



Den trüben Aussichten zum Trotz

Covid-19: Das Virus und die damit einhergehenden Einschränkungen zu dessen Eindämmung gehen wohl an den wenigsten spurlos vorbei. In einer Video-Selbsthilfegruppe werden Ideen zusammengetragen, wie das Leben gestaltet werden kann.

Der Freitagabend ist ein Fixpunkt im Leben von Serge Bättig*. Von 19.00 bis 20.30 Uhr findet das Treffen der Video-Selbsthilfegruppe «Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie» statt. «Es ist unglaublich, wie die Gruppe zusammengewachsen ist», berichtet Bättig. Dabei war er zunächst skeptisch, als er im Frühling auf das Angebot aufmerksam gemacht wurde. «Was will ich mit fremden Leuten meine Sorgen teilen?», ging ihm durch den Kopf. Er habe sich aber gedacht, wenn sich schon jemand die Mühe mache, ihm einen Tipp zu geben, dann versuche er die Sache. Im Frühling während des Lockdowns loggte er sich erstmals in die Video-Selbsthilfegruppe ein. «Am Anfang stellten sich alle kurz vor und erklärten, was sie von der Gruppe erwarten», berichtet Serge Bättig. «Obwohl die Menschen aus den verschiedensten Gegenden der Schweiz stammen und verschiedenen Alters sind, befinden sich viele in sehr ähnlichen Situationen. Beispielsweise leben eigentlich alle alleine.»

Natürliche Distanz als Vorteil

«Die Teilnehmenden sind zwischen 30 und 70 Jahre alt», sagt Thomas Burri. Der Leiter von «Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden» hat zusammen mit der Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» die virtuellen Treffen ins Leben gerufen und die Gruppe zu Beginn moderiert. Auch heute übernehme er diese Funktion noch ab und zu, andernfalls würden mittlerweile Mitglieder die Gespräche leiten. Normalerweise finden die Treffen aller Selbsthilfegruppen physisch statt, die Covid-19-Pandemie zwang die Organisatoren zum Umdenken. «Wenn mal das Technische eingerichtet ist, haben Videokonferenzen auch Vorteile», hat der Sozialarbeiter die Erfahrung gemacht. «Durch die Distanz, die durch dieses Format gegeben ist, können sich manche rascher öffnen.» Das biete beispielsweise eher scheuen Personen Vorteile. «Und weil die Menschen aus der ganzen Schweiz stammen, muss man weniger Bedenken haben, dass einem plötzlich der Chef gegenüber sitzt, was bei Selbsthilfegruppen auch mal vorkommen könnte.»

Selbsthilfe Schweiz hat parallel mehrere Gruppen mit Bezug zur Corona-Pandemie lanciert; so auch eine Gruppe für Angehörige oder eine für Menschen mit Ängsten. «Dass die Gruppen nach wie vor aktiv sind und sich wöchentlich treffen, zeigt, dass das Bedürfnis gross ist», sagt Thomas Burri. «Je stärker die Einschränkungen desto grösser ist die Beteiligung.»

Viele Ideen gesammelt

«Manche machen Yoga oder Qigong, um sich mit Meditation und den sanften Bewegungen zu entspannen», nennt der Moderator Beispiele, wie Menschen mit der aktuellen Situation zurechtkommen. «Ein Musiker, der in dieser Zeit natürlich keine Auftritte hatte, spielte den anderen Teilnehmenden ein Stück vor, das er eigens für sie komponiert hatte. Auch motivierte er sie, selber Musik zu machen oder zu singen. Andere wiederum haben begonnen, ihre Gedanken und Empfindungen einem Tagebuch anzuvertrauen.» Auch für Personen, welche

zwar arbeiten können, aber sich beispielsweise seit Monaten im Home-Office befinden, sei die Zeit nicht einfach. «Was kann ich machen, damit mir die Decke nicht auf den Kopf fällt?» Sich draussen aufhalten sei für viele Menschen dieser Selbsthilfegruppe nicht einfach. Manche hätten körperliche Probleme, andere seien Risikopatienten und mieden möglichst jeden Kontakt. Auch Serge Bättig ist selten draussen. «Ich habe ständig Rückenbeschwerden. Weil ich zudem bezüglich Corona gefährdet bin, habe ich Angst, unter die Leute zu gehen», berichtet er. Eine Nachbarin habe ihn oft unterstützt, beispielsweise dort geputzt, wo er wegen der Rückenprobleme nicht hinkomme. Nun sei sie selber vom Virus betroffen. Die persönlichen Kontakte wurden dadurch noch weniger. Hinzu kommt, dass die wenigen Bekannten, die Serge Bättig hat, in Frankreich leben. «Da besteht schon die Gefahr, dass man sich besonders während der Feiertage alleine vorkommt», erklärt Bättig, der in dieser Zeit oft in Frankreich zu Besuch war und nun darauf verzichten wird. Kontakt mit anderen Menschen wird er trotzdem haben. Zum einen engagiert er sich ehrenamtlich bei einer Organisation, die sich um Menschen kümmert, welche alleine leben. Zum andern ist innerhalb der Selbsthilfegruppe ein Projekt entstanden, bei dem Menschen telefonisch kontaktiert werden. Die Kontakte würden ihn motivieren, auch selber Neues anzupacken, auch wenn er sich seit Monaten mehrheitlich in seiner kleinen Wohnung aufhalte. Auch freue er sich stets auf die Videokonferenzen am Freitagabend.

