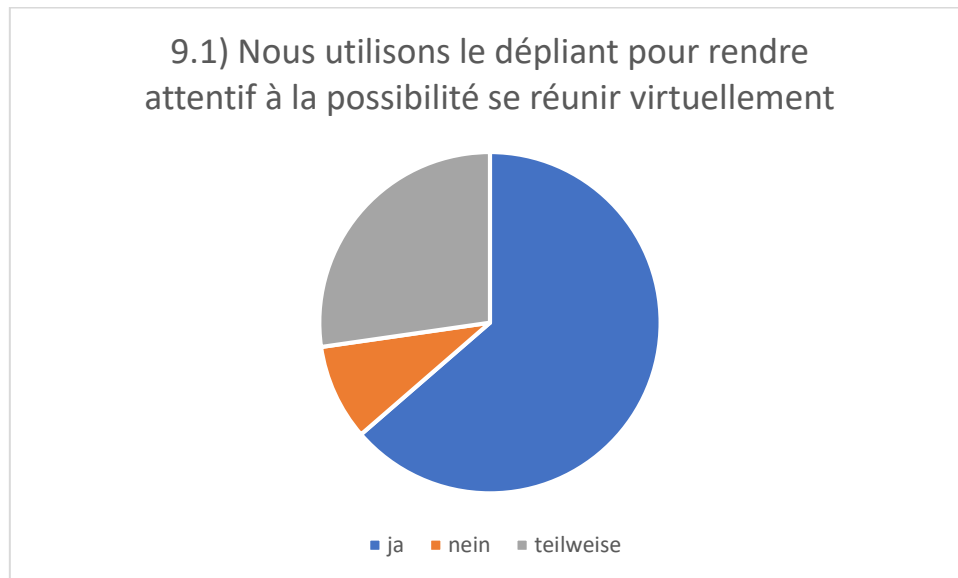
Par exemple, certains groupes de soutien de corona ont été dissous au cours de l'été 2020, après la fin du confinement. Deux groupes de soutien corona ont continué et sont devenus pleinement autonomes.

2.3 Continuer à promouvoir les groupes de soutien vidéo durant l'automne.

En novembre 2020, le nombre d'infections a de nouveau augmenté. Les restrictions sont revenues dans la vie quotidienne après un été presque normal. Alors qu'en été, il y avait une certaine marge d'interprétation dans la classification des groupes de soutien (réunions ou événements privés), ce n'était plus le cas à partir de l'automne. Ils ont été clairement classés comme des événements et ont été soumis aux restrictions

respectives. Par conséquent, les groupes d'entraide existants ont été très affectés par les nouvelles restrictions.

Le Groupe de modération a décidé de produire deux dépliants (pour plus de détails, voir l'annexe). L'objectif de cette action était de motiver les groupes d'entraide existants à se réunir virtuellement. Dans le même temps, le dépliant doit également servir à attirer l'attention sur les groupes de soutien à la vidéo corona qui existent toujours.



2.4 Lancement deuxième action corona

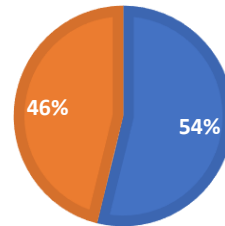
Lorsque les nouvelles restrictions pour combattre la pandémie de coronavirus sont arrivées, le Groupe de modération est redevenu actif et a proposé de nouveaux groupes Corona. Le Groupe de modération a beaucoup réfléchi aux sujets à proposer. Enfin, les groupes de soutien vidéo Corona (toujours) existants ont été combinés avec de nouveaux sujets (en Suisse alémanique). Cela a permis de proposer neuf groupes de soutien vidéo. Il s'agit de : Parents d'enfants souffrant de troubles psychiques ; Peurs et insécurités dans la vie de tous les jours ; Emplois menacés Effets à long terme du coronavirus ; Groupe de parents de patients atteints par le coronavirus ; Solitude et isolement ; Parents d'enfants et d'adolescents souffrant de troubles psychiques, Les difficultés des jeunes à vivre en temps de pandémie ; Groupe de deuil – Proches de personnes ayant contracté le coronavirus.

