

Alles Corona – oder was?

Als hätten wir keine anderen Probleme mehr! Haben wir noch? Ich bin mir nicht sicher. Wie auch, keiner ist sich mehr sicher, wann und wie es weitergeht.

Vor meinem einwöchigen Urlaub Mitte März war noch alles relativ normal. Natürlich wussten wir, dass das Virus in der Welt war und dass wir uns vermehrt die Hände waschen und Menschenmengen meiden sollen. Ich hätte auch gerne Desinfektionsmittel für die Vereinsräume gekauft, wenn es noch möglich gewesen wäre. Klopapier und Handseife habe ich noch ergattert. Relativ schnell habe ich gelernt, dass vermehrtes Eincremen der ständig gewaschenen Hände auch durchaus sinnvoll ist.

Während meines Urlaubs wurde das öffentliche soziale Leben stark eingeschränkt und eben auch Vereinsräume geschlossen. Wenig später wurde auch das private soziale Leben beschränkt. Die Ideen, die ich noch für das Infoblatt hatte, habe ich vergessen. Sie waren nicht so wichtig. Wichtig wurde jetzt das Virus, die körperliche soziale Distanz und unser Umgang damit. Wie kommen wir gemeinsam durch diese Krise, die uns alle betrifft, aber nicht alle gleich hart trifft?

Eine Online Petition, die wir auch auf unserer Homepage verlinkt haben, beschreibt unsere

momentanen Sorgen sehr gut:

„Hi wir sind auch da. Wir sind Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir sind Menschen, die schon vor Corona eine oder mehrere Krisen durch hatten. (...) Manche von uns haben mehrere Suizidversuche hinter sich (...) Wir sind Menschen, die Panikattacken, Schlafstörungen, Angst und Einsamkeit nicht erst seit Corona und Homeoffice kennen. Wir haben und brauchen unter normalen Umständen schon Superheld*innenkräfte, um zu studieren, zu arbeiten, unsere Kinder großzuziehen, uns ehrenamtlich zu engagieren, unsere Erkrankung vor der Welt zu verbergen oder einfach nur zu überleben.“

Ja, unsere klassischen Strategien sind überwiegend auf realen Kontakt mit anderen aufgebaut, ganz besonders natürlich in einem Selbsthilfeverein. Und mit den sozialen Medien sind wir auch nicht alle vertraut. Umso mehr sind wir momentan auf kreative Ideen und Lösungen für Einzelfälle angewiesen, damit unsere sozialen Netze auch jetzt tragfähig bleiben. Diese Lösungen und Angebote schießen auch tatsächlich momentan wie Spargel aus dem Boden.

Es ist gar nicht so einfach, einen Überblick zu bekommen und zu behalten. Der Haken ist meist, dass die Infos per Mail kommen oder

online abrufbar sind. Wer sich wirklich gut in der virtuellen Welt auskennt, wird sie finden. Einigen wird es aber auch eher so gehen wie mir: auf dem Weg zur gesuchten Information, habe ich mich verzettelt und verfüge nun über Informationen, die zwar auch interessant sind, aber mit dem was ich gesucht habe, nicht mehr viel zu tun haben. Das kann auch ganz nett sein, und die Zeit vertreiben. Meistens ist es aber eher nervig und in diesen Zeiten auch meist beunruhigend. Und es gilt auch oft nur für eine sehr begrenzte Zeit. Im Moment ändert sich sehr viel, sehr schnell. Und manche von uns, haben überhaupt keinen Zugang zur virtuellen Welt.

Zumindest ein Radio haben allerdings fast alle von uns. Und das reicht auch, um die wichtigsten Informationen aus Politik und Wissenschaft zu erhalten, was den Stand der Vorsichtsmaßnahmen gegen Corona betrifft. Auch ein Telefon ist fast immer vorhanden. Und damit lässt sich auch gut in Kontakt bleiben. Zum Beispiel zu uns. Wenn ihr eure Telefonnummer auf dem AB hinterlasst, können wir auch aus dem Homeoffice zurückrufen (nicht wundern: das wäre dann aus technischen Gründen ohne Anzeige der Nummer).

Ich gebe jetzt absichtlich keine allgemein gültigen Tipps, was man noch so alles tun könnte, da davon bereits genug existieren und sie alle nicht so recht für den Einzelnen passen. Ich bin aber überzeugt

davon, dass jeder von uns seine persönlichen Strategien finden wird, denn wie eingangs bereits erwähnt, haben wir ja auch Superheld*innenkräfte und sind sehr krisenerfahren. Wir wissen viel darüber, wie wir dunkle Zeiten überstehen. Manchmal vergessen wir zwar, dass auch wieder bessere Zeiten kommen. Aber die kommen auch immer wieder, egal wie schlimm es war. Und dann sehen wir uns wieder und stellen fest, dass vieles unerträglich war, wir es aber überstanden haben. Bis dahin bleiben wir viel zu Hause. Ich zumindest hätte da noch einiges aufzuräumen, aber jeden Tag nur ein bisschen. Muss man ja jetzt auch nicht gleich übertreiben 😊

Und ich freue mich natürlich über eure Anrufe bei SELPST/Pandora, die ich hoffentlich zumindest donnerstags zwischen 13 und 17 weiterhin direkt entgegennehmen kann.

UND: unsere neue Homepage ist online und natürlich findet ihr dort unter Aktuelles auch noch etliches zu Corona und vieles mehr!

Bleibt gesund oder werdet wieder gesund!

Petra Thaler