



## Pressestatement

# Wo finden Betroffene Rat und Hilfe? Informationen zur ersten virtuellen Selbsthilfegruppe

**Ines Petzold, Dresden, Patientenvertreterin im Vorstand,  
Krankenschwester und Assistentin für Hypertonie und Prävention DHL® | Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention**

Selbsthilfegruppen bieten Patienten mit chronischen Erkrankungen praktische Unterstützung und ein niederschwelliges Beratungsangebot. Vielen Betroffenen fällt es leichter, ihre Fragen an andere Betroffene als an den behandelnden Arzt zu richten, insbesondere wenn es um psychosoziale Themen wie Sexualität oder soziale Sicherheit geht. Selbsthilfegruppen geben die Möglichkeit zum intensiven Erfahrungsaustausch und darüber hinaus auch emotionalen Halt: Man weiß, man ist nicht allein mit seiner Erkrankung.

Gerade bei chronischen Krankheiten leisten Selbsthilfegruppen noch mehr: Das regelmäßige Gespräch mit „Mitpatienten“ wirkt letztlich auch motivierend, wenn im Laufe der Zeit die Therapietreue etwas nachlässt und die Gefahr besteht, dass die Patienten im Hinblick auf ihren Lebensstil in alte Gewohnheiten zurückfallen. Die Mitglieder einer Gruppe bestärken sich oft gegenseitig und helfen sich, über „Sinnkrisen“ und „Motivationslöcher“ hinwegzukommen. Kurz gesagt: Die Gemeinschaft in einer Gruppe hilft, mit der Krankheit besser zurechtzukommen! Das ist der Grund, warum die Deutsche Hochdruckliga Selbsthilfegruppen fördert und auch Neu-Gründungen von Selbsthilfegruppen unterstützt. Im gesamten Bundesgebiet gibt es knapp fünfzig Bluthochdruck-Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga. Neben dem Austausch mit anderen Patienten stehen häufig auch Vorträge und Kurse zu bestimmten Themen (Ernährung, Sport, Stressabbau) auf dem Programm, aber auch gemeinsame Ausflüge oder Feste. Bei Bedarf stehen den Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga ärztliche Mandatsträger der Deutschen Hochdruckliga als Ansprechpartner für Vorträge oder Rückfragen zur Verfügung. Ein Austausch, der gerne genutzt wird.

Nun hat die Deutsche Hochdruckliga erstmals zwei virtuelle Bluthochdruck-Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen. Die eine richtet sich an Menschen mit Bluthochdruck unter 67 Jahren, die andere an Eltern von Kindern mit Bluthochdruck. Denn viele Menschen haben, insbesondere wenn sie im Berufsleben stehen, nicht die Zeit, extra zu einem Treffen einer Selbsthilfegruppe zu fahren, vor allem wenn das einen längeren Fahrweg bedeutet. Außerdem haben digitale Techniken in vielen Lebensbereichen Einzug erhalten und viele Menschen sind es gewohnt, zu „skypen“ oder zu „chatten“, ohne dem Gesprächspartner überhaupt jemals gegenübergestanden zu haben. Für junge Menschen ist diese Form der Kommunikation normal und warum sollte sie nicht auch Einzug in die Selbsthilfe erhalten? Die Teilnehmer einer virtuellen Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga werden zu einer Videokonferenz zugeschaltet und können nicht nur in „Echtzeit“ miteinander sprechen, sondern sich auch gegenseitig auf dem Monitor sehen. Das virtuelle Selbsthilfetreffen kommt damit einem realen Treffen sehr nahe, kann aber ortsunabhängig genutzt werden und ist daher besonders für Menschen attraktiv, die sehr entlegen wohnen, die wenig Zeit haben oder die aufgrund von Behinderungen oder anderen Einschränkungen die Anfahrt zu einem Präsenztreffen nicht bewältigen können. Für diese Menschen stellen virtuelle Selbsthilfegruppen eine gute, manchmal sogar die einzige Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen dar.



Die virtuelle Selbsthilfe ist also ein zusätzliches, zeitgemäßes Angebot, das die Deutsche Hochdruckliga aktiv unterstützt. Sie stellt die technische Infrastruktur bereit, so dass die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe das Web-Konferenztool kostenfrei nutzen können. Sie müssen sich im Gegenzug lediglich bereit erklären, die „Netiquette“, den Verhaltenskodex der Deutschen Hochdruckliga für die digitale Kommunikation, anzuerkennen. Der Austausch erfolgt über einen deutschen Kommunikationsserver. Auf Datenschutz und Datensicherheit wird geachtet.

#### Im Anhang

- <https://www.hochdruckliga.de/selbsthilfe-virtuell.html>
- Informationsflyer zu beiden virtuellen Selbsthilfegruppen
- Netiquetten der Deutschen Hochdruckliga

#### Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

[albers@albersconcept.de](mailto:albers@albersconcept.de)

Telefon: 03643/ 776423

Mobile: 0174/ 2165629