

# Selbsthilfegruppen sind weiter da

Am Salzgittersee treffen sie sich für eine Fotoaktion, um auf sich aufmerksam zu machen.

**Salzgitter.** Kontakte aufrechterhalten in Zeiten von Kontaktbeschränkungen? Das fällt nicht immer leicht. Die Salzgitteraner Selbsthilfegruppen haben sich nun am Salzgittersee getroffen, um zu zeigen, dass sie noch da sind, und um zu sagen: „Wir sind für euch da.“ Denn seit der Pandemie war es still geworden um die Gruppen, so Almut Speer, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Sie wollen Mut machen und ein Zeichen der Solidarität setzen. Wir waren dabei und haben gefragt, worin zurzeit die Schwierigkeiten liegen, aber auch, was in diesen Zeiten Mut macht.

Edeltraut Brendel vom Gesprächskreis für Krebskranke in Salzgitter-Bad sieht in den Kontaktbeschränkungen eine große Hürde. Die digitalen Formate könnten das persönliche Gespräch nicht wettmachen, so die 77-Jährige aus Gebhardshagen. Sie hofft auf die Impfungen und arrangiert sich mit den momentanen Zuständen. „Seht zuversichtlich in die Zukunft und redet nicht alles schlecht“, rät sie.

Für die Landesvertretung des Verbands für Selbsthilfe Körperbehinderter war Hans-Werner Eisfeld vor Ort. Er beobachtet bei den Menschen mit Behinderungen Sorge um die Impfungen. Sie verstünden nicht, warum sie in der Reihenfolge so weit hinten lägen. Die Arbeit mit Schwerbehinderten ist es, was ihm momentan Kraft gebe. „Entscheidet nicht ohne uns über uns“, wendet er sich an die Politik.

Von der DRK-Krebsberatungsstelle war Sonja Hofmann am See. Momentan sei es schwierig, die Menschen zu motivieren. Das habe während des ersten Lockdowns noch besser funktioniert. Auch sie hofft darauf, dass die Impfungen den Durchbruch bringen und rät: „Wartet nicht ab, sondern ruft an! Egal, ob bei körperlichen oder seelischen Problemen.“

Gerd Mielke und Gerhard Nothhaft vertreten die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe. Ihre Gruppe kämpfe damit, dass die Präsenztreffen nicht stattfinden könnten. Gerade viele Ältere hätten keinen Rechner, von dem aus sie teilnehmen könnten. Die Impfungen sind ihr Hoffnungsträger. „Sobald wir damit durch sind, können wir uns wieder treffen“, so Nothhaft. Beide sind sich einig: Ab dem 40. Lebensjahr sollte der PSA-Wert bekannt sein.

Die Deutsche Ilco e. V. war durch die Salzgitteraner Gruppensprecherin Brigitte Sontowski vertreten. In der Gruppe können sich Darmkrebserkrankte und Stomapatenten austauschen. Neuerkrankte zu erreichen, sei momentan eine große Hürde, so die 69-Jährige. Eine Rückkehr zur Normalität wünscht sich auch die Gebhardshagenerin und sagt: „Verliert den Mut nicht!“

Aus der Selbsthilfegruppe für Kehlkopferierte waren Hartmut Fürch, der auch die Fotos von der Aktion gemacht hat, Harald Schlechter und Werner Kubitz da. Durch die Kontaktbeschränkungen gingen Kontakte kaputt, so Fürch, der die Gruppe leitet. „Wir sind auf den Kontakt angewiesen“, sagt Kubitz, der die Gruppe 1999 grün-



Edeltraut Brendel (links) engagiert sich für Krebskranke und Brigitte Sontowski ist von der Deutschen Ilco e. V.

FOTO: HARTMUT FÜRCH



Bettina Langpfahl (links) und Irmgard Kolbitz von der Selbsthilfegruppe Poliomyelitis.

FOTO: HARTMUT FÜRCH

det hat. „Haltet euch an die Regeln“, so der 72-Jährige.

Edelgard Strauß vertritt die Kontaktstelle des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter bei der Aktion. Früher hätte sich die Gruppe, deren Mitglieder aus der ganzen Region stammen, in einem Garten in Querum getroffen. Sie hofft, dass sich die Zustände bald normalisieren und vielleicht sogar die Sommerfreizeiten stattfinden können. „Wir müssen durchhalten“, sagt sie.

Ilse Meyer und Maria Seibert sind bei den Pflegenden Angehörigen. Die Pandemie ließe Kontakte abreißen, so Meyer, das bereite Schwierigkeiten. Auch Meyer und Seibert hoffen auf die Impfungen, damit sie ihren Betrieb wieder aufnehmen können. Denn die pflegenden Angehörigen seien kein Verein: „Wir fühlen uns wie eine Familie.“

Von der Selbsthilfegruppe für Poliomyelitis waren Irmgard Kollwitz und Bettina Langpfahl vor Ort. Die größte Schwierigkeit sei, Ärzte für ihre Gruppenmitglieder zu finden. Die einzige Poliostation Deutschlands läge in Koblenz. Zurzeit sei es schwer, die Mitglieder zu reaktivieren, so Kollwitz. Doch sie hätten sich vorgenommen, Kraft der Gemeinschaft und Freundschaft zu nutzen, sagt Langpfahl.

