# Meine Meinung

geschrieben von Gabriela Sollberger | Dezember 22, 2020

**Als der Bundesrat am 16. März 2020 die ausserordentliche Lage gemäss Epidemiengesetz erklärte, die Massnahmen gegen das Coronavirus verschärfte und insbesondere die ältere Bevölkerung dazu aufrief, zu Hause zu bleiben, bedeutete dies für viele einen grossen Einschnitt in ihr bisheriges Leben.**

Die Hoffnung, das Virus würde dank der verordneten Massnahmen schnell wieder verschwinden, löste sich in den folgenden Wochen und Monaten in Luft auf. Wo stehen wir heute? Die Anzahl der Infizierten und vor allem derer, die am Virus verstorben sind, können in vielen Kantonen trotz Maskenpflicht, Homeoffice und Social Distancing nicht markant gesenkt werden. Die Unsicherheit darüber, ob und wie wir diese Krise und insbesondere das Virus überwinden können, schlägt vielen aufs Gemüt. Personen, die besonders unter den Massnahmen leiden und etwas in Vergessenheit geraten, sind ältere und alleinstehende Menschen.

## Welche psychischen Auswirkungen hatten die Massnahmen seit Beginn der Pandemie?

Zu Beginn des Lockdowns hiess es, es sollen Nachbarn, Kinder oder Enkelkinder für die älteren Menschen die Besorgungen erledigen. Es sei nicht ratsam, dass sich vulnerable Personen – dazu gehören Personen über 65 Jahre – dem Risiko einer Ansteckung aussetzen, indem sie ihre Einkäufe weiterhin selbst tätigen. Einige bekundeten weniger Mühe, diesen Rat zu befolgen, andere wiederum fühlten sich in ihrer Eigenständigkeit und Selbstbestimmung eingeschränkt. Sie hätten bis anhin immer alles selbst erledigt – das solle auch jetzt so bleiben.

Erschwerend dazu kam, dass Ältere möglichst keinen persönlichen Kontakt zu anderen Menschen haben und zu Hause

bleiben sollten und sollen. Insbesondere während der ersten Welle haben diese Massnahmen dazu geführt, dass sich alleinstehende, kontaktfreudige Rentner zunehmend isoliert und einsam fühlten. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Kinder und Enkelkinder nicht mehr sehen, mit ihnen von Angesicht zu Angesicht sprechen, sie in den Arm nehmen. Oder Sie könnten Ihren Ehepartner, mit dem Sie seit Jahren verheiratet sind, nicht mehr im Altersheim besuchen. Einige hatten sich gewünscht, ihre Liebsten trotz des Ansteckungsrisikos zu sehen; der Wunsch nach Geborgenheit, Nähe und der Freude am Leben waren grösser als die Angst, an Corona zu sterben. Nur wissen wir alle, dass dies leider nicht möglich war, auch wenn die Überlegungen durchaus ihre Berechtigung hatten.

## Aktuelle Situation und Blick auf die Festtage

Wir befinden uns in der Zeit vor Weihnachten. Für einige bedeutet dies die einsamste Zeit des Jahres. Und nun, da uns die zweite Welle des Coronavirus erfasst hat, muss der Bundesrat darüber befinden, welche Massnahmen vor und über die Festtage zu ergreifen sind. Einige kantonale Massnahmen gehen sogar noch weiter als die Empfehlungen des Bundes: Treffen von mehr als zehn Personen und aus mehr als zwei Haushalten sind beispielsweise nicht mehr erlaubt. Es ist nur schwer vorstellbar, dass dies auch über Weihnachten gelten soll. So könnten z.B. Eltern und deren Kinder, die bereits ausgezogen sind, nicht gemeinsam feiern oder müssten sich entscheiden, wann und mit wem sie sich treffen wollen. Eine solche Situation wäre für ältere und alleinstehende Personen sehr belastend; dies vor allem in psychischer Hinsicht.

## Hinsehen und zuhören

Es ist wichtig, dass man sich in solchen Situationen anderen nahestehenden Personen oder Fachpersonen anvertraut, mit ihnen

spricht und mitteilt, was einen belastet. Virtuelle und telefonische Gespräche sowie Spaziergänge an der frischen Luft können ebenfalls dazu beitragen, dass man sich etwas besser fühlt. Kleine Gesten können zudem etwas Glück und Freude bringen, wie handschriftliche Briefe oder Blumensträusse.

Es ist fundamental, dass man den Menschen in seinem Umfeld zuhört, hinsieht und nachfragt, wie es ihnen wirklich geht.

## Epilog

Es ist bestimmt nicht einfach, eine geeignete Lösung zu finden, die für alle tragbar ist. Wir müssen aber darauf vertrauen, dass der Bundesrat die richtigen Schritte einleiten wird.

Doch auch wir können unseren Beitrag dazu leisten, indem wir Abstand halten, Maske tragen, die Hygienevorschriften einhalten und vor allem trotz all diesen Massnahmen darauf achten, dass es uns und unseren Mitmenschen seelisch und körperlich gut geht.