

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Psychische Gesundheit nach den Lockdowns

Perspektiven in der 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
Internet: selbsthilfe.wetterau.de



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Sabrina Moll
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: 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. – Sabrina Moll
und Silke Schöck

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 Engergie.Wasser.Services.

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „43. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Essstörung“
erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis zum **31.03.2022**.

Inhalt

Zum Thema

Die Auswirkung der Pandemie auf unsere psychische Gesundheit – eine psychologische Einschätzung	4
Angst, Einsamkeit und Depressionen nach den Corona-Einschränkungen	6
Wenn das Virus keine Ruhe gibt – Leben mit Corona-Spätfolgen	8
Corona-Einschränkungen gestatteten keine Selbsthilfetreffen im Wetteraukreis.	10
In Kontakt bleiben – Anleitung zu digitalen Begegnungen	12
7 Tipps gegen Einsamkeit und Depressionen	14

Lesecke

Gefühle verstehen, Probleme bewältigen:	
Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle	16
Mein schwarzer Hund	16
Empfohlene Internetseiten	17

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Alleinerziehenden-Treff Bad Nauheim	18
Selbsthilfegruppe Tinnitus	18
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Ortenberg wieder aktiv	18
Selbsthilfegruppe „Psychische Belastungen“	19
Anonyme Alkoholiker	19
Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige	19
Selbsthilfegruppen in Planung	19

Veranstaltungen und Termine

Gestaltung von Gruppentreffen	20
Stressbewältigung in vier Online-Modulen	20
Selbsthilfe-MEILE, Samstag, 02.Juli 2022 in Bad Nauheim	21
Kommunikation in Selbsthilfegruppen	21
Long COVID Deutschland übergibt Petition an Bundesgesundheitsministerium	22
Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2022 im Wetteraukreis	22

Editorial

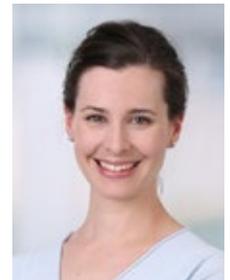
Liebe LeserInnen,

die aktuellen Zeiten, um und mit Corona, waren und sind für uns alle eine besondere Herausforderung. Nach langen Phasen des Lockdowns, der Einschränkungen und „auf Eis gelegten Lebens“ finden wir seit Juni alle schrittweise und langsam wieder in einen „normalen“ Alltag zurück. Besonderheiten und weitere Einschränkungen inklusive. Neben all dem Optimismus machen allerdings auch Ängste, Einsamkeit und Depressionen einen großen Anteil des aktuellen Erlebens aus. Bei vielen Menschen haben die Lockdowns deutliche „Spuren“ hinterlassen.

Ein Team um Prof. Klaus Lieb vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz wertete in einer Metaanalyse 104 Studien mit 208.261 Patienten aus. Die Ergebnisse zeigen auf, dass die Pandemie in der Allgemeinbevölkerung den Anstieg von Ängsten und Depressionen deutlich vorantreibt. Auch die NAKO Gesundheitsstudie mit rund 200.000 Teilnehmern zeigte einen ausgeprägten Anstieg von psychischen Belastungen wie Ängsten und Depressionen im Rahmen der Corona-Pandemie. Ebenso die neueste Umfrage der Universität Basel zur psychischen Belastung in der zweiten COVID-19-Welle, die ergeben hat, dass der psychische Stress im Vergleich zum Frühjahr 2020 deutlich zunahm. Der Anteil von Personen mit schweren depressiven Symptomen betrug während des Lockdowns im April rund 9 Prozent und stieg im November auf 18 Prozent an.

Dieses Heft widmet sich also denen, die unter psychischen Belastungen und Einsamkeitserleben leiden sowie der Perspektive in der Selbsthilfe, was den Umgang damit angeht. Auch die Selbsthilfe kam nicht unbeschadet durch die Lockdowns und war stark von Einschränkungen und neuen Regeln betroffen. Umso mehr ist es uns ein großes Anliegen, mit neuen Wegen, aktuellen Informationen und kontinuierlichem Austausch weiterhin Unterstützung zu bieten und Ihnen verschiedene Möglichkeiten mit an die Hand zu geben.

Der Artikel einer psychologischen Einschätzung beschäftigt sich mit der aktuellen Situation um unsere psychische Gesundheit.



Anna-Lena Guth, Psychologische Psychotherapeutin, beantwortet uns im Interview Fragen zu ihrer Einschätzung von psychischen Belastungen während der Pandemie und macht auf typische Warnsignale und Symptome aufmerksam.

In einem Gespräch mit einem Long COVID Betroffenen wird aufgezeigt, wie schwierig sich sein Alltag auch in der Zeit nach der Erkrankung gestaltet und unter welchen körperlichen und psychischen Einschränkungen der Betroffene leidet.

In unserem Artikel zu virtuellen Alternativen werden die Möglichkeiten der digitalen Selbsthilfe vorgestellt und in diesem Zusammenhang ein Gespräch mit einer Dame aus unseren Selbsthilfegruppen geführt, die während und nach dem Lockdown virtuelle Erfahrung sammeln konnte. Auch der Freundeskreis Bad Nauheim berichtet in diesem Zusammenhang über Erfahrungen und den Umgang mit digitalen Alternativen.

Weiter werden allgemeine Tipps und Möglichkeiten zum Umgang mit Einsamkeit und gedrückter Stimmung vorgestellt, um auch in der alltäglichen Praxis etwas mit an der Hand zu haben.

Mehr denn je benötigt es Unterstützung in vielen Bereichen, die Sie weiterhin, oder nun besonders, auch in der Selbsthilfe finden können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen ...

Sabrina Moll
Bürgeraktive Bad Vilbel



Die Auswirkung der Pandemie auf unsere psychische Gesundheit – eine psychologische Einschätzung

Je länger eine schwere Situation andauert und Menschen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, desto eher sind die Selbstheilungskräfte überfordert und es kann zu psychischen Störungen kommen.

Corona hat bei vielen Menschen seine Spuren hinterlassen, aber gerade der zweite Lockdown brachte grundlegende Veränderungen mit sich, die vielen auf das Gemüt schlugen. Soziale Isolation und Einschränkungen im Alltag erzeugten

innerhalb des letzten Jahres bei vielen Menschen höchsten Stress. Die beiden Lockdowns sowie große Veränderungen im Alltag haben dazu beigetragen, dass das Vorkommen von Depressionen und Ängsten in der Bevölkerung deutlich angestiegen ist. Die Selbstheilungskräfte

scheinen bei vielen allmählich erschöpft zu sein. Laut des im März veröffentlichten „Deutschland Barometer Depression“ empfanden fast drei Viertel (71 Prozent) der BundesbürgerInnen die Situation im zweiten Lockdown als sehr bedrückend. Ein Ende der Pandemie mit allen

einhergehenden Veränderungen und auch der sozialen Distanz scheint nicht in Sicht.

Kinder und Jugendliche

Vor allem viele Kinder und Jugendliche hatten sehr unter dem letzten Jahr zu leiden. Schulen und Kitas schlossen für einen langen Zeitraum, aber auch Spielplätze und Sportvereine boten keine Möglichkeiten mehr. Für eine gesunde Entwicklung benötigt es aber Austausch und Aktivität mit Gleichaltrigen. Über lange Phasen hat das kaum bis gar nicht stattgefunden. Besonders Kinder aus den sozial schwächeren Schichten waren und sind die Leidtragenden. Bereits jetzt berichten LogopädInnen von vermehrten Störungen bei der Sprachentwicklung. Überdies zeigt sich ein deutlicher Anstieg an Depressionen, Essstörungen und Ängsten, Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen werden überrannt. Nach einer Studie von Ravens-Sieberer et al. (2020) stieg das Risiko für Hyperaktivität, emotionale Probleme sowie Verhaltensauffälligkeiten von rund 18 Prozent vor Corona auf 31 Prozent während der Krise.

Die Selbstheilungskräfte scheinen bei vielen allmählich erschöpft zu sein.

Einsamkeit in allen Generationen

Aufgrund des überdurchschnittlichen schweren und z. T. tödlichen Verlaufs einer Infektion sind aber auch vor allem ältere Menschen seit mehr als einem Jahr besonders ausgeprägten Schutz- und Isolationsmaßnahmen unterworfen. Eine Studie von Horn und Schweppe (2020) zeigte einen erheblichen Anstieg von Angst- und Depressionserkrankungen in dieser Altersgruppe, insbesondere bei pflegebedürftigen Personen. Aber nicht nur die Kinder und Senioren, sondern Menschen jeglichen Alters leiden derzeit stark unter der sozialen Isolation. Das Resultat: Einsamkeit. Natürlich heißt das noch nicht gleich, dass man dadurch eine psychische Erkrankung entwickeln muss. Mit niederschweligen Aktivitäten und Unterstützungsangeboten kann man im Normalfall frühzeitig dagegen angehen.

