

Pressemitteilung vom 29.04.2020

Selbsthilfegruppen tauschen sich aus – trotz Corona-Krise!

Menschen leiden unterschiedlich unter den Einschränkungen der Corona-Krise. Insbesondere Personen, die sich in Selbsthilfegruppen zu Themen wie psychische Erkrankungen oder Sucht austauschen, sind auf regelmäßige Zusammenkünfte förmlich angewiesen. Nicht zu vergessen die chronisch Kranken, die per se durch den Virus gefährdet sind.

Jetzt gibt es diese massiven Kontakteinschränkungen und die Gruppenteilnehmer bleiben mit ihren Ängsten, die sie oft schon von Haus aus haben, allein. Bei trockenen Alkoholikern kann z.B. der Suchtdruck durch die ungewisse Lage und den sozialen Einschränkungen steigen. Und dann gibt es keine Gruppe, bei der man sich Hilfe holen kann.

Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) Hannover hat jetzt einen Blog ins Netz gestellt. Hier berichtet sie, und natürlich auch die Selbsthilfegruppen, was uns alle in diesen wirren Zeiten bewegt und wie man damit umgeht.

Statt neudeutsch social distancing betreibt die Selbsthilfe lediglich physical distancing. Der soziale Zusammenhalt ist vorhanden und wird intensiv gepflegt. Lediglich der körperliche Abstand wird gewahrt. So werden gemeinsame Videotreffen oder Telefonkonferenzen abgehalten. Es gibt auch Telefonketten oder Messengergruppen. Die Teilnehmer wissen voneinander und kümmern sich um diejenigen, die mit der Krise schlechter zurechtkommen. Einzelne Kontakte werden manchmal auch in Spaziergängen zu zweit gepflegt. Und: Für neu Interessierte stehen die Ansprechpersonen weiterhin zur Verfügung, denn manche Fragen lassen sich bereits in einer telefonischen Beratung klären. Wie später dann der Kontakt zur Gruppe hergestellt werden kann, wird die Zeit zeigen.

Unter blog.kibis-hannover.de stellt die KIBIS Erfahrungsberichte aus den Selbsthilfegruppen und neueste Erkenntnisse zum Beispiel über den Umgang mit dem Virus, oder auch wie die Kontakte miteinander aufrechterhalten werden können, ein. Die Gruppen haben hier die Möglichkeit in Gastbeiträgen ihre derzeitigen Erfahrungen mit anderen Selbsthilfegruppen und an Selbsthilfethemen interessierten Menschen zu teilen. Der Blog stellt damit einen öffentlichen virtuellen Marktplatz für alle Menschen dar, die an lebendiger Selbsthilfe interessiert sind. Im Blog sollen persönliche Erfahrungen beschrieben werden. Gerade jetzt in der Krise, in der fast alle Menschen sich neu orientieren müssen, ist der Austausch darüber, wer mit welchen Lösungsansätzen welche Erfahrungen macht, wichtig. Die Sachinformationen und die Kontaktdaten zu den einzelnen Selbsthilfegruppen in der Region Hannover können darüber hinaus weiterhin telefonisch bei der KIBIS unter 0511-66 65 67 erfragt oder auf der Internetseite www.kibis-hannover.de nachgelesen werden.

KIBIS

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle Im Selbsthilfebereich

Gartenstr. 18, 30161 Hannover

Tel.: 0511-66 65 67

Fax: 0511-9 62 91 66

www.kibis-hannover.de / [www.fb.com/kibis.regionhannover](https://www.facebook.com/kibis.regionhannover)

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Di, Do 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr, Mi 16:00-19:00 Uhr

Trägerin: Gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialarbeit Hannover GmbH

Amtsgericht Hannover HRB: 7406, Geschäftsführer: Georg Steimann, Prokurist: Jürgen Lohmann