

# Schwarzwälder Bote

Balingen

## Bewährungsprobe für die Selbsthilfe

Von Silke Thiercy 30.11.2020 - 20:02 Uhr



Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen Halt und Hilfe. Viele Gruppenabende sind jedoch bis Jahresende abgesagt worden. Foto: © Monkey Business – stock.adobe.com Foto: *Schwarzwälder Bote*

Ihm selbst, sagt Heinz Weisser, gehe es gut. In vielen Jahren eigener Therapie habe er gelernt, auch den widrigsten Umständen mit positiver Energie gegenüber zu treten. Aber die meisten seiner Klienten, die er in der Anti-Mobbing- und Burnout-Hilfe Zollernalb betreut, haben Angst.

**Balingen.** Vor Corona konnten die Selbsthilfegruppen im Kreis den Betroffenen in persönlichen Gesprächen helfen. Diese fallen weg.

Neun Monate Ausnahmezustand. Keine oder kaum persönliche Treffen. Die Schlinge aus Ängsten und persönlichem Druck zieht sich zu. Auch in der Selbsthilfegruppe für Panik, Angst und Depression. Deren Mitglieder sind auf Skype-Konferenzen umgestiegen, tauschen sich über WhatsApp täglich aus.

Den persönlichen Kontakt freilich kann das nicht ersetzen, wie Evelin H. (Name geändert) sagt. Wegen der fehlenden persönlichen Treffen hat sich bei ihr eine erneute depressive Phase manifestiert. Sie ging zum Arzt, und die bislang stark eingeschränkte Medikamentendosis musste massiv erhöht werden.

"In der Vergangenheit", sagt Evelin H., "hat mir der persönliche Austausch mit anderen Betroffenen in der Gruppe geholfen, und mir ging es wieder besser." Sie konnte arbeiten gehen, kam ohne Medikamente aus: "All das ist jetzt nicht mehr möglich, obwohl ich die Treffen wegen der Pandemie jetzt noch mehr brauchen würde."

Für Heinz Weisser, im Landkreis ein Urgestein in der Selbsthilfe-Arbeit, sind die Langzeitfolgen der Pandemie noch lange nicht abzusehen. Gruppentreffen und der persönliche Austausch konnten nur bedingt oder gar nicht stattfinden. Zwar hätten viele Selbsthilfegruppen Videochats und Telefonkonferenzen eingesetzt. "Ein Ersatz für persönliche Treffen sind diese aber nicht", weiß der Erzinger.

Und das sieht auch Waltraud H. so. Sie ist seit Jahren Mitglied in der Gruppe "Mutmenschen": "Dass man sich nicht mehr sehen und treffen konnte, war schon sehr belastend. In der Gruppe fühle ich mich aufgehoben und ohne die Treffen allein. Das ist furchtbar." Gott sei Dank, sagt sie, habe man Telefon und Skype. Weisser weiß: Selbst wenn die Teilnehmer sich durch die Technik für Videokonferenzen gefuchst hätten, würden diese Gespräche doch hinter einem persönlichen Treffen hinterher hinken. Deswegen waren die Selbsthilfegruppen froh, sich im September und Oktober wieder treffen zu können – meistens draußen und unter Einhaltung der AHA-Regel.

Zwar dürften sich die Gruppen auch jetzt treffen, da sie laut Aussage des Ministeriums für **Soziales** und Integration zur Aufrechterhaltung der sozialen Fürsorge dienen. Unter Einhaltung des Mindestabstands und der Hygieneregeln könnten auch mehr als zehn Personen aus mehreren Haushalten teilnehmen. Während der Treffen müssten aber Masken getragen und regelmäßig gelüftet werden. Aber: Die meisten Räume, in denen sich die Gruppen treffen, sind derzeit gesperrt. Heinz Weisser und viele seiner Kollegen haben deswegen sämtliche Gruppenabende bis Jahresende abgesagt.

Die Mehrfachbelastung durch die anhaltende soziale Isolation, die Kurzarbeit, Existenzängste, die Probleme beim Homeoffice und der Kinderbetreuung – all das verursache viel Stress und lasse die rein körperliche Bedrohung des Virus rasch auch zu einer sozialen und psychischen Bedrohung werden, zitiert Heinz Weisser Ulrich Stangier, den Frankfurter Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie Verantwortlicher für das Corona-Krisentelefon. In der Mobbing- und Burnout-Beratung haben seit März die Anfragen und Beratungen um 45 Prozent zugenommen.