

Hier wird niemand alleine gelassen

SOZIALES So arbeiten die Selbsthilfegruppen im Lockdown – Austausch über Telefon und Whatsapp

VON ANKE LAUMANN

WITTMUND – Keine Corona-Impfung, keine Treffen. Für Volker Tobias ist die Sache klar. Solange die Pandemie den Alltag im Griff hat, geht die Sicherheit vor. Der 79-jährige leitet zwei Selbsthilfegruppen im Landkreis Wittmund. Er kümmert sich um Menschen mit **Prostatakrebs** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Kontakt zu den Mitgliedern hält er telefonisch und per Post. Denn Treffen sind für diese Risikogruppen zu gefährlich. „Die Immunsysteme der Erkrankten sind heruntergefahren und können leicht befallen werden“, erklärt Tobias das Problem. Daher haben die Selbsthilfegruppen ihre Aktivitäten zurückgefahren. Seit Ende März gibt es keine Treffen mehr.

Hoffen auf die Impfung

Im Frühjahr war die Hoffnung groß. Vielleicht schwächt sich bis Herbst die Pandemie ab, vielleicht gibt es bald einen Impfstoff, hieß es damals. „Doch es hat sich nichts getan. Absolut nichts“, bedauert Tobias. Und daher hat die Gruppe seitdem auch nichts mehr gemacht. „Das ist eine Katastrophe.“ Dabei sei gerade jetzt der Austausch, der direkte Kontakt so wichtig.

Viele Krebspatienten sind seit Monaten zu Hause. Sie haben sich isoliert, sich selbst eine Quarantäne auferlegt. So groß ist ihre Sorge, sich irgendwo das Virus einzufangen. „Die selbst auferlegte Quarantäne geht weit über das hinaus, was die Politik verhängt hat“, erzählt Volker Tobias. Er spricht von einer Belastung für die Erkrankten. Eine, die in diesen Wochen nahtlos weitergehe. Die Gruppenmitglieder hoffen, dass sie bald geimpft werden. Erst dann werden sie sich wiedersehen. „Das haben wir so gesagt und so machen wir es auch“, versichert der Sprecher.

Covid-19 befällt vor allem die Lunge. Umso gefährlicher ist sie für alle Menschen, deren Atemorgane bereits durch Vorerkrankungen geschädigt sind. Um diese Menschen



Nach einer schweren Diagnose fühlen sich Menschen oft alleine. Sie können sich an die Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven wenden und werden an die passende Gruppe vermittelt.

DPA-BILD: JENS BÜTTNER

kümmert sich Heino Brüling. Der 70-jährige leitet die Selbsthilfegruppe **Lungenfunktionsstörungen** und bietet **Lungensport** an. Ein Angebot, das gerne angenommen wird – aber in der Pandemie ruhen muss. Dabei ist Bewegung für Menschen mit Lungenproblemen wichtig. Heino Brüling hat sich daher etwas überlegt. Er verschickt über Whatsapp immer wieder kleine Videos. Darin zeigt er Atemübungen, die jeder nachmachen kann. Seit Anfang des Jahres erstellt er die kleinen Filme. Die Resonanz darauf sei positiv. „Die Leute warten schon darauf“, sagt er. Ob seine Gruppenmitglieder auch nachmachen, was er ihnen vorturnt, weiß er nicht. „Ich kann es nicht überprüfen“, sagt Brüling und lacht.

Kontakt halten, für die Menschen da sein: Darum geht es auch den Mitarbeitern der **Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven**.

Bei ihr laufen die Fäden von 150 Selbsthilfegruppen in der Region zusammen. Das Angebot reicht von A wie ADHS bei Erwachsenen bis Z wie Zwillingkinder. Bei etwa 80 Prozent der Gruppen geht es um Erkrankungen. Und Erkrankungen kennen keinen Lockdown. Auch wenn die Pandemie vieles lahmlegt: Menschen bekommen weiter Diagnosen. Sie erkranken an Krebs oder Diabetes. Sie wissen nicht, wie es für sie weitergehen soll. Sie brauchen Rat. Nicht irgendwann, wenn alles

wieder hochgefahren ist, sondern sofort. Für diese Menschen sind Anke Wellnitz und ihr Team da. Sie geben eine erste Orientierung – und vermitteln bei Bedarf an die passende Selbsthilfegruppe. „Dann haben sie einen Ansprechpartner, der ihnen erste Sorgen nehmen kann“, erklärt Wellnitz.

Alles läuft derzeit telefonisch. „Wenn die Not groß ist, kann man sich auch zu zweit unter freiem Himmel treffen“, sagt Wellnitz mit Blick auf die Corona-Bestimmungen. Aber

auch alle anderen können sich zu einem Spaziergang verabreden. Die Selbsthilfekontaktstelle fungiert als Schwarzes Brett. Einfach per E-Mail mit Name und Telefonnummer melden und die Kontaktstelle leitet das Angebot innerhalb der Selbsthilfegruppen weiter. „Das wird super angenommen, das läuft richtig gut“, berichtet Leiterin Anke Wellnitz.

Corona-Gruppe

Unterdessen plant die Selbsthilfekontaktstelle die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Das Thema könnte aktueller nicht sein: Corona. Menschen, die an Covid-19 erkrankt waren, sollen sich austauschen können. Und das so schnell wie möglich – nicht nur digital und am Telefon, sondern von Angesicht zu Angesicht. „So sind wir Menschen, wir müssen uns persönlich sehen“, sagt Anke Wellnitz.

DER KONTAKT ZUR KONTAKTSTELLE

Auch im Lockdown ist die Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven weiter für Interessierte da. Anlaufstelle in Wittmund ist das Sniederhus, Am Kirchplatz 5. Die Kontaktstelle ist dienstags bis donners-

tags von 9 bis 12 Uhr sowie mittwochs von 14 bis 17 Uhr besetzt. Kontakt ist auch telefonisch unter ☎ 04462 / 9238420 sowie per E-Mail möglich.

→ @ info@seko-wtm-whv.de

→ @ www.seko-wtm-whv.de