

## Pandemie: Die Langzeitfolgen sind für Selbsthilfegruppen nicht absehbar

**Corona** Im Zollernalbkreis gibt es momentan 45 Organisationen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Wir haben uns bei einigen umgehört, wie sie mit der derzeitigen Situation umgehen. *Von Sabine Stotz*

**M**enschen, die sich in Selbsthilfegruppen organisiert haben, brauchen den Kontakt zu anderen Betroffenen. Eben das macht sie ja so wichtig. Die Pandemie und die Maßnahmen dagegen belasten diese wichtige Stütze stark.

Sabine Buck von der Frauen-selbsthilfe Krebs der Gruppe Albstadt und Umgebung bedauert es sehr, dass persönliche Treffen gerade nicht möglich sind und auch die Planung für das laufende Jahr sich äußerst schwierig gestaltet. Zumal die Gruppe in diesem Jahr das 40-jährige Bestehen feiert.

Damit die rund 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich in der gegenwärtigen Situation nicht ganz alleine gelassen fühlen, brachte sie mit Unterstützung einiger Gruppenmitglieder zu Weihnachten jedem einen selbst gestalteten Fotokalender mit Briefvorbei. Mutmachen, gegen die Vereinsamung angehen, neu Erkrankte kontaktieren: Die Mitglieder halten Kontakt über regelmäßige Telefonate und WhatsApp.

### Unterstützung aus der Ferne

Ingrid Gonser von der Selbsthilfegruppe (SHG) Schmerzpatienten Zollernalb unterstützt ihre kleine Gruppe ebenfalls. Hier treffen sich normalerweise Menschen mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern und Schmerzen jeglicher Art einmal im Monat im „Hölzle“ in Ebingen. Momentan sind aber keine Treffen möglich, Ingrid Gonser und Daniela Brunsch versuchen jedoch, aus der Ferne telefonisch zu unterstützen. Denn es hilft, wenn die anderen Gruppenmitglieder verstehen, wie es einem geht, nachdem man von Arzt zu Arzt gerannt sei und doch immer noch unter Schmerzen leide.

Bei den Selbsthilfegruppen, deren Teilnehmer mit psychischen Problemen kämpfen, ist die Lage derzeit ebenfalls äußerst schwierig.

Selbsthilfe ist mittlerweile eine unverzichtbare Säule – neben

der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung im Gesundheitssystem. Die Langzeitfolgen durch die Einschränkungen der Pandemie sind noch nicht absehbar. So manche Gruppe nutzt nun auch digitale Möglichkeiten, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Einen Ersatz für persönliche Treffen können Videochats und Telefonkonferenzen allerdings nur bedingt sein, so der Tenor der Verantwortlichen. Hinzu kommt, dass nur wenige Gruppen technisch oder datenschutzrechtlich auf Videokonferenzen vorbereitet sind.

### Manchmal braucht es Präsenz

Heinz Weisser, Leiter des Vereins Anti-Mobbing-Zollernalb, hat seine Erfahrungen der vergangenen Monate in einem Bericht zusammengefasst: Elf Monate Ausnahmezustand, elf Monate extreme psychische Belastung für so wieso schon psychisch stark angeschlagene Menschen.

Während der Pandemie hat die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen zusätzlich deutlich zugenommen. Die Kaufmännische Krankenkasse in Hannover listet auf, dass es im ersten Halbjahr 2020 ein Plus von 80 Prozent waren. Deshalb seien Selbsthilfegruppen im psychischen oder Suchtbereich von existenzieller Bedeutung.

Von Mobbing Betroffene oder Interessierte können sich dabei darauf verlassen, dass persönliche, absolut vertrauliche Beratungen per Telefon oder Videochat nach wie vor stattfinden, so Weisser. Sehr niederschwellig gibt es Informationen via extra eingerichteter Cloud. In dringenden Fällen bietet die Beratungsstelle auch kostenlose, persönliche Termine an. „Selbsthilfe ist nicht tot“, betont Heinz Weisser. „Momentan haben wir jede Woche fünf bis acht Telefonberatungen und mehrere Videoberatungen über Skype oder Zoom. „Meiner Meinung nach wird die digitale Selbsthilfe künftig einen wesentlich größeren Anteil erhalten, als es heute der Fall ist. Trotzdem bleibt der direkte, persönliche Kontakt sehr wichtig“, erklärt Heinz Weisser.

Auch wenn laut der Verordnung des Landes Baden-Württemberg die Treffen in Ausnahmefällen erlaubt sind, entschlossen sich viele Gruppenleiter im Zollernalbkreis zu einer Pause, da sie selbst zur Risikogruppe gehören oder die Gruppenräume nicht zur Verfügung stehen.

Zu den Ausnahmen zählen gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, bei denen die Unterstützung der Gruppe durch einen telefonischen oder digitalen Austausch nicht ersetzbar ist. Oder



Herzlich willkommen: Stühle mit Abstand in einem Gruppenraum im alten Ballinger Landratsamt und Schoko-Snacks in einem Körbchen sollen einladen.

Fotos: Sabine Stotz

aber wenn die Folgen für den Einzelnen zu gravierend sind.

Das sind sie ganz bestimmt für Suchtpatienten. Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Schömburg jedenfalls stellt fest, dass der Hilfsbedarf sich in der gegenwärtigen Situation enorm gesteigert hat. Bei vielen hat sich die Arbeitssituation beispielsweise durch Kurzarbeit verschlechtert. Die soziale Isolation hat zugenommen. Im Einzelnen hat Karin Magg versucht, telefonisch, durch Whatsapp-Gruppen oder auch durch Hausbesuche die schlimmste Not zu lindern.

Denn normalerweise können sich die rund 15 Betroffenen im Gemeindehaus in Schömburg, Schörzingen treffen, um sich wenigstens einen Teil der Sorgen von der Seele zu reden. Die legale Droge Alkohol und die Folgen de-

ren regelmäßigen Konsums spielt dann in den Gesprächen zwar auch eine Rolle. Viel wichtiger aber ist es, endlich mit jemandem reden zu können, der mit ähnlichen Problemen kämpft, weiß Magg aus ihrer Erfahrung. Wer beispielsweise mit einem Suchtpatienten als Angehöriger unter einem Dach lebt, bleibt momentan schier unerträglichen Umständen ausgesetzt.

### Treffen wieder ab Montag

Suchtdruck, Hilflosigkeit und Aggression, manchmal auch Gewalt sind dann an der Tagesordnung. Neben der Suchtmittelbeschaffung bei illegalen Drogen kommt für die Süchtigen hinzu, dass das Treffen mit anderen Haushalten und die bisherige Ausgangssperre zur Eskalation führen können. Der Online-,

Spiel- und Handysucht dagegen hat die fortschreitende Digitalisierung andererseits Vorschub geleistet. „Bislang konnten wir die Probleme unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz gut durch telefonische Hilfe abfangen. Videokonferenzen in einem solchen sensiblen Bereich werden erfahrungsgemäß von unseren Teilnehmern kaum in Anspruch genommen“, sagt Adalbert Gillmann, Leiter der Elternhilfe Zollernalbkreis für suchtkrankengefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne. Deshalb wird die Freude groß sein, wenn nach zweieinhalb Monaten Pause am kommenden Montag um 20 Uhr wieder ein Gruppenabend in Präsenz im alten Landratsamt möglich ist. Selbstverständlich unter strengster Einhaltung der Pandemie-Regeln.



Im alten Landratsamt in Ballingen treffen sich üblicherweise einige Selbsthilfegruppen.