Les groupes de soutien vidéo de corona ont connu une participation variable.

En outre, l'offre de webinaires a été renouvelée, tant pour les personnes concernées que pour les professionnel-le-s. Les webinaires ont été très bien suivis.

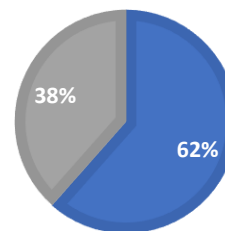
**12) DIE WEBINARE FÜR FACHPERSONEN
2021 WAREN SINNVOLL UND
ZIELFÜHREND.**

■ ja ■ nein ■ weiss nicht



**13) DIE WEBINARE FÜR BETROFFENE
SHG 2021 WAREN NÜTZLICH**

■ ja ■ nein ■ weiss nicht



En outre, les supports (liste de synthèse, règles du jeu) ont été révisés.

Les centres et antennes des régions participants ont été indemnisés par une contribution (symbolique) aux frais par Info-Entraide Suisse, la collaboration au Groupe de modération était à nouveau basée sur la contribution propre des centres et antennes des régions.

Contrairement à la première vague, l'organisation de l'offre s'est faite différemment. La procédure d'enregistrement et les consultations ne sont plus centralisées mais confiées aux centres et antennes Info-Entraide des régions concernées. Cette organisation a fait ses preuves.

III Les leçons de la pandémie de coronavirus

3) Signification pour l'entraide autogérée

La pandémie de coronavirus a constitué un défi majeur pour l'entraide autogérée et sa promotion. Outre toutes les nouvelles difficultés, la crise a permis de souligner l'importance de l'entraide tant au niveau national que cantonal. D'autres possibilités de rencontre en ligne ont été recherchées - et trouvées. Il est clair que les réunions vidéo ne peuvent pas remplacer les réunions physiques. Les rencontres en présentiel restent importantes. Cependant, il existe des formes mixtes et hybrides qui peuvent améliorer l'accessibilité à l'entraide.

- Réunions ou séances de groupes d'entraide en présentiel : Il s'agit de réunions où les personnes sont physiquement réunies.
- Réunions virtuelles de groupes d'entraide; il s'agit de réunions qui se déroulent via un outil de conférence (par exemple Zoom, Webex, Skype). Les réunions du groupe de soutien virtuelles sont appelées groupes de soutien vidéo.

Il est également possible d'alterner entre les réunions virtuelles et présentiels.

- Réunions ou sessions de groupes de soutien hybrides : Il s'agit de réunions/séances où certaines personnes sont physiquement présentes et d'autres se joignent virtuellement.

4) Recommandations

Info-Entraide Suisse recommande ce qui suit à partir des expériences et des évaluations:

4.1) Recommandation 1

Pour un bon fonctionnement du centre d'entraide, nous recommandons de pratiquer le télétravail avec beaucoup de précautions.

4.2) Recommandation 2

Afin de poursuivre les échanges informels, de réduire les barrières linguistiques, nous recommandons d'utiliser les séances virtuelles avec retenue. Les sessions hybrides doivent rester une exception.

4.3) Recommandation 3

Le système informatique des CIE/antennes devrait être amélioré durablement afin que les réunions virtuelles dans le centre (également en phase de création de groupe) soient possibles (caméras, microphones).

4.4) Recommandation 4

Lors de la révision des guides pratiques régionaux, le thème des réunions virtuelles (procédures, création de groupes, etc.) devrait également être pris en compte. En outre, nous recommandons que l'entraide virtuelle soit également abordée lors des réunions d'intervision.

