



## **NÖ Selbsthilfegruppen bleiben in Kontakt**

**Eichtinger/Söllner: Für 85 Prozent von Niederösterreichs Selbsthilfegruppenleiter sind persönliche Gespräche sehr wichtig. Wenn aufgrund von Corona-Maßnahmen Treffen nicht durchführbar sind, werden aber auch andere Kommunikationswege genutzt.**

„Grundlage für die Selbsthilfe sind Gespräche. Betroffene sind für Betroffene da, geben ihnen Mut und spenden Trost. Erfahrungen und Informationen werden ausgetauscht, sodass alle voneinander lernen können. Gemeinsam fällt es leichter, den Herausforderungen zu begegnen“, betont Landesrat NÖGUS-Vorsitzender **Martin Eichtinger**.

„Im Lockdown sind Gruppentreffen erlaubt. Dafür haben wir uns massiv eingesetzt“, erläutert **Ronald Söllner**, Vorstandsvorsitzender des Dachverbands NÖ Selbsthilfe. Dennoch sind Gruppentreffen nicht immer möglich. Zum Beispiel dann, wenn sie üblicherweise in Gesundheitseinrichtungen oder anderen Institutionen stattfinden, in denen durch Corona verschärfte Zugangsbeschränkungen gelten.

Die Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen und Vereine bevorzugen persönliche Treffen. Das hat eine Umfrage des Dachverbands nach dem Lockdown im Frühling ergeben. 85 Prozent der 87 Befragten meinten damals, dass persönliche Gespräche für die Selbsthilfegruppen sehr wichtig sind. 93 Prozent wünschten sich reale Treffen.

Da dies damals aber noch nicht möglich war, wurde auf andere Kontaktmöglichkeiten zurückgegriffen. Fast zwei Drittel (59 Prozent) führten vor allem Telefongespräche. Weitere 24 Prozent nutzten insbesondere WhatsApp und 17 Prozent bevorzugter Weise Zoom – und das obwohl 77 Prozent der Befragten über 50 Jahre alt sind. „Kontakte zu pflegen und den Erfahrungs- und Informationsaustausch aufrecht zu erhalten, ist in der Selbsthilfe besonders wichtig“, weiß Söllner, der auch selbst eine

Selbsthilfegruppe leitet. „Vor allem bei der älteren Generation kann ein Kontaktverlust schnell zu Isolation und Vereinsamung führen.“ Daher wurde trotz der schwierigen Situation motiviert und engagiert weitergearbeitet.

Jetzt vor Weihnachten sind Corona-Einschränkungen aber herausfordernder. „Die Adventzeit ist eine sehr emotionale Zeit. Die Menschen möchten miteinander Zeit verbringen und plaudern. Und natürlich gibt es in manchen Selbsthilfegruppen auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit schweren Krankheiten, die nicht wissen, wie viele Weihnachtsfeste sie noch erleben werden“, erläutert Söllner.

Was Ronald Söllner tut, um gut gelaunt zu bleiben?

Tipps, die auch in Lockdown-Zeiten möglich sind:

- Bewegung an der frischen Luft! „Ich versuche, täglich hinaus zu gehen.“
- Zeit für Dinge finden, die daran erinnern, wie schön das Leben ist
- Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben
- Sich auch an den wenig spektakulären Dingen erfreuen, wie zum Beispiel, dass die Sonne scheint
- Sich auf etwas freuen, wie zum Beispiel Weihnachten oder den nächsten Skiurlaub

Mitglieder-Gruppen und -vereine des Dachverbands NÖ Selbsthilfe, die ihre Gruppentreffen an ihrem üblichen Treffpunkt nicht durchführen dürfen, können gegen Voranmeldung einen Besprechungsraum des Dachverbands in St. Pölten nutzen, der über eine Rollstuhlrampe verfügt. Infos: Dachverband NÖ Selbsthilfe: 02742/226 44, [www.selbsthilfenoe.at/shg-suche](http://www.selbsthilfenoe.at/shg-suche)

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe steht fast tausend Ehrenamtlichen in NÖ zur Seite und unterstützt sie bei ihrer Tätigkeit in rund 370 Selbsthilfegruppen. Der NÖGUS und das Land NÖ fördern daher den Betrieb des Dachverbands.

Tipp: Anregungen zur mentalen Gesundheit bietet auch die „Tut gut!“

Gesundheitsvorsorge: [noetutgut.at/mentalfit](http://noetutgut.at/mentalfit), [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial)

**Presse-Rückfragen:** Christine Exl-Haiderer, Bakk., +43 (0) 676 / 812 16536, [christine.exl-haiderer@noel.gv.at](mailto:christine.exl-haiderer@noel.gv.at)