

PRÄSENZTREFFEN LASSEN SICH SCHWER ERSETZEN

Seit März 2020 wird das Leben in Deutschland durch Corona massiv beeinflusst. Es gelten strenge Regeln im Umgang mit anderen Menschen. Diese Beschränkungen treffen Suchterkrankte besonders hart. Eine Rückkehr zum Normalzustand scheint derzeit in weiter Ferne. Wie kommen Menschen aus Suchtselbsthilfegruppen damit zurecht? Wie ergeht es ihnen ohne Gruppentreffen? Wie sind sie trotzdem in Kontakt geblieben? Und wie blicken sie auf die kommenden Monate?

Selbsthilfekontaktstellen sind fach- und themenübergreifende Anlaufstellen für alle Selbsthilfegruppen in Bayern. Auch in Zeiten von Corona versuchen sie, ihr Angebot aufrechtzuerhalten. Sie bieten Beratung und Krisengespräche am Telefon an und haben zum Beispiel Hygienekonzepte für Präsenztreffen, aber auch neue Formen der Kommunikation durch Online-

Angebote für die Selbsthilfegruppen in ihrer Region entwickelt. Laut der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg ist es in Suchtgruppen trotzdem zu Rückfällen gekommen. In München wurden die Anonymen Alkoholiker (AA) und das Blaue Kreuz vor diesem Hintergrund sehr schnell aktiv und erwirkten eine Ausnahmegenehmigung, um sich weiterhin treffen zu können.

Viele der Selbsthilfegruppen nutzen sowohl Online- als auch Präsenztreffen, wobei eine „echte Begegnung“ bevorzugt wird. Im Münchner Selbsthilfemagazin „Einblick“ (Ausgabe 03/2020) berichtet ein AA-Mitglied, dass es zwar froh war, ein „Alternativ-Programm“ nutzen zu können, dem sogenannten „Saufdruck“ konnte der Betroffene aber nur dank der Präsenzgruppe Herr werden. Die derzeitige unsichere Situation wird von Gruppen als sehr bedrohlich empfunden, da die Treffen jederzeit wieder untersagt werden könnten und die Online-Meetings kein befriedigender Ersatz sind.

Isabell Schick, Gründerin Rettungsring, eine Selbsthilfeinitiative für Menschen mit psychischen Einschränkungen und/oder Suchtproblematik, Neu-Ulm

„Für Betroffene, die eine Sucht und/oder psychische Erkrankung haben, hat sich durch Corona ALLES verändert. Mit Krisenspaziergängen zu zweit und Kleingruppentreffen haben wir anfangs versucht, die fehlenden Gruppentreffen auszugleichen. Als Gruppe war Erfindungsreichtum gefragt: Das Alte sollte sich mit dem Neuen verbinden – Präsenztreffen und digitale Treffen zu kombinieren, erfordert mehr Eigenverantwortung des Einzelnen. Anfangs war das Einlassen auf digitale Angebote für Viele schwierig und wurde oftmals als vorübergehendes Phänomen betrachtet. Persönliche Treffen haben weiterhin höchste Priorität. Inzwischen erfährt die digitale Selbsthilfe als Ergänzung durchaus Wertschätzung, sie ist jedoch kein Ersatz. Durch den ersten Lockdown wurden viele psychisch Kranke mit der Situation konfrontiert, alleine zu sein, sich nicht herauszutrauen, abgeschnitten und ohne Kontakt zu sein. Das hat es zunächst gerade für Angstpatienten teilweise etwas einfacher gemacht, erzeugte aber letztlich besonders bei Suchtbetroffenen hohe Rückfallquoten.“

Corona und Suchthilfeangebote

Im professionellen Bereich lässt sich aufgrund der veränderten und eher distanzierten Beziehungsgestaltung eine Belastung in der therapeutischen Behandlung spüren, Stichpunkt Plexiglasscheibe, Dienstkleidung, Mund-Nasenschutz.

Die Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen in München berichtet von kreativen Ideen, die durch den Lockdown entstanden sind: Als Beratungseinrichtungen

wie sogenannte „Kontaktläden“ schließen mussten, wurden diese kurzerhand in „Bistros“ umgewandelt, die Essen über ein Fenster ausgaben, um weiterhin mit ihrem Klientel in Kontakt bleiben zu können. Viele Angebote wurden ins Freie verlagert, so hat sich beispielsweise das Spaziergehen mit Klienten etabliert.

