

„Das war eine echte Herausforderung“

Keine Treffen, wenig echte Nähe, große Verunsicherung - wie Selbsthilfegruppen durch die Pandemie gekommen sind

VON HELKE DIERS

Bremen. Menschen in Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig, tauschen Informationen aus und hören einander zu. Was aber, wenn Treffen nicht möglich sind? „Die letzten anderthalb Jahre waren eine echte Herausforderung für uns“, sagt Sabine Bütow, Geschäftsführerin beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen. Es sei hart gewesen, sich immer wieder umstellen zu müssen. Trotzdem hätte das Netzwerk Antworten und Lösungen für die Herausforderungen ihrer Mitglieder gefunden.

Das Netzwerk Selbsthilfe berät und unterstützt Selbsthilfegruppen und vermittelt Menschen in verschiedenen Problemlagen an passende Ansprechpersonen. Bütow sagt über die ersten Monate der Pandemie: „Es gab am Anfang eine ganz große Verunsicherung. Alle sind für drei oder vier Wochen in eine Art Dornröschenschlaf gegangen.“ Das Netzwerk habe schnell eine Fortbildung zu Telefon- und Videokonferenzen organisiert.

„Es gab am Anfang eine ganz große Verunsicherung.“

Sabine Bütow, Geschäftsführerin Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen

Manche Menschen hätten die Erfahrung gemacht, dass es auch auf diesem Weg möglich sei, vertrauensvoll miteinander zu sprechen.

Die rund 700 Bremer Selbsthilfegruppen seien ganz unterschiedliche Wege gegangen: Manche hätten sich digital getroffen, manche in Präsenz mit Hygieneregeln. Andere hätten zu zweit oder dritt telefoniert. „Es gibt auch Gruppen, die lange nicht getagt haben“, sagt Bütow. Insgesamt sei die Bremer Selbsthilfeszene gut aufgestellt. Zwar habe es weniger Neugründungen als üblich gegeben, aber auch keine auffällig gehäuften Auflösungen.

Eine schwierige Zeit für seine Gruppe sei das, findet auch Herbert Gärtner. Er begleit-



Sabine Bütow (vorne), Geschäftsführerin beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen, und Imke Boidol.

FOTO: FRANK KOCH

tet eine Gruppe alkoholsüchtiger Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, keine Suchtmittel mehr zu konsumieren. Sie gehört zum Selbsthilfeverband „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ des Landesverbandes Bremen. Bis zum letzten Frühjahr traf sich seine Runde wöchentlich für zwei Stunden im Bremer Westen. „Der Montag ist mir heilig“, sagt Gärtner. „Die Treffen sind eine Lebensversicherung. Auch für jemanden, der lange abstinent lebt.“ Er kennt manche Teilnehmer schon sehr lange. Denen

sehe er schon beim Hereinkommen an, wenn etwas nicht stimme. „Dann merke ich: Da ist etwas faul.“ Ein Rückfall baue sich oft langsam auf. Dann könne die Gruppe helfen, weil alle das gleiche Problem teilten. Er beschreibt das so: „Wir können Erfahrungen austauschen. Das Gegenüber weiß, wovon ich rede. Da ist ein ganz anderes Verständnis.“

Das Zwischenmenschliche, der einfache Kontakt, das ist momentan schwer. Die Treffen seiner Gruppe finden nur sporadisch

statt, erzählt Gärtner. „Ich habe den Alten gesagt, sie müssen zu Hause bleiben, weil sie so gefährdet sind.“ Auch zu den seltenen Terminen dürften nur wenige Teilnehmer kommen. Online-Treffen, das funktioniere für viele Menschen nicht. Manche könnten, manche wollten nicht, meint Gärtner. Sie hätten zwar eine Chatgruppe, aber das persönliche Gespräch fehle. Herbert Gärtner blickt trotzdem hoffnungsvoll in die Zukunft. Er glaubt, die meisten Mitglieder werden wieder dabei sein, nach der Pandemie.

„Einige werden auch nicht wieder kommen, das ist Fakt. Das sehe ich an mir selber: man wird phlegmatisch.“

Die Selbsthilfegruppe von Serkan Aydin hat sich im letzten Jahr nicht persönlich gesehen. Seine Tochter hat Mukoviszidose, eine Stoffwechselkrankheit, bei der zäher Schleim Körperteile wie die Lunge beeinträchtigt. Aydin ist stellvertretender Vorsitzender der Mukoviszidose Selbsthilfe Region Bremen. Rund hundert Mitglieder habe der

„Irgendwann wird sich das normalisieren.“

Serkan Aydin, Vater einer Tochter mit Mukoviszidose

Verein, rund ein Drittel davon aktiv, sagt er. „Vor Corona haben wir uns einmal im Quartal zu einem Stammtisch getroffen, verbunden mit einer Aktivität.“ Zum Stammtisch kämen Betroffene und Angehörige. Bei den Treffen hole man sich gegenseitig ab, helfe bei der Motivation. Echte Treffen seien in der momentanen Situation nicht möglich. „Viele Muko-Betroffene möchten sich nicht treffen“, erklärt Aydin. Ersatzweise gäbe es nun Videocalls. „Jeder sehnt sich nach Treffen, weil wir uns seit über anderthalb Jahren nicht mehr live gesehen haben.“ Viele Menschen mit Mukoviszidose würden sehr isoliert leben und sich streng an die Kontaktbeschränkungen halten. „Oft geht der Partner oder Freund einkaufen, manche schließen sich regelrecht ein“, sagt er.

Serkan Aydin ist sich sicher: Die echten Treffen werden nach der Pandemie fortgeführt. „Irgendwann wird sich das normalisieren“, sagt der Vater zweier Töchter. Auch Sabine Bütow vom Netzwerk Selbsthilfe sagt mit Blick auf die nächste Zeit: „Ich glaube, dass wir alle lernen müssen, wieder ein bisschen aus dem Schneckenhaus zu gehen.“ Das Netzwerk veranstaltet am 25. September den zweijährlichen Bremer Selbsthilfe-Tag in einem Hybrid-Format, Veranstaltungen werden über die Website aufrufbar sein.