



Gertrud Maltz-Schwarzfischer (Dritte von rechts) empfing Johannes Bischof (links), Sarah Payer, Reinhard Kellner, Veronika Zeichinger und Lisbeth Wagner als Vertreter der Selbsthilfe im Alten Rathaus. FOTO: MARTINA GROH-SCHAD

# So gelingt der Ausstieg aus der Sorgenspirale

**ANERKENNUNG** Der Austausch in den Selbsthilfegruppen ist in der Pandemie wichtiger denn je. Die Stadt würdigte die Aktiven.

VON MARTINA GROH-SCHAD

**REGENSBURG.** Es ist mucksmäuschenstill im Historischen Reichssaal im Alten Rathaus als Birgit Birner von den Folgen ihrer Covid-19-Infektion berichtet. Gemeinsam mit Karl Baumann, der ebenfalls erkrankte, gründete sie im vergangenen Jahr eine Selbsthilfe-Gruppe für Menschen, die eine Infektion durchgestanden haben. Das Interesse an den vier Gruppen, die sich gebildet haben, ist groß.

Etwa 100 Menschen sind aktuell bundesweit aktiv und tauschen sich zum Teil online oder auch real aus. Von der Erkrankung ist Birner ein chronischer Husten geblieben, mit dem sie heute Blicke auf sich zieht, weil die Menschen Angst vor einer Infektion haben. „Leute haben zu mir gesagt, bleib weg von mir“, erzählt sie und ergänzt, wie froh sie ist, sich darüber austauschen zu können. Ähnlich geht es Benjamin Rautenberger, der beim Empfang der Oberbürgermeisterin für die Selbsthilfegruppe Angehöriger von Menschen mit Depressionen spricht. Seine Frau ist er-

krank. „Es hat starke Auswirkungen auf unseren Alltag“, sagt er. „Man leidet mit, man sucht Lösungen.“ Seit 2019 gibt es die Selbsthilfe-Gruppe, die den Angehörigen Halt gab und eine Plattform sich auszutauschen. „Es tut gut, wenn man andere fragen kann, ob es okay ist, seinen erkrankten Partner allein zu Hause zu lassen.“

Bereits seit 20 Jahren gibt es die Männergruppe als Selbsthilfe-Austausch. Friedemann Burger und Ralph Wargitsch erklärten den Gästen des Selbsthilfe-Empfangs im Alten Rathaus in Form eines Dialogs, was die Männer miteinander verbindet oder

auch trennt. In der Gruppe seien verschiedene Männer-Typen, die versuchen, „ihre Unterschiedlichkeit zu leben, auszuhalten und zu schätzen.“

Es sind drei Beispiele, die repräsentativ für die aktuell rund 350 Selbsthilfegruppen stehen, die von der Kontakt- und Informationsstelle (KISS) gelistet werden. Die Leiterin Sarah Payer dankte der Oberbürgermeisterin für die Würdigung der Arbeit aller Aktiven in der Selbsthilfe. „Regensburg ist gesegnet mit einem reichen Schatz der Stadtgesellschaft“, erklärte Payer mit Blick auf die Vielzahl an Menschen, die sich rund um die Selbsthilfe und vor allem in den einzelnen Gruppen für andere engagieren. Die Zeit der Pandemie bringe für alle Menschen Veränderungen mit sich. Begegnungen fänden oft im virtuellen Raum statt. Viele Menschen seien einsam. Umso wichtiger sei der Austausch, den die Selbsthilfe ermögliche.

Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer würdigte die Arbeit der Aktiven in der Selbsthilfe und dankte für deren Engagement. „In einer Zeit, in der uns bewusst geworden ist, wie wichtig Kontakt zu anderen sind, bekommt auch die Selbsthilfe ein neues Gesicht“, betonte die Oberbürgermeisterin. „Im gegenseitigen Austausch gelingt eine neue Perspektive und der Ausstieg aus der Sorgenspirale. Die Corona-Pandemie habe die Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen erschwert. „Es waren kreative Lösungen gefragt und sie wurden auch gefunden.“

## EIN DANKESCHÖN

**KISS:** Seit 33 Jahren berät die Kontakt- und Informationsstelle KISS Menschen, die Gleichgesinnte zum Austausch suchen oder eine Selbsthilfe-Gruppe gründen wollen. Aktuell listet KISS rund 350 aktive Gruppen in Regensburg.

**Selbsthilfe-Empfang:** Einmal im Jahr empfängt traditionell die Oberbürgermeisterin Aktive der Selbsthilfe und würdigt ihre Arbeit. In diesem Jahr fand der Empfang im Reichssaal im Alten Rathaus statt. Den Selbsthilfe-Empfang wollte die Oberbürgermeisterin als ein großes Dankeschön an alle Aktiven verstanden wissen.