

Die gute Seite der Pandemie

Auf die coronabedingten Kontaktbeschränkungen im vergangenen Jahr reagierte die Selbsthilfe mit innovativen und partizipativen Onlineformaten. So hatte der unfreiwillige Digitalisierungsschub für die Selbsthilfe durchaus auch positive Folgen, findet **Jutta Hundertmark-Mayser**.

Die Covid-19-Pandemie stellte auch die bundesweite Fachstelle Nakos vor besondere Herausforderungen. Mit Beginn des Lockdowns mussten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Arbeitsfähigkeit überwiegend aus dem Homeoffice organisieren und dabei gleichzeitig weiterhin Ansprechpartner für eine völlig verunsicherte Selbsthilfe sein. Die Einschränkungen beschäftigten Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen gleichermaßen. Dürfen sich die Gruppen auch im Corona-Lockdown weiterhin treffen? Welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein? Wie gründe ich eine Online-Gruppe? Wer hilft mir dabei und was muss ich dabei beachten? Diese und viele weitere Fragen, etwa nach den regionalen Besonderheiten in den Bundesländern, brauchten schnelle Antworten. Genauso dringend waren Hilfestellungen für die aufkommenden Videokonferenzen.

Gruppentreffen gibt. Es folgten dezidierte Hygienekonzepte, die viele Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland als Vorlage für die Durchführung von realen Treffen unter Pandemiebedingungen anfragten.

Systemrelevanz der Selbsthilfe. Immer wieder erhielt die Nakos Rückmeldungen, wonach Selbsthilfeaktive ihre Gruppen enorm vermissen und froh über alternative Formen der Begegnung waren. Der einzigartige Nutzen der Selbsthilfearbeit für die seelische Gesundheit offenbarte sich in der Krise umso mehr. Während andere Bereiche des öffentlichen Lebens im Sommer 2020 wieder in Gang kamen, schien die Politik die Selbsthilfe vergessen zu haben – so blieben in Bayern Gruppentreffen über Wochen hinweg weiter verboten. Das Selbsthilfezentrum München reichte daraufhin eine Petition beim Bayerischen Landtag ein, mit der Unterstützerinnen und Unterstützer der Selbsthilfe appellierten, Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des öffentlichen Lebens anzuerkennen. Eine flächendeckende und einheitliche Regelung konnte mit der Petition allerdings auch nicht erreicht werden. Weil mit Beginn des nächsten Lockdowns immer mehr Bundesländer begannen, Gruppentreffen zu verbieten, wandte sich die Nakos Anfang November an die Öffentlichkeit. In einer Pressemitteilung warnte sie vor den negativen Folgen für die psychische Gesundheit der Gruppenmitglieder und forderte, Gruppentreffen nicht generell zu verbieten. Im weiteren Verlauf des Herbsts und Winters wurden offenbar wenigstens einzelne Entscheidungsträger aus Politik und Verwaltung auf die Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des Zivillebens aufmerksam: Im Ergebnis vereinheitlichten einige Bundesländer wie etwa NRW die Regelungen zu Gruppentreffen zumindest landesweit.



Videokonferenzen sicherten im Lockdown den Kontakt.

Um dem Informationsbedarf zu den coronabedingten Einschränkungen gerecht zu werden, baute die Nakos den separaten Informationspool „Selbsthilfe und Corona“ auf ihrem Wissensportal www.nakos.de auf. Dort wurden die unterschiedlichen regionalen Regelungen zu Gruppentreffen aufbereitet und aktuell gehalten. Während des Lockdowns veröffentlichte die Nakos zudem erste Empfehlungen, welche Alternativen es insbesondere mit Videokonferenzen zu den bisherigen realen

Unsicherheit auch in der Jungen Selbsthilfe. Wie viele andere Veranstaltungen musste auch das lange geplante und vom AOK-Bundesverband geförderte „Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2020“ ausfallen. Die jungen Menschen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen, seelischen Beeinträchtigungen und Behinderungen waren sehr verunsichert, hatten Angst sich – ob bei der Anreise oder auch beim Treffen selbst – anzustecken. Zum Ausgleich entstand im vergangenen Jahr eine bundesweite, themenübergreifende digitale Gruppe junger Betroffener. Diese Video-

„Wir werden die Kooperation mit der Selbsthilfe weiter ausbauen“

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie im deutschen Gesundheitswesen?

Die in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe tätigen Menschen sind als Expertinnen und Experten im Bereich chronischer Erkrankungen im deutschen Gesundheitswesen absolut unverzichtbar. Als Partner der professionellen Hilfen übernehmen sie Verantwortung, regen Innovationen an und unterstützen bei der Aus- und Weiterbildung von Fachkräften. Sie tragen dazu bei, die Gesundheitskompetenz der Betroffenen zu stärken und sie im Umgang mit ihrer Krankheit zu unterstützen. Das kann man gar nicht hoch genug wertschätzen.

Wird sich der AOK-Bundesverband auch unter Ihrer Führung weiterhin für die Selbsthilfe starkmachen?

