

Pressedienst

20.01.2021

Paritätischer: „Selbsthilfe ist systemrelevant“ – Isolation belastet Menschen schwer

Die Einschränkungen der Coronapandemie wirken sich auf das Leben jedes Einzelnen aus. Wie mag es da erst denjenigen gehen, die sowieso mit Ängsten, Panikattacken, Depression, Sucht oder Problemen zu kämpfen haben und sich seit dem Lockdown im Dezember nicht mehr zum persönlichen Austausch in Selbsthilfegruppen treffen dürfen? Nicht gut, wie ein Rundumblick in den 74 bei der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen Cuxhaven organisierten Gruppen zeigt.

Am 10. Januar 2021 ist eine neue Fassung der Niedersächsischen Corona-Verordnung in Kraft getreten. Die Maßnahmen zur Kontaktreduzierung wurden weiter verschärft. Treffen von Selbsthilfegruppen sind nach wie vor nicht möglich. „Der persönliche Kontakt fehlt ungemein“, fasst Detlef Rutsch zusammen. Er ist einer der beiden Leiter des Gesprächskreises für Suchtabhängige und Angehörige in Cuxhaven. Die zehn Teilnehmer*innen zwischen 28 und 72 Jahren tauschen sich vor allem über Alltagsprobleme von Süchtigen aus. Die Gefahr, rückfällig zu werden, Drogen zu nehmen, wieder zur Flasche zu greifen oder sich im Online-Glücksspiel zu verlieren, steigt mit der Isolation. Telefon und WhatsApp ersetzen nicht das direkte Gespräch; für Videokonferenzen fehlten oft Smartphone oder Rechner. „Für mich sind Selbsthilfegruppen systemrelevant; Treffen unter Einhaltung der Hygienevorschriften sollten wieder erlaubt sein“, meint Detlef Rutsch.

Mimik, Gestik, das Gefühl vom Angenommensein und sich gegenseitig Mut machen – dies alles sei nur im persönlichen Gespräch mit Gleichgesinnten erfahrbar, meint auch Stefan Gagelmann-Klingner. Als einer von zwei Leitern der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Cuxhaven und Teilnehmer der Otterndorfer Gruppe fühlt er sich innerlich zerrissen. „Ich erkenne die Notwendigkeit, die Pandemie durch Kontaktreduzierung einzudämmen, fühle aber auch, was fehlende Treffen bedeuten“, sagt er. Bei den einmal pro Woche einberufenen Videokonferenzen nähmen die Teilnehmerzahlen stetig ab, die Leute zögen sich mehr und mehr zurück – eine für Depressive gefährliche Tendenz. Auch Telefonate hätten nicht den Effekt wie das Zusammensein in geschütztem Raum, das normalerweise zweimal monatlich in den Räumen des Paritätischen in der Kirchenpauerstraße 1 stattfinden kann.

„Man merkt, dass es den Leuten schlechter geht“, resümiert Richard Berthel (Name v. d. Redaktion geändert). Der Leiter der Otterndorfer Gruppe für Menschen mit Depressionen, in der mehr als 20 Leute aus Otterndorf, Cuxhaven, Lamstedt und Beverstedt organisiert sind, spürt, dass es „immer ruhiger“ in der WhatsApp-Gruppe wird und macht sich Sorgen. „Ich bin auch sicher, dass die Zahl der Depressiven durch die Krise weiter zunehmen wird.“ Ein großes Problem – da seine Gruppe zudem heimatlos ist und dringend eine Unterkunft in Otterndorf sucht. Auch Anna Peters-Lausegger verzeichnet eine große Anfrage: Die 38-Jährige leitet zwei Gruppen für Menschen mit Depressionen, Ängsten und Panikattacken in Beverstedt-Heerstedt und könnte noch eine weitere öffnen. „Wir haben uns bis zum Verbot in der Mehrzweckhalle Heerstedt getroffen, wo viel Platz ist“, sagt sie. Durch den Lockdown geht auch das nicht mehr. Ängste und Panik steigen durch Corona, spürt Anna Peters-Lausegger in Telefonaten und der WhatsApp-Gruppe. Soziale Kontakte, gemeinsame Fahrten zu den

