

# Selbsthilfe: Erste Gruppen treffen sich wieder

Das Braunschweiger Gesundheitsamt gibt wieder grünes Licht für persönliche Treffen.

Von Bettina Thoenes

**Braunschweig.** Ich vereinsame. Ich fühle mich allein gelassen – solche Sätze hat Andreas Hillebrand in der Corona-Krise immer wieder gehört. Hillebrand ist in der Sucht-Selbsthilfe der Guttempler Gemeinschaft Heinrich-Emil-Schomburg aktiv. Deutlicher denn je habe er in den vergangenen Wochen gespürt: „Besonders die Sucht-Selbsthilfe lebt vom persönlichen Gespräch.“

Auch die 125 bei der Braunschweiger Kontaktstelle Kibis registrierten Braunschweiger Selbsthilfegruppen haben ihre regelmäßigen Treffen während des Lockdowns eingestellt. Von den Grup-

**„Besonders die Sucht-Selbsthilfe lebt vom persönlichen Gespräch.“**

**Andreas Hillebrand,** er ist in der Sucht-Selbsthilfe der Guttempler Gemeinschaft Heinrich-Emil-Schomburg aktiv

pen, zu denen Kibis-Leiterin Ines Kampen Rückmeldungen erhielt, hätten fast alle telefonisch den Kontakt zu ihren Gruppenmitgliedern aufrechterhalten und auch E-Mails oder Internet-Chats, vereinzelt auch die Möglichkeit von Videokonferenzen genutzt. „Es gibt keine Gruppe, die nicht irgendwie in Kontakt steht.“

Und das, sagt Kampen, sei wichtig. Denn nicht wenige Menschen, die in der Selbsthilfe organisiert sind, gehören Corona-Risikogruppen an. Zu 90 Prozent gehe es in der Selbsthilfe um gesundheitliche Themen, etwa Krebs- oder Gefäßkrankungen.

Auch Menschen mit einer Suchterkrankung oder Depression hat der Lockdown womöglich stärker zu schaffen gemacht als anderen. Würden persönliche Treffen nicht bald wieder möglich, „werden die Betroffenen noch mehr Probleme haben“, fürchtet Andreas Hillebrand. „Wir haben uns 13 Wochen nicht getroffen.“

Nun hat das Gesundheitsamt der Selbsthilfe wieder grünes Licht gegeben – sofern ein Hygienekonzept



**Wochenlang blieben die Stuhlkreise leer. Doch braucht es in der Selbsthilfe die persönliche Begegnung**

FOTO: KIBIS

vorliegt und die Treffpunkte groß genug sind, um den nötigen Abstand zu wahren. Seine Guttempler-Gemeinschaft könne das gewährleisten. „Zunächst warten wir ab, wie unsere aktiven Besucher das Angebot annehmen. Wenn es gut

läuft, öffnen wir die Tür wieder für alle“, sagt Andreas Hillebrand.

Doch nicht alle Gruppen verfügen über die passenden Räume, wie Kampen weiß. Viele trafen sich zum Beispiel in Begegnungsstätten, die bis auf weiteres noch geschlossen

blieben, weil in ihnen viele ältere Menschen verkehrten. Kirchengemeinden, die Selbsthilfegruppen ebenfalls Räume für ihre Treffen bieten, regelten es derzeit je nach den örtlichen Voraussetzungen individuell.

„Bleiben Sie in Kontakt.“ Das ist die zentrale Botschaft von Kibis, der Kontaktstelle für Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich. „Besser Telefonkonferenzen als gar nichts“, so Kampen. Die Kibis-Leiterin sieht darin auch eine Chance. Durch den mit der Corona-Krise einhergehenden Digitalisierungsprozess werde die Selbsthilfe vielleicht auch für jüngere Menschen attraktiver. Zwar bleibe der persönliche Kontakt nach wie vor das Wichtigste, doch öffneten sich so auch neue Kommunikationswege. Daher plant Kibis für Ehrenamtliche in der Selbsthilfe ein Seminar zum Thema digitale Medien und berät auch in technischen Fragen. Zugleich ist die Kontaktstelle wieder für die persönliche Beratung von Hilfesuchenden geöffnet: Kibis, Kaiserstraße 18 in Braunschweig, ☎(0531) 4807920.