

Bei Corona-Folgen die Hand reichen

Traunreuterin Barbara Herning eröffnet erste Selbsthilfegruppe für ehemals Covid-19-Erkrankte im Landkreis

Von Samuel Stanley

Traunreut/Traunstein. Bis zum heutigen Tag ist Barbara Herning (73) noch immer nicht vollständig genesen. Bereits im April erkrankte sie an Covid-19 – wie mittlerweile über 7000 andere auch im Landkreis Traunstein. Über ihre Erfahrungen will sich Herning nun austauschen, und sie glaubt, dass andere Corona-Patienten ebenfalls diesen Wunsch haben. Deshalb will sie zusammen mit dem Selbsthilfezentrum Traunstein die erste Corona-Selbsthilfegruppe im Landkreis eröffnen.

Erstaunt über die erheblichen Nachwirkungen

„Ich kam auf die Idee, weil ich selbst Corona hatte“, erzählt Herning im Gespräch mit der Helmatzeitung. „Es gibt viele Fragen, die mich berühren.“ Etwa möchte sie wissen, ob sie sich noch impfen lassen muss, wenn sie bereits Corona hatte, schließlich möchte sie niemandem die Impfung wegnehmen, wenn sie selbst ohnehin keine mehr braucht. „Ich kann nicht die Einzige sein, die sich das fragt“, meint die pensionierte Physiotherapeutin. „Ich möchte aus eigener Betroffenheit mehr wissen.“ Über eine offizielle Selbsthilfegruppe hofft sie, an Experten zu kommen, die fachkundig sind und bei denen sie sich informieren kann, wie sie mit ihrer Situation umgehen soll.

„Ich war erstaunt über die Spätfolgen“, sagt Herning, deren Krankheitsverlauf nicht lebensgefährlich gewesen sei. „Ich habe es zu Hause durchmachen dürfen, aber mittelschwere Atemprobleme hatte ich schon.“ Infolge der Krankheit habe sie sechs Kilogramm abgenommen und Haar-



Leidet noch heute unter einigen Nachwirkungen ihrer Corona-Erkrankung: Barbara Herning will sich in einer offiziellen Selbsthilfegruppe über Erfahrungen austauschen. – Foto: privat

ausfall. Außerdem stellte sie eine massive Konzentrationsschwäche bei sich fest. „Die Ermüdungserscheinungen am Abend sind erstaunlich“, erzählt Herning. Noch heute bekommt sie bei Anstrengung Bluthochdruck und geht regelmäßig vom Tag „extrem erschöpft“ zu Bett.

„Ich habe ein paar Monate wirklich gekämpft“, sagt Herning. Sie

habe die Kraft gehabt, aus der negativen Situation wieder herauszukommen, glaubt aber „dass da viele stecken geblieben“. Dagegen möchte sie nun mit der Selbsthilfegruppe ankämpfen, möchte andere Menschen ermuntern und helfen, Depressionen vorzubeugen. „Ich will aus meiner Erfahrung heraus die Hand reichen.“ Eine Anlaufstelle, mit der das

möglichst ist, fehle den Corona-Patienten. Die möchte sie nun schaffen. Dabei hat Herning eine ganz spezielle Gruppe im Blick: „Leute, die im Koma lagen, werden ganz gut betreut, aber die anderen fallen alle unter den Tisch“, erklärt sie. Ihr gehe es darum, dass die Gruppe von ehemals Covid-19-Erkrankten gemeinsam lernt, mit den Folgen ihrer Erkrankung um-

zugehen. „Man darf sich nicht verdrückt machen lassen“, sagt Herning. Darum solle jeder im geschützten Rahmen das ausdrücken können, was er selbst erlebt hat und mit welchen Defiziten er umgehen muss. Sie könne sich vorstellen, dass andere durchaus ein Trauma entwickeln. „Es macht die Sache leichter, wenn man gemeinsam den Weg geht.“

Unsicherheit bei Leistungsabfall

Dass Gesprächsbedarf vorhanden ist, davon ist Herning überzeugt, allerdings seien die Schwächen, die durch die Corona-Infektion entstehen, ein Tabu-Thema in der Gesellschaft, da die Leistungsfähigkeit oftmals nicht mehr die gleiche sei wie zuvor. „Es gibt eine Unsicherheit, wie man damit umgehen soll“, sagt Herning, darum werde bisher zu wenig darüber gesprochen.

Zumindest in der Selbsthilfegruppe soll sich das nun ändern. Einmal im Monat will sich Herning mit vier Interessierten für anderthalb Stunden treffen. Mehr Personen sind wegen den Corona-Beschränkungen aktuell nicht möglich. Treffen dürfen überhaupt nur dann stattfinden, wenn ein medizinischer Grund vorliegt. Dies sei im Fall der Corona-Selbsthilfegruppe gegeben, sagt Elisabeth Pflugbeil, Leiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein. In ihrer Einrichtung wird die Selbsthilfegruppe Corona voraussichtlich ab März ihre Treffen abhalten.

Interessierte an der Selbsthilfegruppe Corona können sich beim Selbsthilfezentrum des AWO-Kreisverbands Traunstein, Tel. 08 61/2 04 66 92, oder per E-Mail an kontakt@selbsthilfe-traunstein.de melden.