

COVID-19 – Pandemie:

Befragung der Selbsthilfegruppen zu Erfahrungen, Gedanken und Wünschen!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt hat die Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet (Frankfurt am Main und Hochtaunuskreis), Ende April 2020 zu ihrer Situation und ihrem Wohlbefinden während der COVID-19-Pandemie befragt. 44 von 360 Gruppen haben auf die E-Mail bzw. den Brief mit dem Fragebogen geantwortet. Knapp die Hälfte (47%) waren Selbsthilfegruppen zum Thema chronische Krankheiten, ungefähr ein Drittel (30%) waren aus dem Bereich Suchterkrankungen und 23 % befassen sich mit psychischen bzw. psychosozialen Themen.

Wie halten die Selbsthilfegruppen Kontakt untereinander?

Obwohl sich Selbsthilfegruppen wegen der Kontaktbeschränkungen nicht wie gewohnt treffen können, haben alle Gruppen, die geantwortet haben, untereinander Kontakt. Die Mehrheit nutzt Telefongespräche oder das Schreiben von E-Mails für den Austausch (über 80%), ergänzt durch die Verwendung von Messenger-Diensten (48%). Ein Drittel der Gruppen (30%) hält Video- und 21 % Telefonkonferenzen, um im Kontakt zu bleiben (in der Regel Mehrfachnennungen).

„Ich war sehr skeptisch, aber es lief überraschend gut. Wir waren sechs Teilnehmer und konnten uns gut über die Ängste bzgl. Corona austauschen.“ – SHG zu psychischem Thema

„Wir haben über Zoom verschiedene Treffen veranstaltet, nach den ersten ohne vorbereitete Themen werden wir nun regelmäßig Experten zuschalten. Dies wird begrüßt, da nun auch Mobilitätsbeschränkte teilnehmen können.“ – SHG zu chronischer Erkrankung

Zu den virtuellen Gruppentreffen gab es viele positive Rückmeldungen: Die Hemmschwelle, an einem Meeting teilzunehmen, sinke, die Tiefe des Austauschs leide nicht unter dem virtuellen Format. Und die Gruppenmitglieder unterstützten sich gegenseitig bei technischen Schwierigkeiten, die manchmal zu Berührungsängsten geführt hätten. Leider würden ältere Gruppenteilnehmer*innen jedoch nicht immer über das entsprechende technische Equipment verfügen, so dass sie

teilweise nicht an virtuellen Treffen teilnehmen könnten. Allerdings können Teilnehmer*innen, die sonst durch körperliche Einschränkungen nicht oft oder gar nicht bei Gruppentreffen dabei sein können, von virtuellen Versammlungen profitieren. Eine Gruppe hat entschieden, dass sie die virtuellen Treffen zusätzlich zu den regulären Meetings beibehalten möchte.

„Wir sind inzwischen auf virtuelle Treffen über eine Videoplattform umgestiegen und machen damit erstaunlich gute Erfahrungen. Es kommen sogar mehr Teilnehmerinnen als sonst, die „Hemmschwelle“ für eine Online-Teilnahme scheint niedriger. [...] es gibt ab und an technische Schwierigkeiten, schlechte Verbindungsqualität.“ – SHG zu psychischem Thema

„Wir haben gute Erfahrungen [mit Videokonferenzen] gemacht. Die Videokonferenz ist einer Gesprächsgruppe gleichzusetzen. Die Videokonferenz ist ganz leicht einzurichten und zu nutzen. [...]“ – SHG zu Suchterkrankung

„[...] Gruppenabend via Videochat. Wir haben uns für jitsi.org entschieden, weil es einfach zu handhaben ist und niemand persönliche Daten angeben muss, um es zu nutzen. Hat ganz gut funktioniert [...].“ – SHG zu Suchterkrankung

Wie geht es den Selbsthilfegruppen?

Etwa ein Drittel (35%) gab an, dass es ihrer Selbsthilfegruppe aktuell gut gehe. 42% schrieb, dass die Stimmung wechselhaft sei und 12% sagten, der Gruppe gehe es schlecht, manche machten keine Angaben.

