

## Selbsthilfe nach dem Corona-Lockdown

Am 10. Dezember 2021, fand die diesjährige Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes, digital statt.

Auch unsere Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“, hatte die Möglichkeit an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Auf der virtuellen Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbands diskutierten Wissenschaftler, Mediziner und rund 200 Selbsthilfeaktive darüber, wie sich die Pandemie auf die Arbeit der Selbsthilfe auswirkte.

Nach fast zwei Jahren Pandemie geht es auch auf der Veranstaltung um die Frage, welche Symptome, Neben- und Nachwirkungen Corona für die Arbeit der Selbsthilfe hatte und immer noch hat.

Nach der Begrüßung durch Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, der mit den Worten "Der Einsatz der Selbsthilfe während der Coronapandemie, von der regionalen Gruppe bis zum bundesweiten Dachverband, ist bewundernswert. Trotz aller Kontaktbeschränkungen haben Sie nicht aufgegeben", die Tagung eröffnete.

"Hätte mir jemand auf unserer Selbsthilfetagung vor drei Jahren zum Thema 'Digitalisierung der Selbsthilfe' gesagt, dass es normal sein wird, dass sich Selbsthilfegruppen in digitalen Räumen treffen, Seminare oder Workshops per Zoom stattfinden und Beschlüsse auf Mitgliederversammlungen virtuell abgestimmt und verabschiedet werden – ich hätte ihn erstaunt angeschaut und ihn für seinen umwerfenden Optimismus bewundert", waren die Grußworte von Claudia Schick, Selbsthilfereferentin beim AOK-Bundesverband.



Dann übernahm Michael Bernatek als Moderator das weitere Geschehen. Hier wurden Gesprächspartner und Gäste per Videoschaltung vorgestellt.

Spannende Vorträge zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel,

- "Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung in der Selbsthilfe"
- "Vereinsarbeit bei Mukoviszidose unter Corona – digital und alles gut?"
- "Medizinische Erkenntnisse rund um Covid-19"
- "Erfahrungen einer Post-Covid-Betroffenen"

wurden den Teilnehmern vermittelt.

Vor der Mittagspause gab es noch eine lebhafte Podiumsdiskussion.

"Was hat sich durch die Corona-Pandemie in der Selbsthilfe gewandelt? Positiv wie negativ"?

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS - Bernd Hoerber, Selbsthilfeakademie NRW - Winfried Klümpen, Mukoviszidose e.V. - Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg - Pia Chowdhury, Post-Covid-Selbsthilfegruppe Bonn/Köln, gaben auch reichlich Erfahrungen weiter.

Ein Beispiel schilderte auf eindruckliche Weise Pia Chowdhury. Die 41-Jährige hatte sich ganz zu Beginn der Pandemie angesteckt und leidet bis heute unter den Folgen. Drei Monate nach ihrer Infektion gründete sie in Bonn die Selbsthilfegruppe "Post Covid – Genesen und doch nicht gesund".

Mindestens ebenso berührend wie der Bericht über ihre gesundheitlichen Probleme waren die Schilderungen über den Umgang der Ärzte mit ihr oder anderen Gruppenmitgliedern. Im Vorfeld konnte jeder Teilnehmer sich für eine Workshopgruppe zum Thema „Zukunft der Selbsthilfe nach der Pandemie“ anmelden.

Am Nachmittag startete Sabine Bütow mit ihrem Vortrag. Die Geschäftsführerin im "Netzwerk Selbsthilfe – Selbsthilfekontaktstelle Bremen/Nordniedersachsen e. V." berichtete davon, wie ihre Kontaktstelle, die für 700 regionale Selbsthilfegruppen Ansprechpartner ist, das gesamte Hilfsangebot in kürzester Zeit umstrukturierte.

Viele Selbsthilfegruppen. Ob wirklich alle Mitglieder an den Erfahrungen und dem Austausch teilhaben können, ich bezweifle es wirklich.

Diese Anzahl von Selbsthilfegruppen zu erreichen, wird sehr schwer sein. Ich denke, hier gehen viele Informationen verloren. Die Kette bis zum letzten Mitglied ist sehr lang.

Den abschließenden Vortrag hielt Bernd Hoerber, Leiter der Selbsthilfeakademie NRW. Er betonte, welche Vorteile das Nebeneinander von digitalen und analogen Angeboten bietet. Seine Akademie nutzte im Lockdown zunächst das digitale Selbsthilfe-Café, um ganz zwanglos einen informellen Lernraum für digitale Kommunikation anzubieten. Unter anderem sagte er, "Die digitalen Angebote will hier niemand mehr missen. Mittlerweile bieten wir auch in Zeiten, wo Präsenz wieder möglich ist, hybride Mischformen an, die sehr geschätzt werden."

Hier sind wir als Selbsthilfegruppe auch aktiv.

Die Auswertung der Workshopgruppen ergab zwar teils verschiedene Ergebnisse, aber doch letztendlich wurde alles zusammengefasst und alles auf einen Nenner gebracht.

In ihrem abschließenden Fazit – auch mit den Eindrücken aus den nachmittäglichen Workshops – betonte Claudia Schick, dass die Selbsthilfe in der Pandemie noch vielfältiger und noch bunter geworden sei und dass für viele Menschen die neuen digitalen Angebote nicht mehr wegzudenken seien. Für sie selbst sei deshalb klar, "dass die nächste Tagung hybrid stattfindet – hoffentlich auch wieder in Präsenz, aber auf jeden Fall mit der Möglichkeit der digitalen Teilnahme."

In den Vorträgen referierten Mediziner, Wissenschaftler, Selbsthilfeaktive und eine Long-Covid-Betroffene darüber, wie die Coronapandemie in den vergangenen zwei Jahren ihre Arbeit beziehungsweise ihr Leben bestimmte.

Für unsere Selbsthilfegruppe sehe ich viele Parallelen.

Vieles war nicht neu für uns, da wir selbst aktiv sind und uns mit den Problemen selbst schon befasst und gekümmert haben.

Hierbei helfen uns die digitalen Zusammenkünfte, Videoschaltungen und andere digitale Medien, die uns zur Verfügung stehen.

Dieser Tag zeigt auch, die Digitalisierung hat an Fahrt aufgenommen. Neue und alternative Kommunikationswege wurden gefunden. Es gilt auch die analogen Angebote nicht aus dem Blick zu verlieren.

Zu erkennen ist auch, dass die Selbsthilfegruppen vor finanziellen Herausforderungen stehen.

Auch an dieser Veranstaltung sehen wir, dass es möglich ist miteinander zu kommunizieren. Denn die Kommunikation ist ein wichtigstes Bindemittel zwischen uns Menschen, wenn auch digital.

Horst Gördel

(Diese Zeilen basieren auf Informationen und Aufzeichnungen von diesem Tag)