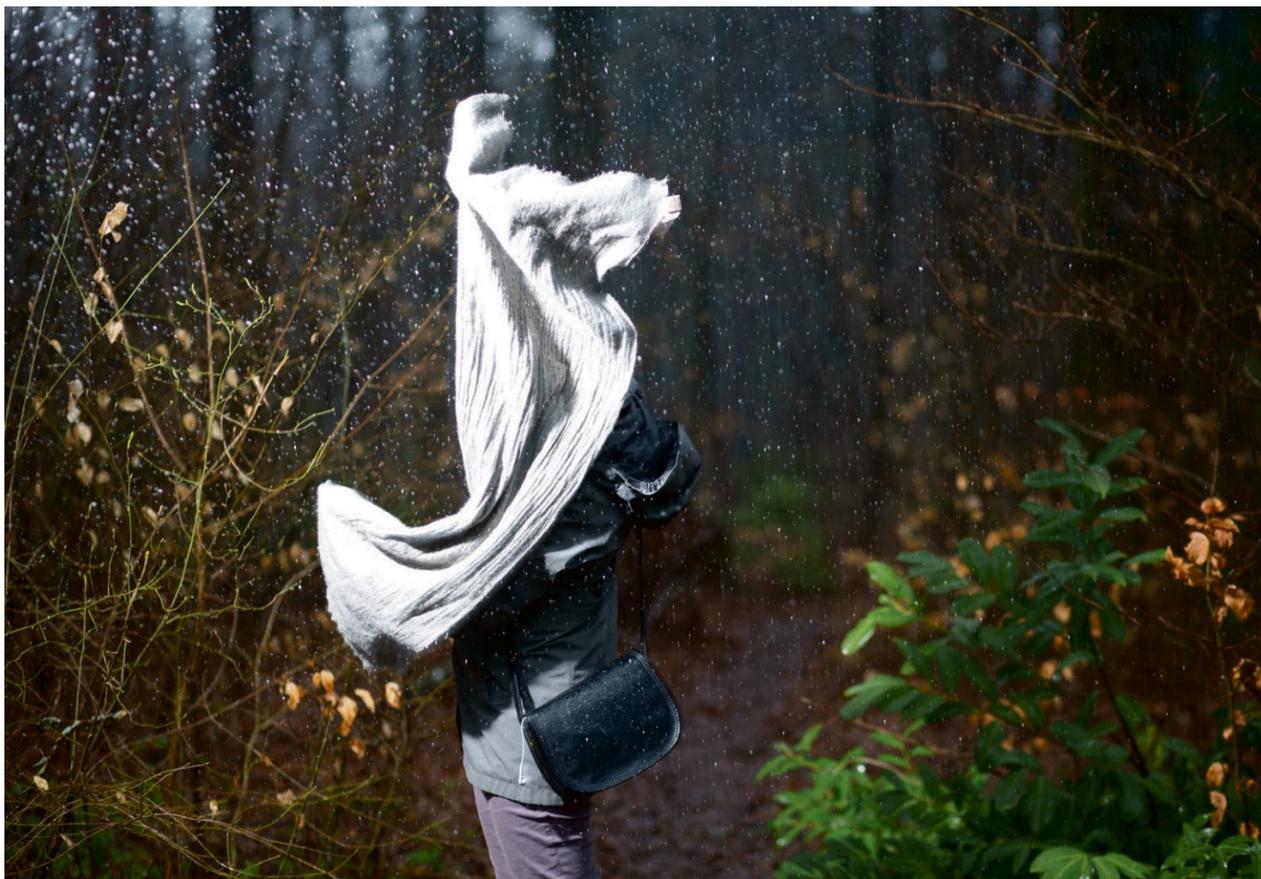


# «Ich konnte ihm keinen Halt spenden»

**Virtueller Austausch** Aufgrund der Krise müssen sich Selbsthilfegruppen online treffen. Eine Betroffene, die einer solchen Gruppe angehört, erzählt von ihren Erfahrungen.



Als sich der mentale Zustand ihres Partners verschlechterte, trat Sandra Meier einer Online-Selbsthilfegruppe bei. Foto: Sabina Bobst

## Sara Belgeri

Die Pandemie schlägt vielen aufs Gemüt und bringt neue Herausforderungen mit sich. Der Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, kann für manche entlastend wirken. Bei Selbsthilfe Zürich gingen die Anfragen zu Beginn der Pandemie zwar zurück, denn Selbsthilfegruppen durften sich nicht mehr physisch treffen, «aber das war nur während der ersten zwei Wochen der Fall», sagt Michelle Guggenbühl, Sozialarbeiterin bei Selbsthilfe Zürich. «Danach stieg die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen wieder an», sagt sie.

Das anhaltende Bedürfnis nach Austausch in Selbsthilfegruppen führt die Organisation darauf zurück, dass sich gerade während der Pandemie Symptome von psychischen Erkrankungen oder Isolation durch die fehlenden sozialen Kontakte verstärken.

So erging es auch Sandra Meier (Name geändert). Sie führt eine Beziehung mit einem Mann, der an paranoider Schizophrenie leidet. Nicht nur für Leute mit einer psychischen Erkrankung, sondern auch für deren Angehörige brachte die Pandemie besondere Herausforderungen mit sich. «Vor fünf Jahren hatte mein Partner das erste Mal eine Psychose», sagt Meier.

