HZ 19.11.2020

# Wie ein freier Fall ins Bodenlose

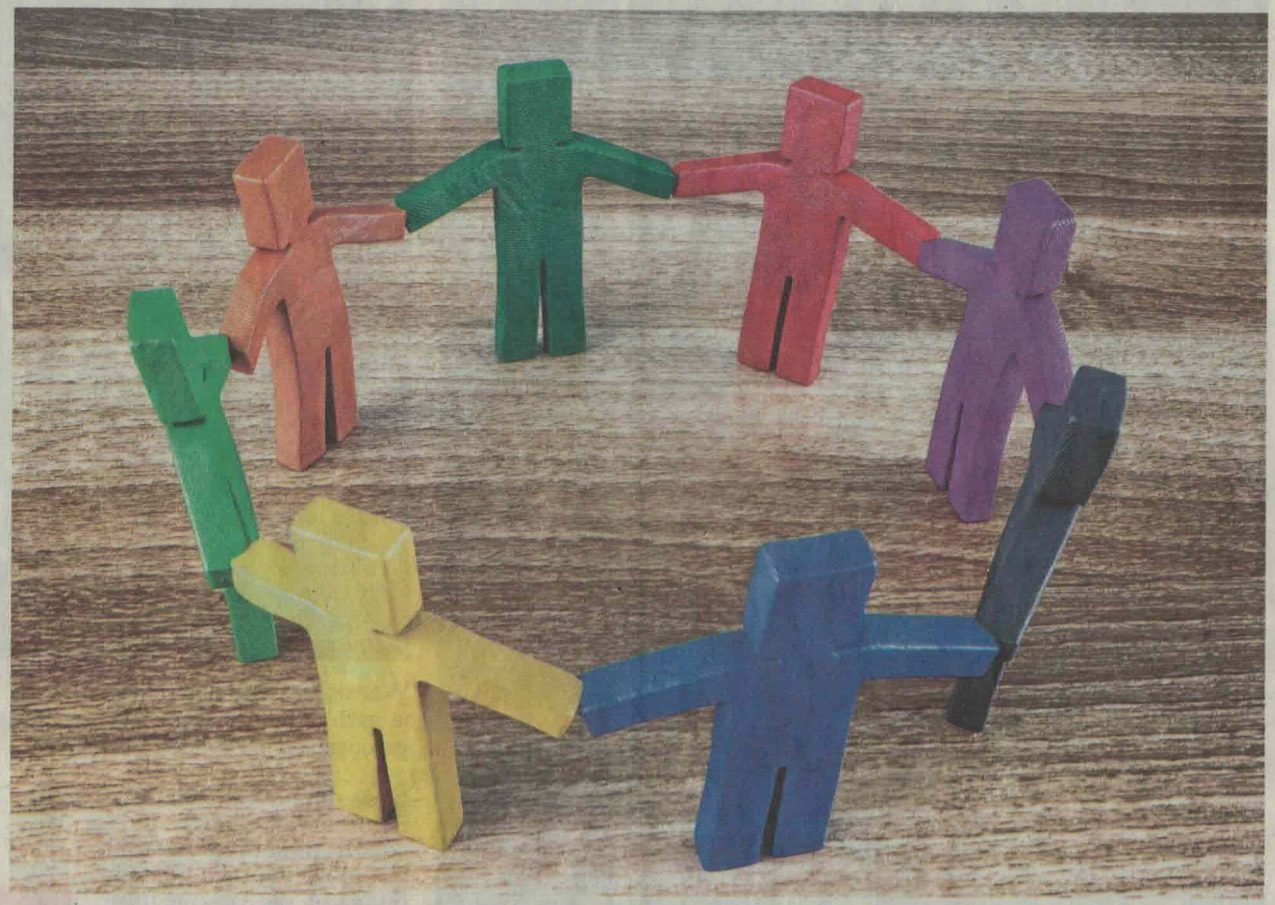
## Corona und die Selbsthilfe: Betroffene erzählen von ihren Erfahrungen seit dem Lockdown im März – Treffen diesmal offiziell erlaubt

**HERSBRUCKER SCHWEIZ (ap) – Sind mittelfränkische Selbsthilfegruppen nichts wert in Bayern? Das fragte Kiss, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, noch Anfang November. Wenige Tage später erkannte die bayerische Staatsregierung dann doch den „hohen gesundheitspolitischen Stellenwert". Zu Recht, hört man Betroffenen zu.**

Seit eineinhalb Jahren geht sie in eine Depressions-Selbsthilfegruppe. „Das gibt mir Struktur, Halt und ich spüre einen großen Zusammenhalt", sagt die Frau. Die Gruppe nehme sie auf, wie sie ist. Sie müsse sich nicht verteidigen oder erklären, wenn sie gerade in einer depressiven Phase sei: „Ich komme einfach und bin da." In Online-Meetings lasse sich das nicht so umsetzen: „Wir brauchen es, diesen Schritt vor die Tür zu machen."

