



Gemeinsam (virtuell) aktiv

Herausforderungen in Gemeinschaft leichter meistern

Der Mensch braucht den Menschen und Zeit für die Begegnung. Gemeinsam lassen sich Herausforderungen wie Bluthochdruck leichter bewältigen. Besonders Selbsthilfegruppen können durch den Austausch von Erfahrungswerten helfen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die krankheitsbedingten Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern.

Wir sind überzeugt, dass ein solcher Austausch zwischen Betroffenen heute auch online stattfinden kann. Kommunikation ist so jederzeit einfach möglich, unabhängig davon, wo Sie sich gerade aufhalten. Aus diesem Grund bietet die Deutsche Hochdruckliga jetzt die virtuelle Selbsthilfegruppe „Wir gemeinsam gegen Bluthochdruck – Unter 67“ bzw. „Wir gemeinsam gegen Bluthochdruck – Eltern und Kinder“ an.

Unsere Gruppenregeln für den (virtuellen) Austausch

- **Wir vereinbaren feste Gruppenzeiten**, damit wir uns wirklich auf die Gruppe einlassen können, zur regelmäßigen Teilnahme verpflichtet fühlen und ein entsprechendes Gruppengefühl entstehen kann.
- **Unsere Gruppentreffen beginnen pünktlich**. Das ist wichtig, damit „Zu-Spät-Kommer“ nicht in einem unpassenden Moment hineinplatzen. Wer nicht am (virtuellen) Gruppentreffen teilnehmen kann, wird gebeten, sich zu entschuldigen.
- **Identität und Vertraulichkeit**: Wir tauschen uns auf digitalem Wege vor allem in einem geschlossenen Chat mit bzw. ohne Bildübertragung aus. Der Zugang zum Chat wird nur angemeldeten Gruppenmitgliedern über einen Link gewährt. Das Gruppenmitglied verpflichtet sich, seinen Zugangslink nicht an andere weiterzugeben und auch zugriffssicher aufzubewahren. Wir begrüßen es, wenn die Gruppenmitglieder mit Realnamen, Geschlecht und Porträtbild am Gruppengeschehen teilnehmen. Die Teilnahme am Chat erfolgt anfänglich mit der Hochdruckliga bekanntgegebenen E-Mail Adresse als Chat Name (Nick). Der Nutzer kann einen anderen Nick vergeben. Der Nutzer verwendet für die virtuelle Gruppenstunde entweder seinen E-Mailadress-Namen oder den bei der Anmeldung zur Gruppenstunde angegebenen Namen. Es erfolgt aber keine Identitätsprüfung bei der Aufnahme in die Gruppe. Die Teilnehmer werden, falls technisch realisierbar, gebeten, ein Ihre Stimmung prägendes (ggf. auch abstraktes neutrales) Profilbild zu verwenden. Persönlichkeitsrechte anderer dürfen aber nicht verletzt werden.
- Wie in jeder Selbsthilfegruppe ist absolute **Verschwiegenheit** über das Besprochene selbstverständlich. Das, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt im (virtuellen) Raum. Telefonnummern bzw. E-Mail Adressen werden in der Selbsthilfegruppe nicht ausgetauscht, aber von der Geschäftsstelle in Heidelberg erfasst, um die nötige Koordinationsaufgaben übernehmen zu können.
- Wir führen einen **respektvollen** und wertschätzenden sowie offenen und ehrlichen Dialog. Anstehende Probleme werden ernsthaft und konstruktiv bearbeitet. Ich-Botschaften ("ich möchte" - statt "man könnte" oder "wir könnten") bilden die Grundlage für unseren Austausch in der Gruppe. Damit übernehmen wir Verantwortung für unsere Standpunkte. Der Austausch subjektiver persönlicher Erfahrungen ist gewünscht und steht im Vordergrund. Wir orientieren uns an wissenschaftlichen Erkenntnissen (Evidenz). Das stellt keinen Widerspruch dar. Die Selbsthilfegruppenteilnehmer führen sich immer wieder vor Augen, dass nur das, was gewünscht wird, der Gruppe mitzuteilen ist. Krankheitsdaten müssen nicht preisgegeben werden.
- Wir **akzeptieren** unterschiedliche Meinungen. Jeder kann sich in der Gruppe frei äußern. Bei persönlichen Erfahrungen und Ansichten gibt es kein "richtig" oder "falsch". Maßregelungen oder Besserwisserei sind Zeichen für mangelnde Akzeptanz und werden vermieden. Wir gehen



mit uns und mit den anderen **behutsam** um. Ich teile nur das der Gruppe mit, was ich mitteilen möchte. Wir hören zu, wenn der andere etwas sagt und lassen ihn aussprechen.

