

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Corona verändert die Selbsthilfe



Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 188
Telefon 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de



Wetteraukreis



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen
ovag Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „41. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Wie gründe ich
eine Selbsthilfegruppe?“ erscheinen. Wir freuen uns über Bei-
träge bis zum **31.03.2021**.

Inhalt

Zum Thema

Corona-Selbsthilfe in den Anfängen	4
Mutmach-Aktion in Corona-Zeiten	7
Was waren wir früher doch so unbeschwert	8
CoKoBeV und die Folgen für Selbsthilfegruppen	10
Die Selbsthilfe in der Region präsent halten – trotz Corona	12
Selbsthilfearbeit in Bad Vilbel in Corona-Zeiten	14
Erste Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum	16
Neuregelung bei der Selbsthilfeförderung durch Digitales Versorgungsgesetz	17

Lesecke

Empfohlene Internetseiten	18
---------------------------	----

Veranstaltungen und Termine

Workshop für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel	19
---	----

Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft

Leben mit der Niereninsuffizienz	20
Wenn Ängste das Leben verändern	20
Angehörige von Krebspatient/innen	21
Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Bad Nauheim	21
Wir haben Krebs	21
Auskunftsstelle für den Wetteraukreis	22
Jede/r Zehnte fühlt sich einsam	22
Die Schatzinsel	22
Selbsthilfegruppe Adipositas	22

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

was für ein Jahr liegt hinter uns – 2020 ist und war das Jahr der Corona-Pandemie. Und ich befürchte, 2021 wird es auch noch sein ...

Die letzten Monate bleiben uns wohl immer als einschneidende Zeit in Erinnerung: Von einem Tag auf den anderen befand sich im März das öffentliche und auch private Leben quasi im Stillstand. Im Sommer entspannten sich dann die Kontaktbeschränkungen wieder in vielen Bereichen. Aber nun gelten seit Anfang November abermals verschärfte Kontaktbeschränkungen, um die Corona-Pandemie wieder einzudämmen, um das exponentielle Wachstum zu stoppen.

Treffen für Selbsthilfegruppen sind in Hessen aktuell nicht mehr erlaubt. Aber gerade für Selbsthilfegruppen ist soziale Distanz nicht einfach, denn die Selbsthilfe lebt vom persönlichen Kontakt, von gegenseitigem Zuspruch und Nähe. Und so bleibt zu befürchten, dass negative Folgen für die psychische Gesundheit unserer Gruppenmitglieder unausweichlich sind.

Unsere bundesweite Selbsthilfe-Fachstelle NAKOS fordert daher, Gruppentreffen nicht generell zu verbieten. Dem schließen wir uns an. Ein generelles Verbot von Gruppentreffen über Wochen oder gar Monate schadet den Gruppenmitgliedern. Für viele sind die Gruppentreffen lebensnotwendig. Wenn sie nicht stattfinden, nehmen psychische Beschwerden zu, Suchterkrankten drohen Rückfälle, Gruppenmitglieder sind von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen. Aus diesem Grund hoffen wir auf Ausnahmen des generellen Verbots von Gruppentreffen gerade für Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen – natürlich bei strikter Einhaltung der Hygienemaßnahmen durch die Gruppenmitglieder und bei permanentem Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes während des Gruppentreffens.

Niclas Beier von der NAKOS, unserer Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, schreibt in unserem aktuellen Themenheft über die Corona-Selbsthilfe in den Anfängen und macht auf die Betroffenen aufmerksam, die wahrgenommen werden wollen und sich vernetzen möchten (s. S. 4).

In unserem Interview mit der Selbsthilfegruppe „Vogelnest“ aus Ortenberg erfahren Sie, wie unbeschwert die Gruppenmitglieder die Zeit vor Corona im Nachhinein empfunden haben und wo sie nun die Freude am Leben in dieser unübersichtlichen Zeit finden (s. S. 8).



Auf den Seiten 10–15 beschreiben drei Kolleginnen aus den Selbsthilfekontaktstellen in Friedberg und Bad Vilbel, wie sich einerseits die Arbeit ganz konkret in den Kontaktstellen durch die Pandemie verändert hat, und andererseits, welche Folgen die „CoKoBeVs“, die Corona-Kontakt-Beschränkungsverordnungen des Landes Hessen, für unsere Selbsthilfegruppen haben.

Und bevor Sie sich über die neuen Gruppen im Wetteraukreis informieren können (s. S. 20–22), macht Jutta Hundertmark-Mayser von der NAKOS auf S. 17 über die Neuregelung bei der Selbsthilfeförderung durch das Digitale Versorgungsgesetz aufmerksam: Analoge und digitale Anwendungen werden in Zukunft gleichberechtigt unterstützt.

Liebe Leserinnen und Leser, an dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen nach vielen Jahren als Mitherausgeberin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau verabschieden. Ich hatte vor über zehn Jahren die Chance bekommen, die Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel weiterzuentwickeln und mit neuen Impulsen voranzubringen.

Die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle hier in Bad Vilbel, die Zusammenarbeit mit den vielen verschiedenen Menschen aus den zahlreichen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen und das gemeinsame Wirken mit den Ehrenamtlichen aus dem Trägerverein Bürgeraktive hat mir all die Jahre unheimlich viel Spaß gemacht – und das nicht nur, weil ich von der Wirksamkeit der Selbsthilfe und von der Selbst- und Betroffenenkompetenz der Gruppenmitglieder absolut überzeugt bin.

Nun habe ich nach 11 Jahren wieder die Chance bekommen, etwas Neues aufzubauen und weiterzuentwickeln – und diese Chance nehme ich mit Freude und riesiger Spannung an. Aus diesem Grund sage ich den Akteurinnen und Akteuren der Selbsthilfe in der Wetterau „Auf Wiedersehen“!

Beste Grüße

Eva Raboldt



Corona-Selbsthilfe in den Anfängen

Betroffene wollen wahrgenommen werden und sich vernetzen

Viele Menschen sind von der Corona-Pandemie betroffen: Etliche sind an Covid-19 erkrankt und haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden. Andere sind durch die Pandemie zum Beispiel in wirtschaftliche Not geraten. Wie machen Betroffene auf ihre Situation aufmerksam, wie tauschen sie sich bislang aus? Die NAKOS hat dazu recherchiert und dokumentiert die Ergebnisse in dieser Momentaufnahme vom Juli 2020.

Eine Frau hält ein Schild in die Kamera, darauf steht: „Woche 14. Kurzatmigkeit, erhöhter Puls, Brustschmerzen, Müdigkeit ...“. Weitere Personen tauchen im Bild auf, alle haben Schilder in den Händen, alle haben diese mit ähnlichen Angaben beschrieben. Dazu setzt eine Stimme ein: „Wir sind alle Mitglieder eines Vereins, dem sich niemand anschließen wollte.“ Das englischsprachige Video macht auf die Situation derjenigen aufmerksam,

die an Covid-19 erkrankten, überlebten – aber auch nach Wochen oder Monaten verschiedene Beschwerden haben. Sie seien „Tausende und Abertausende“. Zu sehen ist das ergreifende Video auf der Internetseite [LongCovidSOS.org](https://www.longcovidssos.org).¹

Vieles, was in dem Video zu hören ist, könnte auch von Menschen gesagt werden, die eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen: „Niemand scheint imstande zu sein, unsere Fragen zu beantworten“, heißt es unter anderem. Oder: „Jede*r von uns hat einen eigenen Weg hinter sich, aber viele von uns fühlen sich aufgegeben, abgewiesen, abgebürstet, ignoriert und widersprüchlich beraten.“ Das Video endet mit dem Aufruf: „Bitte hören Sie unser SOS.“

Covid-19-Langzeiterkrankte rücken in den Blick der Medien
Jede*r zehnte Covid-19-Erkrankte hat vier Wochen nach der

*„Jede*r von uns hat einen eigenen Weg hinter sich, aber viele von uns fühlen sich aufgegeben, abgewiesen, abgeburstet, ignoriert und widersprüchlich beraten.“*

Infektion weiter Beschwerden, so eine Studie.² Diese Langzeiterkrankten hoffen auf Genesung und, solange diese ausbleibt, von ihren Angehörigen und behandelnden Ärzt*innen mit ihrem Leid ernstgenommen zu werden. Sie rücken zunehmend in den Blick der Fernsehsender und Zeitungen, die einzelne Langzeiterkrankte in ihrer Situation vorstellen.³ Jüngst berichtete etwa die ARD über einen Sportlehrer und Extremsportler ohne Vorerkrankung, der fast vier Monate nach der Infektion immer wieder unter Kreislaufproblemen, Schwindelattacken und Schwächeanfällen leidet.⁴

Die journalistische Genossenschaft RiffReporter hat das Projekt #50Survivors gestartet. 50 ehemalige COVID-19-Patient*innen können dabei „über ihre Erkrankung, die Symptome, über die Reaktionen ihres Umfelds auf die Erkrankung, über Politik, Träume, Sorgen und Ängste“⁵ reden. Die Initiator*innen stellen klar: „Unser Projekt ist journalistisch, nicht mehr und nicht weniger.“⁶ Es geht also um Aufmerksamkeit für die Betroffenen, nicht aber um deren Austausch untereinander.