Von der ergänzenden Teilhabeberatung (EUTB) war Sonja Bartmann da. Da die Präsenzberatung zurzeit ausfalle, müssten die Angebote telefonisch stattfinden, so Bartmann. Doch gerade bei älteren Menschen sei dies häufig nicht so einfach. Positiv bewertet die 41-jäh-

rige Braunschweigerin den Ausbau der Online-Angebote. „Wir sind da – die ganze Zeit“, sagt sie.

Der Norddeutsche Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten war durch Julian Kurzidim vertreten. Der 45-Jährige kämpft damit, seine Leute motiviert zu halten. In der jetzigen Situation verstärkten sich die Ängste vieler Mitglieder. Er rät, die Zwangsfreizeit zu nutzen. „Haltet durch“, sagt er. Man müsse von denen lernen, die schon im „normalen“ Leben kämpfen müssten.

Rotraut Kreie vertritt die Rollstuhlgruppe des DRK bei der Aktion am See. Die 66-Jährige ruft die Mitglieder ihrer Gruppe an, denn hier verzichten sie zurzeit auf Tref-



Harmut Fürch (links) und Harald Schlechter von der Selbsthilfegruppe der Kehlkopferierten.

FOTO: PRIVAT



Maria Seibert (links) und Ilse Meyer von der Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige.

FOTO: HARTMUT FÜRCH

fen. Auch Kreie hofft auf die Impfungen gegen das Virus, damit das Programm wieder starten kann. „Verliert nicht den Mut und hört nicht auf, auf Besserung zu hoffen“, sagt sie.

Auch die Guttempler waren vertreten – Karin Horejsi war für sie da. In den Video- und Telefonkonferenzen spüre sie die Sehnsucht nach Präsenz. Doch sie sieht optimistisch nach vorne. Viele neue und moderne Formate seien in den vergangenen Monaten erprobt worden. Mit ihnen hofft sie, auch Jüngere zu erreichen. „Keiner muss seine Sorgen und Ängste allein tragen“, sagt sie.

Von der Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose (MS) war Lutz

Tabert da. „Das Problem ist, wie man die Schäfchen zusammenhält“, erzählt der 58-Jährige. Alles schwabbele so vor sich hin. Er hofft auf eine Einordnung der MS-Erkrankten in die früheren Impf-Priorisierungsgruppen. „Uns gibt's noch!“, so Tabert, der gerne wieder ein Café besuchen möchte.

Ellen Segert leitet die Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Fibromyalgie, einer Schmerzkrankung, leiden. „Wir können uns nicht treffen, nichts organisieren“, beschreibt die 70-Jährige die Situation. Jeder sei in der Gruppe willkommen, erzählt die Lebenstedterin. „Wir sind wie eine kleine Familie, sind uns sehr nah.“ spy

## Selbsthilfegruppen in Salzgitter

■ **Gesprächskreis** für Krebskranke und Angehörige, Kontakt: Edeltraut Brendel, ☎(05341) 7770.

■ **Prostatakrebs** SHG Salzgitter, Kontakt: Rainer Mann, ☎(05341) 57152, [ramsats@t-online.de](mailto:ramsats@t-online.de).

■ **Deutsche Ilco e.V.**, Kontakt: Brigitte Sontowski, ☎(05341) 71747, [bri-sont@t-online.de](mailto:bri-sont@t-online.de).

■ **SHG Kehlkopferierte** Salzgitter, Kontakt: Hartmut Fürch, ☎(05341) 7905546, [hartmut.fuerch@t-online.de](mailto:hartmut.fuerch@t-online.de).

■ **Alleinerziehende** Mütter und Väter, Kontakt: Edelgard Strauß,

☎(0171) 9388197.

■ **Pflegende Angehörige**, Kontakt: Ilse Meyer, ☎(05341) 43560.

■ **SHG Poliomyelitis**, Kontakt: Irmgard Kollwitz, ☎(05341) 6696, [hi.kollwitz@web.de](mailto:hi.kollwitz@web.de).

■ **EUTB**, Kontakt: Sonja Bartmann, ☎(05341) 830850.

■ **SHG Schüchterne Salzgitter**, Kontakt: ☎(05341) 3496518, [salzgitter@schuechterne.org](mailto:salzgitter@schuechterne.org).

■ **DRK Rollstuhlgruppe**, Kontakt: Rotraut Kreie, ☎(05341) 58454, [rotratut.kreie@t-online.de](mailto:rotratut.kreie@t-online.de).

■ **Guttemplergemeinschaft**, Kontakt: Karin Horejsi, ☎(0177) 7733727, [karin.horejsi@guttempler-nds.de](mailto:karin.horejsi@guttempler-nds.de).

■ **Multiple Sklerose**, Kontakt: Lutz Tabert, ☎(05341) 53683, [lutz.tabert@freenet.de](mailto:lutz.tabert@freenet.de).

■ **Fibromyalgie**, Kontakt: Ellen Segert, ☎(05341) 42346, [eldehose@online.de](mailto:eldehose@online.de).

■ **KISS** (für weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in Salzgitter), Kontakt: Almut Speer, ☎(05341) 846722, [kiss-sz@paritaetischer.de](mailto:kiss-sz@paritaetischer.de), [www.paritytaetischer.de](http://www.paritytaetischer.de).