

MIT KISS.ON VERBUNDEN BLEIBEN



„ohne Titel“

Die Selbsthilfearbeit steht auch in der aktuellen Corona-Pandemie nicht still und ermöglicht Menschen, trotz Lockdown und diverser Verordnungen, miteinander in Kontakt zu bleiben. Kiss Mittelfranken – mit seinen fünf Standorten – berät und unterstützt auch

während der Pandemie in allen Fragen rund um die Selbsthilfe. Ob bei Fragen zu den Möglichkeiten von Präsenztreffen, beim Einstieg in die Online-Selbsthilfe oder Anfragende, die trotz oder gerade wegen der Pandemie eine Gruppe suchen.

In den letzten Monaten haben Beratungen, Fortbildungen, Gruppengründungen, Veranstaltungen und Austauschtreffen auf unterschiedlichen Wegen weiterhin stattgefunden. Verschiedene Online-Angebote sind neu geschaffen worden und etliche Selbst-

hilfegruppen sind vorübergehend auf die datensichere Plattform Kiss.On Video gewechselt oder nutzen andere technische Medien, um miteinander im Austausch zu bleiben.

„Der Weg zur Selbsthilfe über einen Chat hat mich weniger Überwindung gekostet, als der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe vor Ort.“

Als Einstieg können Interessierte an regelmäßig moderierten Gruppenchats zu unterschiedlichsten Themen anonym teilnehmen und unverbindlich die Stärke von Selbsthilfe kennenlernen. Immer wieder entwickeln sich daraus moderierte Videotalks und oft im Anschluss eine virtuelle Gruppe. Gerade in Zeiten, in denen viele Menschen sich große Sorgen machen, Unsicherheit, Zukunftsangst und Einsamkeit spüren, ist der Kontakt mit anderen, in ähnlichen Lebenslagen, eine wichtige Hilfe. Ein Online-Erfahrungsaustausch von Mensch zu Mensch ist barrierefrei und ohne viel Aufwand machbar. Die Online-Angebote von Kiss Mittelfranken umfassen, entsprechend der großen Nachfrage, zu einem Großteil Themen für die psychische Befindlichkeit, wie Depression, Sucht, Ängste, aber auch Fragen bezüglich der Folgen in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.

Mittlerweile treffen sich immer mehr Menschen bei unseren Angeboten, die vorher in der Selbsthilfe wenig unter-

wegs waren. Aber mit dem anhaltenden Lockdown und den damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen wächst auch bei ihnen das Bedürfnis und die Bereitschaft, ihre Gedanken und Gefühle mit anderen auszutauschen und mithilfe eines neuen Mediums mitteilen zu wollen. Darunter auch viele junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Da ist die Online-Selbsthilfe ein guter Rahmen, neue Kontakte aufzubauen, was zunächst, zugegebenermaßen gewöhnungsbedürftig ist, doch nach mehreren Chats und Talks allermeist als persönliche Bereicherung empfunden wird. Und immer wieder die Erkenntnis stärkt:

„Ich bin auch in schwierigen Zeiten nicht allein mit meinem Thema, meinem Problem oder meiner Erkrankung.“

Wer Interesse am Erfahrungs- und Informationsaustausch mit anderen/ Gleichbetroffenen hat und wissen möchte, welche Selbsthilfegruppen und Angebote es (online und in Präsenz) im Landkreis gibt, kann sich hier an Kiss Nbg. Land wenden:

Telefon: 09151 90 844 94
E-Mail: nuernberger-land@kiss-mfr.de

Umfassende Infos über das gesamte mittelfrankenweite Selbsthilfeangebot gibt es auf der Homepage:

www.kiss-mfr.de