#MitCoronaLeben – Erkrankte tauschen sich online und international aus

Den Austausch untereinander gibt es laut der Passauer Neuen Presse: „Langzeit-Corona-Patienten haben sich in den Online-Netzwerken zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Viele berichten von mangelndem Verständnis der Ärzte, zumal wenn sie zu Beginn der Epidemie erkrankten und nicht getestet werden konnten. Sie können nicht belegen, dass ihre Beschwerden überhaupt etwas mit dem Coronavirus zu tun haben.“⁷ Beispiele für diese digitalen Zusammenschlüsse werden in dem Artikel nicht genannt.

Auf Twitter und teils auf Facebook verwenden deutschsprachige Nutzende die Hashtags #MitCoronaLeben und #LangzeitCovid oder auch #GenesenIstNichtGesund.⁸ Sie schildern ihre eigenen Krankheitsverläufe und verlinken zu Medienberichten und Studien über Langzeiterkrankte. Dabei suchen sie auch die internationale Vernetzung, indem sie Hashtags verwenden, die in anderen Ländern ihren Ursprung haben: französische Hashtags wie #ApresJ60 („NachTag60“) zum Beispiel oder den italienischen und spanischen Hashtag #CovidPersistente („CovidAndauernd“). Diese Vernetzung über Hashtags reicht bis zu Nutzenden aus Japan.

Self Help UK, eine Selbsthilfeunterstützungsstelle aus London, hat eine geschlossene Facebook-Gruppe „Covid-19 Survivors Group UK“ für Erkrankte eingerichtet. Man wisse, „wie wichtig es ist, Menschen mit geteilten oder ähnlichen Lebenserfahrungen zusammenzubringen“.⁹ Facebook ist aus Sicht der NAKOS allerdings ungeeignet als Plattform für den Erfahrungsaustausch.

Erste Gruppengründungen zu psychischen und sozialen Belastungen

Der NAKOS sind gegenwärtig keine Selbsthilfegruppen von Covid-19-Langzeiterkrankten bekannt, die sich persönlich treffen und nicht nur digital. Persönliche Gruppentreffen dürften aktuell auch nur schwer zu verwirklichen sein. Die Hygieneempfehlungen für Gruppentreffen, die seit den Lockerungen erarbeitet wurden, schließen aus guten Gründen ja gerade die Teilnahme von Personen mit Krankheitssymptomen aus.

Und doch werden erste Gruppengründungen von Corona-Betroffenen angeschoben. Nicht von Erkrankten, aber von Personen, die anderweitig von der Pandemie betroffen sind. Etwa zum psychischen Befinden. In Hamburg gibt es seit Mai den Wunsch, eine Gruppe unter dem Namen „Positive Einstellung in Zeiten von Corona“ zu gründen, anfangs digital, aber perspektivisch auch mit „persönlichen Begegnungen“.¹⁰ Aus der Schweiz erreichte die NAKOS eine Nachricht von der Angehörigen eines Erkrankten, die einen Selbsthilfeverein auf die Beine stellen will.

Die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Nürnberger Land unterstützt die Gründung einer Gruppe von Selbstständigen in existenzieller Not durch die Corona-Krise.¹¹ Dieses wurde von der regionalen Zeitung aufgenommen: N-Land.de berichtet

Und doch werden erste Gruppengründungen von Corona-Betroffenen angeschoben.

über den Betreiber eines Virtual Reality Spielcenters, der sich nun „Netzwerken, Austausch, Kooperationen“ von der Selbsthilfegruppe erhofft.¹²

Krankheit, Trauer, Gewalt – Betroffenheit kann viele Gesichter haben

Im Moment kann man nur spekulieren, welche neuen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen von Corona-Betroffenen entstehen oder welche bestehenden Gruppen durch sie Zulauf erhalten werden. Betroffen von der Pandemie und ihren Auswirkungen sind viele Menschen: Natürlich die Erkrankten selbst. Diejenigen, die durch Covid-19 ein Elternteil, ein Kind, eine*n Partner*in oder eine*n Freund*in verloren haben. Berufstätige, die arbeitslos wurden, Kleinunternehmer*innen, die pleite gingen, Opfer häuslicher Gewalt, Suchtkranke, die rückfällig wurden. Oder – weniger dramatisch und dennoch belastend – zum Beispiel Eltern, die ihre Kinder zu Hause unterrichten müssen. Die Betroffenheit kann viele Gesichter haben. Und immer kann daraus das Bedürfnis entstehen, sich mit anderen in einer ähnlichen Lage auszutauschen, einander zu unterstützen oder die Öffentlichkeit auf die eigene Situation aufmerksam zu machen.

Selbsthilfekontaktstellen bringen Betroffene zusammen

Die rund 300 Selbsthilfekontaktstellen¹³ in Deutschland haben das fachliche Know-how und oft jahrzehntelange Erfahrung, Betroffene mit gesundheitlichen und sozialen Anliegen und Problemen zusammenzubringen. Aktuell entwickeln sie neue Methoden für die Vernetzung Betroffener während der Corona-Pandemie. Das Selbsthilfezentrum München zum Beispiel lädt seit Juli ein zu einer themenübergreifenden „virtuellen Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene“. Diese bietet die Möglichkeit, „sich über die sehr unterschiedlichen Erfahrungen mit der Krise und ihren Folgen auszutauschen und vielleicht auch die eine oder andere Lehre daraus zu ziehen, was wir in Zukunft anders und vielleicht auch besser machen können – individuell, in den verschiedenen Gemeinschaften und gesamtgesellschaftlich.“¹⁴ Vielleicht richtet sich eine Selbsthilfekontaktstelle ja auch mit einer Videobotschaft an Betroffene: „Wir hören Ihr SOS“.

(Dieser Text ist erschienen im Juli 2020.)

Kontakt:

Niclas Beier

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

E-Mail: niclas.beier@nakos.de

Internet: www.nakos.de



Niclas Beier

Quellen und Anmerkungen:

- ¹ LongCovidSOS.org
www.longcovidsos.org/film
(17. Juli 2020)
- ² ARD/Report München: „Unheimliche Corona-Spätfolgen – Verunsicherte Patienten, besorgte Ärzte“, Sendung vom 14. Juli 2020
www.daserste.de/information/politik-weltgeschehen/report-muenchen/videos/unheimliche-corona-spaetfolgen-report-muenchen-video-100.html
- ³ Beispielhafte Berichte über Covid-19-Langzeiterkrankte:
 - Gießener Allgemeine: „Langes Leiden: So erlebt eine Betroffene die Corona-Erkrankung“ www.giessener-allgemeine.de/kreis-giessen/fernwald-ort848762/langes-leiden-erlebt-eine-betroffene-corona-erkrankung-13767956.html (19. Mai 2020)
 - NDR/Visite: „Corona-Folgeschäden: Genesen, aber nicht gesund?“, Sendung vom 9. Juni 2020
www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Corona-Folgeschaden-Genesen-aber-nicht-gesund,coronavirus2394.html
 - Frankfurter Allgemeine Zeitung: „Betroffene berichtet: Covid-19-Erkrankung hielt neun Wochen an“, Beitrag vom 22. Juni 2020
www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/corona-betroffene-berichtet-erkrankung-hielt-neun-wochen-an-16826945.html
- ZDF/Frontal 21: „Das unberechenbare Virus. Langzeitfolgen bei Corona-Patienten“, Sendung vom 23. Juni 2020
www.zdf.de/politik/frontal-21/langzeitfolgen-bei-corona-patienten-100.html
- Der Spiegel: „Viele Covid-19-Patienten haben noch Wochen später Beschwerden“ www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/coronavirus-viele-covid-19-patienten-haben-noch-wochen-spaeter-beschwerden-a-b21a821c-6b45-495c-b759-a310b8533837 (13. Juli 2020)
- ⁴ siehe Anmerkung 2
- ⁵ RiffReporter
www.riffreporter.de/50survivors-1/die-teilnehmenden/
(17. Juli 2020)
- ⁶ RiffReporter
www.riffreporter.de/50survivors-1/aufruf-50-survivors/ (17. Juli 2020)
- ⁷ Passauer Neue Presse: „Das lange Leiden einiger Covid-19-Patienten“
www.pnp.de/nachrichten/panorama/Das-lange-Leiden-einiger-Covid-19-Patienten-3730994.html
(14. Juli 2020)
- ⁸ Twitter-Suche nach Hashtags:
 - Hashtag #MitCoronaLeben
twitter.com/search?q=%23MitCoronaLeben&src=typed_query&f=live
 - Hashtag #LangzeitCovid
twitter.com/hashtag/LangzeitCovid?src=hashtag_click&f=live
 - Hashtag #GenesenIstNichtGesund
twitter.com/search?q=%23GenesenIstNichtGesund&src=typed_query&f=live
- ⁹ Self Help UK: „Covid-19 Survivors Group UK“, Video vom 7. Juli 2020
www.youtube.com/watch?v=ozUD-bcUQik&feature=youtu.be&fbclid=IwARzZVVYPAzIyPkLoMjRbK7yAQQW9mXRIEs4EaWYLOekubBEtoUOIMtAcDo
- ¹⁰ KISS Hamburg
www.kiss-hh.de/shg-gesucht/details/article/positive-einstellung-in-zeiten-von-corona.html (17. Juli 2020)
- ¹¹ KISS Mittelfranken
kiss-mfr.de/neue-selbsthilfegruppen/
(17. Juli 2020)
- ¹² N-Land.de: „Selbsthilfegruppe für Selbstständige in existenzieller Not“
www.n-land.de/wirtschaft/selbsthilfegruppe-fuer-selbststaendige-in-existenzieller-not (11. Juli 2020)
- ¹³ NAKOS/ROTE ADRESSEN
www.nakos.de/adressen/rot/
- ¹⁴ Selbsthilfezentrum München
www.shz-muenchen.de/aktuelles-1
(20. Juli 2020)