5) Procédure supplémentaire

La pandémie de coronavirus laisse également des traces au sein d'Info-Entraide Suisse. Ces expériences ont conduit aux adaptations suivantes :

- Adaptation de la fonction de recherche "virtuelle" pour éviter toute confusion
- Maintenir les formations/webinaires pour les professionnels comme un sujet en suspens
- Formuler une recommandation détaillée
- Conclure le travail du groupe de modération.

IV Annexe – Documentation

6) Action Corona – première vague, mars 2020

Virtuelle Selbsthilfegruppen zum Thema Coronavirus

Die Video-Meetings finden wöchentlich statt und werden von Fachpersonen aus den Selbsthilfezentren moderiert.

Gruppe	Thema	Zeitpunkt
Gruppe 1	Weitere Informationen folgen	
Gruppe 2	Alltag gestalten während der Corona-Pandemie	Wöchentlich jeweils am Montagabend, 17.00–18.30 Uhr
Gruppe 3	Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie	Wöchentlich jeweils am Freitagabend, 18.00–19.30 Uhr
Gruppe 4	Einsamkeit und Angst während der Corona-Pandemie	Wöchentlich jeweils am Montagabend, 18.00–19.30 Uhr
Gruppe 5	Als Angehörige psychisch kranke Menschen durch die Corona-Pandemie begleiten	Wöchentlich jeweils am Mittwochabend, 18.00–19.30 Uhr

Source: Extrait groupes corona, mars 2020

SOUHAITEZ-VOUS PARLER À D'AUTRES PERSONNES CONCERNÉES PAR LA CRISE ACTUELLE DU CORONAVIRUS?

LUTTEZ-VOUS CONTRE L'ISOLEMENT ET CRAIGNEZ-VOUS LA SOLITUDE?

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Groupe d'entraide virtuelle pendant la crise du Coronavirus

Inscrivez-vous maintenant et participez à une réunion de groupe d'entraide virtuelle chaque semaine.

Réunions virtuelles hebdomadaires:
les jeudi après-midi

Première réunion:
Jeudi, 9 avril 2020 de 14 à 15.30h

Pour s'inscrire: Écrivez simplement un mail à info@infoentraidesuisse.ch avec votre nom, adresse email et numéro de téléphone ou inscrivez-vous par téléphone auprès d'Info-Entraide Suisse: 061 333 86 01.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au jour précédant la première réunion. Vous recevrez ensuite une invitation virtuelle pour la réunion respective par mail.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Il ne s'agit pas d'un service de conseil (médical), mais d'un échange d'expériences (modéré) avec d'autres personnes concernées.

www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus

En coopération avec Info-Entraide Suisse, Antenne Neuchâtel et Bénévolat Vaud – Info-Entraide VD
Bâle, 27 mars 2020

Source : Extrait groupe corona, mars 2020

WAS BEDEUTEN VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPEN?

VERFÜGE ICH ÜBER DIE NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG FÜR EINE VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPE?

Leistung 3b

Hotline für Video-Selbsthilfegruppen

**Was bedeuten Video-Selbsthilfegruppen?
Verfüge ich über die notwendige Ausrüstung für eine Video-Selbsthilfegruppe?**

Stellen Sie sich solche Fragen oder wollen Sie persönlich mehr dazu erfahren?

Das Team vom Selbsthilfzentrum Luzern, Obwalden, Nidwalden steht Ihnen für Fragen gerne telefonisch oder per Mail für Auskünfte zur Verfügung.

Hotline 041 210 34 44 oder per mail@selbsthilfeluzern.ch

Dienstags von 14.00–15.00 Uhr und Freitags von 16.30–17.30 Uhr

Die wichtigsten FAQ (Fragen und Antworten) können Sie hier (LINK) einsehen. Ebenso bieten wir Workshops (LINK) an für den Umstieg von physischen Treffen zu virtuellen Treffen.

Dieses Angebot ist vorerst befristet bis Ende Juni 2020.

