

mog – Meine Online-Gruppe oder: Gruppe trotz(t) Corona

Dein Mikro ist aus! Seid ihr noch da? Könnt ... ih ... mich ... hör...?! Das sind vermutlich Sätze, die jeder von uns mittlerweile schon gehört hat. Immer mehr Menschen treffen sich coronabedingt via Videokonferenz – beruflich wie auch privat. Einen besonderen Stellenwert nehmen Galerie- und Sprecheransicht dort ein, wo viele eher den klassischen Stuhlkreis vermuten: In der Suchtselbsthilfe.

Seit Oktober 2020 bietet das Blaue Kreuz in der Ev. Kirche NRW unter der Website www.mog-bke.de die digitale Selbsthilfe „mog – Meine Online-Gruppe“ an. In den virtuellen Gruppen tauschen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte via „Zoom“ über ihre Sucht aus.

Das Projekt „mog“ wurde bereits vor Corona gestartet, mit dem Ziel, die klassische Selbsthilfe durch neue Zugangswege zu ergänzen. Denn was viele Menschen aktuell durch die Pandemie erleben – wenig soziale Kontakte, dafür wachsende psychische Belastungen – ist für suchtkranke Menschen Alltag. Hilfe zu suchen und zu finden ist dann oft nicht einfach.

Selbsthilfegruppen gibt es zum Beispiel nicht in allen Städten. Gerade in ländlichen Regionen ist zudem der öffentliche Nahverkehr unzureichend. Manche Menschen pflegen ein Familienmitglied, das sie nicht lange allein lassen können und haben daher nicht die Zeit, eine Gruppe zu besuchen.

Aktuell kommt hinzu, dass sich durch die Pandemie kaum Gruppen vor Ort treffen. Dies stellt nicht nur eine hohe Belastung für Menschen dar, die schon seit längerer Zeit Selbsthilfegruppen besuchen, sondern auch für Betroffene, die gerade erst in die Selbsthilfe einsteigen möchten.

mog – Meine Online-Gruppe greift diese Herausforderungen auf und bietet eine Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach Austausch und Unterstützung sind. Es gibt bei „mog“ Gruppen für spezielle Suchtformen, eine Gruppe für Angehörige, aber auch offene Gruppen sowie ein Café, zu dem alle herzlich eingeladen sind, die sich einmal unverbindlich umschauen möchten.

Herzstück von „mog“ ist die Website www.mog-bke.de, auf der sich Hilfesuchende zu den Gruppen anmelden können. Interessierte Besucher*innen finden hier außerdem alle Infos über Gruppentermine sowie über das erfahrene Gruppenleitungsteam. Die Gruppen werden ständig weiterentwickelt. Auch Menschen, die z. B. „ihre“ Suchtform oder den passenden Termin noch nicht auf der Website finden, können sich melden und eine neue Gruppe anregen.

Ansprechpartnerin für Fragen, Anmerkungen und Anregungen ist Sarah Dregger, Leiterin des Projektes. Sie ist sowohl über das Kontaktfeld auf www.mog-bke.de als auch per Mail oder Telefon zu erreichen (s.dregger@bke-nrw.de, Tel.: 0234/33848477).

mog ist Teil eines Projektes des Vereins Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Landesverband NRW e. V. Freundlich unterstützt und finanziell gefördert wird das Projekt in NRW durch die Techniker Krankenkasse. Beteiligt an der Umsetzung der Online-Gruppen ist der Verband Spielsucht Prävention und Hilfe NRW e. V.