Mutmach-Aktion in Corona-Zeiten

Mit dieser aufwendigen Laubsägearbeit und dem liebevollen Brief machte die Ansprechpartnerin der „Selbsthilfegruppe nach Krankheit (Krebserkrankung/ Diabetes/ Sjögren-Syndrom) ihren Gruppenmitgliedern Mut. (Foto: privat).

Hallo ?
 Ein kleines Vöglein fliegt nun
 heute zu dir,
 um dich recht herzlich zu grüßen.
 Von mir / uns
 Was ist denn nur geschehen?
 Wir können uns schon lange
 nicht sehen.
 Hoffentlich ist diese Zeit bald
 wieder vorbei
 und wir können uns bewegen
 und sind frei.
 Wir freuen uns auf ein Wiedersehen
 eine gute Zeit,
 bleibt behütet und gesund
 das wünschen
 Brigitte und Karl-Heinz
 Und bis wir uns wiedersehen
 halte dich fest
 in seiner Hand.
 Wollersheim, 30. Mai 2020

Hallo ? 
 Kennst du mich noch?
 Und weißt du auch wer ich bin,
 ich flog vor einiger Zeit schon mal zu dir hin.
 Nun will ich mich flugs
 erkundigen wie es dir geht -
 unsere Treffen, der nächste
 Termin noch in den Sternen steht.
 Ich hoffe euch geht es allen noch gut,
 verliert nicht die Hoffnung
 und auch nicht den Mut.
 Wir warten voller Zuversicht
 auf ein baldiges Wiedersehen,
 wir freuen uns darauf
 und alles wird wieder schön.
 Eine schöne Urlaubszeit
 wünschen euch allen die zwei:
 Brigitte und Karl-Heinz
 im Juni 2020



Interview

Was waren wir früher doch so unbeschwert

Interview mit drei Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe „Vogelnest“ in Ortenberg am 6. August 2020 in Selters. Die Selbsthilfegruppe „Vogelnest“ besteht seit sechs Jahren und hat heute 16 Mitglieder. Sie ist da für Menschen, die in ihrem Leben mit Depressionen, Burnout, Panikattacken, Ängsten, traumatischen Erfahrungen und vorübergehenden Belastungsstörungen zu tun haben, und die nach Wegen suchen, wie sie ihr Leben neu gestalten können.

→ Was verbinden Sie spontan mit dem „Vogelnest“?

- Geborgenheit
- Schutzraum
- Wärme
- Zuflucht
- sich fallen lassen können
- dass jemand da ist, wenn es brennt
- der persönliche Kontakt
- Begrüßung, Abschied, jemanden in den Arm nehmen und in den Arm genommen werden
- gehört werden
- ich selbst sein zu können

→ Menschliche Nähe und persönlicher Austausch sind für das „Vogelnest“ in Selters, wie für die meisten Selbsthilfegruppen, ein entscheidender Faktor. Wie hat sich die Corona-Epidemie auf Ihre Treffen ausgewirkt?

← Die Gefahr der Ansteckung durch Corona-Viren hat uns seit März zunehmend erschüttert. Sie hat uns auch neue Lösungen finden lassen. Zuerst haben wir unsere Treffen und Einladungen zu anderen Terminen abgesagt. Wir hatten die Hoffnung, dass die Ausbreitung der Krankheit abnehmen würde, so wie bei den alljährlichen Grippe-Wellen. Als klar wurde,

Als klar wurde, dass Corona uns weiterhin beschäftigen wird, nutzten wir die Möglichkeiten aus, die uns die modernen Medien bieten.

dass Corona uns weiterhin beschäftigen wird, nutzten wir die Möglichkeiten aus, die uns die modernen Medien bieten. Wir

richteten für die Gruppe unter „Zoom“ einen „Runden Tisch“ ein, an dem wir uns jede Woche getroffen haben. So konnten wir untereinander und miteinander im Gespräch bleiben. Wichtig war dabei, dass wir nicht aufgegeben, sondern eine Lösung gefunden haben. Das hat den Gemeinschaftssinn in der Gruppe gestärkt. Trotzdem war es nicht das Gleiche wie die persönlichen Treffen. Obwohl es technisch einfach war, am Runden Tisch teilzunehmen, fehlte es doch bei Einzelnen an Kontinuität. Regelmäßige Teilnahme ist auf Dauer jedoch eine entscheidende Grundlage für ein vertrauensvolles Miteinander. Deshalb sind wir froh, dass es das Wetter uns gegenwärtig erlaubt, im Freien zusammenzukommen. Da haben wir keine Belüftungsschwierigkeiten und können auch genügend Abstand halten.

Viele von uns unternehmen auch gerne etwas außerhalb der regelmäßigen

Deshalb sind wir froh, dass es das Wetter uns gegenwärtig erlaubt, im Freien zusammenzukommen. Da haben wir keine Belüftungsschwierigkeiten und können auch genügend Abstand halten.

Treffen miteinander. So haben wir schon viele Erlebnisse zusammen gehabt, die wir allein nicht gemacht hätten, wie Waldbaden, Natur bewusst erleben, Therapieworkshops etc. Daher ist es für die meisten von uns keine Hürde, sich auch in Corona-Zeiten zu treffen, und wenn es auch nur auf einen Kaffee ist. Das ist besonders wichtig für die Alleinstehenden. Auf diese Weise bleiben wir in Kontakt miteinander und sind füreinander da.



Foto privat – Neuer Treffpunkt im NABU-Haus in Ortenberg/Selters

➔ *Was sind Ihre größten Ängste und Sorgen in Corona-Zeiten?*

- Zur Risikogruppe zu gehören
- Angst vor einer zweiten Welle
- Dass wir noch weiter zurückgefahren werden
- Sorgen, dass die Langzeit-Isolation und Einschränkungen bei vielen Menschen Schäden anrichten, die dann später als Depressionen oder Aggressionen aufbrechen
- Das Zusammenkommen wird für alle Menschen schwierig: Kindergarten, Schule, Sport, Spiel, Musik etc. Es gibt kein natürliches, gemeinsames Tun und Treffen mehr. Was waren wir früher doch so unbeschwert.
- Dass wir Kranke und alte Menschen nicht mehr begleiten dürfen, sondern Distanz halten müssen. Mein Onkel konnte es nicht verstehen, dass wir ihn nicht mehr besuchen kamen; er ist ganz verbittert gestorben.

➔ *Wo bleibt in dieser unübersichtlichen Zeit die Freude am Leben?*

◀ Bei mir fängt die Familie viel auf, aber für Alleinstehende ist es schwierig, wenn der lebendige Austausch fehlt. Am Anfang waren es nur Wochen, jetzt ist es

schon ein halbes Jahr, dass uns die unbekümmerte Begegnung in der Gruppe fehlt. Trotzdem: Wir freuen uns über jeden, der zu uns kommt und zu uns kommen möchte. Oder über die, die uns nach langer Zeit wieder besuchen. Wir freuen uns mit ihm oder ihr, wenn jemand die Gruppe gestärkt verlassen und seinen oder ihren Weg gefunden hat.