- Wir verfassen unsere Beiträge im Rahmen der virtuellen Gruppenstunde in **Ruhe und mit Bedacht**. Wir überlegen, ob die gewählten Formulierungen wirklich verständlich sind und fassen uns **kurz**. Wir kennzeichnen humorvoll/ sarkastisch gemeinte Bemerkungen, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Wir bestimmen als (virtuelle) Selbsthilfegruppe selbst unsere Gruppenthemen. Seitens der Deutschen Hochdruckliga werden auf Wunsch Referenten für einen (virtuellen) Vortrag vermittelt. Im Vordergrund stehen die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer. Üblicherweise beginnt die Gruppe mit einem kurzen Blitzlicht („wie geht’s mir“, „was beschäftigt mich“). Wir konzentrieren uns pro Sitzung auf ein **Hauptthema**, damit wir dieses wirksam bis zum Ende besprechen können. Nach einer Stunde intensiven Arbeitens lässt die Konzentration meist nach. Wenn viele Themen nur kurz angeschnitten werden, gibt es oft bei keinem ein brauchbares Ergebnis.
- Soweit von der Gruppe gewünscht, übernimmt ein Mitglied die **Moderation** der Gruppenstunde. Bei Vorträgen begrüßt der Moderator den Referenten, stellt ggf. die Gruppe kurz vor und bedankt sich am Ende der Veranstaltung beim Vortragenden. Bei internen Treffen sorgt der Moderator dafür, dass alle Anwesenden zu Wort kommen und achtet auf die Einhaltung der Gesprächsregeln. Dazu gehört auch die Begrüßung von neuen Interessenten in der Gruppe. Die Rolle des Moderators kann auch von Treffen zu Treffen neu festgelegt werden. Die Gruppe wird auf Wunsch durch einen ärztlichen Mandatsträger der Deutschen Hochdruckliga begleitet
- Wir halten uns mit der Bewerbung einzelner Dienstleistungen bzw. Produkte zurück bzw. wir verzichten darauf, wenn wir ein eigenes Interesse dabei verfolgen. Das gilt auch für das Positionieren von kommerziellen **Werbepostings**. Provozierende oder diskreditierende Diskussionen um der Diskussion willen, ohne Interesse an persönlicher Betroffenheit und am Thema sind nicht gewünscht. Für **Beleidigungen**, Wertherabsetzungen und persönliche Verletzungen ist kein Platz. Das manipulative Verbreiten von vorgetäuschten Nachrichten oder Falschmeldungen („fake news“) ist nicht gestattet. Wir achten auf die **gesetzlichen Regelungen**. Verbotene Texte oder Bilder dürfen nicht verbreitet werden. Wiederholte Verstöße trotz Ermahnungen können zum Ausschluss aus der Gruppe führen.
- Neue Gruppenmitglieder sind immer willkommen. Für **Interessierte** veranstalten wir besondere virtuelle Begrüßungstreffen zum Kennenlernen der Gruppe. Bis dahin setzen wir unsere Interessenten auf eine Warteliste. In der Regel klärt ein Gruppenmitglied vorab in einem Telefonat mit dem Interessierten seine Erwartungen ab. Interessierte werden nur aufgenommen, wenn sie bereit sind, an mindestens drei Gruppensitzungen teilzunehmen. Die Aufnahme erfolgt nur bei Akzeptanz unserer Gruppenregeln.
- Für **Kriseninterventionen** ist die (virtuelle) Selbsthilfegruppe Bluthochdruck nicht geeignet und auch nicht zuständig! Das heißt nicht, dass sich Gruppenmitglieder nicht gegenseitig unterstützen sollen. Die Gruppenarbeit beschränkt sich aber auf die gemeinsam **festgelegten** Zeiten. Die Gruppenmitglieder achten darauf, dass ein Gruppenleben neben den Gruppenaktivitäten vermieden wird. Wenn sich zwischen zwei Gruppensitzungen etwas Wichtiges mit Relevanz für die ganze Gruppe ergeben sollte, wird es in die nächste Gruppensitzung eingebracht. Ein **Austausch** über eine (geschlossene) Facebook-Gruppe bzw. WhatsApp entspricht zudem nicht unseren Vorstellungen von Datenschutz und Datensicherheit.
- **Verabschiedung** aus der Gruppe. Es ist schade, wenn ein Gruppenmitglied die Gruppe verlassen möchte. Es gibt verschiedene Gründe für ein Ausscheiden aus der Gruppe. Es ist gewünscht, dass ausscheidende Gruppenmitglieder sich verabschieden. Gruppenmitglieder, die sich wiederholt trotz Rückfrage nicht von Gruppentreffen abmelden, werden aus der Gruppe ausgeschlossen.