Gruppentreffen, Tipps für Reha, Therapien, Klinik oder ambulante Pflege – all dies fiel größtenteils weg. Stattdessen stiegen oft Doppelbelastungen wie Homeoffice und Homeschooling, existenzielle Probleme wie Kurzarbeit und drohende Arbeitslosigkeit. „Die Menschen brauchen die Treffen dringend“, so Anna Peters-Lausegger und erhält Zustimmung von Kathrin Motzkus, die im Oktober zwei Frauengruppen in Cuxhaven ins Leben gerufen hat, von der eine bereits nicht mehr existiert: „Hauptthemen der jetzigen Kontakte übers Telefon sind Einsamkeit und Mehrfachbelastungen. Die seelischen Probleme verstärken sich von Lockdown zu Lockdown oder Verlängerung zu Verlängerung. Weil Hoffnung fehlt.“

„Der Lockdown macht den Menschen Probleme, das Persönliche fehlt“, so Christian Schrettenbrunner. Er leitet zwei Gruppen, eine für mehr als 20 Transgender und eine für rund 20 Angehörige. Transgender zu sein bedeutet, dass die Geschlechteridentität nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, welches einem bei der Geburt zugeordnet wurde. Bei manchen Personen geht der Wunsch nach der Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes mit dem Wunsch nach einer Geschlechtsanpassung einher. Seit 2017 existiert die Gruppe zum Austausch über den langen und schwierigen Prozess der Identitätsfindung oder die juristischen und medizinischen Schritte für eine eventuell angestrebte Geschlechtsanpassung. Hormontherapien, Coming-out, Namensumwandlung – dies seien nur einige von zahlreichen Themen, die das Leben der Transgender und deren Angehörige bestimmen und für die der Austausch notwendig sei.

Dr. Anne Bolte von der Selbsthilfegruppe „OPEN OHR“ für Hörgeschädigte macht darauf aufmerksam, dass Menschen mit Hörproblemen in der Regel sowieso schon wenig soziale Kontakte hätten und in der Corona-Krise neben den fehlenden Treffen auch große Schwierigkeiten haben, im Alltag zu kommunizieren. „Die Masken schlucken den Schall und das Lippenlesen entfällt“, so Dr. Anne Bolte. Der Hörgeschädigte muss manchmal darum bitten, dass auf Abstand der Mundschutz abgenommen wird, damit überhaupt eine Verständigung möglich wird. Oft stößt er damit auf Unverständnis. „So ist es doppelt schwer, sich als hörbehindert zu ‚outen‘.“

„Selbsthilfegruppen sind im Kampf gegen die Folgen einer Krankheit eine sehr wichtige Ergänzung unseres professionellen Sozial- und Gesundheitssystems, in dem es schon in normalen Zeiten an der nötigen Unterstützung mangelt. Besonders für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder einem Suchtproblem sind die Treffen oft lebensnotwendig. Teilnehmende an Selbsthilfegruppen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung. Und das brauchen sie vor allem in dieser von großer Isolation und Einsamkeit geprägten Corona-Zeit. Selbsthilfe ist systemrelevant“, unterstreicht Sabine Tschardtke, Leiterin der KIBIS.

Hintergrund:

Der Paritätische ist ein politisch und konfessionell ungebundener Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege, Dachverband für Mitgliedsorganisationen und Anbieter eigener sozialer Dienstleistungen. Die Aufgaben des Kreisverbandes Cuxhaven sind äußerst vielfältig und werden in der gesamten Stadt und im Landkreis Cuxhaven geleistet. Diverse Organisationen sind Mitglied des Paritätischen Cuxhaven. Die KIBIS ist eine Selbsthilfekontaktstelle, die derzeit 74 Gruppen in Stadt und Landkreis Cuxhaven begleitet und betreut. Sie berät Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine neue Gruppe gründen wollen, unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen, fördert den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander, informiert die Öffentlichkeit über Selbsthilfeaktivitäten.