Wir haben gegenwärtig 16 Mitglieder, wir begrenzen die Teilnehmerzahl an jedem Abend auf 10 Anwesende, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass es schwierig ist, wenn wir mehr als 10 sind. Dann können sich nicht alle wirklich aussprechen. Wir gründen eine zweite Gruppe und werden sie so lange begleiten, wie sie es braucht. Wir haben es selbst erlebt, wie in unserer Gruppe am Anfang alle sehr zurückhaltend waren. Ganz allmählich kamen die Talente und Erfahrungen zum Vorschein. Heute trägt jeder die Gruppe selbstbewusst mit, entsprechend seinen Möglichkeiten.

Es wäre uns eine Freude, andere Menschen zu ermutigen, ihre Begabungen in einer Gruppe zu entwickeln und einzubringen – auch in den Zeiten von Corona.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Es wäre uns eine Freude, andere Menschen zu ermutigen, ihre Begabungen in einer Gruppe zu entwickeln und einzubringen – auch in den Zeiten von Corona.

Kontakt:

„Vogelnest“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Burnout, Panikattacken, Ängsten, traumatischen Erfahrungen und vorübergehenden Belastungsstörungen
Treffpunkt: Ortenberg, 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr
Tel: 06043 40623
E-Mail: shg-vogelnest@posteo.de

CoKoBeV und die Folgen für Selbsthilfegruppen

Die Corona-Pandemie hat die Arbeit in den Selbsthilfegruppen schwer getroffen, lange waren die Gruppentreffen per „CoKoBeV“ (Corona-Kontakt-Beschränkungsverordnungen vom Land Hessen) untersagt. Seit Mai 2020 hatten aber alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich wieder unter bestimmten Hygieneregeln und Maßnahmen zu treffen.

Es ist eine schwierige Zeit. Die Corona-Pandemie wird uns noch längere Zeit begleiten und uns allen die Selbsthilfe-Arbeit erschweren. Seit Beginn der Corona-Krise haben wir, die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Wetteraukreis und der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive in Bad Vilbel, versucht, unsere Selbsthilfegruppen per Mail und Homepage zu begleiten, mit aktuellen Änderungen der Verordnungen zu versorgen und bei Bedarf telefonisch zur Seite zu stehen.

Aber eine Mail, ein Telefonat, eine WhatsApp-Nachricht kann kein Gespräch von Angesicht zu Angesicht ersetzen, kann nicht an die authentische Atmosphäre eines Selbsthilfegruppe-Treffens herankommen. Das war uns Mitarbeiterinnen in den Selbsthilfekontaktstellen klar, und so wollten wir wissen, wie die Gruppen im Wetteraukreis mit der coronabedingten Zwangspause umgingen bzw. welche Gruppen weiterhin auf persönliche Treffen verzichteten.

Im August starteten die beiden Kontaktstellen in Bad Vilbel und Friedberg eine schriftliche Umfrage bei allen Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis, um mehr über das Gruppenleben in Pandemiezeiten zu erfahren. Zusammenfassend konnten wir folgendes erfahren:

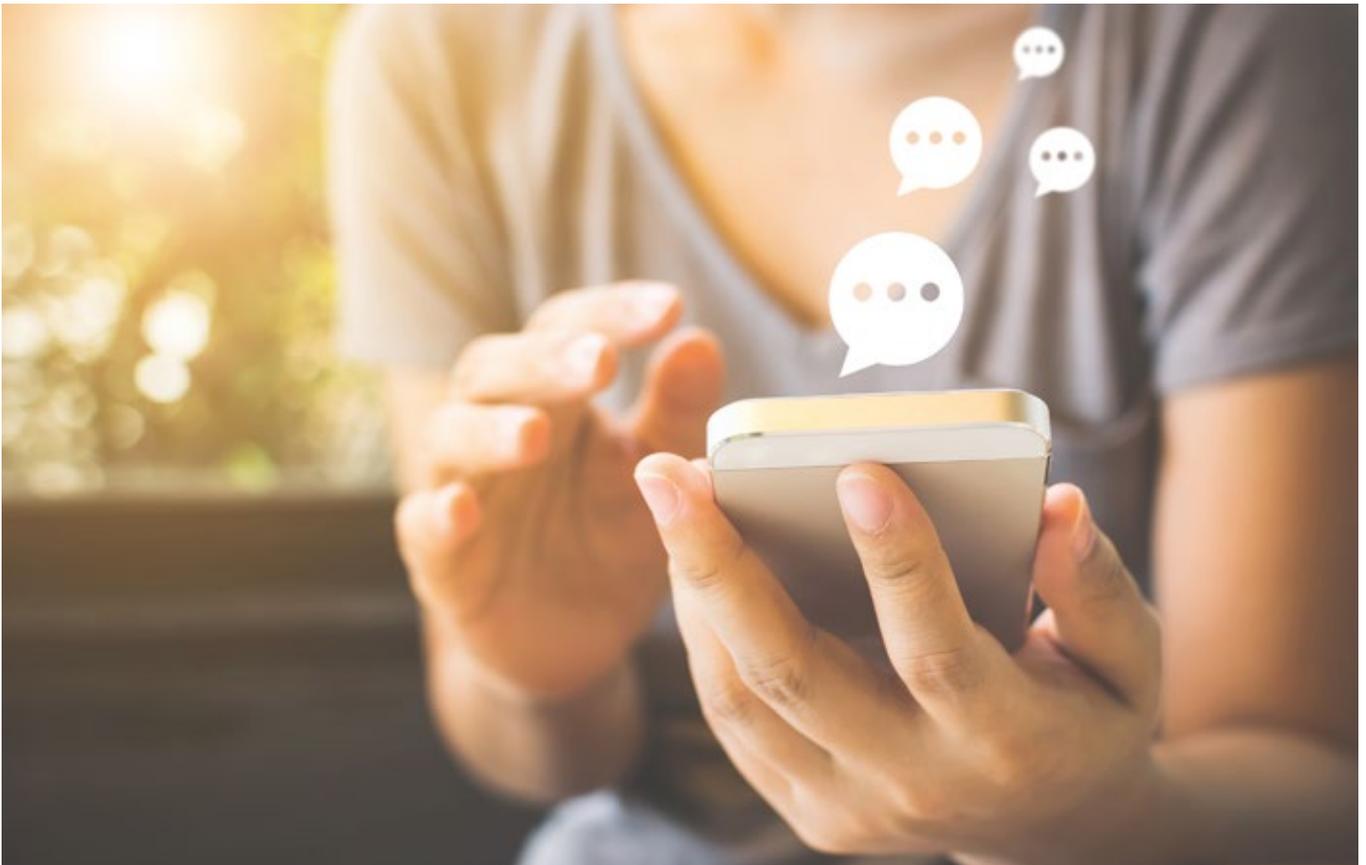
Mitte März kam erst einmal alles zum Erliegen, alles stand still, keine Gruppentreffen fanden mehr statt. Als wir im Mai unsere Gruppen darüber informierten, dass unter bestimmten Bedingungen Präsenztreffen wieder stattfinden könnten, schalteten

sich die ersten Gruppenmitglieder zusammen und klärten untereinander, ob Treffen vertretbar seien. Und so war es die Bad Vilbeler Gruppe der Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die sich Mitte Juni als erste Gruppe wieder in den Räumen vom Haus der Begegnung trafen. Andere Gruppen im Wetteraukreis trafen sich den Sommer über zum Spazierengehen, in einem Park oder privat in einem großen Garten – natürlich alles mit ausreichend Abstand untereinander und unter den hinlänglich bekannten Hygienemaßnahmen.

Die meisten Gruppen hielten während der Zwangspause Kontakt, z.B. als WhatsApp-Gruppe alle gemeinsam oder auch einzeln untereinander per E-Mail oder telefonisch. Einzelne Gruppen wie

Die meisten Gruppen hielten während der Zwangspause Kontakt, z.B. als WhatsApp-Gruppe alle gemeinsam oder auch einzeln untereinander per E-Mail oder telefonisch.

die Anonymen Alkoholiker hielten virtuelle Meetings ab, wobei die Gruppenmitglieder meinten, dass das zwar keine echte Alternative zu persönlichen Treffen sei, aber auf alle Fälle besser als keine Treffen. Leider kristallisiert sich heraus, dass Gruppen, die sich in den ersten beiden Monaten des Jahres 2020 gegründet hatten, es schwer haben werden, diese teilweise noch



andauernde corona-bedingte Zwangspause zu überstehen. Diese Gruppen hatten bisher keine Zeit, zusammenzuwachsen.