Datenschutzerklärung für Virtuelle Selbsthilfegruppe

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer virtuellen Selbsthilfegruppe. Der Schutz Ihrer persönlichen Daten liegt uns sehr am Herzen. Unter persönlichen Daten oder persönlichen Informationen verstehen wir Informationen, die für sich allein oder zusammen mit anderen Informationen verwendet werden können, um eine Person zu identifizieren, zu kontaktieren bzw. eine bestimmte Person zu lokalisieren oder eine Person im Zusammenhang zu identifizieren. Die folgende Erklärung beschreibt die Datenschutzrichtlinien für die virtuellen Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga. Allgemeine Informationen zum Umgang mit Ihren persönlichen Daten bei der Deutschen Hochdruckliga finden Sie auf <https://www.hochdruckliga.de/datenschutz.html> (siehe Allgemeine Datenschutzrichtlinien).

Wir werden die von Ihnen online zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten nur für den vereinbarten Zweck (Teilnahme an einer virtuellen Selbsthilfegruppe) erheben, verarbeiten und nutzen, es sei denn, die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung, erfolgt für einen Zweck, der in direktem Zusammenhang mit dem ursprünglichen Zweck steht, zu dem die personenbezogenen Daten erhoben wurden, aufgrund rechtlicher Verpflichtung oder behördlicher oder gerichtlicher Anordnung bzw. zur Begründung oder zum Schutz rechtlicher Ansprüche oder zur Abwehr von rechtswidrigen Aktivitäten.

Wir bieten Betroffenen die Möglichkeit an, virtuell über einen Kommunikationsserver sich auszutauschen, miteinander zu schreiben, sich zu hören, sich zu sehen bzw. Daten auszutauschen. Es erfolgt eine „256-Bit AES End-to-End“ Verschlüsselung der Onlinekommunikation. Die Kommunikationsdaten werden während der Online-Kommunikationszeit temporär digital auf Ihrem mobilen Endgerät bzw. auf einem Server in Deutschland gespeichert. Dafür können auch Cookies verwendet werden. Wir setzen für den virtuellen Austausch eine Lösung der Fast Viewer GmbH, Neumarkt, ein. Nach Sitzungsende bleiben keine Rückstände auf Ihrem Computer oder Ihren mobilen Geräten zurück. Die Kommunikationsdaten auf dem Kommunikationsserver werden gelöscht. Es wird lediglich, der von Ihnen während der Sitzung verwandte Sitzungsname auf dem Kommunikationsserver in einem Registry-Eintrag abgelegt bzw. es wird ein Cookie in Ihrem Web-Browser gespeichert, falls Sie nicht in Ihren Browser Einstellungen der Cookie-Speicherung widersprochen haben sollten. Bitte beachten Sie auch die <https://fastviewer.com/de/datenschutzhinweis>.

Der Zugang zum virtuellen Gruppenraum wird nur angemeldeten Gruppenmitgliedern gewährt. Die Deutsche Hochdruckliga begrüßt es, wenn Gruppenmitglieder mit Realnamen, Geschlecht und Porträtbild am Gruppengeschehen teilnehmen. Es erfolgt aber keine Identitätsprüfung bei der Aufnahme in die Gruppe. Die Teilnahme am Chat erfolgt anfänglich mit der Hochdruckliga bekanntgegebenen E-Mail Adresse als Chat Name (Nick). Der Nutzer kann einen anderen Nick vergeben. Der Nutzer verwendet für die virtuelle Gruppenstunde entweder seinen E-Mailadress-Namen oder den bei der Anmeldung zur Gruppenstunde angegebenen Namen. Die Gruppenteilnehmer werden sensibilisiert, keine Persönlichkeitsrechte zu verletzen sowie den Datenschutz und Datensicherung beim virtuellen Austausch zu beachten. Wie in jeder Selbsthilfegruppe ist absolute Verschwiegenheit über das Besprochene selbstverständlich. Das, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt im (virtuellen) Raum. Ob die Gruppenmitglieder das einhalten, kann seitens der Deutsche Hochdruckliga nicht überwacht werden.