Doch gerade diese Möglichkeiten, wie z. B. Gruppenangebote, Kontaktvermittlung, Treffpunkte und gemeinsame Aktivitäten, fallen aktuell häufig weg.

Selbsthilfe

Auch die Selbsthilfe war stark von den beiden ersten Lockdowns betroffen. Viele der Gruppenteilnehmer berichten über lange Phasen der gedrückten Stimmung und des Einsamkeitserlebens. Einige wussten sich durch alternative Begegnungsmöglichkeiten zu helfen, aber nicht jeder konnte und kann sich mit den Veränderungen anfreunden. Die Nachfrage an Depressionsgruppen ist stark angestiegen. Auch zeigt sich das Thema der sozialen Isolation in Verbindung mit vielen anderen Erkrankungen als äußerst ungünstig. Die Menschen erleben die Situation als bedrohlich, Therapieplätze sind unter den aktuellen Umständen noch seltener frei als bereits zuvor. Doch gerade jetzt benötigt es vielerlei Unterstützung. Kraft und Kondition lassen nach, auch die Kompensationsmöglichkeiten sind langsam aufgebraucht. Sommer und Impfung brachten in den letzten Monaten zwar ein bisschen Licht und Hoffnung in das Bedrückende, doch die aktuellen Zahlen und auch die noch zu geringe Impfquote im Land lassen darauf schließen, dass wir uns langfristig auf ein verändertes Leben einstellen müssen.

Perspektive

Eigentlich ist unsere Gesellschaft im globalen Vergleich verhältnismäßig resilient, also widerstandsfähig. Insgesamt sind unsere sozioökonomischen Bedingungen nach wie vor gut und lassen ein flächendeckendes Auffangsystem zu. Es gilt entsprechend, diese Ressourcen auf die neue Situation anzupassen und alle vorhandenen Bedingungen bestmöglich zu nutzen. Damit das Entstehen von psychischen Erkrankungen aus den Belastungen der COVID-19-Pandemie nicht weiter ansteigt, ist es nun also äußerst wichtig, die psychosozialen Folgen zu reduzieren. Zum einen ist eine klare Förderung von Gesundheit und Resilienz durch Alltagsstrukturierung, Bewegung, einer gesunden Lebensweise und Stressbewältigung wichtig. Zum anderen

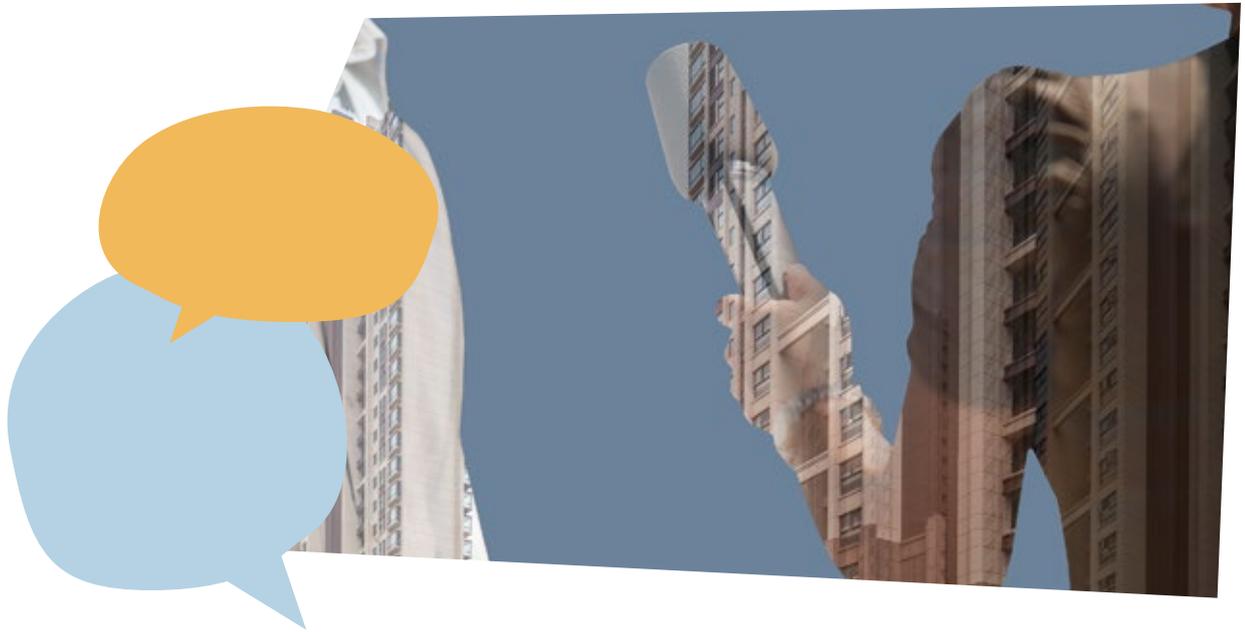
verdient der Erhalt der sozialen Begegnungen eine ganz besondere Aufmerksamkeit. Medien und neue technische Kommunikationsmöglichkeiten sollten hier jeder Generation nahegebracht werden. Zudem sind psychotherapeutische Angebote zum Stressmanagement, zur Förderung positiver Aktivitäten, der

Langfristig zeigt sich soziale Distanz auf jeden Fall immer als ein starker Belastungsfaktor, der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht grundsätzlich die Mitwelt.

Selbstwirksamkeit und zur Schulung der Entspannungsfähigkeit wichtige Unterstützungsmöglichkeiten. Die Gefahr ist immer, dass schwer Erkrankte aus dem Raster fallen. Es muss mit erhöhten Suizidraten gerechnet werden, insbesondere falls sich die negativen wirtschaftlichen Folgen der Pandemie weiter verschärfen sollten. Langfristig zeigt sich soziale Distanz auf jeden Fall immer als ein starker Belastungsfaktor, der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht grundsätzlich die Mitwelt. Wir alle leiden unterschiedlich stark unter Vereinsamung oder fehlendem Kontakt, aber die allerwenigsten kommen damit langfristig ganz unbeschwert klar. So braucht es in jedem Fall Solidarität, Zusammenhalt und alternative Ressourcen, um die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und ein weiteres Vereinsamen jedes Einzelnen zu verhindern.



*Sabrina Moll, Psychologin (M. Sc.)
Selbstständig in eigener Praxis in
Frankfurt
Leitung Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel*



Interview

Angst, Einsamkeit und Depressionen nach den Corona-Einschränkungen

Wie können perspektivische Lösungen entwickelt werden, um besser mit der Situation umzugehen?

Die Pandemie geht an uns allen nicht spurlos vorüber. Neben vielen Veränderungen und Verlusten kämpfen wir damit, uns in der neuen Situation zurechtzufinden. Ängste, Einsamkeit und auch depressive Verstimmungen sind nur ein Teil dessen, was nun zutage tritt. Was das genau bedeutet und wie wir damit in Zukunft umgehen können, das schildert uns Anna-Lena Guth, Psychologische Psychotherapeutin aus dem Schmerzzentrum Frankfurt im folgenden Interview.

Anna-Lena Guth hat an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz studiert und neben ihrer Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin sieben Jahre in der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein als Psychologin und auch als Leitung des psychologischen Teams gearbeitet. Neben der speziellen Schmerztherapie arbeitet sie in ihren therapeutischen Gesprächen

mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Verfahren. Regelmäßig unterstützt sie darüber hinaus die Selbsthilfe im Kopfschmerzsbereich mit Vorträgen und Informationsaustausch.

→ *In der Zeit der sich ständig ändernden Corona-Verordnungen und der damit einhergehenden Einschränkungen fürchten sich Menschen vor Ansteckung, Existenznöten oder vor Einsamkeit. Was macht diese Angst mit uns?*

← Aktuell sind wir mit einer Situation konfrontiert, die so noch nicht da war und uns in ganz unterschiedlicher Weise fordert. Es ist da normal, mit Befürchtungen und Angst zu reagieren. Zunächst hat Angst ja auch eine wichtige Funktion: Sie warnt uns und lässt uns vorsichtig sein. Ein Leben komplett ohne Angst wäre vermutlich sehr kurz. Angst gibt auch Hinweise auf wichtige dahinterstehende Bedürfnisse wie Sicherheit, Zugehörigkeit

oder Selbstwertschätzung. Angst geht mit einer Stressreaktion (z. B. Herzklopfen, Zittern, Anspannung) im Körper einher.

→ *Woran erkennen wir eine Angststörung?*

← Wenn jemand unter Ängsten wirklich leidet, belastet und im Alltag dadurch beeinträchtigt ist, kann es gut sein, dass er oder sie unter einer Angststörung leidet.

Wenn jemand unter Ängsten wirklich leidet, belastet und im Alltag dadurch beeinträchtigt ist, kann es gut sein, dass er oder sie unter einer Angststörung leidet.

