

# VIRTUELLE SELBSTHILFE IN CORONA-ZEITEN

**USTER** Wegen Corona werden Kontakte eingeschränkt, psychische Probleme können sich verschlechtern. Im Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland in Uster gehen Gruppen dagegen an – vermehrt via Videochat.

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

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 Selbsthilfzentrum 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



Im Selbsthilfzentrum in Uster finden während der Pandemie Treffen statt. Viele tauschen sich allerdings im virtuellen Raum aus. Im Bild Leiter Antonis Purnelis (links) und Vorstandspräsident Max Freiburghaus. Archivfoto: Seraina Boner

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.

Ihr zufolge lancierte die Selbsthilfe Schweiz die ersten virtuellen Selbsthilfgruppen noch während des Lockdowns 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-Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfgruppen generell auf

einem sehr hohen Niveau», sagt Wyss. Hier stellt sie einen Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Welle fest: «Während des Lockdowns gingen die Anfragen bei den Selbsthilfzentren 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 gestalte – so sind beispielsweise nonverbale Signale schwieriger wahrnehmbar und die Diskussionen klarer strukturiert – hätten einige Teilnehmenden einen Mehrwert für sich entdeckt.

## NUR WENIGE PAUSIEREN

So werden gemäss Purnelis die meisten Treffen der bestehenden Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfzentrum in Uster – mit Maske und Sicherheitsabstand. Um Letzteren zu gewährleisten, hat die Fachstelle die nötigen Vorkehrungen getroffen. Es pausieren auch einige Gruppen vorsichtshalber.

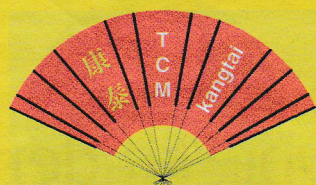
«Der fehlende Austausch führt wiederum zu zunehmender Vereinsamung», sagt Stellenleiter Purnelis. Und bei Menschen mit psychischen Vorbelastungen wie Angstzuständen oder Depressionen könne sich der seelische Zustand durch die Corona-Krise verschlechtern.

Menschen mit akuten psychischen Problemen leitet das Selbsthilfzentrum gemäss Purnelis an die zuständigen Fachstellen, Ärzte, Psychiater, Psychologen und Kliniken weiter, wo sie vorübergehend oder auch längerfristig begleitet werden.

Laura Hertel

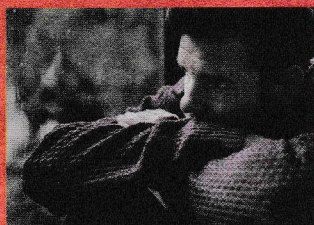
Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel Im Werk 1, 8610 Uster; Telefon 044 941 71 00; [www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch); Virtuelle Selbsthilfe: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

ANZEIGE

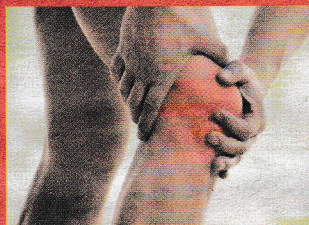


**TCM kangtai**  
Tumbelenstr. 4, Pfäffikon  
☎ 043 833 68 68  
[kangtai.ch](http://kangtai.ch)

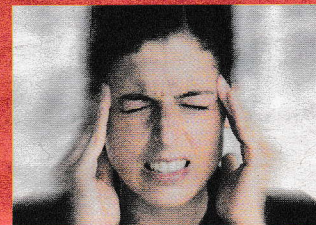
Chinesische Medizin kann helfen bei



Depression  
und vielem mehr.



Arthrose



Kopfschmerzen

weitere Praxen: Zürich, Winterthur, Wädenswil und Männedorf.