Source: Extrait Hotline technique, mars 2020

WIE KÖNNEN WIR VIRTUELLE SELBSTHILFEGRUPPENTREFFEN DURCHFÜHREN?

WORAUF MÜSSEN WIR ACHTEN?

Leistung 3a

Workshop: Virtuelle Treffen für Selbsthilfegruppen

Bist du aktiv in einer Selbsthilfegruppe? Überlegt ihr euch nebst physischen Gruppentreffen auch virtuelle Treffen durchzuführen? Führt ihr eure Selbsthilfegruppen bereits virtuell durch und möchtest du wissen, welche Erfahrungen andere Gruppen damit machen?

Dann melde dich jetzt für eine oder mehrere der vier Videokonferenzen an

Donnerstag, 7. Mai 18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 12. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Mittwoch, 20. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Freitag, 29. Mai von 17.00–18.30 Uhr

Folgende Fragen können diskutiert werden:

Technik: Wie funktioniert ein Videokonferenztool? Wie kann ich andere TeilnehmerInnen meiner Selbsthilfegruppe dazu einladen?

Moderation: Welche Besonderheiten gilt es bei der Moderation von virtuellen Gruppentreffen zu beachten? Gibt es Methoden für die Moderation, welche (auch) in virtuellen Treffen angewendet werden können? Wie können Vertraulichkeit und Datenschutz gewährleistet werden?

Die Workshops findet in Form eines Austauschs statt, wo auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen wird. Sie sind kostenlos und werden von Nadia Mauer (Selbsthilfcenter Zürich) und Tom Bögli (Selbsthilfzentrum BE) durchgeführt.

Source: Extrait de l'offre du webinaire, avril 2020



Einschätzung von Video-Konferenzen-Tools für Video-Selbsthilfegruppen

Für sämtliche Tools werden die Browser **Google Chrome** oder **Microsoft Edge** empfohlen. Auch Mozilla Firefox ist häufig geeignet. Nicht zu empfehlen ist Safari. Bei veralteten Browsern können Probleme mit der Übertragung von Ton und/oder Bild entstehen. Auf youtube sind zahlreiche Anleitungen für die Installation der geeigneten Browser vorhanden.

SKYPE	
Website	www.skype.com
Benutzerfreundlichkeit	Einfache Handhabung. Option ohne Registrierung.
Datensicherheit/Datenschutz	Serverstandort: diverse weltweit Verschlüsselung: (noch nicht definitiv geklärt)
Leistung des Tools	Anzahl Teilnehmende: Max. 50 Personen Dauer eines Treffens: Unbeschränkt Anzahl Meetings mit einem Account: unbegrenzt
Wer nutzt es bereits?	Vor allem bei der älteren Generation verbreitetes Tool. Teilweise auch bekannt aus dem beruflichen Zusammenhang.
Für Moderation/Leitung: Treffen erstellen	Option ohne Registrierung: https://www.skype.com/de/free-conference-call/ Je nach Gerät allenfalls über App.
Für Moderation/Leitung: Kosten	Kostenlos
Für Moderation/Leitung: Funktionen	Hintergrund vor dem Anruf unscharf stellen, Bildschirm teilen möglich
Für Moderation/Leitung: Einladungsprozess	Teilnehmende können per Link eingeladen werden.
Für Moderation/Leitung: Übergabe der Rolle	(bisher keine Erfahrungen)
Für TeilnehmerIn: Treffen beitreten	Über Link und Browser. Je nach Gerät und Browser allenfalls über App.

Source: Extrait vue globale sur les tools pour des réunions vidéo, avril 2020



FAQ (questions et réponses sur les groupes d'entraide vidéo)

Technique

De quoi ai-je besoin pour modérer ou participer à un groupe de support vidéo ?

La plupart des outils fonctionnent sur PC, ordinateur portable, iPad / tablette et iPhone / smartphone.

