

## Starke Geschichten aus dem Corona-Alltag

10.12.2020 Aktionstag psychische Gesundheit in Corona Zeiten



Wir Fachfrauen im Bereich Gesundheitsförderung, hatten in der ersten Corona-Pandemiewelle im Frühjahr SeniorInnen gebeten, uns zu erzählen, wie sie die aktuelle Phase erleben und was ihnen in dieser schwierigen Zeit hilft. Wir waren erfreut ob der Fähigkeit der Menschen, mit sich, der Zeit und den Einschränkungen zurechtzukommen. Vielleicht gibt Ihnen die eine oder andere Geschichte eine Anregung für Ihren Alltag.

### **Ich komme gut zurecht, sagt Herr M.**

«Ich gehe jeden Tag spazieren, auch immer die gleichen Wege. Dabei nehme ich die Veränderungen der Natur bewusster wahr und sehe immer wieder etwas Neues, über das ich mich freue. Das gibt mir viel, so dass ich das Reisen gar nicht vermisse. Im Gegenteil: ich genieße die Ruhe und, dass ich nicht mehr so viel loshabe. Ich bin zufriedener. Kontakt pflege ich durch gezieltes Nachfragen per Telefon oder Mail. Dabei finde ich es seltsam, dass ich gerade von Menschen, mit denen ich viel zusammen gemacht habe, kaum etwas höre. Da würde ich mir mehr Miteinander wünschen.»



Foto Gabi Pfeiffer

### **Ich bilde mit meiner Nachbarin neu ein Tandem, sagt Frau B.**

«Wir wohnen in einem kleineren Block, eine kleine Gruppe, und zwar sowohl französisch- wie deutschsprechende Bewohnerinnen und Bewohner. Wir haben uns früher regelmässig einmal pro Monat zu einem gemeinsamen Mittagessen in einem Restaurant in der Umgebung getroffen. Dadurch haben wir uns besser kennen gelernt und auch gegenseitig bei Bedarf ausgeholfen. Ich hatte schon vor dem Lockdown eine gute freundschaftliche Beziehung mit einer ebenfalls alleinstehenden Seniorin hier im Hause aufgebaut. Bald haben wir uns an die neuen Bedingungen angepasst: Wir haben begonnen, täglich mindestens 1 bis 1 ½ Stunden zügig marschieren zu gehen. Zuerst gingen wir nachmittags, jetzt morgens, weil wir realisiert haben, dass wir uns anschliessend besser fühlen und mehr Energie für den Rest des Tages haben. Wir treffen uns nochmals im Laufe des späteren Tages, sei es zu einem Kaffee, oder auch zu einem Essen. Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus. Wir haben beide Enkelkinder. Meine Nachbarin sieht sie manchmal von ferne, ich über Skype. Der Rest des Tages vergeht im Nu, jede hat ihre Hobbies, Interessen, ihre Familie und ihren Bekanntenkreis. Die Kontakte finden jetzt über Telefon, WhatsApp und Skype statt. Wir erwarten nicht von den andern, dass sie sich nach uns erkundigen, sondern nehmen oft auch selber den Kontakt auf.»



Bild Pixabay

### **Ich erzähle Ihnen gerne was ich mache, damit der Tag im Nu vergeht, sagt Frau A.**

«Ich lerne noch immer sehr gerne. Und - seitdem ich ein Handy habe, will ich es auch benutzen. Dann die Sprachen, ich bin nicht sprachbegabt. Am besten lerne ich Grammatik, denn da muss man viel auswendig lernen. Derzeit bin ich am Wiederholen der italienischen Sprache. Ich habe einige (besser gesagt viele) Semester bei der Pro Senectute genommen. Auch habe ich mir ein Buch in Französisch gekauft, das ich von Zeit zu Zeit hervorhole. Kein anspruchsvoller Text, aber es ist unterhaltsam zum Lesen, und die Wörter, die ich nicht verstehe, suche ich mir im Lexikon. So bleiben wieder einige «Brocken» hängen. In Englisch mache ich es gleich, da fand ich noch Schulbücher. Dazu kommt, dass ich gerne nähe. Meine Nähmaschine hat schon einige Jahre auf dem «Buckel», läuft aber wie geschmiert. Auch das Handarbeiten liegt mir sehr. Leider machen meine Augen nicht mehr so mit, wie ich es mir wünschen würde. Ich habe noch viel Beschäftigungen, die ich durchführe, wie turnen am Morgen, kochen, usw. Nun muss ich aufhören, denn im TV kommt eine Sendung (immer am Freitag um 21.00 h), die ich sehr gerne sehe.»

### **Diese spezielle Zeit hat zwei Seiten, sagt Herr W.**

"Es ist ja für alle eine spezielle Zeit. Wir werden gewahr, dass wir zur Risikogruppe gehören, demzufolge alt sind, keine persönlichen Kontakte zu anderen Menschen haben können, unseren Einkauf nicht selber besorgen dürfen. Man kommt sich bevormundet vor. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille.

Wir gehören auch zur privilegierten Kategorie, die nicht um den Arbeitsplatz, um das finanzielle Überleben ringen müssen, die nicht Stress im Alltag erleben müssen mit Home-Office, Home-Schooling, Nachbarschaftshilfe u.dgl. Wir dürfen uns den kleinen Freuden annehmen, Momente zum Auftanken geniessen und Dinge machen, die schon lange anstehen. Uns fehlt nichts, fast nichts: Wir fühlen uns gesund, zwäg, gehen jeden Tag an die frische Luft. Ich bin noch nie so viel geradelt wie gerade jetzt.»



Foto Gabi Pfeiffer

### **Der Umgang mit einer Depression in schwierigen Zeiten am Beispiel von Frau Z.**

Frau Z. leidet an Depressionen. Wegen der Covid-19-Pandemie musste sie auf zahlreiche Unterstützungsangebote, die wegen der Pandemie eingestellt wurden, verzichten. Auf sich alleine gestellt, hat sie für sich eine Alltagsstruktur herausgefunden, die ihr Halt gibt.

Am Morgen praktiziert Frau Z. regelmässig Yoga oder schaltet den Fernseher ein und turnt die vorgezeigten Übungen für Senioren/innen nach. Durch den Tag über baut sie Gebetsmomente ein. Mit Bauchmassagen und Bauchwickeln tut Frau Z. ihrem Körper Gutes. Dabei unterstützt sie ihre Verdauung und lindert allfällige Bauchschmerzen. Sie pflegt das Tagebuch schreiben und empfindet dies als positive Quelle, um ihre Gedanken festhalten zu können. Bewusst kocht sich Frau Z. täglich etwas Feines. Sie pflegt soziale Kontakte übers Telefon.

Die wiederkehrende Struktur ist ihr im Umgang mit ihrer Depression eine Stütze und als Nebeneffekt hat sich ihr Gedächtnis wieder verbessert.



Bild Fotolia

Sich Gutes tun, darüber reden, aktiv bleiben, Hilfe holen – dies alles wird in den Texten sichtbar und spürbar. Wir möchten alle, die diese sehr persönlichen Beschreibungen lesen anregen, es diesen Menschen gleichzutun. Und wenn es schwierig wird. – melden Sie sich, wir können gerne darüber sprechen. Wir beraten Sie gerne.

### **Pro Senectute Kanton Bern**

Geschäftsstelle

Worbentalstrasse 32

3063 Ittigen

Telefon 031 359 03 03