Ängste können ein sehr unterschiedliches Gesicht haben. Manchmal erleben Betroffene ständige Sorgen und verfallen ins Grübeln, auch über unwichtige

oder unwahrscheinliche Dinge. Andere sind im Kontakt mit anderen gehemmt und unsicher. Am bekanntesten sind sicher sogenannte Phobien wie Angst vor Spinnen oder Höhenangst. Wenn jemand eine anhaltend hohe Stressbelastung hat, kann es zu plötzlichen Panikattacken kommen. Das ist nicht gefährlich, Panikattacken kommen sogar recht häufig bei vielen Menschen im Alltag vor. Dennoch gehen sie manchmal mit Todesangst einher. Die Betroffenen fürchten sich dann vor den Panikattacken selbst.

→ *Was passiert, wenn sich Stress und Einsamkeit auf unsere Stimmung auswirken?*

← Stress produziert Anspannung. Wenn wir uns isolieren, kann wichtige soziale Unterstützung wegfallen, genauso wie liebgelebte Hobbies und auch Sport, der Anspannung gut abbauen kann. Darunter leidet die Stimmung. Auch der Körper kann dann reagieren: Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Probleme mit dem Schlaf oder Magenprobleme sind häufig Anzeichen für eine zu hohe Belastung. Wichtig zu wissen ist aber, dass Einsamkeit nicht zwingend negativ empfunden wird, manchmal suchen Menschen auch Einsamkeit. Wenn man aber darunter leidet, gilt es aktiv zu werden, andere Kontaktmöglichkeiten zu nutzen oder sich abzulenken.

→ *Woran erkenne ich eine Depression?*

← Überwiegend gedrückte oder gereizte Stimmung oder Niedergeschlagenheit über eine Dauer von mindestens 2 Wochen sind charakteristisch für die depressive Erkrankung. Eine Depression ist jedoch immer durch weitere Symptome wie Erschöpfung und Energiemangel, Schlafstörungen, Anspannung, gestörte Konzentration oder veränderten Appetit gekennzeichnet. Viele Betroffene haben ein schlechtes Bild von sich, können sich immer weniger leiden oder haben Schuldgefühle. Das Interesse an Dingen, die eigentlich Freude bereiten, sinkt. Leider sind auch lebensmüde Gedanken

häufig. Spätestens wenn es dazu kommt, ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen und Hilfe zu suchen. Als erste/r professionelle/r AnsprechpartnerIn ist der/die Hausarzt/Hausärztin gut geeignet. Er/sie kann weitere Schritte in die Wege leiten und die weitere Behandlung begleiten.

Als erster professioneller Ansprechpartner ist der/die Hausarzt/Hausärztin gut geeignet.

→ *Vergeht das auch wieder von alleine?*

← Wenn die Stressbelastung sinkt oder man einen Weg gefunden hat, damit besser zurechtzukommen, können sowohl Ängste als auch depressive Symptome wieder von alleine weggehen. Wenn nur wenige depressive Symptome vorhanden sind, reichen Maßnahmen von Abwarten über Reduktion der Stressbelastung (z. B. durch Krankschreibung, Selbsthilfebücher, Austausch in Selbsthilfegruppen) bis zur Psychotherapie in der Regel aus. Als Betroffene/r ist es hier sinnvoll, auf Bewegung zu setzen und bewusst Dinge und Aktivitäten einzuplanen, die als angenehm erlebt werden. Bei einer mittleren Schwere werden antidepressive Medikation oder Psychotherapie empfohlen, bei einer schweren Ausprägung sollten beide Ansätze kombiniert werden.

Ängste können sich zurückbilden, vor allem dann, wenn Betroffene ängstigende Situationen, von denen eigentlich keine Gefahr ausgeht oder die sehr unwahrscheinlich sind, nicht meiden. Schwierig wird es, wenn Ängste aber immer mehr

Schwierig wird es, wenn Ängste aber immer mehr Raum einnehmen und Aufmerksamkeit erhalten, Situationen zunehmend vermieden werden, eine deutliche emotionale Belastung sowie Beeinträchtigung im Alltag entsteht.

Raum einnehmen und Aufmerksamkeit erhalten, Situationen zunehmend vermieden werden, eine deutliche emotionale Belastung sowie Beeinträchtigung im Alltag entsteht. Dann gilt es, dass eine frühe Behandlung in der Regel sinnvoll ist, bevor Ängste sich verschlimmern. Auch hier gibt es medikamentöse wie nichtmedikamentöse Ansätze (Psychotherapie, Entspannungsverfahren in Kombination mit einem Austausch in Selbsthilfegruppen). Letztere sollten, wenn möglich, bevorzugt zum Einsatz kommen.

→ *Wie glauben Sie, lässt sich perspektivisch mit der Situation umgehen?*

← In einer Situation wie der Pandemie, die wir nicht kontrollieren können, bleibt eigentlich nur, einen persönlichen Umgang damit zu finden. Die Frage lautet also: Wie komme ich mit dieser schwierigen Situation möglichst gut zurecht? Was hilft mir konkret dabei, weniger zu leiden? Das kann auch die persönliche Entscheidung sein, sich impfen zu lassen, ein neues Hobby zu starten oder sich mehr online zu treffen. In der Psychotherapie haben wir hier seit 2020 viel gelernt und bieten Videosprechstunden an. Ich finde, das hat viele Vorteile. Auch in der Selbsthilfe sind digitale Treffen eine Alternative, um im Austausch zu bleiben und sich nicht komplett zurückzuziehen. Grundsätzlich gilt aber gerade jetzt, mit den entstandenen Belastungen und Themen nicht alleine zu bleiben, sondern Unterstützung in der Therapie und in Selbsthilfegruppen zu suchen.



Dipl.-Psych. Anna-Lena Guth
Psychologische Psychotherapeutin
Spezielle Schmerzpsychotherapie
Kopfschmerzszentrum Frankfurt



Wenn das Virus keine Ruhe gibt – Leben mit Corona-Spätfolgen

Patienten, die an „Long COVID“ leiden, haben riesigen Beratungsbedarf. Anlaufstellen sind rar. Sie sind genesen und doch nicht gesund.

Eine COVID-19-Erkrankung überwunden zu haben, bedeutet nicht automatisch, wieder vollkommen genesen zu sein. Viele Betroffene leiden auch Monate später noch an Langzeitfolgen wie Kurzatmigkeit, Erschöpfungszuständen, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen und Depressionen. Diese Langzeitfolgen wurden bislang unterschätzt. Erste Studien existieren bereits zu diesem neuartigen Phänomen, das nun unter dem Namen Long COVID bekannt ist.

O. S. berichtet über die Langzeitfolgen seiner COVID-19-Erkrankung. Er möchte Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen.

Viele Betroffene leiden auch Monate später noch an Langzeitfolgen wie Kurzatmigkeit, Erschöpfungszuständen, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen und Depressionen.

„Alles begann im Januar 2021 mit einer leichten Erkältung. Nach etwa einer Woche machte ich einen COVID-Schnelltest, der negativ ausfiel. Mein Hausarzt schickte mich dennoch zum PCR-Test. Dann, am nächsten Morgen, der Schock: „Sie sind Corona-positiv“. Etwa zwei Tage nach dem Ergebnis traten COVID-Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und

allgemeine Schwäche auf. Ich hatte allerdings einen milden Verlauf, musste in kein Krankenhaus und konnte in häuslicher Quarantäne bleiben. Meine Familie und andere Personen steckte ich zum Glück nicht an.

Gegen Ende der Quarantänezeit kamen Übelkeit, sehr starker Schwindel sowie völlige Kraft- und Konzentrationslosigkeit dazu. Es fühlte sich an wie Nebel im Kopf und wird wohl auch als COVID Brain Fog bezeichnet. Diese Beschwerden begleiteten mich fast fünf Monate. Ich war nicht in der Lage Sport zu treiben, Auto zu fahren oder meine Arbeitstätigkeit wieder aufzunehmen. Mein Befinden wechselte oft schlagartig, so als würde man einen Schalter umlegen.

„Ich war nicht in der Lage Sport zu treiben, Auto zu fahren oder meine Arbeitstätigkeit wieder aufzunehmen. Mein Befinden wechselte oft schlagartig, so als würde man einen Schalter umlegen.“

An manchen Tagen konnte ich spazieren gehen und an anderen war es mir nicht möglich, das Haus zu verlassen. Ich sah keine Perspektive mehr und war körperlich und geistig ein Wrack.

Aus Studien hörte ich, eine mRNA Impfung könne helfen – ein Lichtblick.

„Ich fühle mich von meinen Mitmenschen oft unverstanden und es ist schwer, mein Befinden zu erklären. Einfach unglaublich.“

Nach der ersten Impfung ging es mir erst mal schlecht, aber 14 Tage danach war der Schalter umgelegt und ich hatte mein Leben zurück.

Etwa acht Wochen ging es mir wirklich gut, ich konnte wieder arbeiten und meinen Alltag incl. Sport wieder neu gestalten.

Anschließend kam über Nacht der Schwindel mit Nebel im Kopf und Konzentrationslosigkeit zurück und ist bis heute geblieben.

