

# Mit positiven Gedanken gegensteuern

Mutmacher – Die Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“



(/images/2018/51/127971\_wide\_xl.jpg)

Klaus Grothe-Bortlik. (Bild: SHZ)

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Das Selbsthilfezentrum München veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.

## Acht bis zehn Mitglieder

Seit Wochen sind die Gruppenräume des Selbsthilfezentrums München im Westend menschenleer. Dort, wo eigentlich ein lebendiger Ort der Begegnung ist, scheint es, als ob die Tische, Stühle und das schöne alte Treppenhaus nur darauf warten, wieder von den unterschiedlichsten Menschen und Gruppen benützt zu werden. Wo sonst bereichernde, aufmunternde, verständnisvolle Gespräche stattfinden, herrscht Leere. „Es gehört zu meiner wöchentlichen Routine, dass ich meine Gruppe einmal in der Woche im Selbsthilfezentrum sehe“, sagt Edith-Maria, Gründerin der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“. Sie vermisst den persönlichen Kontakt zu den acht bis zehn Gruppenmitgliedern, die in regelmäßigen Abständen in die Westendstraße 68 kommen, um sich über ihr seelisches Befinden auszutauschen.

## Regelmäßige Telefonkonferenzen

Genau das ist derzeit aber aktueller denn je. Mit Menschen sprechen, zuhören und angehört werden. Bloß nicht vereinsamen! In der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“ treffen sich die unterschiedlichsten Menschen. Die meisten von ihnen mit psychischen Problemen, Zwängen, Ängsten, Depressionen, Schizophrenie. Schon in „normalen Zeiten“ ist das nicht immer einfach, dennoch beobachtet die Gruppengründerin: „Wer persönliche Krisen schon mehrmals durchgestanden hat, kommt mit der Corona-Krise gelassener zurecht“. Deshalb sei für sie und ihre Gruppenmitglieder von Anfang an klar gewesen, dass sie die Situation gut meistern würden. „Wir haben uns entschlossen, jetzt zweimal wöchentlich zu telefonieren, in einer Telefonkonferenz.“

## Aus anderen Blickwinkeln hinsehen

Das Bedürfnis ist sehr groß, sich auszutauschen: über Corona, über die Angst davor, die Folgen für jeden Einzelnen und über die Maßnahmen, die in das persönliche Leben vieler eingreifen. Denn für die meisten Gruppenmitglieder bedeutet die jetzige Situation eine Rückkehr zu ihren längst überwundenen Angewohnheiten und Zwängen. So zum Beispiel habe eine Teilnehmerin erst erfolgreich ihren Waschzwang bekämpft und nun seien es genau die Hygienevorschriften, die das Problem wieder aufflammen lassen. „Wir versuchen, wie immer gemeinsam die Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und das gelingt uns auch per Telefon ganz gut“, sagt Edith-Maria. Auch sie selbst musste wegen dem Shut-Down ihre Therapie in der Klinik unterbrechen. Jetzt muss sie alleine zurechtkommen. „Ich

habe mir einen Zettel an den Computer geklebt, der mich davor warnt meiner Kaufsucht nachzugeben," sagt Edith-Maria und fügt schmunzeld hinzu: „Was uns am meisten fehlt ist dass wir nach unserer Gruppensitzung nicht mehr gemeinsam zum Griechen gehen können, nichts geht über ein gemeinsames Essen und Lachen.“

### **Fragen beantworten**

An wen kann ich mich bei einem Problemwenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

**Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr. Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de).**

URL: Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://short.waz-up.de/5844613>

Wir setzen technische und analytische Cookies ein um Ihnen die beste Nutzungserfahrung auf unserer Webseite zu bieten.

[Akzeptieren und Schließen](#) [Datenschutz \(/ueber-uns/datenschutz/\)](#)



[Schreiben Sie uns](#)