

# Psychische Belastungen nehmen zu

**ALTSTADT** Auf dem Jakobsplatz präsentieren sich Selbsthilfe-Gruppen aus der ganzen Region.

VON WOLFGANG HEILIG-ACHNECK

**E**in paar Flecken auf der Haut – ist das wirklich so schlimm? Außenstehende können sich oft nicht vorstellen, wie sehr Betroffene unter bestimmten Krankheiten leiden. Das gilt für viele, vor allem für psychische Leiden, aber eben zum Beispiel auch für Vitiligo. Nicht nur, weil es am Verständnis selbst im persönlichen Umfeld fehlen mag, sondern auch, weil diese Autoimmunerkrankung bis heute unheilbar ist.

Die Störung pigmentbildender Zellen lässt weiße Hautflecken entstehen – das beeinträchtigt viel mehr als „nur“ das Aussehen. „Deshalb ist es wichtig, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen“, sagt Georg Pliszewski. Der Adelsdorfer ist seit 47 Jahren Vitiligo-Patient und regionaler Ansprechpartner beim Deutschen Vitiligo-Bund. Dazu kommt ein bedrückendes Gefühl: „Wir waren lang nur Stiefkinder der Schulmedizin“, berichtet er beim ersten Nürnberger Selbsthilfemarkt auf dem Jakobsplatz. „Die Energien wurden – verständlicherweise – in die Erforschung von Krankheiten gesteckt, die tödlich verlaufen.“ Mit der Weißfleckenkrankheit sei dagegen, entgegen einer verbreiteten Vermu-

tung, auch kein höheres Hautkrebsrisiko verbunden.

Seit kurzem aber sei Licht am Ende des Tunnels zu erkennen, gibt sich Pliszewski zuversichtlich. Denn in den USA stehe eine Hautcreme vor der Zulassung, die zumindest die Pigmentbildung im Gesicht neu anregt. Freilich rechnet er damit, dass noch Jahre vergehen, bis das Präparat in Deutschland zugelassen wird. Umso mehr komme es weiter auf enge Vernetzung an, wie etwa beim nächsten Welt-Vitiligo-Tag am 25. Juni.

Dass die Corona-Pandemie die psychischen Belastungen deutlich gesteigert hat, bekommen auch Selbsthilfegruppen wie die für Depression in Weißenburg zu spüren. „Zusammen finden wir aus jeder Höhle hinaus“, lautet das Motto der Menschen, die sich allwöchentlich zum Austausch treffen. „Wir haben zwei zusätzliche Gruppen gebildet“, erläutern die Sprecherinnen Elke und Petra, die sich gerne nur mit dem Vornamen ansprechen lassen.

„Eines unserer größten Probleme sind die langen Wartezeiten auf Termine bei Ärzten und Psychologen“, schildern sie, „frühestens in einhalb oder zwei Jahren“ bekomme man häufig zu hören; in akuten Situationen bleibe dann nichts anderes

übrig als eine Behandlung in einer Klinik. Zu den bedrückenden Erfahrungen im Alltag gehöre die Verständnislosigkeit von Außenstehenden.

Selbst die eigenen Angehörigen haben nicht selten Mühe, zu akzeptieren, wenn und dass eine berufliche Wiedereingliederung schwer fällt oder auch mehrfach scheitert. „Häufig ist es auch so, dass man einfach viel mehr vergisst und sich nur auf eine Sache konzentrieren kann. Alles andere bleibt ausgeblendet – und dann wundern sich die anderen, wie das sein kann“, erzählt die Moderatorin der Weißenburger Gruppe weiter. „Bei manchen führt das dazu, dass sie regelrecht stolpern und stürzen.“

## „Sputnik“ hilft Geflüchteten

Zu den bekanntesten Gruppen gehören die aus dem Bereich der Suchthilfe. Eine enorme Stütze sind die Angebote aber ebenso bei Behinderungen aller Art. So auch beim bundesweit aktiven Verein „Die Sputniks“, der sich auf die Beratung und Betreuung von Familien mit behinderten Kindern aus Ländern der früheren Sowjetunion konzentriert. Vom Krieg gegen die Ukraine wollen sie sich nicht auseinanderdividieren lassen. „Wir sind für die Menschen da und legen größten Wert auf ein gutes



Foto: Günter Distler

Rund 40 Selbsthilfegruppen (SHG) stellten sich auf dem Jakobsplatz vor.

Miteinander“, versichert Olena Burtova von der Nürnberger Gruppe. Rund 30 Familien halten in Mittelfranken Kontakt zu den „Sputniks“, zuletzt kamen auch Geflüchtete aus der Ukraine dazu. „In Erlangen versucht eine Therapeutin gerade, eine Gruppe aufzubauen“, berichtet Burtova. Schließlich ist Unterstützung für Neankömmlinge mit besonderem Hilfebedarf besonders wichtig.

Mit Rat und Tat will nicht zuletzt die Selbsthilfegemeinschaft Medizinerinnen geschädigter ihren Mitgliedern zur Seite stehen. Ähnlich wie beim Sozialverband VdK müssen Hilfesuchende hier allerdings regulär beitreten. Geduld und ein langer Atem sind gefragt, denn bekanntlich gelingt es nur relativ selten, den verantwortli-

chen Medizinerinnen und Einrichtungen Behandlungsfehler mit schwerwiegenden, womöglich tödlichen Folgen auch nachzuweisen. „Dass es uns gibt, ist umso wichtiger“, betont der Vorsitzende Karl-Heinz Schlee – zumal viele Betroffene eben schon älter seien und oft selbst von chronischen Krankheiten geschwächt seien.

Apropos chronisch: Unter den insgesamt rund 900 Selbsthilfekreisen in Mittelfranken gibt es auch eine erste Long Covid-Gruppe, deren Mitglieder sich über das Internet treffen.

Organisiert hat den Markt die Kontakt- und Informationsstelle Kiss; sie vermittelt Ratsuchende an passende Ansprechpartner. Das Nürnberger Büro ist unter der Rufnummer (09 11) 2 34 94 49 erreichbar.