

## „Sucht und Abstinenz während einer Pandemie“ -Neue Wege in der Selbsthilfe-

Ein vielversprechendes Thema für ein 3 Tage Seminar in Esens an der Nordseeküste? Diese Gedanken hatten wohl alle Teilnehmer des Freundeskreises Emsland, als sie sich nach Esens aufmachten. Nach der langen Zeit der Entbehrungen ohne großartige Beschränkungen sich treffen und auszutauschen, war schon eine großartige Sache. Beim Eintreffen war die Umarmung das erste tolle Gefühl. Nähe und ohne Maske konnten in den letzten 2 Jahren nicht gelebt werden. Bei einem Kaffee oder Kaltgetränk gingen Vorstellungsrunde und Einführung in die Thematik nahtlos ineinander über und die Gedanken sprudelten nur so.

Bei einem sehr leckeren Abendessen im Hotel und der anschließenden Abschlussrunde bei hochsommerlichen Temperaturen im Garten wurden die Gespräche bis in die Dunkelheit fortgesetzt. Den Teilnehmern waren Lust und Laune anzumerken.

Nach dem Frühstück wurden in drei Gruppen die Auswirkungen vor, während und nach der Pandemie in gut und nicht so gut erörtert.

Da die Temperaturen bereits wieder stiegen, wurde der Schatten im komfortablen Garten des Hotels als sehr angenehm empfunden.

Die Mittagspause wurde um eine Stunde verlängert, um bei einer kurzen Kutterfahrt zu den Seehundsbänken den Kopf frei pusten zu lassen.

Danach wurden die Ergebnisse vom Morgen in der großen Runde vorgestellt.

Bei dem Thema „vor der Pandemie“ wurden die rege Teilnahme an der Selbsthilfe, der ständige Austausch wie auch die vielen sozialen Kontakte als gut empfunden. Weniger gut wurden die vielen Veranstaltungen, Feiern teilweise als Stress wahrgenommen.

Interessant wurde es, als es um die Zeit während der Pandemie ging. Hier wurde die Entschleunigung, Dinge zu erledigen, die sonst zu kurz kamen, das stärkere und intensivere Familienleben und die allgemeine Ruhe als positiv empfunden. Als belastend wurden die Einschränkungen beim Treffen der Gruppen, der Kontakt mit wenigen Menschen, das Gefühl, eingesperrt zu sein, wahrgenommen. Dadurch traten Ängste auf, die Vereinsamung war manches Mal nicht zu ertragen, kranke und alte Mitmenschen nicht besuchen zu können, war erschütternd und die Nähe -auch durch eine Umarmung- zu den Freunden fehlte.

Das Leben nach der Pandemie ließ den Alltag langsam wieder entstehen. So trug das „normale Leben“ auch dazu bei, alles mehr zu schätzen, zu genießen auch innerhalb der Familie und des Freundeskreises, der Besuch der Selbsthilfegruppe, die Rücksicht und das Einhalten von Hygienemaßnahmen wurden positiv wahrgenommen. Die Achtsamkeit untereinander war viel intensiver als vor der Pandemie.

Der Einbruch bei den Teilnehmern in der Selbsthilfe nach der Pandemie ist erschreckend. Dadurch entstehen schon Zukunftsängste und die Frage „wie geht es weiter“ ist schon belastend. Ebenso sind die persönlichen Belastungen durch die Pandemie und die jetzige Entwicklung in der Preispolitik für viele eine Herausforderung. Während des Seminars wurde es als sehr angenehm empfunden, wieder vertrauensvoll miteinander umzugehen und ohne Einschränkungen und unbeschwert die Situation genießen zu können.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass ein intensiver Austausch und das Zusammensein während der drei Tage dazu beigetragen haben, sich wieder in der Selbsthilfe wohl zu fühlen. Es werden noch Überlegungen angestellt werden müssen, um die Selbsthilfe wieder interessant zu machen.

Text und Fotos:

Alfred Hinrichs



**Kleingruppenarbeit und Abendrunde im Garten**

