



Gemeinsam gegen Bluthochdruck: Selbsthilfe startet online durch

Das Programm der Bluthochdruckgruppe Dresden für das Jahr 2022 mit Treffen am Bildschirm und vor Ort ist online auf ihrer Homepage www.bluthochdruck-dresden.de verfügbar, Gäste sind willkommen. Wer dabei sein möchte, kann sich unter der Adresse bluthochdruck@klinikum-dresden.de anmelden und bekommt den Link zur Teilnahme zugeschickt. Informationen über die Selbsthilfegruppen der Deutschen Hochdruckliga, online oder vor Ort, finden sich auf der Seite www.hochdruckliga.de, Unterpunkte: Interessierte, Experten und Ansprechpartner.

Was macht eine Selbsthilfegruppe, die sich nicht mehr treffen kann? Sie findet andere Wege, zusammenzukommen. Die Gruppe der Deutschen Hochdruckliga in Dresden ist dafür ins Internet gegangen und hat auf diesem Wege neue Mitglieder gewonnen. Eine Strategie, die sich während der Pandemie ergeben hat und erfolgreich weiterverfolgt wird.

„Wir wollten unser Programm nicht komplett über den Haufen werfen, weil uns eine Pandemie dazu zwingt. Deshalb haben wir uns überlegt, dass eine Onlinegruppe nicht nur unseren treuen, über 75 Jahre alten Mitgliedern die Möglichkeit eröffnen würde, sich zu finden. Darüber hinaus können auch Jüngere, weitere interessierte Menschen sowie Patienten mit einem Barorezeptor (zur Blutdruckregulation) dazu stoßen – auch solche, die nicht in Sachsen wohnen“, sagt Bernd Mühle. Der Dresdner engagiert sich für die Selbsthilfegruppe Bluthochdruck, gemeinsam mit Schwester Ines Petzold und Dr. Holger Palisch, Kardiologe, sowie Leiter des Hypertonie-Zentrums am Städtischen Klinikum Dresden und Regionalbeauftragter von Sachsen. Ines Petzold ist Assistentin für Hypertonie und Prävention der Deutschen Hochdruckliga (DHL).

Mitte Juni 2021 ging es los – mit Bildschirm und Kurzvorträgen über Themen wie „Was macht



v. l. n. r.: Oberarzt Dr. Holger Palisch, Bluthochdruckexperte und Leiter des Hypertonie-Zentrums Dresden der Deutschen Hochdruckliga, Krankenschwester Ines Petzold, Leiterin der Selbsthilfegruppe Bluthochdruck und Bernd Mühle

Corona mit dem Bluthochdruck?“ oder „Was kann man tun, wenn Medikamente allein nicht mehr ausreichen?“ von Dr. Holger Palisch. Auch Ines Petzold beteiligt sich mit Vorträgen am Programm der Onlinegruppe, die immer jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19 Uhr startet: Sie zeigt beispielsweise in einer Live-Demonstration ganz praktisch, wie man selbst seinen Blutdruck mit den unterschiedlichsten Gerätetypen misst.

Der Zugang zur Onlinekonferenz wird ebenfalls immer wieder neuen Mitgliedern veranschaulicht: Nicht nur bei den Älteren tauchen Fragen dazu auf, wie sie ihre Kamera am Computer bedienen, den Ton richtig steuern und erfolgreich Zugang zum Treffen bekommen. „Wir rufen die Leute an, nehmen sie quasi via Telefon an die Hand und erklären ihnen, was sie machen müssen. Mit dem Hörer am Ohr sehen wir uns dann oft am Bildschirm wieder“, erzählt Schwester Ines Petzold lächelnd, und Bernd Mühle nickt zustimmend. Manche ältere Dame, die sich zu Beginn von ihrem Enkel helfen ließ, schaltet sich heute wie selbstverständlich allein online dazu.

Die freundliche und sehr persönliche Anleitung der beiden Organisatoren trägt Früchte: Rund 22 Menschen finden sich zu den Gruppentreffen zusammen, hören gespannt bei den Vorträgen zu und stellen anschließend Fragen. Für die Antworten nimmt sich Oberarzt Holger Palisch immer viel Zeit – was die Teilnehmer zu schätzen wissen. „Wir haben alle möglichen Gäste – Profis, die sich über ihr Smartphone einwählen, und solche, die lieber ihre Kamera ausschalten, weil sie nicht gesehen werden möchten. Das ist auch verständlich“, findet Ines Petzold. Sie freut sich darüber, dass der Bluthochdruckexperte Holger Palisch als Arzt die Gruppe begleitet und mit seiner verständnisvollen Art zusammenhält.

Die Themen für die Treffen sucht Ines Petzold zusammen mit Bernd Mühle aus, und bei der Moderation der Abende wechseln sich die beiden ab: „Ein Moderator ist wichtig, um das Ganze zu strukturieren und manchen Gästen die Scheu zu nehmen. Wir motivieren sie dazu, ihre Anliegen auch vor der Kamera zu äußern“, meint Bernd Mühle. Für manche Teilnehmer kann die Veranstaltung gar nicht früh genug beginnen, und sie versammeln sich schon eine halbe Stunde vor dem Start vor den Bildschir-

men, um sich bei einem regen Gedankenaustausch zu unterhalten. Ines Petzold freut sich darüber, denn sie ist der Ansicht: „Ein Gespräch über Bluthochdruck bringt oft mehr als eine neue Blutdrucktablette.“

„WIR RUFEN DIE LEUTE AN, NEHMEN SIE QUASI VIA TELEFON AN DIE HAND UND ERKLÄREN IHNEN, WAS SIE MACHEN MÜSSEN.“

Das Dresdner Team wird die Online-Treffen auch 2022 organisieren, selbst wenn sich die Gruppe voraussichtlich ab April vor Ort im Städtischen Klinikum wiedersieht. „Über den Bildschirm können wir aber auch die Jüngeren weiter ins Boot holen, die nicht zu einer solchen Zusammenkunft kommen würden“, davon ist Ines Petzold überzeugt. Auf diese Weise möchte sie die Informationen über den richtigen Umgang mit Bluthochdruck möglichst weit verbreiten: „Dafür ist es nötig, sich mit anderen auszutauschen und manches mit einfachen Worten erklärt zu bekommen, die man von einem Arzt nicht unbedingt hören wird“, sagt die Assistentin für Hypertonie. Sie hofft, dass dies auch eine Möglichkeit ist, mit Hilfe der Deutschen Hochdruckliga anderen Selbsthilfgruppenleitern solche Online-Treffen zu ermöglichen. ■

Digitale Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga – jetzt auch in Leverkusen!

Auch in Leverkusen hat sich eine digitale Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe gegründet. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat von 18 bis 19 Uhr. Alle Treffen finden virtuell als Online-Vortrag mit anschließender digitaler Fragerunde statt. Die Zugangsdaten und eine Anleitung finden Sie immer aktuell unter www.klinikum-lev.de/shg-bluthochdruck

Im nächsten Heft finden Sie ein Interview mit dem Vorsitzenden, Dr. Wolfgang Pfeiffer. Wer schon jetzt Kontakt aufnehmen will:

Dr. Wolfgang Pfeiffer
Telefon: 02171/81730, ab 20:15 Uhr
E-Mail: wp.pfeiffer@t-online.de