



## Richard, MASH Gruppenleiter, Initiator der Online-Unterstützungsgruppen

Seit Januar laufen bei der MASH neben den klassischen Selbsthilfegruppen zwei neue U-Gruppen, oder Unterstützungsgruppen. Diese Online-Gruppen waren ursprünglich als kurzfristiges Unterstützungsangebot während der Corona-Krise für Betroffene auf der Warteliste der MASH gedacht; moderiert werden sie von freiwilligen Medizinstudierenden.

Wir freuen uns sehr, dass die U-Gruppen bis jetzt ein voller Erfolg sind. Von den Berichten unserer beiden Moderatorinnen Lidia und Milena erfahren wir regelmäßig, dass die Gruppen zu starken und vertrauten Gemeinschaften zusammengewachsen sind, deren Teilnehmer im Austausch untereinander Unterstützung finden.

Als Initiator der U-Gruppen freue ich mich besonders, dass die Grundidee, in einer belastenden Zeit an die gemeinsame Stärke von Betroffenen anzuschließen, so gut funktioniert hat. Besonderen Dank möchte ich dabei an Lidia und Milena richten, die sich als Moderatorinnen so gut und natürlich auf die neue Rolle eingelassen haben.

Wie kam es also zur Idee für die U-Gruppen?

Schon mit dem Beginn der Corona-Pandemie war es absehbar, dass die großen Einschränkungen unseres gewohnten Lebens nicht ohne Folgen für die psychische Gesundheit vieler Menschen bleiben würden. Tatsächlich bestätigen inzwischen Studiendaten<sup>1</sup> eine Zunahme von Depressionen und Angststörungen in dieser Zeit. Als Student war auch für mich die starke Einschränkung meines Soziallebens eine Belastung, besonders als dann auch meine Eltern an Covid erkrankten und ich so für lange Zeit keinen Besuch in meiner Heimatstadt machen konnte.

Leider konnte die allgemeine Zunahme psychischer Belastungen nur in begrenztem Maße durch die vorhandenen Angebote abgedeckt werden. Die Wartezeiten auf Psychotherapieplätze stiegen durch die hohe Nachfrage auf über sechs Monate an und auch bei der MASH wurde die Warteliste so lang, dass ein halbes Jahr Warten auf einen Gruppenplatz zur Regel wurde.

Dabei bestanden zu diesem Zeitpunkt bei der MASH schon gute Erfahrungswerte mit Selbsthilfegruppen im Online-Format. Es mangelte nur an Gruppenleitungen. Ich wusste gleichzeitig von meinem Freundeskreis im Medizinstudium von vielen engagierten und empathischen Studierenden, die sich bestimmt gut als ModeratorInnen von Selbsthilfegruppen eignen würden.

Auf die Vorstellung der Idee in meinem Netzwerk meldeten sich prompt zwei Interessentinnen. Auch in der Warteliste der MASH gab es so viele Interessenten, dass direkt zwei U-Gruppen gestartet werden konnten. Von da an lief alles wie von selbst und wir freuen uns bei jedem Jour fixe aufs Neue über die positiven Berichte unserer Moderatorinnen. Zunächst als zeitlich begrenztes Angebot geplant, wurden die U-Gruppen zuletzt auf unbestimmte Zeit verlängert.

<sup>1</sup> Kunzler, A.M., Röthke, N., Günthner, L. et al. Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses. Global Health 17, 34 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00670-y>