Ich fühle mich von meinen Mitmenschen oft unverstanden und es ist schwer, mein Befinden zu erklären. Einfach unglaublich.

„Eine spezielle Long COVID-Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen würde ich mir sehr wünschen. Aus Erfahrung weiß ich, wie hilfreich ein Austausch untereinander ist.“

„Sich gegenseitig Mut zu machen und zu stärken, kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Gemeinsam geht halt alles besser.“

Seit einigen Jahren betreue ich eine Sucht-Selbsthilfegruppe. Die intensiven Gespräche dort waren in dieser Zeit eine Stütze für mich. Eine spezielle Long COVID-Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen würde ich mir sehr wünschen. Aus Erfahrung weiß ich, wie hilfreich ein Austausch untereinander ist.“

Das Gespräch mit Gleichbetroffenen ist eine wichtige Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung. Sich gegenseitig Mut zu machen und zu stärken, kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Gemeinsam geht halt alles besser.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Bürgeraktive Bad Vilbel unterstützen die Menschen, die sich zum Gespräch miteinander in einer Selbsthilfegruppe zum Thema Long COVID-Erkrankung treffen möchten. Bei Interesse bitte melden unter:

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

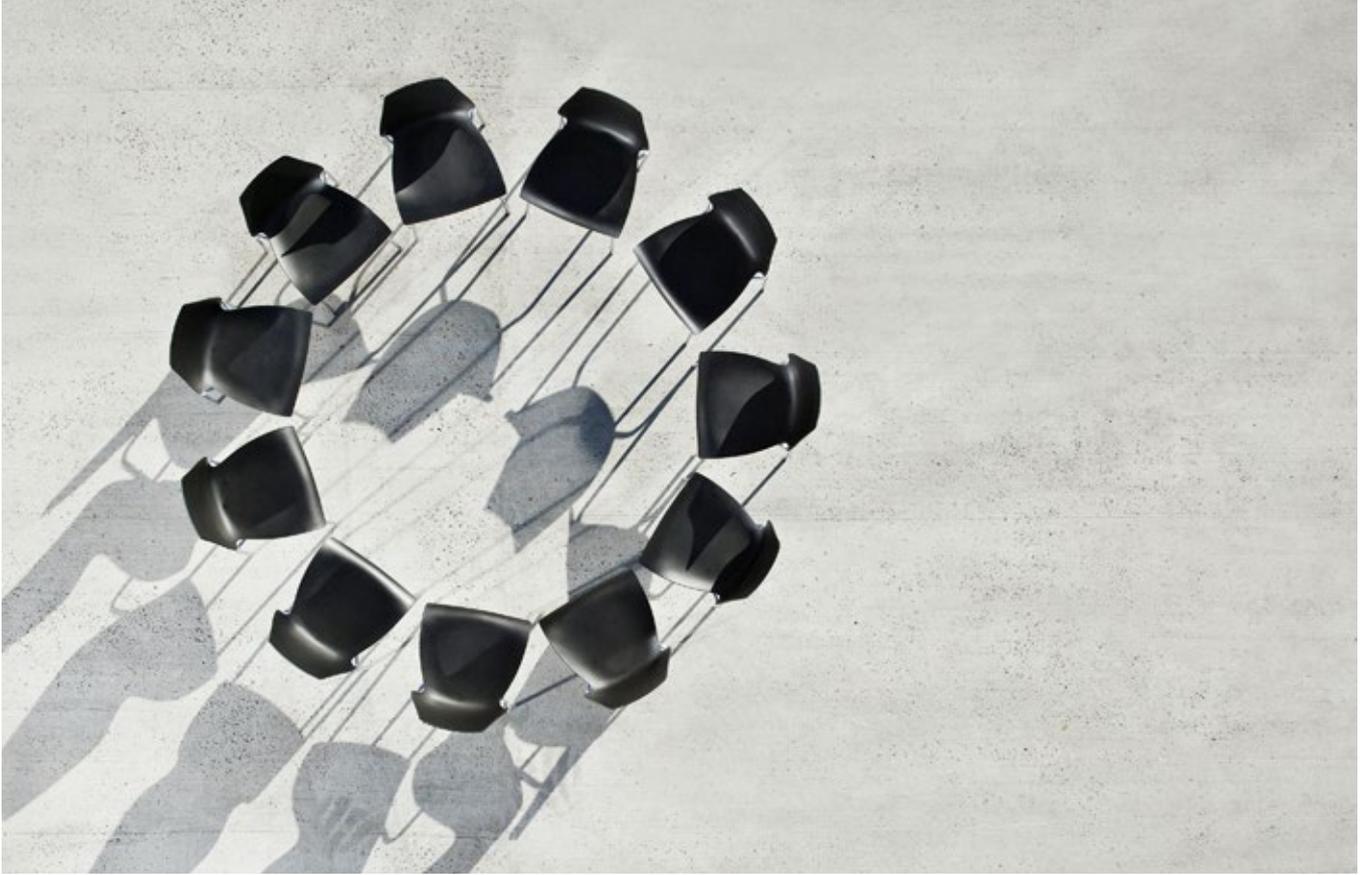
Tel.: 06031 832345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Tel.: 06101 1384

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



Corona-Einschränkungen gestatteten keine Selbsthilfetreffen im Wetteraukreis.

Mit Kreativität und virtuellen Alternativen haben Selbsthilfegruppen dennoch Wege gefunden, Zusammenkünfte zu ermöglichen.

Seit dem ersten Lockdown stellten einige Selbsthilfegruppen ihre Treffen komplett ein. Angst vor Ansteckung oder Unsicherheit waren und sind dafür nur zwei der Gründe. Viele nutzten leider auch nicht die Möglichkeit von Tools zum Abhalten von Videokonferenzen. Dagegen sprach oder spricht oft das Alter der Mitglieder, die Berührungängste gegenüber der unbekannten Technik oder die fehlende notwendige technische Ausstattung. Erst nach Corona wollen sie wieder zusammenkommen. Hier stellt sich die Frage: Wann ist Corona vorbei?

Durch die fehlenden persönlichen Kontakte kam es bei einigen Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu Ängsten und schweren depressiven Verstimmungen; ...

Alternativ besuchten sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen gegenseitig zu Hause, organisierten gemeinsame Spaziergänge, trafen sich in privaten Gärten, fuhren in kleinen Gruppen Rad oder führten ihre Gymnastik im Freien durch.

Durch die fehlenden persönlichen Kontakte kam es bei einigen Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu Ängsten und schweren depressiven Verstimmungen; im Suchtbereich sogar zu Rückfällen durch die soziale Isolierung und die fehlende menschliche Nähe. Es stellten sich in Einzelfällen Zustände einer vollkommenen Hilflosigkeit ohne die Gruppentreffen ein.

Alternativ besuchten sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen gegenseitig zu Hause, organisierten gemeinsame Spaziergänge, trafen sich in privaten Gärten, fuhren in kleinen Gruppen Rad oder führten ihre Gymnastik im Freien durch. Teilweise wurden die Gruppen verkleinert, damit die Treffen unter den vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen durchgeführt werden konnten.

Andere Selbsthilfegruppen fanden neue Wege, um miteinander zu kommunizieren. E-Mails, Facebook-Gruppen, Telefon, SMS-Nachrichten, WhatsApp oder Skype machten es möglich. Aber einige Selbsthilfegruppen betreten Neuland und begegneten sich in regelmäßigen Videokonferenzen.

Der Freundeskreis Bad Nauheim, Verein für Suchtkrankenhilfe, berichtet, wie das Gruppen-Team alle Mitglieder in dieser schwierigen Zeit erreichen konnte:

„Während des Lockdowns brach der Kontakt zwischen den Gruppenmitgliedern nie ab. Sie waren telefonisch oder durch persönliche Kontakte stets untereinander vernetzt. Diese privaten Kontakte erfolgten unabhängig von der Gruppenbegleitung. Das Notfalltelefon war durchgehend erreichbar. Auch die Gruppenleitung hielt telefonisch Kontakt mit den Mitgliedern. Über den E-Mail-Verteiler stellten wir themenbezogenen Informationen bereit. Sicherlich gab es auch Personen, die isoliert leben mussten und denen der Austausch untereinander sehr fehlte. Gruppenmitglieder berichteten zudem von diffusen Angstgefühlen, die sie allerdings nicht klar benannten. Wir vermuteten, dass es sich um Angst vor Vereinsamung handelte, begründet durch fehlende soziale Kontakte. Seit Mai 2020 boten wir regelmäßige virtuelle Gruppenstunden an. Dies funktionierte anfangs nur

bedingt. Zum Teil verfügten die Gruppenmitglieder nicht über die entsprechenden Voraussetzungen (Hardware/Netzwerk). Nach dem Erhalt von Fördergeldern, versorgten wir auch die restlichen Gruppenmitglieder mit dem notwendigen technischen Equipment und somit ermöglichten wir allen einen regelmäßigen virtuellen Austausch untereinander. In unserer Selbsthilfegruppe kam es zu keinem Rückfall! In den Sommermonaten 2020/21 waren die

Da wir nun alle Mitglieder virtuell erreichen, können wir ihnen die Angst vor Vereinsamung nehmen. Die virtuellen Treffen ersetzen aber in keiner Weise die persönlichen Zusammenkünfte.