Ein Großteil der Gruppen im Wetteraukreis hat sich seit Oktober wieder in ihren üblichen Räumen getroffen, selbstverständlich unter den allseits bekannten AHAL-Regeln: Abstand – Hygienemaßnahmen – Alltagsmaske – Lüften. Darüber hinaus mussten die meisten Gruppen ein Hygienekonzept für die Gruppentreffen erstellen, welches die Anbieter der Gruppenräume erbeten hatten. Diese Aufgabe wurde von allen Gruppen sehr gut gemeistert, selbstverständlich mit Unterstützung der beiden Selbsthilfekontaktstellen im Wetteraukreis.

Leider gibt es noch zahlreiche Gruppen, die sich seit März nicht mehr getroffen haben. Die meisten Mitglieder dieser Gruppen gehören zu einer der sogenannten vulnerablen Zielgruppen, da sie eine Vorerkrankung haben und / oder schon älter sind. Die Angst vor Ansteckung mit dem Covid-19-Virus ist weiterhin groß.

Grundsätzlich fühlten sich alle Gruppen von den Selbsthilfekontaktstellen in Friedberg und Bad Vilbel ausgezeichnet unterstützt und mit Informationen versorgt.

Grundsätzlich fühlten sich alle Gruppen von den Selbsthilfekontaktstellen in Friedberg und Bad Vilbel ausgezeichnet unterstützt und mit Informationen versorgt. Wobei einige Gruppen immer noch Hilfe brauchen, ist die Raumsuche. Es gibt einige Gruppen, die neue Räume suchen, da die ehemaligen Räume für die aktuell geltenden Abstandsregeln zu klein geworden sind. Das ist eine Kernaufgabe, bei der die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstellen unterstützend helfen können.

Leider konnte der im Sommer und Herbst erreichte Status quo für die Gruppentreffen im Winter nicht erhalten bleiben. Mit dem sogenannten Wellenbrecher-Shutdown sollen nun im November die in die Höhe geschnellten Corona-Zahlen wieder gesenkt werden.



Eva Raboldt
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel



In 2020 musste die Selbsthilfe-MEILE leider abgesagt werden – hier ein Foto von 2019. (Foto: privat)

Die Selbsthilfe in der Region präsent halten – trotz Corona

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie traf die Selbsthilfe im Wetteraukreis hart. Anette Obleser, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Friedberg, beschreibt, was sich alles verändert hat, auch bezüglich ihrer Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Eine Sache aber ist tröstlich bei allen Absagen und Schließungen: Die Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis bleibt Sprachrohr für die Region!

Noch im Januar/Februar 2020 lief in der Selbsthilfe-Landschaft des Wetteraukreises alles in geordneten Bahnen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises hatte bereits die Jahresplanungen der Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen, die öffentlichen Veranstaltungen und die Projekte abgeschlossen. Auch die Räume für die Treffen der Gruppen im Kreishaus waren gebucht. Und dann kam im März alles anders als gedacht.

Die Kontaktbeschränkungen wegen der Corona-Pandemie ließen keine Treffen und Veranstaltungen mehr zu. Dies traf die Selbsthilfe hart. Die Menschen, die bislang regelmäßig in den Gruppen

Die Kontaktbeschränkungen wegen der Corona-Pandemie ließen keine Treffen und Veranstaltungen mehr zu. Dies traf die Selbsthilfe hart.

zusammenkamen, hatten plötzlich keinen Kontakt mehr zu den vertrauten Menschen, mit denen sie sich sonst regelmäßig austauschen konnten. Viele Betroffene litten darunter. Besonders im Suchtbereich kam es zu Rückfällen und bei den vielen Menschen mit psychischen Belastungsstörungen verschlechterte sich der Gemütszustand erheblich.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises versorgte die Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen stets mit Informationen über die gegenwärtigen Verordnungen des Hessischen Ministeriums. Die Gruppen waren somit immer aktuell informiert. Die Kontaktstelle war über den gesamten Zeitraum telefonisch ansprechbar und stand den Gruppen zur Seite.

Die Kontaktstelle war über den gesamten Zeitraum telefonisch ansprechbar und stand den Gruppen zur Seite.

Bis zum Ende des Jahres fielen alle geplanten Fortbildungen und Projekte für die Selbsthilfegruppen aus. Auch die Selbsthilfemeile in Bad Nauheim, die im August veranstaltet werden sollte, wurde abgesagt. In der Selbsthilfe-Landschaft des Wetteraukreises wurde es sehr, sehr ruhig.

Ab Mitte Juni wagten einige Gruppen wieder, gemeinsame Treffen zu veranstalten. Sie suchten größere Räumlichkeiten, stellten Hygienepläne auf und schafften es, unter diesen Umständen wieder zusammenzukommen. Doch viele trauten sich nicht. Insbesondere diejenigen, deren Mitglieder zu Risikogruppe gehörten. Und viele fanden keine geeigneten, der Verordnung entsprechenden Räumlichkeiten. Diesbezüglich konnte die

Ab Mitte Juni wagten einige Gruppen wieder, gemeinsame Treffen zu veranstalten. Sie suchten größere Räumlichkeiten, stellten Hygienepläne auf und schafften es, unter diesen Umständen wieder zusammenzukommen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützen, da sie im Kreishaus über große Sitzungsräume verfügte und diese den Gruppen auch zur Verfügung stellte. Das Angebot wurde gerne angenommen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises ist dem Gesundheitsamt zugehörig. Das Aufgabenfeld hatte sich in der Pandemie-Zeit auch in der Kontaktstelle verändert. Statt Selbsthilfe wurde nun Corona bearbeitet und das im Laufe der Zeit mit zunehmendem Arbeitsaufwand.

Erfreulich war es, dass im 2. Halbjahr dennoch Gespräche zu Gruppengründungen geführt wurden. Seitdem trifft sich regelmäßig die Gruppe „Sorgenfresser“ für Menschen mit Angst, Panik und sozialen Phobien in Butzbach, eine zum Thema Depression, psychische Belastungsstörungen, Burnout und Co-Abhängigkeit in Ortenberg/Selters und eine zum Thema Polyneuropathie in Bad Nauheim. Die Gruppe Nierenerkrankungen wird voraussichtlich Ende 2020/Anfang 2021 in Friedberg starten.

Trotz Corona war es wichtig, die Selbsthilfe in unserer Region weiterhin präsent zu halten. Auch wenn Veranstaltungen, Projekte und Fortbildungen abgesagt wurden, unsere Selbsthilfezeitung ist ein Sprachrohr, welches weiterhin erscheinen wird, um der Selbsthilfe Resonanz zu verschaffen. Vielleicht fällt die aktuelle Ausgabe etwas dünner aus als sonst. Dennoch lassen wir nichts unversucht, die Zeitung mit Selbsthilfeneuigkeiten aus der Wetterau in die Welt zu senden.



Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 188
Tel: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de

Selbsthilfearbeit in Bad Vilbel in Corona-Zeiten

Seit Monaten beschäftigt uns alle Corona in vielen Lebenslagen, auch die Selbsthilfearbeit in Bad Vilbel ist stark betroffen von den Auswirkungen der Pandemie. Silke Schöck ist langjährige Mitarbeiterin in der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. und schildert den neuen Arbeitsalltag und den Umgang mit der Krise aus ihrer Sicht.

Die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. hat ihr Büro im Haus der Begegnung, eigentlich ein offenes Haus mit regem Besucherverkehr. Normalerweise treffen sich hier unsere Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in den beiden Gruppenräumen und auch im Bistro. Doch mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie kehrte gespenstische Ruhe ein: Das Haus der Begegnung wurde geschlossen, persönliche Gruppentreffen konnten nicht stattfinden, geplante Veranstaltungen, wie z. B. Vortragsabende, sind für den Rest des Jahres abgesagt. Uns war schnell klar, dass sich diese ungewohnte Situation auch nicht kurzfristig wieder entspannt und wir zur Normalität zurückkehren können. Unsere Arbeit hat sich dadurch komplett verändert.

Seit Beginn der Corona-Krise haben wir unsere Gruppen über aktuelle Vorschriften, Änderungen der Verordnungen und Hilfsangebote per email und auf unserer website informiert. Aber die persönlichen Kontakte sind extrem wichtig für die Gruppen und fehlten allen, übrigens auch uns, sehr. Wir wollten darum signalisieren, dass wir auch und ganz besonders in dieser Zeit der Kontaktbeschränkungen für die Gruppen da sind und haben aktiv mit vielen Gruppenmitgliedern telefoniert, wollten erfahren, ob sie weiterhin miteinander in Kontakt stehen und ob bzw. wie wir unterstützen können. In diesen Gesprächen war es oft sehr bewegend, von den Stimmungsbildern und dem unterschiedlichen Umgang mit der Krise zu hören. Wir haben aktiv um Erfahrungsberichte gebeten und diese auf unsere Webseite gestellt. Zum einen, um den Austausch anzuregen und zum anderen, um zu zeigen, dass man mit all diesen Gefühlen und Erlebnissen nicht allein ist – ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe.