L'appareil doit avoir un microphone et une caméra. Avec l'iPad / tablette ainsi qu'avec iPhone / smartphone ils sont généralement intégrés. Alternativement, les casques et des haut-parleurs externes peuvent être connectés.

→ Il est préférable d'opter pour un ordinateur, ou du moins une tablette, car sur un smartphone l'écran est trop petit pour voir tous les participants en même temps.

Quels outils conviennent aux groupes de support vidéo ?

Info-Entraide Suisse a comparé quatre outils. Lors du choix de l'outil, le degré souhaité de protection des données (emplacement du serveur, cryptage) est un critère important. Cependant, il est tout aussi important que l'outil soit simple à manipuler pour le modérateur et les participants. Il vaut donc la peine de demander au groupe avec quels outils les participants sont déjà familiers. Lorsque vous démarrez des groupes d'entraide vidéo, réfléchissez bien quel outil est le plus facile à utiliser pour le

Source :: Extrait FAQ pour les groupes, avril 2020



Règles du jeu pour les réunions virtuelles de notre groupe d'entraide

En raison de la situation actuelle autour du virus Corona, nous avons nos réunions de groupe de soutien sur un format virtuel modéré. Il va sans dire que nous rencontrons également nos collaborateurs sous cette forme de rencontres. Conservez les accords de confidentialité et de non-divulgaration avec les non-membres du groupe. Nous recommandons également que :

- Un lien envoyé aux membres du groupe pour rejoindre la réunion ne peut pas être envoyé aux personnes transmises, qui ne sont pas (encore) membres du groupe. Notre réglementation, comment. De nouveaux membres sont ajoutés au groupe s'applique également aux réunions de groupe virtuelles.
- Les mots de passe pour l'ordinateur, pour les applications ou pour des dates de réunion spécifiques sont sécurisés et doivent être protégés contre l'accès par des tiers.
- Aucune autre personne n'est autorisée à entendre, regarder ou à participer aux réunions virtuelles. La participation à la réunion se fait donc idéalement dans une salle qui n'est pas accessible aux autres pendant la réunion.
- Les réunions ne doivent pas être enregistrées. Cela s'applique aux enregistrements d'images et de sons.


Das Kopieren, D
verhindern

Source: Extrait règles du jeu, avril 2021



Source: Extrait set de modération pour les groupes vidéo, mars 2020

Übersicht über digitale Kommunikationsmöglichkeiten


SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Übersicht über digitale Kommunikationsmöglichkeiten

Gruppen-Chats				
	Beschreibung	Pro	Contra	Bemerkung Selbsthilfe Schweiz
WhatsApp	Mit WhatsApp lassen sich einfach Chatgruppen erstellen.	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Menschen haben WhatsApp bereits • Leicht verständliche App • 24/7 zugänglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Datenschutz schwach • Keine Anonymität • Datenschutzänderung ab Mai vorgesehen (u.a. die Möglichkeit einer Weitergabe an andere Facebook-Unternehmen vor) 	Aus Datenschutzgründen kann Selbsthilfe Schweiz WhatsApp nicht empfehlen.
Facebook-Gruppen	Auch mit Facebook lassen sich einfach Gruppen erstellen. Es ist aber eher ein Forum als ein Gruppenchat.	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Menschen haben Facebook bereits • 24/7 zugänglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Datenschutz schwach, Facebook sammelt Daten • Wird schnell unübersichtlich 	Aus Datenschutzgründen (tracking) kann Selbsthilfe Schweiz Facebook nicht empfehlen.
Signal	Signal umfasst alle wichtigen Messenger-Funktionen wie Telefonie, Video- und Gruppenchats.	<ul style="list-style-type: none"> • Kostenlos • Unterstützt durch Non-profit-Firma aus den USA • Verschlüsselt nach Extended Triple Diffie-Hellman") 		Signal hat umfassende Datenschutzrichtlinien und verfolgt das „Zero-Knowledge-Prinzip“, bei dem der Betreiber keinerlei Zugriff auf Nutzerdaten hat.

