

Webgespräch

# „Psychische Gesundheit in Coronazeiten“

Kerstin Lohmann, Fachreferentin für Gesundheitsförderung und  
Kordinatorin der Gesundheitselfhilfe beim Paritätischen NRW

# Gesundheitsselfhilfe NRW

## 70 große und kleine Selbsthilfe-Landesverbände

unterstützen landesweit ihre örtlichen Gruppen indikations- und problembezogen.

Alle drei Jahre wählt der Zusammenschluss aus seiner Mitte ein Sprecherteam und den so genannten „Erweiterten Sprecherkreis“. Diese Personen vertreten die Gesundheitsselfhilfe NRW in verschiedenen Gremien. Diese sind z.B.



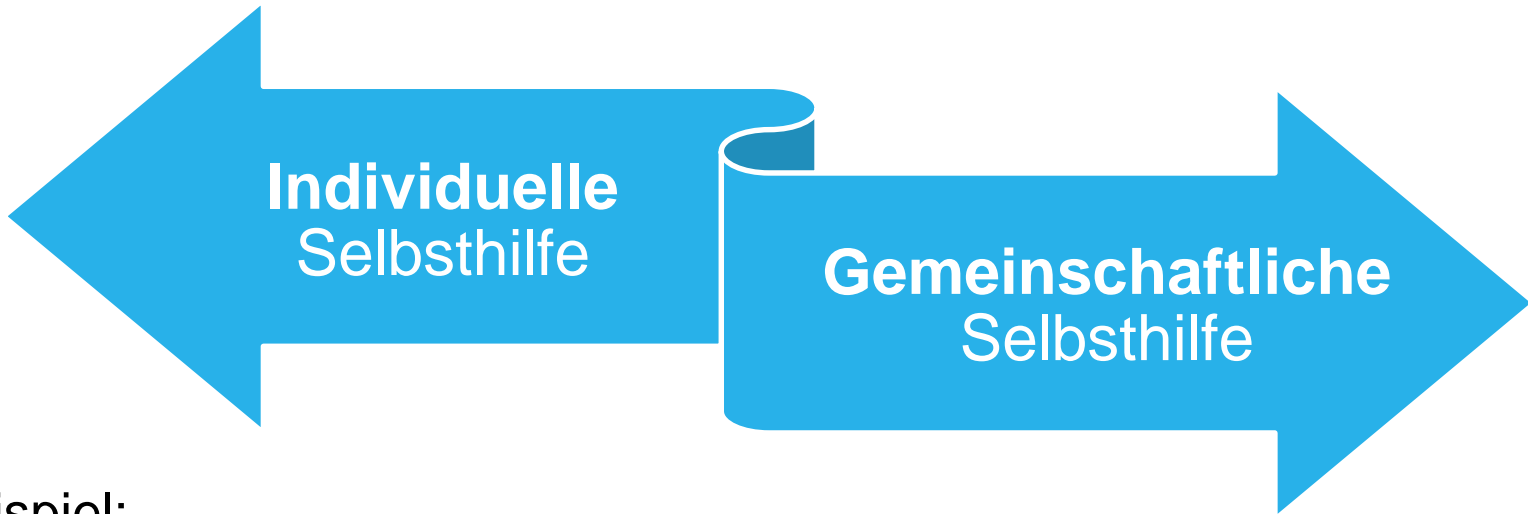
Arbeitsausschuss PatientInnen-  
Netzwerk NRW (AA PNW)  
Träger: Paritätischer NRW



Landesgesundheits-  
Konferenz NRW



Ethik-Kommission der  
Ärztekammer Nordrhein



Beispiel:

Jemand wendet bewährte Hausmittel an, ohne eine\*n Arzt\*Ärztin aufzusuchen

Menschen die vom gleichen Problem betroffen sind **schließen sich zusammen**, um sich **gegenseitig** zu motivieren und zu unterstützen

[www.nakos.de](http://www.nakos.de) [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

# Formen gemeinschaftlicher Selbsthilfe

---

## Im wesentlichen sind dies:

- **Örtliche Selbsthilfegruppen:**  
Im Zentrum steht das vertrauensvolle offene Gespräch (Austausch, Information, gegenseitige Motivation und Hilfe)
- **Selbsthilfeorganisationen** (Bundes- und Landesverbände)  
arbeiten in der Regel zu einem spezifischen Thema oder Anliegen, z.B. Angehörige Psychiatrieerfahrene.  
U.a. unterstützen diese Verbände „ihre“ örtlichen Selbsthilfegruppen.