Gruppentreffen wieder unter Corona- und Hygiene-Regeln möglich. Wenn notwendig, planen wir auch weiterhin virtuelle Angebote. Da wir nun alle Mitglieder virtuell erreichen, können wir ihnen die Angst vor Vereinsamung nehmen. Die virtuellen Treffen ersetzen aber in keiner Weise die persönlichen Zusammenkünfte.“

Kontakt:

Freundeskreis Bad Nauheim

Tel.: 06034 6799616 oder 0176 41476212

E-Mail: kontakt@freundeskreis-bad-nauheim.de

Internet: www.freundeskreis-bad-nauheim.de

Ein weiteres mutmachendes Beispiel von Seniorin Agnes W., 68 Jahre. Sie nimmt an verschiedenen persönlichen und digitalen Selbsthilfeangeboten in Bad Vilbel teil.

„Durch Corona waren keine persönlichen Treffen möglich, und ich wollte in Kontakt mit anderen Menschen bleiben. Während meines Berufslebens musste ich mich immer wieder mit der neuen Technik auseinandersetzen, das mache ich auch jetzt noch gerne. Allerdings sind im Bereich der Selbsthilfe die Themen, um die es inhaltlich geht, natürlich anders, persönlicher.

Ich habe keine Berührungängste bei technischen Fragen. Darin bin ich eigentlich recht fit bzw. sollte ich an meine Grenzen stoßen, lasse ich mir von meinem Sohn

oder auch dem Team der Kontaktstelle Bad Vilbel helfen. Die größte Unsicherheit in einer neuen Gruppe war für mich, dass ich die Gesichter bzw. die Menschen auf dem Monitor nicht kannte und Bedenken hatte, mich zu blamieren. Aber diese Bedenken waren völlig unberechtigt und sind schon im Laufe des ersten virtuellen Treffens verfliegen.“

Tipps für die Vorbereitung und Durchführung von Videokonferenzen finden Sie im nachfolgenden Artikel.

In Kontakt bleiben – Anleitung zu digitalen Begegnungen

Viele Selbsthilfeaktive wichen in Zeiten der Kontaktbeschränkungen bereits auf virtuelle Treffen aus. Nachfolgend ein paar Tipps für die, die sich noch nicht herangewagt haben.

Wenn ein paar Dinge beachtet werden, funktioniert es gut.

Welche Videokonferenz-Anwendungen eignen sich?

Es gibt viele Anbieter für Videokonferenzen. Die am häufigsten genannte, weil kostenlose und datenschutzkonforme Plattform für Online-Treffen mit wenigen Teilnehmenden (bis ca. 10 Personen), ist Jitsi Meet. Für Videokonferenzen mit vielen Teilnehmenden eignet sich die Anwendung Zoom, die Verbindung gilt als zuverlässig. In der kostenlosen Basic Version sind Gruppenmeetings mit bis zu 100 Teilnehmenden möglich, allerdings sind Treffen ab 3 Personen auf 40 Minuten limitiert. In der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel arbeiten wir mittlerweile mit einer bezahlten Version von Zoom für ca. 14 Euro pro Monat. Wir stellen unseren Selbsthilfegruppen kostenlos Einwahllinks für Gruppenmeetings zur Verfügung.

Wir stellen unseren Selbsthilfegruppen kostenlos Einwahllinks für Gruppenmeetings zur Verfügung.

Welche technischen Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Für die Teilnahme benötigt man einen PC oder Laptop mit einigermaßen schnellem Internetzugang sowie Kamera, Mikrofon und Lautsprecher. In Laptops, Smartphones oder Tablets ist diese Ausstattung in der Regel eingebaut, bei einem PC kann man sie auch extern anschließen. Ein (Handy-)Headset verbessert die Audioqualität. Geeignete Browser sind z. B. Google Chrome oder Mozilla Firefox. Auf Smartphones und Tablets sollte man immer die Anbieter-App installieren.

Welche Datenschutzbestimmungen sollten beachtet werden?

Damit es nach dem Treffen nicht zu Missstimmungen kommt, weil jemand ungefragt Screenshots oder Audio-Mitschnitte gemacht hat, empfehlen wir, mit den Teilnehmenden vor dem Treffen eine Datenschutzerklärung zu vereinbaren. Eine Vorlage ist als Download auf unserer Website www.buergeraktive-bad-vilbel.de verfügbar.

Wie wird für das Online-Treffen eingeladen?

Vorab wird von einem Gruppenmitglied die Einladung zusammen mit der Datenschutzerklärung und mit den entsprechenden Zugangsdaten an die Teilnehmenden verschickt. Es sollte neben dem Datum und der Uhrzeit auch die voraussichtliche Dauer des Treffens und evtl. auch eine Ablaufstruktur mitgeteilt werden, mit der Bitte um Rückmeldung, wer am Treffen teilnimmt und dass die Teilnehmenden sich pünktlich einwählen.

Es sollte vorab geklärt werden, ob alle ihr Bild eingeschaltet haben müssen oder einverstanden sind, wenn jemand ohne Bild teilnehmen möchte.

Was sollte man bei Online-Treffen beachten?

Bei der Einwahl kann jede/r Teilnehmende den angezeigten Namen selbst festlegen, um die eigene Privatsphäre zu schützen. Empfehlung: nur den Vornamen nennen. Es sollte vorab geklärt werden, ob alle ihr Bild eingeschaltet haben müssen oder einverstanden sind, wenn jemand ohne Bild teilnehmen möchte. Besonders zu Zeiten, in denen das Netz stark frequentiert ist, kann eine Anwendung störanfällig sein. Es kann dann sinnvoll sein, die Kamera auszuschalten und sich stumm zu schalten, wenn man nicht spricht. Beim Sprechen ist es hilfreich, immer wieder kurze Pausen zu machen und den Teilnehmenden ausreichend Zeit zu geben, auf die Beiträge oder Fragen zu antworten. Und keine Panik, falls die Verbindung mal abbricht: Einfach noch mal auf den Link klicken bzw. die App mit den gleichen Daten neu starten. Weitere Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen sind als Download auf unserer Website www.buergeraktive-bad-vilbel.de verfügbar.

Oft übernimmt der Einladende auch die Rolle des Moderators, das muss aber nicht unbedingt so sein.



Wie kann ein Online-Treffen inhaltlich ablaufen?

Für viele Teilnehmende ist es ungewohnt, in eine Kamera zu schauen und über ein Mikro zu sprechen. Eine klare Moderation und Ablaufstruktur sind darum noch wichtiger als bei face-to-face Treffen. Oft übernimmt der Einladende auch die Rolle des Moderators, das muss aber nicht unbedingt so sein. Bei der Begrüßung können z. B. noch technische Fragen geklärt werden. Mit einem Anfangsblitzlicht können sich die Teilnehmenden kurz vorstellen und ein Stimmungsbild kann eingeholt werden. Informationen zum weiteren Ablauf geben Struktur, bei einem Abschlussblitzlicht können neben Beiträgen auf der persönlichen Ebene auch Vorschläge für weitere virtuelle Treffen eingebracht werden. Weitere Empfehlungen zum Ablauf sind als Download auf unserer Website www.buergeraktive-bad-vilbel.de verfügbar.

... bei einem Abschlussblitzlicht können neben Beiträgen auf der persönlichen Ebene auch Vorschläge für weitere virtuelle Treffen eingebracht werden.

Wenn Sie nun ein virtuelles Selbsthilfegruppentreffen gern einmal ausprobieren möchten, finden Sie auch individuell Unterstützung bei der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel. (Kontakt-daten auf Seite 2 bzw. letzte Seite).

Weiterführende Links:

Empfehlungen für die Durchführung von virtuellen Gruppentreffen

daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seiten/generator/773472e5c3a602678992ff3071623603139339/empfehlungen_fuer_virtuelle_gruppentreffen.pdf

Empfehlungen für den Ablauf von virtuellen Gruppentreffen

http://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seiten/generator/773472e5c3a602678992ff3071623603139339/empfehlungen_fuer_den_ablauf_von_virtuellen_gruppentreffen.pdf

Muster für die datenschutzrechtliche Einwilligung zur Teilnahme an einem Online-Selbsthilfegruppentreffen

http://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seiten/generator/773472e5c3a602678992ff3071623603139339/datenschutzrechtliche_einwilligung.pdf

Software

Für die Nutzung von Zoom muss man die entsprechende Software herunterladen:

www.zoom.us

Zur Nutzung von Jitsi Meet benötigt man keine Software, sondern öffnet die Website Jitsi Meet im Internetbrowser.



7 Tipps gegen Einsamkeit und Depressionen

Struktur, Kontakt, positive Gedanken, Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und neue Ziele setzen können gegen Einsamkeit und schlechte Stimmung helfen.

