

## „Die Suche nach Kontaktmöglichkeiten hat uns stärker gemacht!“ – Schatten, aber auch Licht in der Pandemie

*Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, im Interview mit Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

### *Lieber Werner, wie hat sich Dein Leben als Betroffener mit einer psychischen Erkrankung durch Corona verändert?*

Als die Sache mit Corona losging, war ich noch als Fachkraft im sozialpädagogischen Dienst tätig und habe die Ausmaße der Pandemie zunächst nicht erwartet. Ab Frühjahr 2020 war ich wegen einer Herzkrankung viel zuhause. Die ersten Wochen habe ich gedacht, dass ich es nicht aushalte, keine Kontakte zu haben. Auch die Angst mich anzustecken war aufgrund meiner Erkrankungen groß. Zu dieser Zeit hatte ich vermehrt mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen. Meine Enkelin nicht mehr sehen zu dürfen fühlte sich schmerzhaft an. Es war aber auch sehr belastend für mich, die Menschen in der Selbsthilfegruppe nicht mehr treffen zu können. Auf einmal war alles weg, und ich habe die Gruppentreffen und unsere Veranstaltungen vermisst.

### *An welchem Punkt stehst Du jetzt gerade?*

Rückblickend kann ich sagen, dass ich relativ gut durch diese Zeit gekommen bin. Trotz Herzproblemen, einer Erkrankung an Speiseröhrenkrebs im Herbst und einer Schulter-Operation im Winter, alles in der Corona-Zeit, habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben und blieb zuversichtlich. Als ich jedoch neulich wieder viele Menschen zusammen gesehen habe, war mir das einfach zu viel und ungewohnt. Schon immer bin ich kontaktfreudig und offen. Mit den Lockerungen habe ich mich aber anfangs nicht wohl gefühlt und musste mich erst wieder an Kontakte gewöhnen.



*Werner Niebel*

### *Welche Veränderungen hat Deine Selbsthilfegruppe durch die Pandemie erfahren?*

Auch für die Gruppe Angst-Panik-Depression war die erste Zeit schwierig. Lange habe ich mich mit dem Gedanken befasst, Online-Treffen anzubieten. Erst im September letzten Jahres haben wir damit angefangen, da ich anfangs Vorbehalte hatte. Ich war dann aber selbst überrascht, wie gut der Austausch funktionierte. Man sah sich endlich mal wieder ohne Maske. Und wir haben viele Neuzugänge aus der Corona-Zeit mit einem sehr großen Einzugsgebiet, auch außerhalb des Odenwaldkreises.

Viele dieser Menschen hätten ohne die Online-Treffen wahrscheinlich niemals zu uns gefunden. Ich habe den Eindruck, dass die digitalen Treffen für viele den Gruppeneinstieg sehr erleichtert haben. Die Hemmschwelle für die erste persönliche Begegnung mit neuen Menschen ist für psychisch Erkrankte oft sehr hoch. Das Online-Format hat meiner Einschätzung nach dazu beigetragen, diese Schwelle bei einigen Betroffenen abzubauen, auch für die Teilnahme an Präsenztreffen. Wir haben die Online-Treffen bis heute beibehalten, und ich empfinde sie mittlerweile als Gewinn.

Sobald es möglich war, haben wir uns natürlich auch wieder in Präsenz getroffen. Bei den ersten Treffen mit Ausnahmegenehmigung war mir zunächst nicht ganz wohl. Es ist eine große Verantwortung, alle Hygiene- und Sicherheitsvorgaben korrekt einzuhalten. Positiv finde ich, dass sich die Mitglieder zu den Präsenztreffen nun anmelden. Vorher war es

immer offen, wie viele kommen. Unsere Gesprächskreise sind fast immer voll ausgelastet. Die Angehörigengruppe, der Handarbeitstreff und die Kreativgruppe treffen sich mittlerweile auch wieder.

### *Was stärkt Dich und die Selbsthilfegruppe in der Krise?*

Es hat uns alle stärker gemacht, dass wir trotz der Krise Möglichkeiten gefunden haben, im Kontakt zu bleiben. Wir haben in unserem Orga-Team nie aufgegeben. Es gibt einen guten Zusammenhalt in der Gruppe, die Mitglieder helfen sich gegenseitig.