Auf jeden Fall – die AOK möchte die Gesundheitsversorgung regional veran-

kert, qualitätsorientiert und effizient gestalten. Die enge Kooperation mit der Selbsthilfe vor Ort, in den Ländern und auf der Bundesebene und deren Unterstützung bei ihren Projekten sind beispielhaft für die Umsetzung dieser drei Ziele. Ich werde mich deshalb auch in meiner neuen Funktion als Vorsitzende des AOK-Bundesverbandes dafür einsetzen, dass diese Kooperation auf allen Ebenen weiter ausgebaut wird.

Es gibt bereits viele Long-Covid-Selbsthilfegruppen. Welche Unterstützung brauchen Betroffene aus Ihrer Sicht?

Ich bin der Überzeugung, dass die Menschen, die unter Long-Covid-Symptomen leiden, eine sektorenübergreifende Versorgung brauchen. Alle bisher bekannten Studien zu Long Covid zeigen, dass die Betroffenen an sehr vielen, unterschiedlich stark ausgeprägten Krankheitssympto-



Carola Reimann ist ab dem 1. Januar 2022 neue Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

men leiden und daher eine interdisziplinäre Versorgung brauchen. Die kooperative Zusammenarbeit in Gremien zu Behandlungsleitlinien, das Sammeln von Daten und der Aufbau von Wissensnetzwerken sind deshalb die Schritte, die wir als AOK in Gang bringen wollen. ■

konferenz-Treffen bot die Nationale Kontaktstelle erstmals mit dem Lockdown im Frühjahr 2020 an. Aufgrund der großen Nachfrage fanden die Treffen bis zum Sommer 2020 täglich statt. In der Folge nahm die Frequenz zwar ab, die Gruppe besteht jedoch bis heute, und noch immer werden neue junge Menschen auf die Videokonferenz-Treffen aufmerksam, die bislang noch keinen Kontakt zur Selbsthilfe hatten. Die Treffen haben laut Aussage der Beteiligten für sie eine große Bedeutung, um die herausfordernde Zeit der sozialen Isolation zu meistern. Ende 2020 konnte das Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe dann zumindest als Videokonferenz noch stattfinden.

Covid-19-Erkrankte schließen sich zusammen. Im Sommer 2020 erreichten die Nakos erste Anfragen von Covid-19-Genesenen, die weiter unter Symptomen litten und die andere Betroffene suchten. Ihre Vermittlungshilfen richteten sich auf die ersten themenbezogenen Zusammenschlüsse, die sich über Facebook organisierten. Seitdem entstanden Selbsthilfegruppen von Covid-19-Betroffenen und Langzeiterkrankten sowie deren Angehörigen, die sich überwiegend in digitalen Räumen trafen. Im Herbst 2020 wurde diese Entwicklung ergänzt durch erste Gründungen von analogen Corona-Selbsthilfegruppen im Umfeld von Selbsthilfekontaktstellen. Die Nakos dokumentierte die entstehende Corona-Selbsthilfe und begann eine bundesweite Liste von Ansprechpersonen aufzubauen, die mit Stand November 2021 bereits 58 Selbsthilfeinitiativen enthält.

Transformationsprozess der Selbsthilfe beschleunigt. Die Pandemie hat die Selbsthilfe in Deutschland vor erhebliche Herausforderungen gestellt. Die Digitalisierung hielt in rasen-

der Geschwindigkeit Einzug und es ergaben sich neue Fragen: Wie erfolgen Gruppengründungen im Online-Format? Wie kann Vertraulichkeit gewährleistet werden? Welche digitalen Gruppen gibt es und welche arbeiten überregional?

Insgesamt bleibt abzuwarten, welche Auswirkungen die Pandemie auf die Selbsthilfelandchaft haben wird. Mancherorts wird ein großflächiges Selbsthilfesterben erwartet. Andererseits verzeichneten Selbsthilfekontaktstellen im Jahr 2021 steigende Anfragen und vermehrte Gruppengründungen gerade auch von jungen Menschen. Die Chancen gemeinschaftlicher Selbsthilfe für seelische Gesundheit und mentales Gleichgewicht sind durch die Kontaktbeschränkungen möglicherweise mehr an die Öffentlichkeit gelangt als in normalen Zeiten. Persönliche Notlagen haben Hemmschwellen sinken lassen und den Zugang zur Selbsthilfe erleichtert. Menschen mit eingeschränkter Mobilität nutzten digitale Angebote, um Kontakt zur Selbsthilfe zu finden.

Die Nakos ist der Auffassung: Der bereits vor der Pandemie zu beobachtende Transformationsprozess wird sich fortsetzen, wahrscheinlich schneller als bisher. Die Selbsthilfe ist im Wandel, die jüngere Generation nutzt selbstverständlich die digitalen Möglichkeiten und auch digitale Selbsthilfeangebote zur Selbstorganisation. Das sind wichtige Anzeichen dafür, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe auch in das digitale Zeitalter passt und dieser großartige Ansatz der Hilfe auf Gegenseitigkeit zukunftsfähig ist. ■

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser ist stellvertretende Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).