

## Merkblatt

Wichtige Regeln für die Benutzung der Chat-Räume der CRPS Selbsthilfe



Wir sind eine Selbsthilfegruppe, bei der man sich Ratschläge (z.B. für Behördenangelegenheiten / Gutachter) holen kann, sich Dinge von der Seele schreiben und auch miteinander lachen kann.

**Was wir NICHT sind: eine ärztliche Beratung!** Hier können keine Diagnosen bestätigt oder Auskünfte zu einer pharmakologischen Therapie zu Medikation und Dosierung gegeben werden.

Noch einmal – diese Gruppe kann **AUF KEINEN FALL** den Besuch beim Arzt ersetzen.

Hier nun unsere wichtigsten Regeln, mit der Bitte um Beachtung

Sei freundlich und höflich

Wir alle sind für einen freundlichen Umgang miteinander verantwortlich. Wir sollten einander mit Respekt behandeln. Diskussionen sind etwas völlig Normales, doch sollte es dabei nicht an Höflichkeit mangeln.

Respektiere die Privatsphäre anderer

Voraussetzung für den Beitritt zu dieser Gruppe ist gegenseitiges Vertrauen. Gruppen leben von authentischen, aussagekräftigen Unterhaltungen. Es können aber auch sensible und private Themen besprochen werden. Was in der Gruppe geteilt wird, sollte die Gruppe nicht verlassen.

### Keine Hassrede oder Mobbing

Jeder soll sich sicher fühlen. Mobbing jeglicher Art ist nicht erlaubt, und erniedrigende Kommentare aufgrund von ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Kultur, sexueller Orientierung, Geschlecht oder Identität werden nicht toleriert.

### Keine Werbung oder Spam

Beteilige dich aktiv am Gruppengeschehen. Eigenwerbung, Spam und nicht relevante Links sind allerdings untersagt.

### Themen, die zum Ausschluss führen

Wir möchten höflichst bitten, keine politischen, frauenfeindlichen, religiösen und sexistische Themen hier zu veröffentlichen. Dieses dient dem Schutz aller Teilnehmer, die einen vernünftigen Austausch über die Erkrankung, Ärzte, Therapien usw. wollen und darüber diskutieren möchten.

Wir haben auch minderjährige Patienten in der Gruppe.

### Jeder ist (mal) dünnhäutig

Es ist uns bekannt, dass es vielen von uns oftmals nicht gut geht, man ist dann besonders dünnhäutig, angreifbar und verletzlicher als normalerweise. Darum noch einmal die Bitte an Alle, hier miteinander vernünftig umzugehen und Rücksicht aufeinander zu nehmen.

### Bitte vermeide Sprachnachrichten

Schnell auf den Mikrofon-Button gedrückt und los geht's: Ein minutenlanger Monolog wird aufgenommen, angereichert mit vielen «ähms» und «was wollte ich noch sagen?». Dann wird schnell auf „Senden“ gedrückt! All dieses will niemand hören. Und das Gegenüber ist gezwungen, sich alles anzuhören und auch noch die Kernaussage herauszufiltern. Die Zeit, die sie sich beim Schreiben einer Nachricht sparen, wälzen sie einfach auf ihr Gegenüber ab, der sich die Nachricht anhören muss.

Wir wollen uns hier gegenseitig im Rahmen unserer Möglichkeiten unterstützen. Und das Wichtigste, was wir uns hier geben können, ist Verständnis und Unterstützung. Das macht diese Gruppe stark.

### Unser Tipp

Jedes aktuelle Smartphone und auch die meisten Computer, Tablets, etc. haben eine Diktierfunktion an Bord. Diese muss man ggf. einmalig in den Einstellungen aktivieren. Danach gibt es in jedem Textfenster die Möglichkeit, das Diktieren über die Taste Mikrofon (in/an der Tastatur) zu starten. Nicht mit dem Sprachnachricht-Button verwechseln, denn der hat übrigens dasselbe Symbol.

### Diktierfunktion auf Smartphone und Geräten verschiedener Hersteller:

IOS, iPadOS: <https://support.apple.com/de-de/guide/iphone/iph2c0651d2/ios>  
MacOS: <https://support.apple.com/de-de/guide/mac-help/mh40584/mac>  
Android: <https://support.google.com/gboard/answer/2781851?hl=de&co=GENIE.Platform%3DAndroid>  
Windows: <https://support.microsoft.com/de-de/windows/verwenden-der-spracheingabe-zum-sprechen-statt-zum-eingeben-auf-ihrem-pc-fec94565-c4bd-329d-e59a-af033fa5689f>



## Namen in WhatsApp hinterlegen

Unsere Community lebt von einem sicheren Raum zum Austausch und einem respektvollen Miteinander auf Augenhöhe. Dazu gehört auch, dass man sich gegenseitig ansprechen kann.