Es gibt mittlerweile sehr viele unterschiedliche Gruppenangebote neben unseren Gesprächskreisen. Da wäre beispielsweise unser Handarbeitstreff oder unsere Kreativgruppe in Michelstadt. Und wer Lust auf



gemeinsame Bewegung hat, kann bei unseren Spaziergängen in Brensbach mitlaufen. Diese und andere Angebote werden von den Mitgliedern eigenständig organisiert. Ich finde das wunderbar und sehe es auch als einen Erfolg unserer Gruppe, dass Menschen Eigenverantwortung übernehmen und aktiv werden. Ich ermutige auch immer dazu, eigene Ideen einbringen, denn die Gruppe lebt von ihren Mitgliedern.

### *Wie sieht Dein Blick auf die nächste Zeit aus, wird Corona Spuren hinterlassen?*

Ich glaube, das Thema Corona wird bleiben. Und die Pandemie ist ja auch noch nicht vorbei. In dieser Zeit hat sich bei vielen Menschen so viel Angst aufgebaut, dass sie wahrscheinlich nicht mehr so einfach wieder in den Alltag von vorher zurückfinden. Gerade bei depressiven Menschen wird der ohnehin schon vorhandene Hang, zuhause zu bleiben und sich zu verstecken, verstärkt. Während der Lockdowns und der Kontaktbeschränkungen ist für viele einiges weggebrochen, was sonst Freude schenkte. Hier besteht noch viel Einsamkeit und Verzweiflung. Von einigen Personen aus meinem Umfeld weiß ich auch, dass sie während der Pandemie wirtschaftlich gelitten haben und den Eindruck hatten, mit ihren Problemen und Ängsten allein gelassen zu werden. Dass sich etliche Menschen in einer Art Resignation befinden und sich noch nicht über die Lockerungen freuen können, ist für mich gar nicht verwunderlich. Die Pandemie hat insgesamt viel Kraft gekostet. Besonders besorgt bin ich um die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Das wird vermutlich noch ein ziemlich großes Problem. Mit den Lockerungen werden sich jetzt aber hoffentlich immer mehr Menschen trauen, ihre vier Wände zu verlassen, um sich Hilfe zu suchen oder um medizinische Untersuchungen wahrzunehmen, die längst anstanden hätten.

### *Kannst Du uns noch einen kleinen Lichtblick aus einem aktuellen Selbsthilfegruppen-Erlebnis geben?*

Bei unseren Wanderungen sind die Begegnungen beinahe wie früher. Wir brauchen dabei keine Masken und man sieht die Menschen wieder lachen. Das finde ich sehr schön und Corona ist dann manchmal vergessen. Da muss man nichts tun außer hingehen. Ein besonderes Erlebnis war unser erster Präsenzworkshop seit der Pandemie, eine Barfußwan-

derung im Juli unter Leitung einer Sporttherapeutin, bei der Atemübungen und Meditationen gemacht werden konnten. Das hat uns neue Erfahrungen und Erkenntnisse gebracht. Und vor Kurzem wurde unsere Kreativgruppe wieder ins Leben gerufen, auch ein Lichtblick!

*Lieber Werner, herzlichen Dank für das interessante und offene Gespräch!*

### **7** Angebote der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression

- Gesprächskreise für Betroffene und Angehörige, in Präsenz und virtuell
- Stammtisch für Betroffene, Angehörige und Freunde
- Handarbeitstreff und Kreativgruppe
- Spaziergänge und Wanderungen

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Angeboten und Aktivitäten finden Sie im nächsten TIPP-Beitrag von Werner Niebel und auf der Homepage der Selbsthilfegruppe unter: [www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de)



### Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik - Depression

Werner Niebel • Gruppensprecher, Moderator und Ex-In-Genesungsbegleiter

Tel.: 0 61 61/ 15 70 • E-Mail: [kontakt@shg-apd.de](mailto:kontakt@shg-apd.de)



## Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression: Weiterentwicklung während der Pandemie

*Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression*

---

Die Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression besteht mittlerweile seit zwanzig Jahren und war durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zeitweise ausgebremst. Zu einem Stillstand in der Gruppenarbeit kam es jedoch nicht. Es wurden vermehrt Telefonate geführt und man begegnete sich in Chats oder schrieb E-Mails. Nach anfänglicher Skepsis haben wir, mit Unterstützung von Claudia Ray vom Selbsthilfebüro Odenwald, auch virtuelle Treffen angeboten.