Mit der Einführung der Maskenpflicht entstand die Idee für unsere Aktion „Wir tragen Maske, damit sich bald wieder Selbsthilfegruppen treffen können!“, bei der wir um Maskenbilder gebeten und daraus eine bunte Collage zusammengestellt

haben, die hier überall aushängt. Außerdem haben wir zu der Spendenaktion „selbstgenähte Masken für Mitglieder, die sich keine Maske selber nähen oder kaufen können“ aufgerufen – beides Aktionen, die den Zusammenhalt in dieser besonderen Zeit gefördert haben.

Speziell für unsere Gruppenneugründungen zu Beginn des Jahres bedeutete diese Zwangspause aber zunächst einmal einen einschneidenden Stopp. Gruppen mit gewachsenen Strukturen, die sich schon länger treffen, haben meistens in irgendeiner Form, telefonisch oder per WhatsApp, Kontakt gehalten. Anfang Juni haben wir spontan eine Fortbildung für virtuelle Gruppentreffen über die Plattform Jitsi angeboten, um mögliche Hemmschwellen abzubauen. Wir selber haben in dieser Zeit mehrfach an Videokonferenzen teilgenommen und wurden von Mal zu Mal sicherer im Umgang mit der Technik. Aber ein virtuelles Treffen kann bei vielen sensiblen Themen eben doch kein persönliches Gespräch ersetzen und so wurde dieses Medium bisher lediglich von einer Gruppe bei uns genutzt.

Seit Juni können nun aber auch wieder face-to-face-Treffen stattfinden. Auf Basis der aktuell geltenden Bestimmungen haben wir „Empfehlungen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen während der Corona-Kontaktbeschränkungen“ erarbeitet, anhand derer jede Gruppe ein eigenes Hygienekonzept erstellt hat – die Basis für ein Gruppentreffen.

Uns war schnell klar, dass sich diese ungewohnte Situation auch nicht kurzfristig wieder entspannt und wir zur Normalität zurückkehren können. Unsere Arbeit hat sich dadurch komplett verändert.



Die beiden Gruppenräume sind nach wie vor aufgrund der gebotenen Abstandsregelungen und mangelnder Frischluftzufuhr nicht nutzbar. Darum finden die Treffen im gut belüftbaren Bistro bzw. in den benachbarten Räumen des Alten Rathauses und natürlich unter Einhaltung der geltenden Hygienerichtlinien statt. Aufgrund der knappen Raumkapazitäten kann jede Gruppe leider nur einmal im Monat den Raum nutzen. Für einige Teilnehmer war die Umsetzung der Hygienestandards anfangs ungewohnt und etwas befremdlich, aber inzwischen klappt es prima und die Freude über den persönlichen Austausch überwiegt. Aber es gibt natürlich auch Gruppen, die zunächst noch abwarten wollen, z. B. weil sie aufgrund ihres Alters oder einer Erkrankung zur Risikogruppe gehören.

Trotz der Krise haben wir während der ganzen Zeit Beratungsgespräche für Selbsthilfeinteressierte angeboten, am Anfang nur telefonisch und per Mail, aber inzwischen auch wieder persönlich, allerdings nur nach vorheriger Terminvereinbarung und unter Einhaltung der Hygienerichtlinien.

Wir sind gespannt, wie sich die Situation im Winterhalbjahr entwickelt und hoffen, dass die Gruppen diese Krise gut überstehen!



Silke Schöck
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Erste Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum

Übersicht auf www.nakos.de

In Deutschland gründen Betroffene erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen. Die NAKOS veröffentlicht entsprechende Selbsthilfegruppen auf ihrer Internetseite.

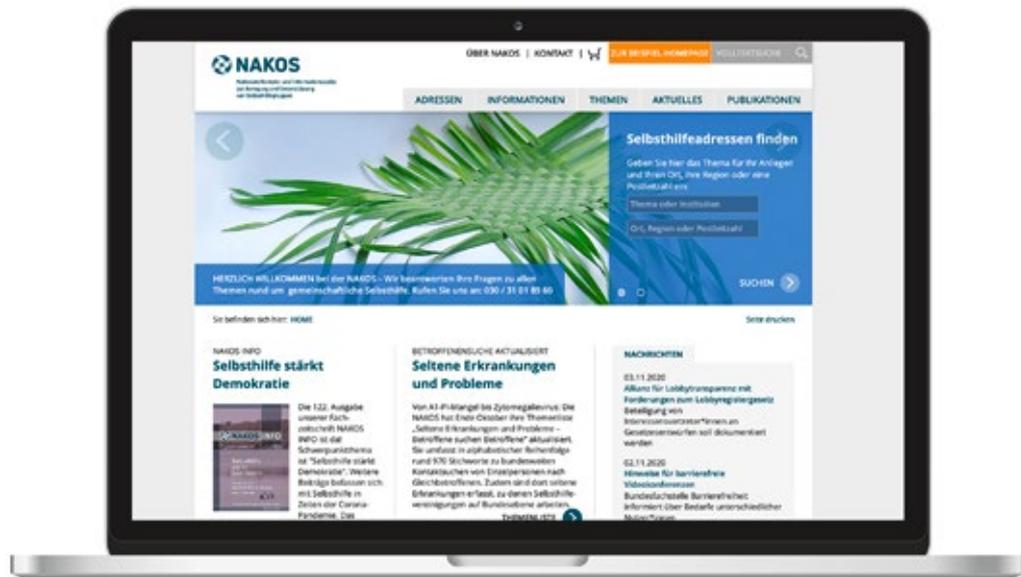
Einzelne örtliche Gruppengründungen

Dem Selbsthilfezentrum Mühldorf am Inn ist schon länger eine Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten bekannt, die sich in dem bayerischen Landkreis trifft. Aktuell entstehen weitere Gruppen von Erkrankten sowie Angehörigen in Heinsberg, Unna und Regensburg. Die Initiator*innen werden bei der Gruppengründung von den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen unterstützt.

In der Schweiz kam es bereits zu einer Vereinsgründung von Betroffenen. Der Verein „Leben mit Corona“ wurde von Angehörigen ins Leben gerufen und will „Langzeiterkrankten und ihren Angehörigen Unterstützung, Informationen und Hilfe“ bieten. Dazu gehört auch die Initiierung von Selbsthilfegruppen. Der Verein ist auch an einem länderübergreifenden Austausch interessiert.

Betroffenheit bedeutet nicht immer eine Covid-19-Erkrankung

Corona-Selbsthilfegruppen – das bedeutet nicht nur Krankheitsbewältigung. In Stuttgart entsteht die Gruppe „Corona – mit Einschränkungen leben“. Die Initiative will Betroffene mit unterschiedlichen Problemen ansprechen: „Vielleicht sind Sie Angehörige*in der sogenannten Risikogruppe oder haben Familienangehörige, die dazu gehören? Oder haben Ihre Arbeit



oder Aktivitäten im Ehrenamt durch Corona verloren? Zwischenmenschliche Kontakte fehlen oder sind verloren gegangen, auch weil einige im Lebensumfeld die damit verbundene Vorsicht nicht wirklich verstehen?“ Auch diese Gruppe wird von der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle unterstützt.

Virtuelle Vernetzung findet schon länger statt

Virtuell tauschen sich Betroffene schon seit Beginn der Pandemie aus. Die NAKOS berichtete im Juli in ihrer Publikationsreihe NAKOS PERSPEKTIVE über die Vernetzung auf Twitter und Facebook. Eine Facebook-Gruppe von Covid-19-Erkrankten hat inzwischen die Internetseite c19Langzeitbeschwerden.de aufgebaut. Die Informationsseite verweist auf Medienberichte über Langzeiterkrankte, Unterstützungsangebote an Kliniken und im Internet und auch Forschungsvorhaben.

Die NAKOS sammelt Informationen zu Corona-Selbsthilfegruppen

Als bundesweite Anlaufstelle für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe sammelt die NAKOS Informationen zu Corona-Selbsthilfegruppen und freut sich über alle Hinweise auf neu entstehende Initiativen. In der Rubrik „Selbsthilfe und Corona“ veröffentlicht sie eine Übersicht der bisher bekannten Gruppen. Auf ihren Twitter- und Facebook-Kanälen informiert die NAKOS fortan mit dem Hashtag #CoronaSelbsthilfe über neue örtliche Gruppen.

Übersicht der Corona-Selbsthilfegruppen auf www.nakos.de: Corona-Selbsthilfegruppen

(Dieser Text ist im Oktober 2020 erschienen.)

