

...Grosse Nachfrage im Selbsthilfezentrum Uster

Virtuelle Selbsthilfe gegen Einsamkeit und Corona-Sorgen



Beitrag in Merkliste speichern (/flag/flag/np8_favorites/3227522?destination=node

</3227522&token=x2iZpyGMegY61xN80V1Ys98-B0lMI7eibzTzQ7MYjEs>)

Durch die zweite Pandemiewelle werden Kontakte eingeschränkt und psychische Probleme können sich verschlechtern. Im Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland in Uster gehen Gruppen dagegen an – vermehrt via Videochat.



Laura Hertel

Dienstag, 10. November 2020, 13:01 Uhr
([teamdetail1351199](#))



Im Selbsthilfezentrum in Uster finden während der Pandemie Treffen statt. Viele tauschen sich allerdings im virtuellen Raum aus.

Archivbild: Seraina Boner

Dass die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Psyche schlagen, zeigt sich unter anderem in den Selbsthilfezentren – gerade auch mit den steigenden Fallzahlen. «Es ist eine belastende Situation, die bei vielen Leuten eine grosse Verunsicherung hervorruft», meint Antonis Purnelis, Stellenleiter des Selbsthilfezentrums Zürcher Oberland und Pfannenstiel in Uster.

In einer Selbsthilfegruppe erhielten Betroffene zwar keine konkreten Antworten auf ihre Fragen, dennoch sei der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung in einer gleichgesinnten Gruppe in dieser Zeit entlastend. Beim Ustermer Selbsthilfezentrum erkundigen sich gemäss Purnelis immer wieder Personen nach Kontakten, mit denen sie ihre Sorgen im Zusammenhang mit dem Coronavirus teilen können. Und ein solches Angebot besteht tatsächlich – allerdings werden diese Zusammenkünfte regionsübergreifend und online von der Koordinations- und Dienstleistungsstelle Selbsthilfe Schweiz (SHCH) durchgeführt.

Vier Corona-Gruppen

Gemäss Geschäftsführerin Sarah Wyss umfasst das virtuelle Angebot der Selbsthilfe Schweiz aktuell vier Video-Gruppen zu Themen mit Corona-Bezug. Die erste richtet sich an Menschen, die in Zeiten der Corona-Pandemie unter der Isolation und Einsamkeit leiden. In der zweiten Selbsthilfegruppe treffen sich Personen, die psychisch kranke Angehörige durch die Pandemie

begleiten. Die dritte Gruppe dreht sich um die Themenschwerpunkte Angst und Panik. Die vierte ist für Menschen mit körperlichen Erkrankungen vorgesehen, die ihre Kontakte aufgrund der Pandemie aktuell kaum treffen können, so Wyss.

«Es war zu erwarten, dass die Corona-Krise etwa für Alleinstehende und für Angehörige von psychisch Erkrankten eine grosse Belastung sein würde.»

Sarah Wyss, Geschäftsführerin Selbsthilfe Schweiz

Ihr zufolge lancierte die Selbsthilfe Schweiz die ersten virtuellen Selbsthilfegruppen noch während des Lockdown im Frühling. «Es war zu erwarten, dass die Corona-Krise etwa für Alleinstehende und für Angehörige von psychisch Erkrankten eine grosse Belastung sein würde», sagt Wyss. Das habe sich bestätigt: In den Gruppen trafen sich wöchentlich bis zu 15 Personen, und das Bedürfnis nach diesem Austausch sei auch in den weniger akuten Corona-Monaten nicht abgebrochen. Derzeit nähmen Video-Selbsthilfegruppen wieder neue Mitglieder auf – auch wenn für eine der Gruppen momentan eine Warteliste besteht.

Nicht wie in der ersten Welle

«Aktuell ist die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen generell auf einem sehr hohen Niveau», sagt Wyss. Hier stellt die Geschäftsführerin einen Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Welle fest: «Während des

Lockdown gingen die Anfragen bei den Selbsthilfezentren zurück und viele Gruppen pausierten ihre Treffen. Jetzt gibt es hingegen sehr viele Anfragen, und bestehende Gruppen weichen vermehrt auf virtuelle Räume aus.» Auch wenn sich die Selbsthilfe über Videochats etwas anders gestaltet – so sind beispielsweise nonverbale Signale schwieriger wahrnehmbar und die Diskussionen klarer strukturiert – hätten einige Teilnehmende einen Mehrwert für sich entdeckt.

Nur wenige Gruppen pausieren

So werden gemäss Purnelis auch die meisten Treffen der bestehenden Selbsthilfegruppen im Zürcher Oberland fortgeführt. Einige, insbesondere solche mit tieferem Altersdurchschnitt, haben inzwischen auf virtuelle Formate umgestellt. Andere wiederum begegnen sich in Gruppen mit bis zu fünf Personen nach wie vor physisch im Selbsthilfezentrum in Uster – mit Maske und Sicherheitsabstand. Um letzteren zu gewährleisten, hat die Fachstelle die nötigen Vorkehrungen getroffen. Es pausieren auch einige Gruppen vorsichtshalber.

«Der fehlende Austausch führt wiederum zu zunehmender Vereinsamung», sagt der Stellenleiter. Und bei Menschen mit psychischen Vorbelastungen wie Angstzuständen oder Depressionen könne sich der seelische Zustand durch die Corona-Krise verschlechtern. Menschen mit akuten psychischen Problemen leitet das Selbsthilfezentrum gemäss Purnelis an die zuständigen Fachstellen, Ärzte, Psychiater, Psychologen und Kliniken weiter, wo sie vorübergehend oder auch längerfristig begleitet werden.

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

www.selbsthilfezentrum-zo.ch (<http://zueriost.ch>
[/www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch))

Virtuelle Selbsthilfe: www.selbsthilfeschweiz.ch
([https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell](https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/virtuelle-selbsthilfe.html)
[/virtuelle-selbsthilfe.html](https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/virtuelle-selbsthilfe.html))