

Gegenseitiges Stützen ist jetzt wichtig

CORONA Einige Selbsthilfgruppen versuchen, ihr Angebot in digitaler Form fortzusetzen

VON KRISTIN HILBINGER

WILHELMSHAVEN – Drüber reden hilft. Diese Erkenntnis ist die Grundlage für die Arbeit von Selbsthilfgruppen. Der Austausch mit anderen von einer Krankheit Betroffenen, unter der man selbst leidet, ist für viele Menschen wichtig. In der Gruppe trauen sich viele, Dinge anzusprechen, die sie Menschen, die nicht betroffen sind, nicht sagen würden. Diese wichtige Stütze fällt aufgrund der Corona-Pandemie nun schon seit Monaten häufig weg.

Betroffen ist zum Beispiel Inge Puklitsch-Weyerts. Sie leidet noch nicht allzu lange eine Selbsthilfgruppe für Stoma-Patienten. „Die Gruppe war gerade richtig in Gang gekommen, da kam Corona“, sagt sie. Seit fast einem Jahr haben sich die rund zehn Teilnehmer nun schon nicht mehr getroffen. Und Inge Puklitsch-Weyerts hört von den meisten Mitgliedern seitdem auch nichts mehr. „Das macht mir bei einigen wirklich Sorgen“, sagt sie. Denn es seien auch mehrere ältere Teilnehmer dabei gewesen, die allein leben. „Sie gehen aufgrund ihres Stomas (künstlicher Darmausgang) sowieso nicht gerne raus, und nun erst recht nicht mehr. Sie



Gerade für Menschen mit psychischen Problemen wird die Situation im Lockdown zunehmend zum Problem. Sie brauchen Austausch mit Menschen, die sie verstehen. DPA-FOTO: KLOSE

haben oft niemanden zum Reden. Die Gruppentreffen waren für sie kleine Lichtblicke im Alltag.“

Ein besonders großes Problem ist das im Bereich der psychischen Erkrankungen und beim Thema Sucht. „Die Gruppenleiter berichten uns, dass sie deutlich mehr Arbeit haben, weil sie viele Einzelgespräche führen“, sagt Anke Wellnitz, Leiterin der Selbsthil-

fekontaktstelle in Wilhelmshaven. Einige führen ihre regelmäßigen Treffen derzeit in WhatsApp-Gruppen als Chat weiter. Andere haben bereits angefangen, sich im Videochat zu treffen. Die Selbsthilfkontaktstelle wird Anfang Februar eine Fortbildung zum Thema Videomeetings anbieten. „Wer weiß, wie lange die regulären Treffen noch ausfallen müssen. Es ist wichtig eine

Alternative anzubieten“, sagt Wellnitz.

Sie selbst lädt gemeinsam mit ihrer Kollegin Andrea Pohlenga bereits seit einiger Zeit jeden Dienstag zum Online-Café ein. Dort treffen sich vor allem die Gruppenleiter zum Austausch untereinander. „Es kann aber auch jedes Mitglied einer Selbsthilfgruppe dazukommen“, betont Pohlenga. Ihr Handwerk sei eigentlich das Gespräch und das Persönliche, sagt Anke Wellnitz. Einzelberatungen seien deshalb auch nach wie vor möglich, allerdings derzeit nur in Ausnahmefällen.

Für einige Teilnehmer sei das Gespräch in einem Videomeeting der Weg aus der Isolation. Man könne sich zwar nicht anfassen, aber zumindest sehen und miteinander reden. „Eine Teilnehmerin hat das diese Woche genutzt, um sich ihren ganzen Frust aufgrund der aktuellen Situation einfach mal von der Seele zu reden“, erzählt Andrea Pohlenga. Das kann ungeheuer befreiend sein.

Wie wichtig der Austausch mit Menschen ist, die wirklich verstehen, wovon man spricht, weiß auch die Leiterin einer Selbsthilfgruppe mit dem Thema „Depression und Ängste“ in Wilhelmshaven. Sie

selbst leide unter der aktuellen Situation und ihre Ängste würden dadurch verstärkt. Sie leide unter Schlafstörungen. Im vergangenen Sommer suchte sie deshalb, sobald es wieder möglich war, einen Ort, an dem sich die Gruppe coronakonform treffen konnte. „Draußen mit Abstand ging das gut“, erzählt sie. Nach dem ersten Lockdown hätten die Teilnehmer einen riesigen Redebedarf gehabt und man habe gemerkt, wie gut es ihnen getan habe, wieder zusammenzukommen. Dabei müssen nicht immer die ernstesten Themen besprochen werden. Einfach mit anderen reden zu können, sei schon Balsam für die Seele gewesen.

Die Wilhelmshavenerin bietet ihren Mitgliedern deshalb auch jetzt Spaziergänge zu zweit an, wenn jemand mal raus und mit jemand anderem sprechen muss. „Wir treffen uns neuerdings auch im Videochat“, kündigt sie an. Die Menschen müssten gerade jetzt aufgefangen werden. Das gelte auch für sie selbst.

In der Selbsthilfkontaktstelle laufen derweil gerade die Vorbereitungen für eine neue Selbsthilfgruppe. Es soll eine Gruppe für genesene Corona-Patienten mit Langzeitfolgen werden.