*„Beim Telefonat sagte jede/r, dass er/sie mit der Situation gut zurecht kommt. [...]“
– SHG zu psychischen Themen*

*„[...] Sehr viel erfährt man von den Mitgliedern nicht, sie sind sehr zurückhaltend. Einige haben wohl schon Probleme mit der Situation, was sich auf die Psyche niederschlägt.“
– SHG zu chronischer Erkrankung*

„Angehörige leiden darunter, dass sie z. Zt. keine Besuche mehr im Pflegeheim machen können.“ – Angehörigen-SHG zu chronischer Erkrankung

Beispielsweise schrieb eine Gruppe, aus dem Bereich chronische Krankheiten, dass sie sich im Abseits fühle. Einige Suchtselbsthilfegruppen teilten mit, dass es den Mitgliedern wechselhaft gehe und die Situation zu einem Rückfall geführt habe. Mitglieder einer anonymen Gruppe fühlen sich hingegen sogar besser als sonst.

„Emotionen per Video-Gespräch in der Gruppe angemessen aufzufangen, ist schwieriger als live (aber möglich!) [...]“ – SHG zu psychischen Themen

Was wünschen sich die Selbsthilfegruppen in der jetzigen Zeit an Unterstützung?

27 Gruppen machten Angaben zu ihren Wünschen bezüglich einer Unterstützung in der aktuellen Situation: Unabhängig von den Themenschwerpunkten wünschen sich die meisten Gruppen wieder persönliche Treffen, um sich wie gewohnt austauschen zu können.

Es wurden viele organisatorische Dinge genannt, bei denen Unterstützung gewünscht wird: Räume für Gruppentreffen, Desinfektionsmittel, Masken und verbindliche (Abstands-) Regeln.

„Die SHG braucht natürlich den direkten Austausch. Deshalb hoffen wir, dass es bald wie gewohnt weitergeht.“ – SHG zu psychischem Thema

Zu Beginn der Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie hatte der Selbsthilfe e.V. auf der Homepage (www.selbsthilfe-frankfurt.net) Hinweise zu psychosozialen und kulturellen Angeboten veröffentlicht. Die Frage nach der Nützlichkeit dieser Informationen wurde von einigen Gruppen beantwortet. Acht Gruppen bejahten, dass die Hinweise auf der Website hilfreich waren, zehnmal wurde eine konkrete Anmerkung gemacht und zwölf Befragte hatten sie nicht gelesen. Darüber hinaus hat eine junge Suchtgruppe die Rückmeldung gegeben, dass die Homepage gut und verständlich aufgebaut und die Links stets aktualisiert worden seien.

Wie kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gruppen zusätzlich unterstützen?

17 Selbsthilfegruppen äußerten sich zu der Frage, was die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu ihrer Unterstützung beitragen könne. Die Mehrheit davon wünscht sich Informationen darüber, wie sich die Einschränkungen auf andere Gruppen auswirken und wie diese mit der persönlichen Kontaktsperre umgehen. Außerdem schrieb eine Gruppe, dass verbindliche Regeln bzw. Personenzahlen angegeben werden sollen, wie viele Teilnehmer*innen sich in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle treffen können.

Danksagung und Informationen

Wir danken allen Selbsthilfegruppen für die offenen und ehrlichen Antworten und die gute Zusammenarbeit- auch und insbesondere in dieser schwierigen Zeit.

Damit sich Menschen in Selbsthilfegruppen gegenseitig unterstützen können, benötigt es sichere Räume und klare Rahmenbedingungen. Wir arbeiten kontinuierlich daran, für Sie Informationen zusammenzutragen, sei es zu digitalen Meetings oder auch zur Auslegung gesetzlicher Verordnungen, so dass Sie kompetent als Gruppe entscheiden können, wie Sie den Kontakt gestalten.

Das Team des Selbsthilfe e.V. wünscht Ihnen alles Gute und arbeitet weiter daran, mit Informationen und Angeboten wie dieser Umfrage neue Anhaltspunkte für den Kontakt untereinander geben zu können.