Das Fenster zur Welt

«Für einige Menschen der Gruppe ist dieser Termin zurzeit das Fenster zur Welt», fasst Thomas Burri zusammen. Die Fragen, welche gestellt und diskutiert würden, wandelten sich auch immer. «Zunächst haben wir etwa über Nachbarschaftshilfe gesprochen und darüber, ob man überhaupt Hilfe annehmen soll. Die je nach Kanton unterschiedlichen Massnahmen wegen der Corona-Pandemie seien immer wieder ein Thema. Auch Angst kommt oft aufs Tapet. Werde ich jetzt krank? Werde ich in wirtschaftliche Probleme geraten? «Da ist es gut, jemanden zu haben, damit man erkennt, dass man nicht alleine da steht.»

«Selbsthilfe Schweiz» blickt schon voraus. «Wir werden eventuell mit einer Gruppe starten, die sich mit den Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung beschäftigt», sagt Thomas Burri. «Hier wächst zunehmend ein Bedürfnis.»

*Name geändert. **Bruno Zürcher**
Infos: www.selbsthilfeschweiz.ch



Mal wieder eine Stimme hören – das Gegenüber freut sich sicher auch.



Sich mit Yoga entspannen.



Seine Gedanken dem Tagebuch anvertrauen.



Das längst eingestaubte Instrument wieder beleben!

KOLUMNE Diät für unsere Gesellschaft II

Unsere Gesellschaft ist CO₂-Überwiegend, sie konsumiert – trotz Friday for Future, der Klimajugend und der Grünen Welle – immer noch zu viel fossile, nicht erneuerbare Energie. Die «gute alte Ölheizung» hat längst ausgedient und dennoch geht es mit dem Ersatz ebendieser nur schleppend voran. Die Politik tut sich schwer mit Gesetzen und Vorschriften. Beim Volk sind sie nicht mehrheitsfähig, dies hat die knapp verlorene Abstimmung übers Energiesgesetz im Februar 2019 im Kanton Bern gezeigt. Rückblickend stellt sich mir die grosse Frage «Weshalb tut sich unsere Gesellschaft so schwer mit der Energiewende?». Eine Diät geht dann am einfachsten, wenn man anstelle von Coca-Cola beginnt, Cola Zero zu trinken und zum Zvieri anstelle von Vollfettkäse den Viertelfettkäse isst. Das ist dann einfach, aber nur bedingt zielführend. Viel effektvoller wäre es, anstelle von Süssgetränken Wasser zu trinken und auf die Zwischenmahlzeit gänzlich zu verzichten. Wir Menschen sind bequem, wir mögen es, wenn wir unsere Herausforderungen durch Konsum meistern können, eine Diät durch den Kauf von Diätprodukten, die Energiewende durch den Kauf von technischen Lösungen, Apps fürs Handy und durch das Bereitstellen von Zusatzenergie. Genauso, wie bei einer Diät durch die reine Analyse der Kalorien von Lebensmitteln noch keine Kilos purzeln, spart man auch durch Studien zum Energieverbrauch, das Ausstellen von Zertifikaten oder durch das Beantragen von Fördergeldern keine Kilowattstunden. Wenn wir etwas erreichen wollen, kommen wir um Verzicht und Selbstbeschränkung nicht herum. Ja, Sie haben richtig gelesen. «Verzicht» und «Selbstbeschränkung» unpopulärer geht es fast nicht. Mit diesen Schlagworten lässt sich kein Wahlkampf gewinnen, sie werden nicht beworben, weder mit Fernsehspots noch mit Zeitungsinseraten. Sie lassen sich kaum verkaufen, sie werfen keine Marge ab und sie stellen unsere auf Wachstum ausgelegte Marktwirtschaft in Frage.

Wenn unsere Gesellschaft die gesteckten Klimaziele effektiv erreichen will, dann müssen wir den Weg des geringsten Widerstandes verlassen. Wir müssen aufhören, die Verantwortung auf andere abzuschieben. Auch in Bezug auf die Energiewende müssen wir im Interesse der Allgemeinheit und zur Verfolgung eines gemeinsamen Ziels auf gewisse persönliche Freiheiten verzichten. Wir müssen Anstrengungen auf uns nehmen und das Denkmuster der Marktwirtschaft durchbrechen.

Tabea Bossard-Jenni ist Mutter, Geschäftsleitungsmitglied im Familienunternehmen und Grossrätin.



Tabea Bossard-Jenni
Oberburg

Impressum:

Wochen-Zeitung, Postfach, 3550 Langnau i.E.
Telefon 034 409 40 01
Erscheint jeden Donnerstag

Webseite: www.wochen-zeitung.ch
E-Mail: info@wochen-zeitung.ch

Herausgeber: Werner Herrmann
Geschäftsleitung: Thomas Herrmann

Beglaubigte Auflage: 42'694 Expl., ca. 2170 Abo

Millimeterpreise (exkl. MWST):
Inserate lokal 79 Rp. CH 89 Rp.
Reklame lokal 252 Rp. CH 282 Rp.

Annahmeschluss:
Text: Montag, 17.00 Uhr
Inserate: Dienstag, 12.00 Uhr

Redaktion:
Jakob Hofstetter (jhk)
Bruno Zürcher (zue)
Silvia Wullschläger (sws)
Veruschka Jonutis (vjo)
Sport: Olivia Portmann (opk), Adrian Frühwirth (afs)

Werbung: Peter Egli

Für unverlangt eingereichte Beiträge übernimmt die Redaktion keine Verantwortung

Mitglied im Verband Schweizer Regionalmedien
VSRM, www.vsrn.ch
Gedruckt in der Schweiz