Die Lockdowns haben bei vielen Menschen zu Rückzug, Alleinsein, Depressionen und Einschränkungen in vielerlei Hinsicht geführt. Während Einsamkeit oder eine gedrückte Stimmung in der Vergangenheit Themen waren, über die man nicht so gerne sprach, ist es plötzlich beinahe alltäglich geworden, sich damit beschäftigen zu müssen. Viele fühlen sich davon betroffen. Doch was bleiben uns gerade unter den weiterhin einschränkenden Maßnahmen für Möglichkeiten dagegen?

Feste Abläufe und Struktur in den Alltag bringen

Sollte sich durch Corona der gewohnte Tagesablauf verändert haben und auch die sozialen Kontakte stark reduziert worden

sein, dann stellt das eine ganz besondere Herausforderung für unsere Psyche dar. Häufig kann das bis zu depressiven Verstimmungen führen. Es ist nun besonders wichtig, eine Tagesstruktur mit festen Zeiten für Aktivitäten, Schlaf und Essen einzurichten. Viele haben nach den Lockdowns nicht mehr zu ihren gewohnten Alltagsabläufen zurückgefunden. Um die innere Stabilität zu bewahren oder wiederzuerlangen, ist es wichtig, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszufüllen, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können. Das ist einfach gesagt, aber nicht so einfach getan. Es kann sehr hilfreich sein, sich einen Wochenstundenplan zu schreiben, in dem Aufstehen und Zubettgehen, Essenszeiten, Pflichten, aber auch

Entspannungszeit und positive Aktivitäten zu festen Zeiten ihren Platz finden. Es geht nun darum, diese Zeiten und kleinen „Termine“ genauso fest einzuhalten, wie wir es mit Arbeitsterminen machen würden. Heben Sie vor allem die positiven Aktivitäten mit freundlichen Farben hervor, um sich selbst ein bisschen zu motivieren.

Bleiben Sie in Kontakt

Das Gute an der momentanen Situation ist, dass es vielen Menschen ganz ähnlich geht wie einem selbst. Man braucht also keine Scheu zu haben, vermehrt wieder Kontakt aufzunehmen oder neuen zu suchen, vieles ist bereits wieder möglich. Wer noch unsicher ist, sich wieder persönlich zu treffen: Digitale Medien wie

WhatsApp und Zoom ermöglichen weiterhin Videogespräche. Es kann sogar ein kleiner Spiele-Abend über solch eine Videomöglichkeit organisiert werden: Fragespiele oder das Klebezettelspiel „Wer bin ich?“ eignen sich hierfür besonders. Aber auch gemeinsame Spaziergänge und Telefonate können bereits helfen, das Gefühl von Einsamkeit zu vermeiden oder die Stimmung zu heben. Auch der Austausch und die Begegnung in der Selbsthilfegruppe mit Gleichgesinnten sind in diesen Zeiten wichtiger denn je. Hier haben Sie die Möglichkeit, ganz offen über alles, was Sie belastet, zu sprechen, Tipps und Ideen auszutauschen und in sozialen Interaktionen aktiv zu bleiben. Wenden Sie sich dazu ruhig an die Kontaktstelle in Ihrer Nähe, um die richtige Gruppe für sich zu finden oder gegebenenfalls eine neu zu gründen. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit, Ihre Kontakte über diese Wege zu pflegen. Und vielleicht ist diese neuartige Situation auch eine gute Gelegenheit, ein paar vernachlässigte Beziehungen aufzufrischen oder ganz neue, unerwartete Kontakte zu schließen.

Positive Gedanken

Es ist sehr leicht, in einen Strudel aus negativen Gedanken hineinzugeraten. Die Medien bombardieren uns alle täglich mit Schauermeldungen im Fernsehen und im Internet. Das kann beängstigend sein und zu Verunsicherung führen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich zu informieren – keine Frage! Aber es ist sinnvoll, sich nur kurze Zeiten am Tag zu setzen, in denen man Nachrichten liest oder sich Informationen in sozialen Medien sucht. Gerade vor dem Einschlafen macht es Sinn, sich bewusst abzulenken. Dabei kann es helfen, eine Art „Positivtagebuch“ zu führen, in das am Ende des Tages wenigstens ein bis zwei positive Dinge geschrieben werden. Das kann schon ein kleiner Gedanke sein wie: „Heute hat mich die Sonne an der Nasenspitze gekitzelt“, oder „Mein Nachbar hat mir heute lachend über den Zaun zugewunken“.

In Bewegung bleiben

Gegen Traurigkeit hilft Bewegung und Sport! Das ist durch viele wissenschaftliche Studien deutlich belegt. Beim Sport

setzt der Körper Endorphin frei, das ist unser körpereigenes Glückshormon. Es erhöht das eigene Wohlbefinden und reduziert nachweislich depressive Verstimmungen. Es kann hilfreich sein, kleinen Sporteinheiten einen festen Platz in der Tagesroutine einzuräumen, manchmal reicht auch schon ein Spaziergang mit raschem Schritt. Die Bewegung räumt den Kopf frei und sorgt dafür, dass wir uns deutlich wohler fühlen. Um auch in der Wohnung zu trainieren, gibt es zahlreiche kostenfreie Möglichkeiten und Anleitungen im Internet. Dabei kann es unterstützend sein, sich ein realistisches Ziel zu setzen. So etwas wie z. B. „in zwei Wochen möchte ich 20 Liegestütze schaffen“ oder 2 km am Stück laufen. Sport an der frischen Luft ist ja auch jederzeit möglich und wenn Sie einen Garten oder Balkon haben, bietet sich auch die „Gartenarbeit“ als Bewegung an.

Entspannung

Entspannung hilft uns gegen Stress und Belastung. Es kann sinnvoll sein, sich jeden Tag zwei- oder dreimal ein paar Minuten mit einer kleinen Entspannungsübung zu beschäftigen. Oft reichen dazu ein kurzes Zeitfenster von 2 Minuten und eine Atemübung wie folgt aus:

Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand mit leichtem Druck auf den oberen Bauch. Atmen sie leicht durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich der Bauch gegen die Hand wölbt. Dann atmen sie fokussiert durch den Mund gegen nur leicht geöffnete Lippen wieder aus und spüren bewusst, wie der Bauch wieder flacher wird. Wiederholen Sie diese Atmung ruhig ein paar mal.

Achtsamkeit

Neben der Entspannung kann uns auch die Achtsamkeit in diesen Tagen sehr gut unterstützen. Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bewusst den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen und erleben und das, ohne etwas des Wahrgenommenen zu bewerten. Das hilft gegen schlechte Stimmung und das Gute ist, dass man Achtsamkeit trainieren kann:

Machen Sie einen Spaziergang und nutzen Sie dazu möglichst all Ihre Sinne:

- Beschreiben Sie die Farben, die Sie sehen. Gibt es eine Farbe, die Sie besonders häufig sehen?
- Wo ist es am wärmsten, wo am kältesten an Ihrem Körper? Können Sie den Wind auf der Haut spüren? Macht es einen Unterschied, ob Sie im Schatten oder in der Sonne stehen?
- Achten Sie auf Geräusche, die Sie wahrnehmen. Was hören Sie in der Nähe oder der Ferne? Gibt es Naturgeräusche, die Sie hören?
- Achten Sie auch darauf, was Sie riechen können. Gehen Sie dafür auch mal ganz nah an einen Busch oder eine Blume heran. Wie riecht eine Pflanze, wenn Sie ihr Blatt zerreiben?

Ziele setzen

Um sich zu motivieren, die Alltagsroutine einzuhalten, macht es Sinn, sich für jeden Tag kleine Ziele zu setzen. Es kann dabei um ganz alltägliche Dinge gehen, die man auf der To-do-Liste stehen hat, wie zum Beispiel: das Bett machen, etwas Gesundes kochen, ein Zimmer aufräumen, mindestens zwei Anrufe tätigen und so weiter. Oder man setzt sich kleine Sportziele, die man über einen bestimmten Zeitraum erreichen möchte und für die man täglich etwas tut: Zum Beispiel eine 4 km-Strecke laufen oder 10 Kniebeugen hintereinander schaffen. Die Ziele sollten aber realistisch sein – es bleibt also gut zu überlegen, was wirklich geschafft werden kann.



*Sabrina Moll, Psychologin (M. Sc.)
Selbstständig in eigener Praxis
in Frankfurt
Leitung Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel*

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Buch:

Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle

„Sie können Ihr Leben verändern, wenn Sie Ihre Einstellungen ändern.“ So könnte man die wichtigste Botschaft der beiden Psychotherapeuten Doris Wolf und Rolf Merkle zusammenfassen, die sie in ihrem Buch weitergeben.

„Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ ist ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung von Alltagsproblemen. Über Gefühle wie Liebe, Angst, Eifersucht, Minderwertigkeitsgefühle und depressive Verstimmungen wurde schon viel geschrieben. Nur selten geschieht dies jedoch in einer so verständlichen und hilfreichen Weise wie in dem vorliegenden Selbsthilfe-Programm.