Das bestätigt auch Brigitte Bakalov von Kiss Nürnberger Land: „Gerade bei Menschen mit Behinderung, chronischen psychosozialen Krankheiten oder Suchterkrankungen ist die Selbsthilfe oft der Grundpfeiler zur Bewältigung ihres Alltags." Daraus würden die Betroffenen Motivation schöpfen. So auch die an Depressionen erkrankte Frau. Einmal in der Woche kommt ihre Gruppe normalerweise zusammen, um miteinander zu reden.

Dazu hätten die Mitglieder ein „gutes System" entwickelt, um aus ihrer Isolation herauszufinden: Sie träfen sich privat miteinander, es gebe Spieleabende oder Kaffeeklatsch mit den Lebens- und Ehepartnern. Und auch diese wiederum versuchen sich in Treffs in die Depression des Gegenübers hineinzuspüren. Doch mit Corona „sind wir mit diesem System auf die Schnauze gefallen".



Das Gefühl des Auffangens und des Zusammenhalts fehlte den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen im Frühjahr. Jetzt sitzt ihnen die Angst im Nacken, dass so etwas erneut drohen könnte. Foto: ©fotomek - stock.adobe.com

Denn als der Lockdown im Frühjahr kam, ging gar nichts mehr: „Das war wie ein freier Fall ins Bodenlose", beschreibt sie ihre Gefühle. Jeder aus der Gruppe sei in ein tiefes Loch gefallen, aus dem keiner von selbst wieder herausgekrabbelt sei. Brigitte Bakalov und das Team hätten viel in Sachen digitaler Selbsthilfe versucht: „Daher ist Kiss für uns so wichtig, auch wegen des persönlichen Austausches." Die Partner seien ebenfalls aktiv gewesen und haben Videokonferenzen über WhatsApp veranstaltet: „Die haben sich unterhalten und wir haben uns kurz zugewunken."

### Freude mit Einschnitt

Geholfen habe das also keinem; zwei müssten sogar wieder stationär behandelt werden. „Das ist eine direkte Auswirkung des Lockdowns", ist die Gruppe überzeugt. Als sich diese wieder treffen durfte, sei das zuerst einmal „ganz schlimm" gewesen. Mitglieder fehlten, die Termine wurden reduziert und es waren aufgrund der Hygieneregeln nicht mehr alle dabei: „Das war ein gravierender Einschnitt." Dennoch überwog die Freude, dass es überhaupt wieder ging.

„Als ich vom Lockdown light gehört habe, saß sofort wieder die Angst im Nacken." Daher habe man erneut getestet, wie es ist, sich online auszutauschen. „Es ist besser als nichts", aber irgendwie fehle da das Vertrauen. „Das Schweigen miteinander ist beispielsweise ganz anders als persönlich." Daher fragt sie sich, ob das psychisch Kranken die Stütze sein kann, die ihnen direkte Kontakte sind.

Das hat nun auch die bayerische Staatsregierung erkannt und Selbsthilfe-Treffen wieder möglich gemacht – mit Maskenpflicht, Abstandhalten und Kontaktnachverfolgung. In einem Schreiben von Staatssekretär Klaus Holetschek vom bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege heißt es, dass Termine erlaubt sind, „wenn hierdurch ein gesundheitlicher oder körperlicher Erfolg zu erwarten ist, der umgekehrt bei der individuellen Betreuung ausbliebe, und die Durchführung medizinisch sinnvoll und notwendig ist".

### Große Lücke

Diese Kehrtwende freut auch Bakalov: „Das Landratsamt Nürnberger Land geht mit diesen Ausführungen mit und unterstreicht damit den Stellenwert der Selbsthilfe und schätzt diese wert." Diese Empfindung kann ein anderes Mitglied einer Selbsthilfegruppe nicht teilen. Normalerweise kommen die anonymen Alkoholiker jeden Mittwoch zusammen. „Und im Lockdown war da auf einmal nichts mehr."

Er sei schon so lange trocken und dennoch sei die Zeit eine „ganz heiße Schiene" gewesen. Vor allem für die Neuzugänge. „Die brauchen halt dringend Hilfe." Erst kurz vor dem jetzigen Herunterfahren des öffentlichen Lebens seien drei Neue hinzugekommen. „Wir konnten sie nur an weitere Stellen verweisen, weil wir dürfen uns nicht treffen bis Ende November." Sie seien eine eigenständige Gruppierung, die aufgrund der Anonymität keine Kontaktverfolgung erfüllen könne. „Wir müssen uns selbst durchschlagen."