

# Selbsthilfegruppen weichen auf Videochat aus

Leiter sehen in Alternative keinen richtigen Ersatz / Patienten mit Clusterkopfschmerzen leiden unter Einsamkeit

Von unserem Redaktionsmitglied  
Adrian Mahler

Selbsthilfegruppen bieten Menschen die Möglichkeit, das eigene Schicksal mit anderen Betroffenen zu teilen und über ihre Probleme zu reden. Während der Corona-Pandemie bricht aber der wichtige persönliche Kontakt weg und die Teilnehmer können sich nur im virtuellen Raum per Videochat treffen. Auf Betroffene in Karlsruher Selbsthilfegruppen wirkt sich die Ausnahmesituation unterschiedlich aus.

Die Regionalgruppe Pro Retina trifft sich normalerweise regelmäßig in der „Alten Post“ in Karlsruhe. Das ist in der Corona-Krise nicht möglich. Maria-Luise Wipfler leitet die Gruppe, in der sich 160 Menschen mit Netzhautkrank-

”

Ich habe sehr große Angst, dass sich jemand aus der Gruppe das Leben nimmt.

**Marcus Schrettinger**  
Gruppenleiter

heiten gegenseitig Halt geben. Wipfler leidet selbst unter einer sogenannten Netzhaut-Dystrophie. Der Gendefekt führt dazu, dass die Gruppenleiterin nach und nach erblindet. Trotz der Corona-Krise komme bei ihr aber keine Einsamkeit auf, betont Wipfler. Schließlich habe sie ihren Mann und ihre Familie, aber keine Möglichkeit, mit der Regionalgruppe Ausflüge zu machen.

Zum einen fiel ein gemeinsamer Ausflug zum Kloster Maulbronn ins Wasser. Zum anderen musste Wipfler ein geplantes Gruppentreffen in Gernsbach absagen. Im Murgtal gibt es einige ältere Teilnehmer, denen sie mit der Wahl des Treffpunkts entgegenkommen wollte. „Ich sehe es jetzt als Aufgabe, mit den Videokonferenzen eine Alternative zu schaffen“, sagt Wipfler. Dabei werden Hilfsmittel wie Vorleseysteme vorgestellt. Zu älteren Gruppenmitgliedern hält Wipfler telefonisch Kontakt. Das

alles ersetze aber keinesfalls die normalen Treffen im Restaurant.

Auch der Karlsruher Selbsthilfegruppe „EL-dro-ST“ fehlt bei der digitalen Alternative das Gemeinschaftsgefühl, die Nähe zu anderen Betroffenen, die Umarmungen. Die Gruppe richtet sich an Eltern drogenabhängiger Kinder. Laut der Vorsitzenden Bettina Konstantin funktionieren die virtuellen Treffen mit jeweils ungefähr zehn Personen gut. Etwa 60 Prozent der Mitglieder nehmen teil. Konstantin hat aktuell kaum Kontakt zu ihrem Sohn. Er ist schizophoren und drogenabhängig. In Göttingen be-

kommt er eine sogenannte Substituti-onstherapie. Dabei werden Ersatzdrogen in geregelten Mengen verabreicht, die vorrangig Entzugserscheinungen hemmen sollen. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen sei das Ganze schwerer geworden, betont die Vorsitzende. So gebe man den Drogenabhängigen häufig Wochenrationen mit, um den persönlichen Kontakt zu reduzieren.

Das klappe aber nur bei Betroffenen, bei denen mit einem verantwortungsvollen Umgang gerechnet werden könne. „Durch die Grenzschiebungen ist das Risiko sehr groß, dass die fehlenden

Mengen an Drogen durch andere schädliche Substanzen ersetzt werden“, erklärt Konstantin. Aufgrund der aktuellen Situation kommt weniger Rauschgift als sonst ins Land. Nach Konstantins Meinung trifft Corona vor allem Eltern, deren Kinder neben der Sucht zusätzlich unter psychischen Erkrankungen leiden.

Auch Marcus Schrettinger hat mit der aktuellen Lage zu kämpfen. Er leidet unter Clusterkopfschmerzen, die chronisch und anfallsartig auftreten. Dem Leiter der regionalen Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Nordbaden-Rheinpfalz (CSG) in Karlsruhe fehlt der direkte Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern, die genau wissen, wie schmerzhaft die Krankheit ist. Negative Gedanken setzen ihm momentan schwer zu. „Ich habe sehr große Angst, dass sich jemand aus der Gruppe das Leben nimmt“, sagt Schrettinger. Die Corona-Krise verstärkte die Isolation der 60 Gruppenmitglieder gerade umso mehr. Ohnehin werde die Krankheit meist vom Verlust der Freunde oder des Partners begleitet. Schrettinger sieht sich in der glücklichen Lage, verheiratet zu sein. Er versucht, telefonisch sowie über Social-Media-Kanäle mit den anderen Betroffenen in Kontakt zu bleiben, bietet auch ein virtuelles Gruppentreffen im Videochat an. Schrettinger konnte aufgrund der Krankheit seinen Beruf nicht mehr ausüben. „Für viele Betroffenen ist nur der Suizid ein Ausweg, weil die Schmerzen so extrem sind“, sagt Schrettinger. Er musste elf Jahre auf seine Diagnose warten.

Marie-Luise Wipfler erfuhr ebenfalls erst spät von der Erkrankung ihrer Netzhaut – mit Mitte 30. Zu dem Zeitpunkt hatte sie schon Ausfälle im Gesichtsfeld. „Ich war schockiert und habe den Boden unter den Füßen verloren“, erklärt Wipfler. Sie hat früher in der Verwaltung gearbeitet. Dann wurde sie krank und musste früh in Rente. „So etwas soll anderen Menschen nicht passieren“, erklärt Wipfler. Gerade mit dem jungen Forum bei Pro Retina wolle sie jungen Menschen helfen, sich beruflich mit der Krankheit zu arrangieren.



**Abgesagte Veranstaltungen:** Maria-Luise Wipfler, Leiterin der Regionalgruppe Pro Retina, wollte sich mit den Mitgliedern ursprünglich in Gernsbach treffen. Foto: Mahler