Der Zugang zum virtuellen Raum wird Ihnen über einen Webbrowser-Link angeboten. Alternativ, je nach technischer Realisierbarkeit, erhalten Sie einen virtuellen Zugangscode zum Gruppenraum. Für diesen müssen Sie für die Dauer der Sitzung ein kleines ausführbares Programm auf Ihrem Endgerät starten bzw. speichern, welches Sie über einen Web-Link zur Verfügung gestellt bekommen bzw. Sie müssen eine Android bzw. Apple App einsetzen. Für jede Sitzung werden neue Zugangsdaten versandt. Die Zugangsdaten sind ausschließlich für den Nutzer bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden bzw. sind zugriffssicher aufzubewahren. Wir behalten uns vor, Teilnehmer den weiteren Zugang zum virtuellen Austausch zu blockieren, insbesondere falls Persönlichkeitsrechte verletzt werden, Produktwerbung gemacht wird, Beleidigungen geäußert werden bzw. sonstigen schweren Verstößen.



Die Deutsche Hochdruckliga speichert auf dem Fast Viewer Server bzw. auf eigenen Datenservern die Kontaktdaten von möglichen Gruppen-Interessenten bzw. der Gruppenmitglieder um das virtuelle Angebot koordinieren zu können. Die Deutsche Hochdruckliga stellt der jeweiligen Gruppe aber keine Namens-, Adress- oder Telefonliste zur Verfügung. Der Austausch dieser Daten erfolgt allein eigenständig durch die Gruppenmitglieder.

Ihre personenbezogenen Daten werden wir nicht an Dritte weitergeben. Keine "Dritten" in diesem Sinne sind Unternehmen des Konzernverbundes der Deutschen Hochdruckliga. Wir sind jederzeit gerne bereit, Sie darüber zu informieren: welche persönlichen Informationen wir erfassen oder verwenden, mit wem persönliche Informationen geteilt werden können und wie Sie Ungenauigkeiten in persönlichen Informationen korrigieren können.

Sie können jederzeit der Verarbeitung Ihrer Daten auf unserem Kommunikationsserver für virtuelle Selbsthilfegruppen widersprechen. Hierzu brauchen wir nur Ihre Nachricht. Dies hat zur Folge, dass Sie nicht weiter an unserem virtuellen Angebot teilnehmen können. Wir speichern Ihre personenbezogene Daten, die Sie uns übermitteln, nur so lange, wie sie benötigt werden, um die Zwecke zu erfüllen, zu denen diese Daten übermittelt wurden, oder solange dies von Gesetzes wegen vorgeschrieben ist. Da unsere kostenfreien Angebote in aller Regel aus öffentlichen Mitteln finanziert werden, ergeben sich unsere internen Aufbewahrungsfristen aus den handels- und steuerrechtlichen Vorgaben.

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg, Telefon: +49 6221 58855-0, Fax -25
Mail: selbsthilfe@hochdruckliga.de Web: www.hochdruckliga.de

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: +49 6221 58855-0, Fax -25
Mail: info@hochdruckliga.de
Web: www.hochdruckliga.de

Vorstand (nach § 26 BGB)

Prof. Dr. med. Bernhard Krämer (Vorsitzender), Prof. Dr. med. Peter Trenkwalder (stv. Vorsitzender), PD Dr. rer. nat. Kristina Kusche-Vihrog, Prof. Dr. med. Bernd Sanner, Prof. Dr. med. Joachim Weil, Prof. Dr. med. Burkhard Weisser, Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Ines Petzold

Geschäftsführer (besonderer Vertreter nach § 30 BGB)

Diplom-Volkswirt Mark Grabfelder

Vereinssitz: Heidelberg
Vereinsregister Mannheim, VR 330849
Steuer-Nummer: 32081/ 00422

Stand 8. Mai 2018