Bitte hinterlege daher in WhatsApp **mindestens einen Vor- oder Spitznamen**. Die anderen Teilnehmer danken es dir.

Die Gruppen-Admins haben sich darauf verständigt, dass ab sofort und ohne weitere Vorwarnung jeder Teilnehmer aus der Gruppe entfernt wird, der sich nicht an diese Regeln hält.

Wir danken Euch fürs Lesen und Beachten!

Herzliche Grüße  
Euer Team der CRPS Selbsthilfe

---

## Unsere ausführlichen Regeln für unsere Chat-Community

### Allgemeines zum Datenschutz bei Whatsapp

WhatsApp sammelt generell alle Daten, die von den Nutzern selbst angegeben werden, wie etwa den Anzeigenamen, Geburtstag, Telefonnummer, Status und Profilbild. Bei WhatsApp werden normalerweise Nachrichten nicht auf den Servern gespeichert. Nur wenn die Nachricht noch nicht empfangen wurde, wird sie für 30 Tage zwischengespeichert und danach automatisch gelöscht.

WhatsApp liest zudem alle Kontakte aus dem Adressbuch aus und speichert sie, um sie regelmäßig abzugleichen. WhatsApp kann den Standort über GPS erfassen, mobile Daten und WLAN identifizieren und auch verfolgen, wenn ein Anruf getätigt wird. In diesem Zusammenhang kann WhatsApp Telefonnummer und Geräteummer herausfinden.

Zwar weiß WhatsApp nicht, was der Inhalt des Gesprächs ist, und kann bei aktiver End-to-End-Verschlüsselung auch keine Nachrichten lesen. Der Dienst ist vielmehr an Metadaten - also Informationen über die Daten selbst - interessiert und verfolgt daher Sender und Empfänger, sowie den Ort und Zeitpunkt, an dem die Nachricht geschickt wurde. Mit diesen Infos ergibt sich ein umfangreiches Bild über die Person - ein Vorgang, der Profiling genannt wird.

### Regeln, damit Nachrichten nur bei den richtigen Personen ankommen

- **Unterhaltung zu Zweit**  
Wenn man in der Gruppe nur mit einer Person schreibt, z.B. weil diese gerade online ist...
  - wechseln wir immer zu einer privaten Nachricht
  - Unterhaltung in Untergruppen
- **Kleingruppen**  
Wenn es bestimmte Personen gibt, die etwas zu dritt oder zu viert besprechen möchten, können diese dies:
  - telefonisch klären
  - eine Untergruppe bilden

#### ▪ Admingruppen

Nur die AdministratorInnen geben in dieser Gruppe Informationen heraus. Man meldet sich per direkter Nachricht beim Administrator, wenn man Informationen beitragen möchte.

- WhatsApp-Nachricht an **KiniOfCologne** oder den jeweiligen Gruppenmoderator (siehe Details zum Gruppenchat)
- E-Mail an [admin@crpsselfhilfe.org](mailto:admin@crpsselfhilfe.org)
- Anruf unter **+49 221 669557-57 (Voicemail)**

### Regeln, damit wir bei unserem Thema bleiben

**Bevor** man etwas in den Gruppenchat schreibt, fragt man sich:

- Ist es relevant für die Gruppe?
- Ist es notwendig?
- Ist jetzt eine gute Zeit zum Schreiben?

Man denkt dabei kurz an alle Gruppenmitglieder, die diese Nachricht bekommen, deshalb auf ihr Handy schauen werden und sich dann die Zeit nehmen, sie zu lesen.

#### Beim Thema bleiben!

Man postet nur im Sinne des Zwecks dieser Gruppe. Dazu gehören:

- Ankündigungen
- Termine
- Bestimmte Themen

#### Lustige Bilder und Videos

Es werden keine irrelevanten Bilder, Videos, lustige Sprüche geteilt.

Möchtet man diese teilen, nutzt man bitte:

- den eigenen Status
- eine extra Gruppe für Spaß und andere Themen

### Regeln, um nicht unter Druck zu geraten! Selbst bestimmen

Jeder darf selbst bestimmen, wie oft Nachrichten gelesen und beantwortet werden.