Niclas Beier

Neuregelung bei der Selbsthilfeförderung durch Digitales Versorgungsgesetz

Analoge und digitale Anwendungen werden zukünftig gleichberechtigt unterstützt
Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in aktualisierter Fassung verabschiedet

Im Rahmen des Digitalen Versorgungsgesetzes (DVG) wurde eine Neuregelung bei der Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe vorgenommen: Krankenkassen und ihre Verbände berücksichtigen im Rahmen der Selbsthilfeförderung solche digitalen Anwendungen, die den Anforderungen an den Datenschutz entsprechen und die Datensicherheit nach dem Stand der Technik gewährleisten.

Laut Gesetzesbegründung sollen analoge und digitale Anwendungen, die von der gesundheitlichen Selbsthilfe genutzt werden, durch die Selbsthilfeförderung gemäß § 20h SGB V gleichberechtigt unterstützt werden. Ziel sei es, das Potenzial digitaler Anwendungen besser zu nutzen, um hierdurch zum Beispiel junge Menschen oder auch Menschen mit seltenen Erkrankungen und/oder eingeschränkter Mobilität als Zielgruppen für die Selbsthilfe besser zu erreichen.

Zur Umsetzung der Neuregelung wurde der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung angepasst und am 27. August 2020 in einer neuen Fassung veröffentlicht. Er ist gültig ab 1.1.2021.

Unter anderem wurden folgende Änderungen vorgenommen:

1. Der neue Leitfaden sieht vor, dass zukünftig die Strukturen der Selbsthilfe: Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen förderfähig sind, unabhängig davon, wie sie den Austausch ihrer Mitglieder ermöglichen (über analoge Angebote und/oder digitale Angebote und Anwendungen) bzw. welche Angebote sie machen. Ziel ist eine gleichberechtigte Förderung von analogen und digitalen Angeboten/Anwendungen.
2. Entsprechend wurden die förderfähigen Ausgaben konkretisiert: Regelmäßige Ausgaben für digitale Angebote und Anwendungen sind förderfähig.
3. Die Antragstellung ausschließlich auf Bundesebene für Selbsthilfeorganisationen, deren Mitglieder sich überwiegend im Internet austauschen, entfällt.
4. Die Förderung erfolgt generell als Ebenenförderung und unter Wahrung aller bisherigen Fördervoraussetzungen. Unter anderem müssen alle Selbsthilfeorganisationen Untergliederungen nachweisen und einmal jährlich ein Präsenztreffen anbieten. Die Ausnahmeregelung entfällt, dass

Selbsthilfeorganisationen, die sich überwiegend über das Internet austauschen, keine Untergliederungen aufweisen müssen.

5. Selbsthilfegruppen müssen alle Fördervoraussetzungen erfüllen, egal wie sie den Austausch organisieren. Sofern das Gründungstreffen unter Nutzung digitaler Anwendungen durchgeführt wurde, ist nachzuweisen, dass die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet sind und die dafür notwendigen rechtlichen Voraussetzungen eingehalten wurden.
6. Eine zentrale Anforderung des DVG ist, dass bei digitalen Anwendungen die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet sein müssen. Im Leitfaden wurde diese Anforderung an verschiedenen Stellen aufgenommen. Die Einhaltung der Anforderungen soll von den Antragstellern bereits bei der Antragstellung für die geförderten digitalen Angebote und Anwendungen nachgewiesen werden.
7. Im Internet agierende Initiativen sind von der Förderung ausgeschlossen, es sei denn es handelt sich um gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen oder -organisationen i. S. des Leitfadens.
8. Die Vielfältigkeit der Zugangswege zu den Angeboten der Selbsthilfe (z. B. über persönliche Gruppentreffen, telefonische Beratung oder auch digitale Angebote) wird bei der Bemessung der Förderhöhe berücksichtigt.

Kontakt und Information:

Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS),
E-Mail: jutta.hundertmark@nakos.de

Quellen:

Leitfaden zur Selbsthilfeförderung i.d.Fassung vom 27.8.2020 (gültig ab 1.1.2021): www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/krankenversicherung.jsp

§ 20h SGB V (in der ab 1.1.2021 geltenden Fassung): www.juris.de

Digitales Versorgungsgesetz: Deutscher Bundestag, Drucksache 19/1486

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Empfohlene Internetseiten

Hessenweite und kostenfreie Hotline für Fragen, Anliegen und Informationen zum Corona-Virus

Tel: 0800 555 4 666

„Offene Ohren“ – Für viele Menschen bedeuten die Begleitumstände der Corona-Pandemie eine enorme psychische Belastung. Bei „Offene Ohren“ gibt es Adressen und Telefonnummern für alle, die Hilfe, Rat oder ein offenes Ohr suchen.

www.offeneohren-hessen.de

SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19)

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText19

Antworten auf häufig gestellt Fragen

www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html

Aktuelle hessischen Corona-Verordnungen und -Allgemeinverfügungen

www.hessen.de/fuer-buerger/corona-hessen/verordnungen-und-allgemeinverfuegungen

Aktuelle Informationen zu Corona vom Hessischen Sozialministerium

soziales.hessen.de/gesundheit/aktuelle-informationen-corona

Auslegungshinweise vom Land Hessen

https://www.hessen.de/sites/default/files/media/20-11-11-auslegungshinweise_cokobev_o.pdf

Corona-WARN-APP

www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app

Veranstaltungen und Termine

1
Seminarangebot

Workshop für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel

Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen

21. Juni 2021 in Bad Vilbel

Stolpersteine in der Gesprächsführung – wer kennt die nicht. Vielredner/innen, Schweiger/innen, Besserwisser/innen machen die Moderation schwer, und manchmal versiegt der Austausch plötzlich und das große Schweigen tritt ein. Ein Zustand, der gerade bei neueren Gruppen für manche schwer auszuhalten ist.

Damit Selbsthilfegruppen ein hilfreicher Kreis für Begegnung, Austausch und Unterstützung sind, sind Struktur und Gesprächsführung der Gruppentreffen notwendig.

In dem Workshop geht es um die Rolle des/der Moderators/ Moderatorin, die verschiedenen Möglichkeiten der Gesprächsführung und den Umgang mit besagten Stolpersteinen, um einen Gesprächsrahmen zu schaffen, in dem sich alle Gruppenmitglieder wertschätzend begegnen und austauschen können.

Info:

21. Juni 2021,
Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel
16:00–20:00 Uhr

Referentin: Anne Behnen – sie ist Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, Mitarbeiterin und Referentin des bundesweiten In-Gang-Setzer-Projekts und systemische Therapeutin.

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Leben mit der Niereninsuffizienz

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Das Wichtigste in einer Selbsthilfegruppe ist, „Information und Wissen“ auszutauschen, um mit der Nierenerkrankung besser leben zu können. Willkommen in der Gruppe sind Betroffene in allen Stadien der Nierenerkrankung.

Eine Nierenerkrankung kann das gesamte Leben komplett auf den Kopf stellen. Die Veränderungen in allen Lebensbereichen können zu erheblichen Verunsicherungen und Ängsten führen. Die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann das Wissen der Betroffenen erweitern und sie sicherer im Umgang mit der Erkrankung werden lassen. Zudem können durch den Erfahrungsaustausch untereinander die vorherrschenden Ängste genommen werden. Durch die gegenseitigen Informationen über Dialyseformen, Ernährung, Folgeerkrankungen oder Medikamente erweitern Betroffene ihre Kenntnisse. Auch die Erfahrungen in Beruf, Teilhabe, sozialen Hilfen und Rente können miteinander besprochen werden. Partnerschaft oder der Umgang mit den Angehörigen sowie die Isolation gehören ebenfalls in das Gespräch innerhalb der Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe macht schlau. Betroffene entwickeln sich im Laufe der Zeit zu mündigen Patienten, die gut informiert und selbstbewusst im Arztgespräch bestehen können.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Sylvia Will

E-Mail: nierenselbsthilfewetterau@web.de

Wenn Ängste das Leben verändern

Gruppe „Sorgenfresser“ neu in Butzbach

Die Angst ist grundsätzlich etwas Gutes, denn sie warnt den Menschen vor Gefahren. Entstehen aber durch Angst Kontrollverluste oder Panikattacken, liegt eine Angststörung vor. Angst kann sich zu einer schweren seelischen Beeinträchtigung auswachsen.

Eine Selbsthilfegruppe kann in Ergänzung zu therapeutischen Angeboten ein unverzichtbarer Bestandteil der Hilfelandschaft sein. Das Gespräch mit anderen Betroffenen kann zum besseren Krankheitsverständnis und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte beitragen.