Source: Extrait d'une vue globale sur les possibilité de communication

7) Renforcement des réunions vidéos, novembre 2020

November 2020



SELBSTHILFESCHWEIZ



HABEN SIE MÜHE MIT DER CORONA-BEDINGETEN ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

LEIDEN SIE UNTER PSYCHISCHER BELASTUNG ODER ÄNGSTEN UND MÖCHTEN SICH MIT ANDEREN ONLINE AUSTAUSCHEN?

SIND SIE ANGEHÖRIGE/R VON CHRONISCH KRANKEN PERSONEN UND HABEN ANGST UM IHRE LIEBSTEN?

Dann ist der Austausch in einer **Video-Selbsthilfegruppe** vielleicht das Richtige!

Treffen Sie andere Menschen virtuell.

Mehr Informationen zu Video-Selbsthilfegruppen finden Sie hier:
www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Die Video-Selbsthilfegruppen sind virtuelle Austauschtreffen per Video-Tool (Ton und Bild).

Source: Extrait d'un dépliant, novembre 2020

8) Lancement action corona, janvier 2021



SIE SELBER ODER ANGEHÖRIGE SIND AN CORONA ERKRANKT UND SIE SUCHEN DEN KONTAKT ZU GLEICHBETROFFENEN.

SIE MÖCHTEN SICH ALS ANGEHÖRIGE ODER BETROFFENE ZU DEN HERAUSFORDERUNGEN IN DER CORONA-PANDEMIE AUSTAUSCHEN.

DER AUSTAUSCH IN SICHEREN VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPEN KANN BEI DER BEWÄLTIGUNG DER AKTUELLEN SITUATION EINE GROSSE UNTERSTÜTZUNG SEIN.

Mit Video-Selbsthilfegruppen durch die Corona-Zeit

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. In den Video-Selbsthilfegruppen werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, sowie praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet.

Die Orientierung an den Ressourcen der Teilnehmenden ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden von Mitarbeitenden der Selbsthilfezentren und/oder Betroffenen moderiert und sind kein medizinisches oder therapeutisches Beratungsangebot. Die Treffen finden online per Video-Konferenztool (Ton und Bild) statt. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Angehörige von psychisch kranken Menschen

Teilen Sie Ihre Sorgen und Fragen mit anderen Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Unter anderem tauschen wir uns auch über die besonderen Herausforderungen während der Corona-Pandemie aus.

Anmeldung und weitere Informationen:
Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

Ängste und Verunsicherungen im Alltag

Vermeiden Sie Situationen, die für Sie bedrohlich sind? Fühlen Sie sich dermassen verunsichert oder von Ängsten «beherrscht», dass Sie Mühe haben aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Schränkt die Corona-Pandemie Sie zusätzlich ein? Möchten Sie sich mit andern darüber austauschen, wie Sie den Alltag trotzdem bewältigen und Ihre psychische Stabilität erhalten können? Dann melden Sie sich für diese Gruppe!

Anmeldung und weitere Informationen:
Selbsthilfe BE, 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch oder
SelbsthilfeZentrum Region Winterthur, 052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch

Berufliche Existenz in Gefahr

Corona stellt unseren beruflichen Alltag auf den Kopf: Kurzarbeit, Angst vor Stellenabbau, wegbrechende Aufträge. Wir verarbeiten in der Gruppe die erlebten Veränderungen. Wir schauen vorwärts und suchen gemeinsam nach neuen Perspektiven.

Anmeldung und weitere Informationen:
Selbsthilfe BE, 0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch oder
Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch

Corona Langzeitfolgen

In Zusammenarbeit mit dem Verein «Leben mit Corona» bieten wir eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Corona-Langzeitfolgen an. In vertrauensvollem Rahmen können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden. Aus der gegenseitigen Unterstützung lässt sich

Source: Extrait dépliant groupes corona, janvier 2021



Webinare: Gruppentreffen in Corona-Zeiten

Die Corona-Pandemie stellt Selbsthilfegruppen und Fachpersonen vor Herausforderungen. In Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfezentren bieten wir Webinare für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und Fachpersonen an.

