GSELL Abschied fällt dem Bürgermeister schwer SEITE 8
1. MAI Demos mit Auflagen genehmigt SEITE 8
STADTRECHTSDIREKTOR Eine Personalie polarisiert SEITE 9
MACHTZUWACHS Andreas Krieglstein führt CSU-Fraktion SEITE 9

„Ich brauche die Gruppe, sie gibt mir Kraft“

Wegen Corona dürfen sich SELBSTHILFEGRUPPEN nicht treffen. Es gibt zwar ein neues Online-Angebot, aber das nützt nicht jedem. VON HARTMUT VOIGT

Die Corona-bedingten Einschränkungen drücken vielen Menschen schwer aufs Gemüt, manche trifft es besonders hart. Selbsthilfegruppen müssen auf gemeinsame Treffs verzichten, Teilnehmer vermissen die Stunden schmerzlich.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (Kiss) macht aus der Not eine Tugend: Sie hat soeben mitten in der Pandemie ein seit längerem geplantes Online-Angebot auf den Weg gebracht. Etwa 40 der 900 mittelfränkischen Selbsthilfegruppen nutzen den virtuellen Gruppenraum „Kiss.On“ bereits. Doch nicht alle sind über den neuen Service begeistert, bei dem Nürnberg in Bayern die Vorreiterrolle innehat.

Michael H. ist trockener Alkoholiker. Seit sieben Jahren besucht er die Gruppe des Vereins Blaues Kreuz, das sich um Suchtkranke kümmert. Für ihn ist der Mittwochabend in den Gemeinderäumen der evangelischen Christuskirche in der Südstadt ein fester Termin. Das regelmäßige Zusammenkommen mit weiteren Betroffenen, die direkte Aussprache gibt ihm Halt. Doch seit über sechs Wochen fällt die Gruppe aus, das schmerzt ihn sehr.

Der unmittelbare Austausch ist für ihn auch nicht durch Telefonate, WhatsApp-Nachrichten oder Online-Chats zu ersetzen. „Ich brauche die Gruppe, sie gibt mir Kraft“, betont der 59-Jährige, „die Beratung am Telefon ist dagegen doch nichts Halbes und nichts Ganzes.“

Angst vor dem Rückfall

Der ehemalige Postbote hat Angst davor, jetzt in der allgemein bedrückenden Situation rückfällig zu werden – obwohl er bereits seit einem Vierteljahrhundert abstinent lebt. Seine Gesprächspartner beim Blauen Kreuz haben ihn in der Vergangenheit immer wieder gestärkt. Ihr Zuhören, ihre aufbauenden Kommentare, ein freundliches Lächeln oder Schulterklopfen und ein verständnisvolles Kopfnicken – das alles fehlt ihm.

„Bei den Kitas gibt es Notgruppen, wieso nicht auch bei uns Suchtkranken?“, fragt Michael H., „wir sind erwachsene Menschen und wissen, wie wir uns zu verhalten haben. Wir können die Abstandsregeln problemlos einhalten und bekämen dafür eine starke psychische Hilfe.“

Peter Gem, Zweiter Vorstand beim Blauen Kreuz Nürnberg, versteht die Nöte. Der Heilpraktiker weiß: „Es trifft alle in der Gruppe. Das Ritual, am Mittwochabend zusammenzukommen, ist wichtig.“ Doch der Verein muss sich, wie alle anderen Gruppierungen, an die politischen Vorgaben halten. Solange Menschenansammlungen verboten sind, gibt es auch keine Gruppenstunde.

„Das ist ein Risiko. Denn zur Gefahr, rückfällig zu werden, kann in der Isolation auch noch die Depression dazukommen“ befürchtet der 61-Jährige. In der jetzigen Situation könne ein Suchtproblem wieder akut werden. Er bedauert, dass auch die Gruppenarbeit in den Entzugsstationen des Krankenhauses und seine dort übliche Vorstellungsrunde ausfallen muss.