Betroffene, die Verständnis und Beistand durch andere suchen und damit das Gefühl entwickeln, mit ihren Angst-erfahrungen nicht allein zu sein, sind herzlich willkommen in der neuen Selbsthilfegruppe „Sorgenfresser“. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 18:00 Uhr in Butzbach.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sollten auch nicht als Therapieersatz verstanden werden. Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Sorgenfresser“ Butzbach

Tel: 01515 0620935

Angehörige von Krebspatient / innen

Mitstreiter / innen in Bad Vilbel gesucht

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur den Erkrankten. Auch das Leben ihrer Familien und engen Freunde verändert sich. Mit der Situation umzugehen, ist für alle nicht leicht, im Umgang mit der Krankheit kommen Angehörige oft an ihre Grenzen: In vielen Familien muss der gewohnte Alltag neu organisiert werden, Angehörige übernehmen zumindest teilweise Aufgaben, um die sich bisher der Erkrankte gekümmert hat. Dann ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf auch Unterstützung zu suchen. Neben den Angeboten von Sozialdiensten und Krebsberatungsstellen kann der Austausch unter Betroffenen eine wichtige Unterstützung sein. Dort kann man über seine Ängste und Sorgen sprechen und für seine eigenen Gefühle Verständnis finden.

Haben Sie das Bedürfnis nach Austausch unter Gleichbetroffenen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir werden zu einem ersten Kennenlertreffen einladen, bei dem alles weitere besprochen werden kann.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

Seit August 2020 trifft sich die neue Selbsthilfegruppe Polyneuropathie jeden dritten Donnerstag im Monat um 11:00 Uhr in Bad Nauheim.

In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene untereinander austauschen und Erfahrungen weitergeben. Dadurch können sie ihr Wissen erweitern.

Informiertheit ist eine wichtige Voraussetzung für die eigene sachkundige Entwicklung, um medizinische Angebote gezielter oder auch kritischer zu nutzen. Durch die Gespräche in der Selbsthilfegruppe eignen sich Betroffene Sach- und Selbstkompetenz an und können die gewonnene Sicherheit im Gespräch mit Experten und Spezialisten besser umsetzen.

Die Gruppengründung wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 06032 31062

E-Mail: jaipur@gmx.de

Wir haben Krebs

Mitstreiter / innen in Bad Vilbel gesucht

Im Gespräch können sich Betroffene, unabhängig von der Art ihrer Krebserkrankung, kennenlernen, austauschen und sich unterstützen. Die Themen sind vielfältig, die Teilnehmer / innen offen für Ideen, auch gemeinsame Aktivitäten sind geplant.

Die Gruppentreffen finden jeden 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel statt und sind barrierefrei erreichbar. Die Treffen finden unter den geltenden Hygienerichtlinien statt, die Personenzahl ist begrenzt, eine Anmeldung somit erforderlich.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Auskunftsstelle für den Wetteraukreis

Deutsche Sarkom-Stiftung

Patientenhilfe

- Sarkome
- Knochensarkome und -tumore
- Weichgewebesarkome
- GIST Gastrointestinale Stromatumore

Kontakt:

Tel.: 07004 8840700 (max. 14 Cent/Min Festnetzpreis, ggf. abweichende Mobilfunktarife)
E-Mail: bereich.patienten-hilfe@sarkome.de

Jede / r Zehnte fühlt sich einsam

Neue Gruppe in Bad Vilbel geplant

Knapp jede / r Zehnte in Deutschland fühlt sich einsam. Einsamkeit ist nicht nur ein gravierendes gesellschaftliches Problem, sondern auch ein ökonomisches. Zahlreiche Studien zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen Gesundheits- und Leistungsindikatoren sowie Einsamkeit. Die Betroffenen weisen meist eine höhere Anfälligkeit für psychische und physische Krankheiten auf. Neue Studien aber haben ergeben, dass bei den 20- bis 29-jährigen die Einsamkeit stärker zugenommen hat als bei den über 60-jährigen. Hier möchte die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel ansetzen. Wir möchten junge Menschen über Möglichkeiten und Wirkungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren, Vorurteile abbauen und den Weg in die gemeinschaftliche Selbsthilfe unterstützen.

Bist du zwischen 20 und 35 Jahren alt und interessiert an einer Gruppe zum Thema Einsamkeit? Dann melde dich bei uns!

Kontakt

Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Die Schatzinsel

Neue Selbsthilfegruppe in Ortenberg / Selters

In der neuen Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die sich in einer Co-Abhängigkeit befinden, an Depression leiden, gerade den Zustand einer emotionalen Erschöpfung (Burn-out) durchlaufen oder Anpassungsstörungen aufweisen.

Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 06044 7471080

Selbsthilfegruppe Adipositas

Neu in Bad Vilbel

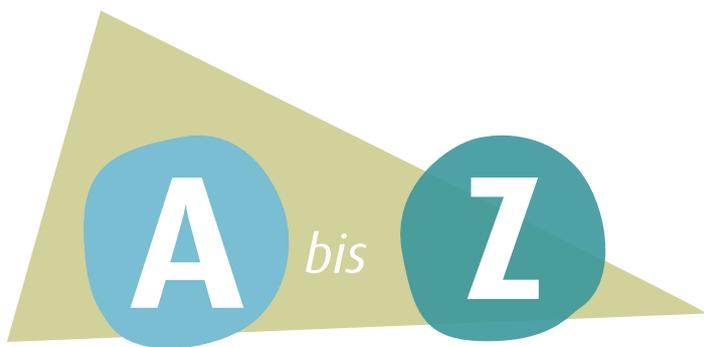
Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit einem hohem Risiko für Folgeerkrankungen wie z. B. Bluthochdruck oder Diabetes. Die Betroffenen leiden aber nicht nur unter den körperlichen Beschwerden, sondern auch unter Stigmatisierung durch die Umwelt. In der Gruppe können sich Betroffene über Erfahrungen im Umgang und mit der Bewältigung der Krankheit austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Corona-bedingt ist der geplante Start der Selbsthilfegruppe auf Frühjahr 2021 verschoben, bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- | | | |
|---|--|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> Achtsamkeit ADHS Adipositas / Übergewicht Ängste Alleinerziehend Alkoholkrankheit Angehörigengruppen Arthrose Augen Autismus Autoimmunerkrankungen <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Behinderungen Beziehungsstörungen Blasenkrebs Blind, Blind / Taub Borderline-Syndrom Brustkrebs Burn-out <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> Chiari Malformation Chronische Erkrankung Cochlear-Implantat <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> Defibrillator-Träger Demenz / Alzheimer Depression Diabetes mellitus Down-Syndrom <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Einsamkeit Elektrosensibilität Eltern / Familie Ernährung Essstörungen | <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> Fibromyalgie Frauen Geburt (traumatisch) Gehörlos Guillain-Barré-Syndrom GBS <p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> Hashimoto-Thyreoiditis Herzerkrankungen <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> Inklusion und Integration <p>J</p> <ul style="list-style-type: none"> Junge Selbsthilfe <p>K</p> <ul style="list-style-type: none"> Kehlkopfoperierte / -krebs Krebserkrankung <p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> Leukodystrophien Lichen Sclerosus Lymphherkrankung <p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> Männer Makuladegeneration AMD Medikamentenabhängigkeit Morbus Bechterew Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Morbus Parkinson Multiple Sklerose Muskelerkrankung <p>N</p> <ul style="list-style-type: none"> Nahrungsmittelunverträglichkeit Nahtoderfahrung Netzhautdegeneration Nierenerkrankungen <p>O</p> <ul style="list-style-type: none"> Organtransplantation Osteoporose | <p>P</p> <ul style="list-style-type: none"> Panikattacken Pflegende Angehörige Poliomyelitis / Kinderlähmung Polyneuropathie Prävention / Vorbeugung Progressive supranukleäre Blickparese PSP Prostatakrebs Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige <p>R</p> <ul style="list-style-type: none"> Rheuma <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> Schädel-Hirn-Verletzung Schilddrüsenerkrankung Schlafapnoe Schlaganfall Seelische Gesundheit Sehbehinderung Sklerodermie Soziales Miteinander Soziale Phobien Stomaträger Stottern Suchterkrankungen Syngomyelie <p>T</p> <ul style="list-style-type: none"> Taub, Taub / Blind Transient Trauerverarbeitung Trennung und Scheidung Tuberöse Sklerose <p>V</p> <ul style="list-style-type: none"> Verlassene Eltern <p>W</p> <ul style="list-style-type: none"> Wechseljahre |
|---|--|---|

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



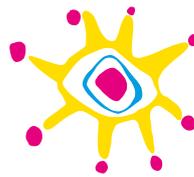
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 188
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite, © miljko – iStock.com, Seite 4 © miljko – iStock.com, Seite 11 © marchmeena29

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 41. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

