

Wenn Stillstand Menschen krank macht

GESUNDHEIT Selbsthilfegruppe „Einsam durch Corona“ gegründet – Erstes Treffen am Donnerstag

VON MEIKE HINZE

WILHELMSHAVEN – Irgendwann kam Käthe J. an den Punkt, an dem alles fehlte. Sie saß zu Hause, war traurig, antriebslos. Von der starken, lebenslustigen Frau war nicht mehr viel zu sehen. Statt in die Kirche, zum Sport oder zum Chor zu gehen, igelte die 70-Jährige sich ein. „Ich bin in ein ganz tiefes Loch gefallen“, sagt sie.

Der Grund für ihre psychischen Probleme ist die anhaltende Pandemie, die den Alltag seit einem Jahr beherrscht. Lockdown, Kontaktbeschränkungen, keine Veranstaltungen oder Chorproben: Wer – wie Käthe J. – alleine lebt, wird schnell von der Einsamkeit übermannt.

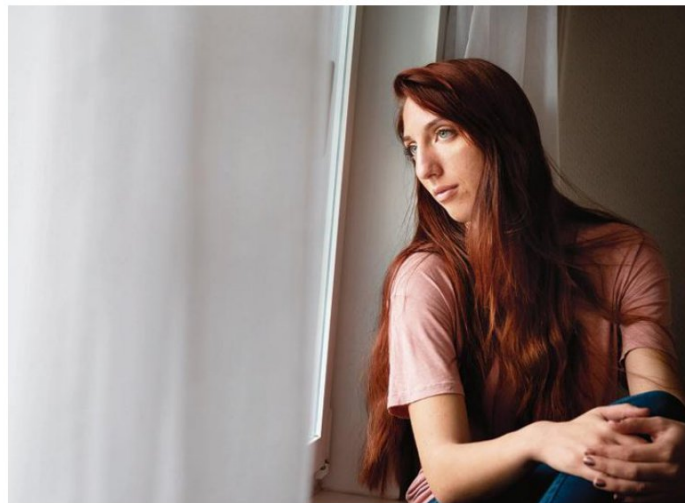
Die Rentnerin wurde immer trauriger, deprimierter. Bis zur Pandemie waren ihre Tage mit Abwechslung und Terminen gefüllt, plötzlich fehlte jede Struktur. „Ich habe mich manchmal mittags gefragt, ob es sich überhaupt lohnt, aufzustehen“, erzählt sie. Ihre langjährige Freundin

habe die Not schließlich erkannt. „Das bist nicht mehr Du“, habe sie gesagt und damit direkt ins Schwarze getroffen.

Die Wilhelmshavenerin ging zu ihrem Hausarzt – um etwas zu tun, bevor sich aus der depressiven Stimmung eine echte Depression entwickelt. Käthe J. bekam Medikamente, die ihr dabei helfen, das aktuelle Tief zu überwinden. Und ihr Arzt regte eine Therapie an – oder eine Selbsthilfegruppe.

Käthe J. ging zur Selbsthilfekontaktstelle; eine passende Gruppe gab es hier aber noch nicht. „Wir hatten bereits einige Anfragen“, sagt Mitarbeiterin Andrea Pohlenga. Menschen, die immer sehr aktiv waren, viele Hobbys, Kontakte oder Ehrenämter haben, treffe der Stillstand durch den Lockdown besonders hart. Als das alles weggebrochen ist, kamen sie ins Schwimmen oder verloren den Halt.

So war es auch bei Käthe J.. Ihre Kinder wohnen nicht in Wilhelmshaven. Über Telefon und Videochats halten sie



Die Pandemie macht viele Menschen einsam. Vor allem, wer vorher viele Kontakte hatte, leidet jetzt. DPA-SYMBOLFOTO: GABBERT

Kontakt, ein Ersatz für einen gemeinsamen Tee ist das nicht. Alle Termine der sonst so lebensfrohen Frau fielen weg. Sie saß allein zu Hause, fühlte sich wütend und hilflos. „Aber auf wen soll ich denn wütend sein?“, fragt sie.

Als sie bei der Kontaktstelle stand, blitzte dann wieder etwas von der alten Stärke auf: Sie entschied sich, die zu ihrer

Situation passende Selbsthilfegruppe einfach selbst zu gründen. Los geht es am Donnerstag, 6. Mai, um 17 Uhr. Eine Anmeldung unter Tel. 771 93 29 oder per Mail an: info@seko-wtm-whv.de ist notwendig. Die Gruppe „Einsam durch Corona“ trifft sich in den Räumen der Kontaktstelle in der Kieler Straße 14. Wegen des medizinischen

Hintergrunds ist das laut aktueller Verordnung möglich, Maske und Abstand sind obligatorisch. Wer lieber per Videochat zugeschaltet werden möchte, hat auch diese Möglichkeit.

Die Gruppe soll ein Platz sein, um sich über Einsamkeit, Sorgen und Ängste auszutauschen. Auch ein Austausch über kulturelle Themen ist möglich, um Corona für einen Moment zu vergessen, sich gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Angesprochen sind Menschen jeden Alters. Das Ziel: Reden, statt in eine Depression zu geraten.

Käthe J. geht es mittlerweile wieder etwas besser. Sie nimmt sich für jeden Tag etwas vor – sei es eine Radtour oder ein Spaziergang, Hauptsache raus an die frische Luft. „Ich habe den Kopf voller Ideen und möchte noch so viel machen“, sagt sie. Deshalb hat sie sich vorgenommen, wieder mutig zu sein, sich nicht zu Hause zu verkriechen. „Denn das ist nicht gut für die Seele.“