Manchmal nur ein Notanker

Auch die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Mittelfranken (Kiss) hat ihre Gruppenräume am Plärrer seit Wochen zugesperrt. Normalerweise kommen dort 50 verschiedene Kreise pro Monat zusammen. Nun finden viele Treffen virtuell auf ihrer Internet-Plattform Kiss.On statt: Gliedmaßen-Amputierte sprechen sich in den geschützten Gruppen ebenso aus wie Diabetes-Patienten oder psychisch Kranke – jeweils auf ihrem eigenen Kanal.

„Die Teilnehmer sind mit unserem Online-Treff sehr zufrieden“, meint Elisabeth Benzing. Die Leiterin der Nürnberger Kontaktstelle Kiss differenziert aber genau: Bei den Selbsthilfegruppen für körperliche Probleme sei Kiss.On gut geeignet. Dagegen empfänden es Betroffene von Suchterkrankungen oder psychischen Problemen oft nur als „Notanker“. Das Zusammensitzen in der Gruppe spiele bei ihnen eine größere Rolle.

Übrigens: Die neue Online-Plattform stößt auch bei anderen Selbsthilfe-Netzwerken auf großes Interesse: Kollegen aus München, Würzburg, Augsburg und Frankfurt haben bereits angerufen.

Für besonders wichtig hält Benzing, dass die Gruppen gut moderiert werden. Dies liegt bei den Teilnehmern selbst, denn Kiss bietet zunächst einmal nur die Plattform. „Sie müssen ihre Worte mit Bedacht wählen, die anderen zu Wort kommen lassen und auch zeitliche Beschränkungen bei Redebeiträgen einhalten“, meint Benzing.

Auch nach dem Abflauen der Corona-Krise bleibt das Online-Angebot bestehen. Die Kiss-Leiterin hält dies für eine gute Ergänzung – gerade für Selbsthilfegruppen im ländlichen Raum, wenn die Entfernungen zur Zusammenkunft größer sind.

Fünf Kolleginnen haben Kiss.On auf die Beine gestellt. Doch aus E-Mails und Telefonaten bekommt Benzing ebenfalls mit: „Trotz dieser Möglichkeit haben viele eine totale Sehnsucht, sich wieder persönlich zu treffen und nicht nur zu telefonieren.“

INFO
Mehr dazu unter: www.kiss-mfr.de

Foto: Sven Hoppe/dpa

Männer tauschen sich in einer kleinen Gesprächsrunde über ihre Probleme aus. In Mittelfranken gibt es rund 900 Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen. Viele beschäftigen sich mit gesundheitlichen Schwierigkeiten oder Suchtverhalten.

STANDPUNKT

Eine schwierige Abwägung

Der therapeutische Nutzen von Gesprächskreisen ist ein starkes Argument

EIN KOMMENTAR VON HARTMUT VOIGT

Die Bekämpfung des Coronavirus befindet sich in einer heiklen Phase. Die ersten Verbote sind gelockert. Obwohl Virologen und Politik vor weiteren, raschen Schritten warnen, kommen neue Forderungen. Es wird schwierig, das einmal geöffnete Ventil zu schließen oder wiedergewonnene Freiheiten erneut zu kassieren, falls die Infektionskurve ansteigt. Die Politik muss ihre Entscheidungen permanent erklären, denn es regt sich Widerstand. In manchen Bereichen ist die Abwägung – was nutzt, was schadet eine Maßnahme – sehr, sehr schwer. Die Selbsthilfegruppen, die ihre Wirkung aus der persönlichen Begegnung ziehen, gehören dazu. Ist der medizinische (Corona-Vorbeugung) oder der therapeutische Aspekt vorrangig? Treffen in kleinem Kreis bis zu acht Personen mit Sicherheitsabstand und Gesichtsschutz wären unter dem therapeutischen Gesichtspunkt schon bald vertretbar, um den Leidensdruck zu mindern. Das sollte man aber nicht als Freibrief für Geselligkeits- oder Sportvereine missverstehen.

hartmut.voigt@pressenetz.de