Webinar A:

Video-Selbsthilfgruppentreffen leicht gemacht:

Methoden, Tipps und Tricks von A wie Anfangsrunde bis Z wie Zufriedenheitsabfrage

Datum: Dienstag, 09.02.2021, 17.30 bis 19.30 Uhr, online

Zielgruppe: Selbsthilfegruppenteilnehmende und Selbsthilfgruppenleitende

Rückfragen und Anmeldung: Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88 oder selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

Anmeldeschluss: 05.02.2021

Kostenlos

Webinar B:

Source: Extrait offre de webinar, janvier 2021

9) Réglementation juridique, exception pour les groupes d'entraide, février 2021

Art. 6 Dispositions particulières pour les manifestations et les foires

¹ Les manifestations sont interdites. Sont exceptées:

- a. les manifestations prévues à l'art. 6c;
- b. les manifestations visant la libre formation de l'opinion politique jusqu'à 50 personnes;
- c. les procédures des autorités judiciaires et des autorités de conciliation;
- d. les manifestations religieuses jusqu'à 50 personnes;
- e. les funérailles dans le cercle familial et dans le cercle amical restreint;
- f. les manifestations dans le domaine de la formation autorisées en vertu de l'art 6d;
- g. les manifestations sans public dans les domaines du sport et de la culture au sens des art. 6e et 6f, al. 2 et 3;
- h. les manifestations dans le cercle familial et entre amis au sens de l'al. 2;
- i. les réunions de groupes d'entraide établis dans les domaines de la lutte contre la dépendance et de la santé psychique jusqu'à 10 personnes.

² Les manifestations organisées dans le cercle familial et entre amis (manifestations privées) sont limitées à 5 personnes à l'intérieur et à 15 personnes à l'extérieur. L'obligation d'élaborer et de mettre en œuvre un plan de protection ne s'applique pas.

³ L'organisation de foires dans des espaces clos est interdite.

Source: Extrait de l'ordonnance du 19 juin 2020 concernant les mesures à prendre pour lutter contre l'épidémie de Covid 19 (ordonnance Covid 19 situation particulière)

Art. 5d

Al. 1 : À l'heure actuelle, les installations et les établissements accessibles au public des domaines de la culture, du divertissement, des loisirs et du sport sont fermés au public, à de rares exceptions près

(domaines skiables, installations sportives en terrain ouvert, installations d'équitation et installations réservées aux clients des hôtels). Désormais, toutes les installations extérieures pourront ouvrir. Cela concerne par exemple les terrains de golf, de tennis ou de football, les stades d'athlétisme, les patinoires artificielles non couvertes ou encore les installations extérieures des établissements thermaux et des piscines, les zoos ou les parcs de loisirs. Certains espaces intérieurs pourront en outre être utilisés. Cela s'applique aux musées, aux bibliothèques et aux archives (*al. 1, let. a* ; les galeries rentrent dans la catégorie des commerces, qui peuvent rouvrir). On peut s'appuyer sur l'art. 10 de la loi sur l'encouragement de la culture (RS 442.1) pour définir ainsi les musées : il s'agit d'établissements qui se consacrent à la sauvegarde du patrimoine culturel ainsi qu'à la recherche et à la médiation dans ce domaine et qui possèdent généralement des collections d'objets culturels ouvertes à la visite. C'est ce qui distingue les institutions muséales des simples parcours de découverte et des sites historiques (même si leurs espaces extérieurs sont accessibles). Les institutions suivantes rentrent dans la définition des musées donnée ici : le Château de Prangins, le Musée suisse en plein air de Ballenberg, le site romain d'Augusta Raurica, le Parc et musée d'archéologie Laténium, le Musée suisse des transports, pour ne citer qu'eux. Certaines de ces institutions ont à la fois un musée et des parcours permettant de découvrir un patrimoine culturel ou naturel. La partie musée, c'est-à-dire la collection de biens culturels, doit être prépondérante. *A contrario*, les grottes, par exemple, ne rentrent pas dans la définition des musées. Les visites guidées dans des zoos ou des musées restent interdites car elles rentrent dans le champ de l'interdiction des manifestations.