Mittlerweile gehören unsere Online-Treffen, die ursprünglich nur als „Krücke“ in Notzeiten geboren wurden, zum festen Bestandteil unserer ehrenamtlichen Angebote. Ich bin positiv überrascht, wie sich die Online-Treffen entwickelt haben und wie „nahe“ wir uns dabei kommen können. Von Vorteil sind die virtuellen Begegnungen für unsere Mitglieder, die außerhalb des Odenwaldkreises wohnen. Unsere Gruppe hat für Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde mittlerweile vielfältige weitere Angebote. Erst vor ein paar Wochen wurde unsere Kreativgruppe und eine Gruppe, die sich zu achtsamen Spaziergängen trifft, ins Leben gerufen.

Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei, ob man die gemeinsame Bewegung draußen in der Natur sucht, sich kreativ versuchen möchte oder einfach nur einen geselligen Abend beim Stammtisch verbringen möchte.

### **Gesprächskreise für Betroffene und Online-Treffen mit Werner**

Zwei Gesprächskreise für Betroffene finden regelmäßig im evangelischen Gemeindehaus in Reichelsheim statt. Diese können nach einem Erstgespräch besucht werden.

Zu den Online-Treffen sind Betroffene und auch Angehörige eingeladen.

*Ansprechpartner und Moderation:*

*Werner Niebel • Tel.: 0 61 61 / 15 70 • E-Mail: kontakt@shg-apd.de*

### **Gesprächskreis für Angehörige mit Carmen und Bernd**

Der Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit seelischen Belastungen trifft sich ebenfalls im evangelischen Gemeindehaus in Reichelsheim und kann nach einem Erstgespräch besucht werden.

*Ansprechpartner\*in und Moderation:*

*Bernd Seidl • Tel.: 0 61 63 / 82 89 30 • E-Mail: bernd@shg-apd.de*

*Carmen Fornoff • E-Mail carmen@shg-apd.de*

### **Handarbeitstreff mit Petra**

In den Räumen des Selbsthilfebüros Odenwald im Michelstadt trifft man sich wöchentlich zum gemeinschaftlichen Handarbeiten.

*Ansprechpartnerin:*

*Petra Rohde • Mobil: 01 70 / 4 85 14 45 • E-Mail petra.rohde62@gmx.de*

### **Kreativgruppe mit Claudia**

Hier geht es um „Zeit für Dich – Auszeit vom Alltag“ und meditative Entspannung, kreative „Ich-Gestaltung“ mit Klang und Musik, Malen und Bewegung.

Die Kreativgruppe trifft sich zweimal im Monat in den Räumen des Selbsthilfebüros Odenwald in Michelstadt, bei schönem Wetter auch draußen in der Natur.

*Ansprechpartnerin:*

*Claudia Beil • Mobil: 01 71 / 6 87 23 37 • E-Mail: claudia@shg-apd.de*

### **Achtsame Spaziergänge mit Yolanda**

„Jeder Schritt ist Leben, jeder Schritt ist Frieden“. Gehen nach Deinem Tempo, in Ruhe und Gelassenheit. Der Weg führt um einen Teich und teilweise durch den Wald. Es gibt etliche Möglichkeiten, um sich auf einer Bank auszuruhen. Die Strecke ist unbeschwerlich und gemütlich zu gehen. Zu den Spaziergängen sind Partner\*innen oder Freunde\*innen herzlich eingeladen.

Die Spaziergänge starten jeden Mittwoch um 10.00 Uhr in Brensbach.

*Ansprechpartnerin:*

*Yolanda Winicker • E-Mail: ywinicker@web.de*

### Wanderungen mit Gudrun und Silke

Über das Jahr verteilt werden Wanderungen zwischen zwei und vier Stunden organisiert.

*Ansprechpartnerinnen:*

*Gudrun Niebel • E-Mail: [gudrun@shg-apd.de](mailto:gudrun@shg-apd.de)*

*Silke Hörr • E-Mail: [s.hoerr1964@gmail.com](mailto:s.hoerr1964@gmail.com)*

### Stammtisch in der Kleinkunstkneipe Alte Post Brensbach

Betroffene, Angehörige und Freunde können sich einmal im Monat zum geselligen, ungezwungenen Abend treffen, zum Reden, Essen und Spielen.

*Ansprechpartnerin: Gudrun Niebel • E-Mail: [gudrun@shg-apd.de](mailto:gudrun@shg-apd.de)*

### Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression

*Werner Niebel • Gruppensprecher, Moderator und Ex-In-Genesungs-  
begleiter*

*Tel.: 0 61 61 / 15 70 • E-Mail: [kontakt@shg-apd.de](mailto:kontakt@shg-apd.de) • [www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de)*