## «Auch für mich war es psychisch belastend»

Anfangs und auch wegen des ersten Lockdown verschlechterte sich sein mentaler Zustand auf Neue. Er begab sich in stationäre Behandlung. Aufgrund der Pandemie war es für Meier jedoch nicht möglich, ihren Part-

ner zu besuchen. «Ich konnte ihm keinen Halt spenden», sagt sie, «das war für ihn sehr schlimm. Und auch für mich war es psychisch belastend.»

Das Bedürfnis nach einem Austausch mit anderen Betroffenen stieg zusehends. «Ich habe alle möglichen Plattformen angeschaut», sagt Meier. Wegen der Pandemie war das Angebot jedoch relativ beschränkt, vieles fand nicht statt oder hatte noch nicht auf online umgesattelt. Dann wurde sie bei Selbsthilfe Zürich fündig und trat der virtuellen Gruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen bei.

**«Dass ich von zu Hause aus teilnehmen konnte, kam mir sehr entgegen.»**

Sandra Meier

Sie ist eine von neun Video-Selbsthilfegruppen, die sich aufgrund der Pandemie gebildet haben. Unter anderem wird Unterstützung für Angehörige von Corona-Patientinnen und -Patienten oder für junge Menschen, die die Corona-Massnahmen belasten, angeboten. «Vor der Pandemie wären Video-Selbsthilfegruppen bei uns kein Thema gewesen», sagt Guggenbühl, «diese kamen erstmals im Lockdown letzten Frühling auf, als die Gruppen sich vor Ort nicht mehr treffen durften.»

Durch die Pandemie scheint virtuelle Selbsthilfe immer gefragter zu werden. Auch die Zürcher Psychotherapeutin Ramona Zenger und der Psychologe Daniel Sigrist sahen Handlungsbedarf und riefen die Plattform Online-selbsthilfe.ch ins Leben. «Die Erfahrungen aus unserem Berufsalltag haben uns bewusst gemacht, dass bei vielen Personen unterstützende Ressourcen wegfallen und ein erhöhtes Bedürfnis nach sozialen Kontakten besteht», so Sigrist. Das Angebot beinhaltet verschlüsselte Gruppenchats mit psychologischer Moderation. Solche Chats hätten den Vorteil, dass fast immer jemand für einen Austausch zur Verfügung stehe.

Die Selbsthilfegruppe, der Meier angehört, trifft sich einmal pro Monat per Videochat. «Der Austausch ist sehr wertvoll», sagt sie. In der Gruppe würden sie Tipps teilen, schwierige Situationen schildern und andere Gruppenmitglieder nach Rat fragen. «Selbst wenn nicht alle Teilnehmenden mit der gleichen Krankheit konfrontiert sind, kann man trotzdem gut über Themen und den Umgang damit reden», sagt Meier.

Nach fast einem Jahr der Video-Selbsthilfe zieht Guggenbühl eine positive Bilanz: «Anfangs waren zwar alle skeptisch, aber nach einem Jahr meisterten alle Gruppen, die den Wunsch danach äusserten, den Umstieg. Natürlich hätten Onlinetreffen eine gewisse Distanz, die nonverbale Kommunikation sei etwa schwieriger zu deuten, so Guggenbühl. Es gebe aber auch durchaus Positives: So konnten zum Beispiel Menschen, die nicht mobil sind, eher teilnehmen. «Für einige war es auch einfacher, einzusteigen, weil sie dies in einem gewohnten und geschützten Umfeld tun konnten», sagt die Sozialarbeiterin.

## Onlinetreffen gewährleisten eine gewisse Anonymität

Dies bestätigt auch Sandra Meier: «Dass ich von zu Hause aus teilnehmen konnte, kam mir sehr entgegen, denn das gewohnte Umfeld zu Hause gibt zusätzliche Sicherheit.» Die Hemmschwelle, vor Ort Leute zu treffen, sei viel grösser. «Ich wüsste nicht, ob ich ein Selbsthilfeangebot vor Ort überhaupt genutzt hätte», sagt sie. Zudem würden Onlinetreffen eine gewisse Anonymität gewährleisten.

Zwar ist es seit dem 1. März wieder möglich, dass Selbsthilfegruppen sich vor Ort treffen, sie dürfen aber maximal aus zehn Personen bestehen. Ausserdem muss es sich um Selbsthilfegruppen handeln, die bei den Selbsthilfezentren registriert sind. Viele Gruppen würden sich jedoch weiterhin online treffen, um Mitglieder nicht zu gefährden, so Guggenbühl. Auch Sandra Meiers Gruppe macht online weiter. Darüber ist sie froh: «Ich würde den virtuellen Austausch vermissen.»

## ZÜRITIPP



Foto: Tim Wirth

## Die Schöne und das Biest

**Pingpongische** Gleich zwei Platten stehen vor dem Museum für Gestaltung. Die eine ist gut. Die andere weniger. Die Oberfläche der guten Platte ist aalglatt. Lediglich ein Vogeldreck war auszumachen, der den Ball hätte ab-

lenken können. Die weniger gute Platte hingegen ist verwittert und verblichen – ein bisschen, wie eine Mondlandschaft. (tiw)

Klingenspark, Limmatstrasse 65, 8005 Zürich

WWW.ZUERITIPP.CH

Zone 110

## Unterwegs in Zürich mit Urs Jaudas



## Zürich verhüllt sich.

Sonntag, 20.25 Uhr  
Stettbacherstrasse, Zürich

Urs Jaudas ist Fotograf beim Tages-Anzeiger.  
www.tagesanzeiger.ch/zoom/zone110