Il est également possible d'ouvrir au public des espaces intérieurs nécessaires à l'utilisation des espaces extérieurs dans le cadre de manifestations autorisées en vertu de l'art. 6 (p. ex. une manifestation visant la libre formation de l'opinion publique peut être organisée dans un théâtre) ou encore dans le cadre d'activités dans le domaine du sport, de la culture ou de de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse selon les art. 6e à 6g (p. ex. une salle de sport peut être utilisée pour un entraînement de basket ou un match de handball entre jeunes nés en 2001 ou après). Aller voir une représentation au cinéma ou au théâtre dans le cadre scolaire est également autorisé.

Al. 2 : Les établissements et les installations où seule l'utilisation des espaces extérieurs est autorisée, par exemple les bains thermaux, les zoos et les parcs animaliers, sont autorisés à ouvrir certains espaces intérieurs si cela est nécessaire pour l'utilisation des espaces extérieurs (entrées, caisses, installations sanitaires, vestiaires). Il n'est pas encore permis d'accéder aux bassins intérieurs des bains thermaux, ou seulement dans la mesure où cela est nécessaire pour accéder aux bassins extérieurs. Les plans de protection applicables dans lesdits espaces intérieurs doivent prévoir des mesures efficaces (obligation de porter un masque facial, respect de la distance requise et limitation de la capacité d'accueil).

Art. 6, al. 1 et 2

Les modifications matérielles concernent uniquement l'al. 1, let. i, et l'al. 2. La mention des autres éléments de cette disposition, actuellement valables jusqu'au 28 février 2021, est de nature purement formelle et ne fait que répondre à une exigence de technique législative. La durée de validité de cette disposition n'est plus limitée dans le temps, mais il n'y a pas lieu de revenir à une version d'octobre 2020 car certains aspects sont réévalués ici de manière plus souple qu'en octobre dernier.

Al. 1, let. i : Les réunions des groupes d'entraide déjà établis dans les domaines de la toxicomanie et de la santé mentale peuvent désormais être organisées avec un maximum de 10 personnes s'il n'est pas possible de passer à des réunions virtuelles, par exemple parce que les difficultés mentales sont difficiles à surmonter en ligne ou qu'il existe des troubles cognitifs. Le plan de protection désigne les

mesures de distance et d'hygiène et prévoit en cas de besoin l'enregistrement des coordonnées (lors du non-respect des règles de distance sans mesures de protection, voir art. 4 al. 2 let. d et art. 5). La preuve de l'établissement du groupe d'entraide peut être fournie auprès des autorités cantonales compétentes par exemple au moyen d'une inscription existante ou d'un enregistrement sur <https://www.infoentraidesuisse.ch/>.

Al. 2 : Les manifestations organisées dans le cercle familial ou entre amis (manifestations privées) restent limitées à 5 personnes à l'intérieur et passent à 15 personnes à l'extérieur. Comme c'était déjà le cas, il faut compter les enfants.

Al. 3 : Suite à l'ouverture des magasins, il sera de nouveau possible d'organiser des marchés dans des espaces clos (en particulier les marchés hebdomadaires et les marchés aux bestiaux). L'organisation de foires dans des espaces clos reste interdite pour le moment.

Source : Extrait des notes explicatives de l'ordonnance du 19 juin 2020 concernant les mesures à prendre pour lutter contre l'épidémie de Covid 19 (ordonnance Covid 19 situation particulière)