Anhand vieler Fallbeispiele zeigen die beiden Autoren, wie Gefühle entstehen und wie jeder Einzelne sie positiv beeinflussen kann. Jede Gefühlsreaktion wird durch ganz charakteristische Einstellungen hervorgerufen. Beispielsweise führen Gedanken wie „Ich bin minderwertig, zu dick, dumm...“ zu Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen. Gedanken wie: „Es ist alles sinnlos, ausweglos...“ führen zu Depressionen. Positive Gefühle wie Selbstvertrauen und Zuversicht können wiedererlangt werden, wenn der Einzelne seine Einstellungen verändert.

Autoren: Doris Wolf und Rolf Merkle
ISBN: 978-3923614189
14,90€



Buch:

Mein schwarzer Hund

Wie ich meine Depression an die Leine legte

Ein schwarzer Hund läuft durch dieses Buch, von Seite zu Seite wird er größer, irgendwann ist er riesig, am Ende jedoch sitzt er brav und klein an der Leine: Der schwarze Hund, das ist die Depression, die Matthew Johnstone viele Jahre begleitete. In einer berührenden Bildergeschichte erzählt er davon, wie sie ihn fast umgebracht hätte und wie er es schließlich schaffte, sich Schritt für Schritt wieder von ihr zu befreien. Der schwarze Hund späht um die Ecke. Er legt sich einem auf die Brust und beherrscht die Gedanken. Er sitzt im Kopf und zerfetzt die Erinnerungen. Er lungert daneben, wenn man sich sinnlos betrinkt: Matthew Johnstone findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression einfache, zwingende Bilder, die Betroffenen, deren Angehörigen und Freunden helfen können, sich nicht alleine damit zu fühlen, sich mitteilen zu können, Verständnis zu entwickeln, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen und nie die Hoffnung zu verlieren.

Autor: Matthew Johnstone
ISBN: 978-3888975370



Empfohlene Internetseiten

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Gemeinsame Spaziergänge

Einmal im Monat lädt die Bürgeraktive Bad Vilbel zu gemeinsamen Spaziergängen ein. Etwas für die eigene Gesundheit tun, gute Gespräche führen und vielleicht sogar neue Freundschaften knüpfen. Mitmachen kann jeder aus Bad Vilbel oder Umgebung, unabhängig vom Alter oder Geschlecht.

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Bumble BFF

Eine App für alle Altersklassen. Ob du neu in einer Stadt bist oder einfach so deinen Freundeskreis erweitern willst. Bumble BFF ist der einfachste Weg, ...

nebenan.de

nebenan.de ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbarn. Kennenlernen, empfehlen, helfen: Sei dabei und entdecke deine Nachbarschaft.

nebenan.de

NAKOS Übersicht: Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland

Lokale oder auch virtuelle Corona-Selbsthilfeinitiativen im deutschsprachigen Raum.

www.nakos.de

Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen – Bundesministerium für Bildung und Forschung

www.bmbf.de/de/corona-quarantaene-kann-angstzustaende-ausloesen-11142.html

Corona und Depression – Stiftung Deutsche Depressionshilfe

www.deutsche-depressionshilfe.de/corona

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

Ärzte & Psychotherapeuten finden

www.kvhessen.de

Psychotherapeutenkammer Hessen

www.ptk-hessen.de

Psychisch stabil bleiben – Depressivität bewältigen

www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/menschen-mit-psychischen-vorerkrankungen/depressivitaet-bewaeltigen/

Nachbarschaftshilfen

Die Nachbarschaftshilfe ist ein gemeinnütziger Zusammenschluss von Menschen, denen es Spaß macht, einander zu helfen und die Einsamkeit zu nehmen.

<https://wetteraukreis.de/service/seniorinnen-senioren/dienstleistungen/nachbarschaftshilfen/>

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Alleinerziehenden-Treff Bad Nauheim

Seit September 2021 treffen sich Alleinerziehende regelmäßig in Bad Nauheim.

Jeden letzten Sonntag im Monat bietet sich die Gelegenheit, von 10.00-13.00 Uhr untereinander Kontakte zu knüpfen, zu plaudern und Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Kinder können natürlich mitgebracht werden, eine Kinderbetreuung während der Treffen ist vor Ort. Dafür bei der Anmeldung bitte angeben, wie viele Kinder mitgebracht werden und wie alt diese sind.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt:

E-Mail: alleinerziehende.wetterau@gmail.com

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Ortenberg wieder aktiv

Seit 2018 pausierte die Suchtkrankenhilfe des Freundeskreises in Ortenberg. Nun ist die Selbsthilfegruppe wieder aktiv und lädt Betroffene und Angehörige, die mit stoffgebundenen bzw. ungebundenen Abhängigkeiten belastet sind, wieder zu den regelmäßigen Treffen, mittwochs um 18:00 Uhr, nach Ortenberg-Lißberg ein.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind ein Zusammenschluss einzelner Selbsthilfegruppen, die im Zeichen der Freundeskreis-Philosophie ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe anbieten. Sie setzen auf persönliche Beziehungen, begleiten Abhängige und deren Angehörige gleichermaßen und sehen den ganzen Menschen. Freundeskreise verstehen sich als Selbsthilfegruppen, begleiten in eine zufriedene Abstinenz und sind für alle Suchtformen offen.

Kontakt:

Tel: 0160 5578988

E-Mail: skg-ortenberg@t-online.de

Selbsthilfegruppe Tinnitus

Neu in Bad Vilbel

Die Initiatorin ist seit mehreren Jahren selbst betroffen, mit immer wiederkehrenden kleinen Hörstürzen und chronischem Tinnitus. Während einer 4-wöchigen Reha in der Abteilung HTS (Hörsturz/Tinnitus/Schwindel) habe sie verschiedene Methoden kennengelernt, mit dem Tinnitus zu leben. Zudem sei ihr zum Besuch einer Tinnitus-Selbsthilfegruppe geraten worden. Da es eine solche in Bad Vilbel nicht gibt, hat sie sich entschieden, mit Unterstützung der Kontaktstelle eine zu gründen.

Denn ihre positiven Erfahrungen möchte sie gern mit anderen Betroffenen teilen und weitergeben und hat dazu auch schon einige Ideen. Nach und nach möchte sie sich zu verschiedenen Themen, z. B. Sport, Stress-Abbau, HNO-Kontrollen, Hörgeräte oder Schwindel austauschen. Auch könne man gemeinsam Übungen zum Stressabbau machen oder einen HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker einladen.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe „Psychische Belastungen“

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen psychischen Belastungen. Ängste, Zweifel, Stress im Privaten und/oder im Job – diese Gefühle kann man manchmal in einer Gruppe mit anderen Gleichbetroffenen besser besprechen als im Familien- oder Freundeskreis. Eine In-Gang-Setzerin unserer Kontaktstelle begleitet die Gruppe in der Anfangsphase.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Anonyme Alkoholiker

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Treffpunkt:

Freitags, 18.00 Uhr, Gemeinderaum in der Stadtkirche Friedberg (Eingang Große Köhlergasse)

Kontakt:

Tel: 01573 0184228

Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige

Neu in Bad Vilbel

Immer mehr Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Vielleicht sind auch Sie Angehörige/r einer pflegebedürftigen Person. Viele Pflegebedürftige möchten nicht in ein Pflegeheim. In der Regel werden sie dann zu Hause von Angehörigen betreut und gepflegt. Auch wenn Pflegebedürftige nicht (mehr) zu Hause gepflegt werden, sondern in einer Pflegeeinrichtung, sind Angehörige oft stark beansprucht. Vielleicht wollen Sie sich mit anderen Angehörigen vernetzen, in regelmäßigen Gruppentreffen Erfahrungen und Informationen austauschen und sich für eine gute Zusammenarbeit zwischen Angehörigen, ambulanten Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen engagieren?

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppen in Planung

MitstreiterInnen für folgende Erkrankungen bzw. Lebenslagen gesucht:

- Häusliche Gewalt
- Sexueller Missbrauch / Sexuelle Übergriffe
- COPD
- Gemeinsam gegen Einsam
- Long / Post COVID
- Alexithymie-Gefühlsblindheit
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)
- Wir sind dick! – Na und?
- Nierenerkrankung
- Depression (Treffen im Osten der Wetterau)
- u. v. m.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Internet: <https://selbsthilfe.wetterau.de/>

Veranstaltungen und Termine

Fortbildung

Gestaltung von Gruppentreffen

Gruppentreffen sind für Selbsthilfeorganisationen wichtig für den Austausch von Erfahrungen und Informationen.

Zum Gelingen dieser Treffen tragen Strukturen bei, die Möglichkeiten für den menschlichen und fachlichen Austausch bieten. Verschiedene Einflussfaktoren wie Raum und Raumgestaltung, Ablaufplanung, Aufgabenverteilung, Gestaltung von Anfangs- und Abschlussrunden, Aspekte der Gruppendynamik und Umgang mit herausfordernden Situationen sind Inhalt des Seminars.