# Selbsthilfe: Gemeinschaft macht stark

## Selbsthilfe bedeutet:

- Gemeinsam mit anderen Betroffenen aktiv nach Lösungen zu suchen
- Ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität durch gemeinsame Betroffenheit
- gegenseitige emotionale Unterstützung von Betroffenen als wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung
- Gruppentreffen tragen dazu bei das Selbstwertgefühl zu stabilisieren



# Selbsthilfe in der Pandemie



# Selbsthilfe in der Pandemie



Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen und Angebote der Selbsthilfe in Präsenz sollen vermieden werden.

Virtuelle Gruppentreffen werden von den Teilnehmenden oft sehr unterschiedlich erlebt.

Für viele Gruppenmitglieder sind digitale Treffen keine Alternative zu persönlichen Treffen

# Selbsthilfe in der Pandemie



Einschränkungen der Lebensqualität durch die Lockdown-Maßnahmen, die fast alle Menschen erleben, bedeuten für Menschen mit einer chronischen Erkrankung, Sucht- oder psychischen Erkrankung oder Behinderung eine zusätzliche Herausforderung.

Insbesondere für Menschen mit einer Suchterkrankung oder psychischen Erkrankungen sind wöchentliche (physische) Treffen ein wichtiger Bestandteil für eine dauerhafte Abstinenz. Das Fehlen dieser Treffen ist oft mit Ängsten und drohenden Rückfällen verbunden.



# Ungünstige Voraussetzungen

Viele Betroffene haben zudem nicht die Voraussetzungen für eine digitale Teilnahme an Gruppentreffen

Beengte Räumlichkeiten erschweren einen vertrauensvollen virtuellen Austausch



Schlechte Internetverbindungen erschweren die Kommunikation



Unsicherheit: Welches Tool eignet sich und ist sicher im Sinne des Datenschutzes?



# Lösungsstrategien



Walk & Talk

Telefonpatenschaften



E-Mail



Messengerdienste



Briefpost

# Gruppentreffen in der Pandemie

---

Einige Selbsthilfegruppen haben sich für Präsenztreffen, unter Einhaltung eines entsprechenden Hygienekonzeptes, entschieden.

Das bedeutet:

- Der Gruppenraum benötigt eine entsprechende Größe (Abstandsregeln)
- Es können sich i.d.R. nicht alle Gruppenmitglieder gleichzeitig treffen
- Es muss eine Kontaktnachverfolgungsliste geführt werden
- Auch während der Gruppentreffen gilt eine Maskenpflicht

# Die Pandemie: Ein Brennglas für dynamische Prozesse in der Selbsthilfe

---

Neue Gruppen gründen sich

Bestehende Gruppen werden neu „in Gang gesetzt“

Bestehende Gruppen lösen sich auf

Generationenwechsel:

Wandel in der Altersstruktur der Gruppen und Selbsthilfeorganisationen

Gruppen- und Verbandsarbeit verändert sich: zu Präsenztreffen kommen  
Virtuelle Treffen ergänzend hinzu

---

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kerstin Lohmann

Fachreferentin Gesundheitsförderung NRW  
Koordinatorin Gesundheitsselbsthilfe NRW

Telefon: 02302/95607-15  
Mobil: 0172/2916751

E-Mail: [kerstin.lohmann@paritaet-nrw.org](mailto:kerstin.lohmann@paritaet-nrw.org)

[www.paritaet-nrw.org](http://www.paritaet-nrw.org)