Nüchterne Begleiter – die SoberGuides

Ein weiteres Angebot, das in letzter Zeit entstanden ist, ist das Projekt „Selbsthilfe reloaded SoberGuides“. Betroffene Ehrenamtliche aus Selbsthilfegruppen bieten niederschweligen Kontakt für Menschen an, die weniger Suchtmittel konsumieren möchten oder sich für eine abstinente Lebensweise entschieden haben. Andreas, seit 17 Jahren Leiter einer Guttempler-Selbsthilfegruppe und

ausgebildeter Suchthelfer, hat während der Krise eine virtuelle Gruppe ins Leben gerufen, die auch von Älteren gut angenommen wird. Seine Anrufer in der SoberGuides- Telefonsprechstunde kommen aus ganz Deutschland und lassen sich bis zu drei Monate telefonisch, virtuell und manchmal persönlich von einem SoberGuide ihrer Wahl auf ihrem Genesungsweg begleiten.

Was tun bei erneuten Einschränkungen?

Einige Selbsthilfegruppen haben den Schritt in die digitale Welt gewagt und sind auf Videokonferenzen umgestiegen. Dennoch berichtet eine Vielzahl, dass sie bei einem erneuten Lockdown wieder auf das weniger störanfällige Telefon zurückgreifen werden, da es einige Mitglieder gibt, die nach wie vor nicht mit digitalen Anwendungen zurechtkommen.

Angela Hebandanz, Gruppenleiterin einer SHG „Friesener Warte in Hirschaid für Alkohol, Medikamente, Drogen“ und Mitglied Landesvorstand Bayern-Thüringen

„Zu Beginn des Lockdowns trafen wir uns per Skype, die Selbsthilfegruppe hat sich dadurch halbiert, nicht alle konnten digital mitgehen. Als reale Treffen wieder möglich waren, sind so gut wie alle wieder zurückgekehrt. In jeder der etwa acht Gruppen, die ich persönlich gut kenne, gab es mindestens ein bis zwei Rückfälle. Einige waren vorher schon wackelig und wollten sich allein durchkämpfen, was nicht immer gelang. Die Gruppentreffen bringen die nötige Stärke. Für manche war der Suchtdruck allein zu groß und nicht darüber sprechen zu können, hat zum Rückfall geführt.“

Die Coronazeit liegt allen im Magen, die Unterstützung von Freunden fehlt und das kann auch auf die Psyche schlagen. Durch Corona haben wir digitale Angebote fest integriert. Sehr gut kommt auch das neue Online-Angebot ‚Selbsthilfe reloaded – SoberGuides‘ an, bei dem ich selbst mit dabei bin. Erstkontakte kommen häufig digital zustande, ein Vorteil ist auch die zeitliche und räumliche Flexibilität der Treffen, der Zugang ist leichter. Dennoch bleiben die Begegnungen in Präsenztreffen, in der jeder seine Geschichte erzählen kann, intensiver.“

Ulrich W. Kupka, Leiter der offenen Selbsthilfegruppe Oase für Alkoholabhängige und Depressionen, Lichtenfels

„Die Gruppe ist auf die Hälfte geschrumpft, von 18 auf neun Personen. Zwei Mitglieder sind rückfällig geworden, einer befindet sich inzwischen auf dem Weg zur Langzeittherapie. Treffen konnten zu lange nicht stattfinden. Als das wieder möglich war, sind die ‚Verlorenen‘ trotzdem nicht zurückgekehrt, teils aus Angst oder wegen weiterer Vorerkrankungen. Dann fanden die Präsenztreffen mit Hygienekonzept und für maximal neun Personen statt, seit Ende Oktober erneut gar nicht mehr. Kontakt gibt es jetzt wieder via Telefon und über einen Messenger-Dienst, Digitalisierung ist wegen der Altersstruktur und der ländlichen Gegend kein Thema. Nötig wären größere Räume, die die Selbsthilfegruppen eigenverantwortlich und unabhängig belegen können.“

Selbstverständlich ist allen bewusst, dass es keinen adäquaten Ersatz für Präsenztreffen gibt, dennoch sollen die Gruppen weiter motiviert werden, virtuelle Angebote auszuprobieren. Die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern bietet zum Beispiel einmal im Monat einen virtuellen Selbsthilfetreff an, der für alle Interessierten offen ist. Im geschützten Rahmen ist es möglich, sich virtuell zu erproben und dabei andere Selbsthilfeaktive aus ganz Bayern zum Austauschen kennenzulernen. Gruppentreffen sind für manche Mitglieder (über-) lebenswichtig. Wir wünschen allen bayerischen Selbsthilfegruppen viel Kraft und Gesundheit in dieser schwierigen Zeit.

*Svenja Hausschmid, Irena Težak
(beide Selbsthilfekoordination Bayern)*