Selbsthilfe per Mail

Lösungen für verschiedene Gruppen suchen

Im Landkreis Traunstein gibt es 85 Selbsthilfegruppen, die Menschen vereinen, die mit einer besonderen Herausforderung in ihrem Leben – Erkrankung, Verlust, persönliche Krise oder Notlage – konfrontiert, ihren Alltag neu gestalten und neue Kraft schöpfen wollen.

Persönliche Kontakte, ein gutes Wort, der Austausch von Angesicht zu Angesicht, ein geschützter Rahmen, gemeinsame Aktivitäten – alles, was die Selbsthilfe ausmacht, ist derzeit unmöglich. Können Telefonkonferenz, Videokonferenz oder ein Gruppenchat Alternativen bieten?

»Die aktuelle Situation ist für viele Gruppenmitglieder nicht einfach«, so Elisabeth Pflugbeil und Natalia Wolf vom Selbsthilfezentrum Traunstein. »Viele Gruppenmitglieder sind älter und haben kein Handy und auch kein Internet. Manche hören schlecht, so wird auch das Telefonieren zum Problem«. Auch für Menschen mit seelischen Erkrankungen, Ängsten, Depressionen oder Suchtproblematiken wirke sich das Fehlen der Halt gebenden Gruppentreffen negativ aus. Generell steige die Gefahr, Depressionen oder Süchte zu entwickeln.

Da es in den Gruppentreffen um hochsensible Themen gehe, sei eine Whatsappgruppe mangels Datenschutzes ebenso ungeeignet wie viele weitere Online-Angebote. So versuche der Gruppensprecher, so gut wie möglich Kontakt zu den Mitgliedern zu halten, sei es per Telefon, E-Mail oder Durchs-Fenster-Winken. Pflugbeil und Wolf sind neben der Verwaltungskraft auch weiter für Gruppensprecher und Mitglieder per Telefon oder E-Mail erreichbar und versuchen mit jedem, die beste Lösung zu finden. fb