

„Der Mensch tut dem Menschen gut“

Coronavirus schränkt einerseits die Selbsthilfe ein, andererseits macht die Pandemie sie noch nötiger

HERSBRUCKER SCHWEIZ (ap) – Es klingt fast etwas paradox: Corona macht es den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen schwer, in den gewohnten, hilfreichen persönlichen Kontakt zu treten. Und nun ruft gerade das Virus selbst Gruppengründungen hervor.

Laut einer Pressemitteilung von Kiss Mittelfranken sind deutschlandweit – darunter auch Mittelfranken – einige Selbsthilfegruppen rund um das Thema Corona entstanden. Das Spektrum der Themen reiche von psychischen und körperlichen Spätfolgen, Existenzsorgen von Unternehmern, sozialen Auswirkungen auf alle Lebensbereiche bis hin zu Polarisierungstendenzen in der Gesellschaft aufgrund unterschiedlicher Meinungen.



Reha und mehr

Dass ein Bedarf da ist, sich beispielsweise nach überstandener Corona-Erkrankung über Reha und andere Dinge auszutauschen, das kann sich auch Brigitte Bakalov vorstellen. „Aber deswegen melden sich bei uns kaum Leute“,

erzählt die Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen im Nürnberger Land.

Doch aus vielen Telefonaten mit Mitgliedern bestehender Gruppen hört sie eines heraus: „Die Menschen drehen langsam am Rad.“ Die Corona-Zeit offenbare bei vielen diverse Baustellen, das Leben werde dadurch anstrengend, die Perspektive auf Besserung oder Veränderung des Status quo fehle. Bakalov beschreibt diesen Zustand als ein „Leben mit komischen Unsicherheiten“.

Sehr viele stünden unter Druck, hätten aber keine Ahnung, woher dieser komme, berichtet Bakalov. Hier könne Selbsthilfe dazu beitragen, mit gleichermaßen Betroffenen auf Ursachenforschung zu gehen, die Überlegungen und Erlebnisse in Worte zu packen. Damit würden die Leute merken, dass sie mit ihren Ge-



Viele Menschen fühlen sich von der Corona-Welle überrollt (r.) und sich dann mit ihren Ängsten und Sorgen alleine (l.). Hier kann Selbsthilfe eine Stütze sein, betont Brigitte Bakalov von Kiss Nürnberger Land (kleines Bild). F.: ©Maria Petrishina - stock.adobe.com



danken, Sorgen und Ängsten nicht alleine sind, heißt es in der Kiss-Pressemeldung.

Und dieses Gefühl der gegenseitigen Unterstützung lasse sich in Zeiten der Kontaktbeschränkun-

gen auch online, per Telefonat oder im Zweierkontakt vermitteln, sind die Kiss-Verantwortlichen überzeugt. Daher bastelt Bakalov gerade an einem neuen Konzept. Denn eines ist für sie klar und steckt in der Bedeutung von

Selbsthilfe: „Der Mensch tut dem Menschen gut“ – gerade in diesen Zeiten.

Infos und Kontakt unter <https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-nuernberger-land/>