

PRESSEINFORMATION

„Einige hatten nur ihr Haustier zum Reden“

Selbsthilfegruppen gehen in der Corona-Krise neue Wege

Barnstorf – „Der Corona-Lock Down war sehr dramatisch für unsere Selbsthilfegruppe“, sagt Thomas Dicks, Leiter und Moderator der Selbsthilfe-Gruppe „Kopfsalat“, in der sich Menschen mit seelischen Problemen und Depressionen regelmäßig treffen. Doch die Treffen waren von einem Tag auf den anderen nicht mehr möglich. „Wir mussten verhindern, dass unsere Gruppenmitglieder tiefer in die Depression sinken, den Kopf in den Sand stecken oder gar Suizid-Gedanken entwickeln“, beschreibt er die Herausforderung. Ähnlich erging es Ingo Kupillas, der Ansprechpartner einer freien Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchterkrankungen ist. „Der Lock Down hat uns den Fußboden weggezogen, besonders für Menschen, die gerade in den Anfängen der Abstinenz waren“, erzählt er. Zudem fanden keine Beratungen und Therapien mehr statt. Da sei die Wahrscheinlichkeit für Rückfälle sehr groß gewesen, so Kupillas.

„Das Prinzip der Selbsthilfe-Gruppen basiert auf den regelmäßigen Treffen der Betroffenen, auf persönlichen Kontakt, Gesprächen und dem gegenseitigen Austausch“, erklärt Melanie Fischer, Leiterin der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Diepholz (KIBiS). „Die Treffen sind für die Betroffenen eine wichtige Stütze“, ergänzt sie. Umso wichtiger war es, während des Lock-Downs andere Wege der Kommunikation zu finden.

„Wir haben regelmäßig telefonisch Kontakt zu unseren Gruppenmitgliedern gehalten und uns später auch mal mit einzelnen Personen getroffen“, erzählt Bärbel Seekamp, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Atempause“ aus Bruchhausen-Vilsen, in der sich pflegende Angehörige zusammengeschlossen haben. „Wir haben ein freundschaftliches Verhältnis und wenn wir gemerkt haben, es geht jemandem aus der Gruppe nicht gut, haben wir uns besonders darum gekümmert“, erzählt sie.

Die Isolierung der Menschen während des Lock-Downs sieht auch Rainer Künning, Mitglied der Selbsthilfegruppe COPD-Erkrankter aus Barnstorf als Problem. Er und Vorstand Hans-Peter Pohl hielten per Telefon und WhatsApp engen Kontakt zu den Gruppenmitgliedern, doch trotzdem seien viele Gruppenmitglieder deprimiert gewesen und hätten Angst gehabt. „Einige hatten nur ihr Haustier zum Reden“, erzählt er und erklärt: „COPD-Erkrankte sind aufgrund ihrer Lungenerkrankung besonders gefährdet und können häufig keine Maske tragen. Daher würden sich viele abschotten.“ Besonders bedauert er, dass Besuche von Veranstaltungen wie das „Symposium Lunge“, das die Selbsthilfegruppe im vergangenen Jahr gemeinsam besuchte, nicht stattfinden konnten.

Auch Thomas Dicks und Ingo Kupillas haben zu den Mitgliedern ihrer Selbsthilfegruppen auf digitalem Weg Kontakt gehalten. Neben Telefon und WhatsApp wurden Videotelefonate und Videokonferenzen mit Skype oder dem kostenlosen Programm „Jitsi Meet“ durchgeführt. „Wir mussten allerdings häufig auf unseren Grundsatz der Anonymität verzichten“, bedauert Ingo Kupillas. Aber WhatsApp-Gruppen und Videokonferenzen funktionieren nicht vollkommen anonym, da sei auch Vertrauen gefordert. Für Notfälle waren immer Ansprechpartner telefonisch erreichbar. „Bei Problemen haben wir uns auch mal auf einen Kaffee getroffen und notfalls einen Therapeuten eingeschaltet“, erzählt Thomas Dicks und ergänzt: „Wir vergeben bei jedem Treffen Wohlfühlnoten von 1 für sehr gut bis 10 für schlecht. Das haben wir auch bei den Videokonferenzen fortgesetzt. So konnten wir erkennen, wenn es Jemandem nicht gut ging.“

Mittlerweile konnten die Gruppen wieder erste Treffen möglich machen. Ein Problem, ist es, ausreichend große und bezahlbare Räume zu finden, um die Abstandsregeln einhalten zu können. Dabei unterstützt das KIBiS-Team mit Melanie Fischer und Maren Mimus die Gruppen.

„Auch wenn die Corona-Krise eine große Herausforderung für die Selbsthilfegruppen ist, hat sich gezeigt, dass die Mitglieder mit viel Einsatz und Kreativität Wege aus der Krise gefunden haben“, so das Fazit von Melanie Fischer. Das würden auch die zahlreichen originellen Einsendungen des Foto-Wettbewerbs „Selbsthilfe findet ihren Weg“ zeigen, den die Kontaktstelle ausgeschrieben hatte. Der Hauptgewinn wird im September im Rahmen des nächsten Gesamttreffens vergeben. „Wir freuen uns, dass die Gruppen jetzt wieder ihre

Aktivitäten aufnehmen und an neuen Ideen für die Zukunft ihrer Selbsthilfegruppen arbeiten“, so Melanie Fischer.

Auch sie und ihr Team planen bereits wieder größere Veranstaltungen wie ein Gesamttreffen der Gruppenleiter und -sprecher am 7. September 2020 sowie eine Kino-Veranstaltung anlässlich des 25-jährigen Jubiläums der Kontakt- und Beratungsstelle. Außerdem ist ein Seminar zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ vorgesehen und ein Vortrag zum Thema Pflege und Demenz.

Dieser Artikel entstand mit freundlicher finanzieller Unterstützung der AOK Niedersachsen.

KIBiS ist die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Diepholz, die zu der Interessengemeinschaft Gesundes Leben IGEL e. V. in Barnstorf gehört. Zurzeit werden rund 75 Selbsthilfegruppen im gesamten Landkreis Diepholz betreut. Inhaltlich sind die Gruppen unterteilt in seelische Gesundheit, Krebserkrankungen, Sucht, chronische Erkrankungen, Menschen mit Handicap und Angehörigengruppen. Als Kontakt- und Beratungsstelle unterteilt sich die Arbeit des KIBiS-Teams in drei Aufgabenbereiche: Die Unterstützung bestehender Gruppen und Initiierung neuer Gruppen, die Beratung von betroffenen Einzelpersonen und drittens, das Thema Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu tragen. Sprechzeiten Montag- Donnerstag, 9:00-12:00 Uhr, Telefon: 05442/ 803670, selbsthilfe@igel-barnstorf.de, www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de

21. August 2020

Zeichen inkl. Leerzeichen: 4684

Bildmaterial: (Quelle: M. Böckermann)



Sprachen über ihre Erfahrungen in der Corona-Krise: von links: Maren Mimus (KIBiS, Beratung, Aufbau und Begleitung der Gruppen), Thomas Dicks (Moderator der Selbsthilfegruppe „Kopfsalat“), Bärbel Seekamp (Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Atempause“), Melanie Fischer (Leitung KIBiS - Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Diepholz), Rainer Künning (Mitglied der Selbsthilfegrupp COPD-Lungenerkrankter). Es fehlt auf dem Foto Ingo Kupillas (Ansprechpartner der freien Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte unter dem Dach des Release-Netzwerkes).