Info:

Donnerstag, 10. März 2022
19:00 bis 21:30 Uhr, Kreishaus Friedberg

Referentin:
Sabine Hornig, Mediatorin und Supervisorin

Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel.: 06031 832345
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Fortbildungsreihe

Stressbewältigung in vier Online-Modulen

In vier Modulen hat im November 2021 eine digitale Stressbewältigungsreihe unter der Leitung von Sabrina Moll, Psychologin (M.Sc.), begonnen. Ab Januar 2022 werden drei weitere Module anlaufen, in denen die Psychologin Ihnen gerne einen verbesserten Umgang mit stressreichen Themen nahebringen möchte, die häufig auch in Selbsthilfegruppen auftauchen. Im ersten Modul wurde in die Themen Stressentstehung und eigene Stresswahrnehmung eingeführt. Im zweiten Modul folgen im Januar dann die eigenen Stressantreiber, die Sie dann anhand der Themen „Nein sagen“ und „schlechtes Gewissen“ näher betrachten. Im dritten Modul geht es weiter mit Genuss, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, gefolgt von den Themen „Grübelstopp und Ängste verringern“ im vierten Modul.

Info:

Genauere Informationen und den endgültigen Termin erfahren Sie in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel.

Referentin:

Sabrina Moll ist Psychologin (M.Sc.), selbstständig in eigener Praxis und Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel, Mitglied der DMKG, Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine Weiterbildung in klärungsorientierter Psychotherapie.

Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

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

Ankündigung

Selbsthilfe-MEILE Samstag, 02.Juli 2022 in Bad Nauheim

Sowie die Corona-Regeln es zulassen, plant die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises die Ausrichtung der „Selbsthilfe-MEILE“ am 02.07.2022 in Bad Nauheim.

Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Auskunftsstellen, Beratungsstellen, ehrenamtliche und sonstige Einrichtungen

sind dazu eingeladen, ihre Arbeit an diesem Tag an Ständen vorzustellen. Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich zum Austausch eingeladen.

Info:

*Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

Tel: 06031 832345

E-Mail: Anette.Obeser@Wetteraukreis.de

Fortbildung

Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Konflikte kommen in unserem Alltag praktisch täglich vor. Zugrunde liegt all diesen Auseinandersetzungen, egal ob im Privaten, im Beruf oder im Miteinander in der Selbsthilfegruppe das Problem, dass wir oft „ungünstig“ miteinander kommunizieren. Kommunizieren bedeutet weit mehr als einfach zu sagen, was man möchte oder nicht. Eine günstige Kommunikation beinhaltet vielmehr auch die Art und Weise, wie wir anderen etwas mitteilen, auf welcher Ebene wir empfangen und welches Verständnis wir dafür haben, inwieweit äußere und innere Faktoren unsere Wahrnehmung und Verarbeitung beeinflussen.

Nach einer erfolgreichen Fortbildung in „Gewaltfreier Kommunikation“ nach Rosenberg im September 2021 findet nun im März 2022 eine Vertiefung des Themas mit Modellen nach Rainer Sachse und Friedemann Schulz von Thun statt.

Info:

Genauere Informationen und den endgültigen Termin erfahren Sie in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel.

Referentin:

Sabrina Moll ist Psychologin (M.Sc.), selbstständig in eigener Praxis und Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel, Mitglied der DMKG, Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine Weiterbildung in klärungsorientierter Psychotherapie.

*Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel*

Tel.: 06101 1384

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

Long COVID Deutschland übergibt Petition an Bundesgesundheitsministerium

Erste medizinische Leitlinie zur Behandlung veröffentlicht

Die Betroffeneninitiative Long COVID Deutschland hat am 23. August 2021 ihre Petition mit mehr als 51.000 Unterschriften an das Bundesministerium für Gesundheit übergeben. Mit der Petition fordert die Initiative verschiedene Maßnahmen, um die Versorgung von Long COVID- oder Post COVID-Erkrankten zu verbessern, darunter eine zentrale Koordinierungsstelle für die Belange der Betroffenen, regionale Ambulanzen zur

Akut- und Nachbetreuung und die öffentliche Anerkennung von Long COVID. Long COVID Deutschland ist im Vorjahr aus einer Facebook-Gruppe von Betroffenen entstanden.

Die Initiative hat nach eigenen Angaben auch an der ersten medizinischen Behandlungsleitlinie mitgewirkt. Die S1-Leitlinie Post COVID/Long COVID wurde von verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften erarbeitet und im Juli veröffentlicht. Geplant ist eine ergänzende Leitlinie, die sich an Betroffene und Angehörige richtet.

Quellen:

- Long COVID Deutschland, Mitteilung vom 29. August 2021
- Long COVID Deutschland, Petition „JETZT – Hilfe bei Long COVID!“ www.weact.campact.de
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. www.awmf.org

Quelle:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8134



Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2022 im Wetteraukreis

Der neue Wegweiser ist da!

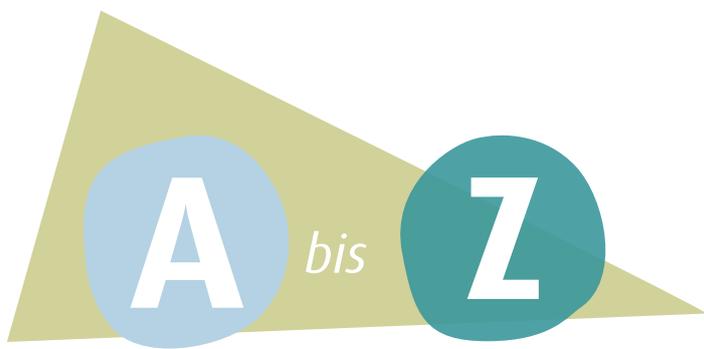
In einem Faltpapier, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle Kontaktdaten der aktiven Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis.

Zu beziehen über

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz, 61169 Friedberg
Tel: 06031 832345
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de
Internet: Selbsthilfe.Wetterau.de

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





Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- | | | |
|--|---------------------------------|-------------------------------|
| A | F | Pflegende Angehörige |
| Achtsamkeit | Frauen | Poliomyelitis / Kinderlähmung |
| ADHS | G | Polyneuropathie |
| Adipositas / Übergewicht | Geburt (traumatisch) | Prävention / Vorbeugung |
| Ängste | Gehörlos | Prostatakrebs |
| Alleinerziehend | Gewalt (häuslich / sexuell) | Psychisch belastete Menschen |
| Alkoholkrankheit | Guillain-Barré-Syndrom GBS | R |
| Angehörigengruppen | H | Restless legs |
| Augen | Hashimoto-Thyreoiditis | Rheuma |
| Autismus | Herzerkrankungen | S |
| Autoimmunerkrankungen | I | Schädel-Hirn-Verletzung |
| B | Inklusion und Integration | Schilddrüsenerkrankung |
| Behinderungen | J | Schlafapnoe |
| Beziehungsstörungen | Junge Selbsthilfe | Schlaganfall |
| Blasenkrebs | K | Seelische Gesundheit |
| Blind, Blind / Taub | Kehlkopferkrankte / -krebs | Sehbehinderung |
| Borderline-Syndrom | Krebserkrankung | Senioren |
| Brustkrebs | L | Sklerodermie |
| Burn-out | Lichen Sclerosus | Soziales Miteinander |
| C | Lymphkranke | Soziale Phobien |
| Chiari-Malformation | M | Stomaträger |
| Chronische Erkrankung | Männer | Stottern |
| Cochlear-Implantat (Long / Post COVID) | Medikamentenabhängigkeit | Suchterkrankungen |
| COPD | Morbus Bechterew | Syringomyelie |
| Corona-Erkrankung | Morbus Crohn / Colitis ulcerosa | T |
| D | Morbus Parkinson | Taub, Taub / Blind |
| Defibrillator-Träger | Multiple Sklerose | Tinnitus |
| Demenz / Alzheimer | Muskelerkrankung | Transient |
| Depression | N | Trauerverarbeitung |
| Diabetes mellitus | Nahtoderfahrung | Trennung und Scheidung |
| Down-Syndrom | Netzhautdegeneration | Tuberöse Sklerose |
| E | Nierenerkrankungen | V |
| Einsam | O | Verlassene Eltern |
| Elektrosensibilität | Organtransplantation | W |
| Eltern / Familie | Osteoporose | Wechseljahre |
| Ernährung | P | |
| Essstörungen | Panikattacken | |

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: Sabrina Moll und Silke Schöck
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: 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
Internet: selbsthilfe.wetterau.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite © ArtistGNDphotography – iStock.com, Seite 4 © ArtistGNDphotography – iStock.com, Seite 8 © elenaleonova, Seite 10 © Martin Barraud – iStock.com, Seite 13 © fizkes – iStock.com, Seite 14 © Photoboyko – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 43. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