- Selbst bestimmen, wann liest man wie viel?
- Wann antwortet man?
- Antwort Zeit: Nicht alle haben Zeit, WhatsApp zwischendurch zu nutzen und schnell zu antworten. Ebenfalls ist es unangenehm lange auf Antworten zu warten. Deshalb einigen wir uns darauf, dass wir uns die Zeit nehmen, in einem Zeitraum von maximal fünf Tagen, Nachrichten in dieser Gruppe zu lesen und zu beantworten (falls nötig)
- Wenn man eine schnelle Antwort benötigt, versuchen wir unser Glück in der Gruppe und melden uns telefonisch, falls wir keine Antworten bekommen oder nutzt direkt das Telefon

### Regeln damit alle verstehen, worum es geht

- Rechtschreibung & Ausdruck: Man bemüht sich, korrekt zu schreiben. Niemand macht andere auf Rechtschreibfehler aufmerksam
- Normale Höflichkeitsformen, wie bitte und danke, sollten benutzt werden
- Abkürzungen sind ok: aber bitte verständlich schreiben
- Emojis: Emojis sollten nur verwendet werden, um Äußerungen zu verdeutlichen und Emotionen zu zeigen. Es sollten nur Emojis verwendet werden, die jeder versteht. Auf der Seite [Emojipedia](https://emojipedia.org) (englisch) kann man Emojis nachschlagen: <https://emojipedia.org>

## Regeln, damit die Unterhaltung in der Gruppe übersichtlich bleibt

Damit alle Teilnehmer auch mitbekommen, worum es gerade geht und nicht ellenlang Zurücklesen muss:

- Zusammenhängende Nachrichten: Die Nachricht soll in einem gesamten Text und somit am besten in einer Sprechblase verfasst werden. Die Gruppe bleibt somit übersichtlich und es entstehen weniger Benachrichtigungen
- Antworten Funktion: Geht man auf bestimmte Äußerungen ein, benutzt bitte die Antwortfunktion. Somit wird allen klar, auf welche Äußerung sich bezogen wird.
- Antwort schreiben: Nur antworten, wenn man eine Antwort hat. Es wird nicht geantwortet mit: „Das weiß ich nicht.“. Alternativ kann man auf eine Frage mit dem Daumen-Runter-Emoji (👎) antworten
- Danke sagen: Ein Danke ist schön zu hören, stört aber in der Gruppe, wenn alle dort ein Danke hinterlassen. Wenn man sich bedanken möchte, dann schreibt man dies in einer privaten Nachricht

## Regeln, wie wir mit Absprachen, Diskussionen, Terminen usw. umgehen

### Diskussionen

Wenn man etwas Wichtiges zu diskutieren hat, dann:

- vereinbart man ein Onlinetreffen
- vereinbart man ein echtes Treffen
- klärt das in einer Kleingruppe
- klärt man es telefonisch

### Gegenseitige Unterstützung

Es ist gut, eine Gruppe zu haben, in der man jederzeit um Hilfe oder Unterstützung bitten kann.

### Wichtige Informationen

Wenn man wichtige Gruppeninformationen bekannt gibt, nutzt man folgendes Format: **\*\*\*Nachricht\*\*\*** oder **###Nachricht###**

## Regeln, um Konflikte zu vermeiden und zu klären

### Gruppenkonflikte

Es ist normal, dass in einer Gruppe Konflikte entstehen. Konflikte sollten, wann immer es geht, nicht über WhatsApp geklärt werden. Konflikte sollten in einem Treffen oder per Telefon geklärt werden. Persönliche Konflikte halten wir aus dem Gruppenchat raus.

### Zweideutige Formulierungen

Man geht immer davon aus, dass die schreibende Person nur gute Absichten hat! Wenn man selbst schreibt, achtet man auf:

- Eindeutig (keine Ironie und Sarkasmus)
- Höflichkeit (bitte und danke)
- einfache freundliche Emojis
- freundliche Offenheit (keine Patzigkeit)

### Beschwerden und Feedback zur Gruppe

Wenn etwas in der Gruppe stört oder man etwas ändern möchte, dann spricht zunächst die Administratoren oder Kanalmoderatoren an, bevor es in die Gruppe geschrieben wird. Oder noch besser: klärt es in einem persönlichen Gespräch.



### Gruppe verlassen

Niemand ist beleidigt, wenn die Gruppe verlassen wird. Schön wäre hier vorher eine kurze Information an die Gruppe.

Hinweis: Dieses Merkblatt dient der Aufklärung und allgemeinen Information. Es ersetzt keine medizinische Beratung. Die Entscheidung über geeignete Therapien sollte immer im Gespräch mit einem fachkundigen Arzt oder einem erfahrenen Schmerztherapeuten getroffen werden.

Weitere Informationen geben die folgenden Webseiten:

[www.crpsselbsthilfe.org](http://www.crpsselbsthilfe.org)

[www.sudeckselbsthilfe.org](http://www.sudeckselbsthilfe.org)

© Copyright 2026

CRPS SELBSTHILFE

Alle Rechte vorbehalten.