

Gemeinsam statt einsam – Mit virtuellen Selbsthilfegruppen durch die Corona-Pandemie

pd

Selbsthilfe funktioniert auch in Zeiten von Corona: mit virtuellen Gruppen, die das Thema von verschiedenen Seiten beleuchten.

🕒Aktualisiert: 05.04.2020, 22:11



In einer virtuellen Kaffeerunde kann man seine Fragen zur Corona-Krise diskutieren.

Urs Jaudas

Durch die Corona-Pandemie erleben gegenseitige Hilfe und Solidarität ein Revival. So auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe, denn besonders in schwierigen Zeiten hilft der Austausch mit anderen. Hier setzen Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfezentren an und lancieren ein Angebot für Selbsthilfegruppen zum Thema Corona.

Reden hilft

Die aktuelle Situation in der Corona-Krise belastet viele Menschen. Sorgen über Jobverlust, Einkommenseinbussen, Einsamkeit und Angst um die eigene Gesundheit oder die der Angehörigen wiegen schwer. «Darüber reden hilft, den Ängsten entgegenzuwirken und der sozialen Isolation zu entfliehen», schreibt Selbsthilfe BE in einer Medienmitteilung. «Seit Jahren tun Selbsthilfegruppen genau dies. Sie ermöglichen einen Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, die in einer ähnlichen Situation stecken.»

Jetzt virtuell austauschen

Selbsthilfe Schweiz und die regionalen Selbsthilfezentren bieten ab sofort fünf verschiedene virtuelle Selbsthilfegruppen zum Thema Corona an. Hier können sich Betroffene über ihre Ängste und die Auswirkungen auf ihr Leben austauschen. Diese Selbsthilfegruppen werden zu Beginn von Fachpersonen unterstützt. Die Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz, Sarah Wyss, betont: «Es soll möglich sein, mit anderen Betroffenen zu reden und Erfahrungen auszutauschen.»

Weiterhin erreichbar

Selbsthilfe BE fördert seit vielen Jahren die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern. Auch während der Corona-Krise sind Fachpersonen von Montag bis Donnerstag unter der Nummer 0848 33 99 00 oder info@selbsthilfe-be.ch für Informationen und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe erreichbar. Zum Thema Corona gibt es folgende Selbsthilfegruppen: Gruppe 1: Angehörige von chronisch Kranken und Risikopatienten (Deutsch). Gruppe 2: Betroffene rund um das Thema «Alltag gestalten während der Corona-Pandemie» (Deutsch). Gruppe 3: Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Krise (Deutsch). Gruppe 4: Angst vor dem Coronavirus (Deutsch). Groupe 5: Le maniement de la crise du virus corona (en français). Information und Anmeldung: www.selbsthilfeschweiz.ch/corona.

Publiziert: 05.04.2020, 22:12