

## Covid-19

### Ein Einblick in die Herausforderungen und Chancen der Menschen mit psychosozialen Behinderungen

Wie wir bereits in „Ein Einblick in die Teilhabe von Menschen mit psychosozialen Behinderungen“ dargestellt haben, kann psychosoziale Behinderung jede\_n treffen. Niemand ist von Geburt an psychosozial behindert, sondern durch gewisse Lebensumstände und deren fehlende Möglichkeiten der Bewältigung, geraten Menschen in psychische Krisen.

Die Pandemie stellt uns alle vor Herausforderungen, die wir unterschiedlich gut bewältigen können, unabhängig davon, ob wir vor dem Beginn der Pandemie psychisch erkrankt waren oder nicht. Es gibt Menschen, die durch die von der Pandemie ausgelösten Herausforderungen erstmals psychisch erkranken. Manche der Menschen, die vor der Pandemie psychisch erkrankten, sind der Ansicht, dass sie aufgrund ihrer persönlichen Krisenerfahrung die Krisensituation der Pandemie gut bewältigen können. Auch erleben sie durch die Pandemie eine andere Form der Krise, die nicht nur sie persönlich, sondern gleichzeitig auch andere trifft.

**Das ist eine Chance, einander besser verstehen lernen zu können. Dazu braucht es die notwendige Achtsamkeit, die unterschiedlichen Herausforderungen, die sich für Menschen in ein und derselben Krisensituation ergeben, wahrzunehmen. Denn die durch die Pandemie ausgelösten Probleme von Menschen mit psychosozialen Behinderungen sind sehr vielfältig und was jemanden behindert, behindert nicht alle oder auch nicht gleichermaßen.**

**Im Folgenden möchten wir einige von der Pandemie beeinflusste Situationen in verschiedenen Lebensbereichen aufzeigen:**

- Familie und soziales Umfeld

Das Einhalten der Sicherheitsmaßnahmen, wie das regelmäßige Händewaschen und Desinfizieren, den Mindestabstand zu anderen einhalten und das Tragen von FFP2-Masken sind sinnvoll und notwendig. Wenn sich jemand nicht an die Regelungen hält, kann das für andere Menschen schwerwiegende Folgen haben. Es kann als sehr belastend empfunden werden, wenn andere durch das Missachten der Regeln es erschweren, diese Regeln einzuhalten.

Manche Menschen leiden darunter sehr, dass sie Freunde und Bekannte nicht treffen, umarmen oder ihre Hände schütteln dürfen. Abstandsregelungen und vor allem die Beschränkung der Kontakte zu nahestehenden Menschen, können dazu führen, dass wichtige soziale Kontakte, die zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit notwendig sind, abbrechen. Gerade für Menschen, denen es schon vor der Pandemie schwerfiel, diese wichtigen Kontakte aufzubauen und zu pflegen, hat die Kontaktbeschränkung besonders schwerwiegende Folgen. Manche Menschen verlieren dadurch alle Sozialkontakte und sind auch für helfende Fachpersonen nicht mehr erreichbar.

Die Möglichkeit, Freunde und Bekannte privat zu treffen und Sozialkontakte zu pflegen, ist stark eingeschränkt. Das löst einerseits soziale Isoliertheit und Vereinsamung aus, andererseits kann es dazu führen, mehr Zeit für sich selbst zu haben. Mitunter kann es auch anstrengend sein und als lästige Verpflichtung erlebt werden, soziale Nähe zu pflegen. In diesen Situationen können die Beschränkungen der Kontaktmöglichkeiten als vorübergehende Erleichterung erlebt werden. Den Alltag vereinfachen kann es einigen, wenn nun weniger Menschen an einem Ort sein dürfen, da der zuvor gewohnte Trubel sie belastet hat.

Hilfreich kann es sein, wenn zumindest durch regelmäßige telefonische Kontakte oder per Videotelefonie Gespräche stattfinden können. Allerdings können diese Gespräche einen persönlichen Kontakt meist nicht ersetzen. Manche Menschen mit psychosozialen Behinderungen brauchen nach einer längeren Zeit, in der sie keine persönlichen Kontakte hatten, wieder Übung darin.

Um andere und sich selbst gegen Covid-19 ausreichend schützen zu können, bedarf es des Tragens von FFP2-Masken. Dabei fällt vielen das Atmen schwer, wodurch sich manche wie gefesselt oder eingesperrt fühlen und Panikattacken ausgelöst werden können. Manche Menschen fühlen sich sehr verunsichert, dass sie aufgrund der FFP2-Masken nicht das gesamte Gesicht und die Mimik der anderen erkennen können. Wenn Sie fremden Menschen begegnen, können sie nur ihre Augenpartie sehen und wissen nicht, wie ihr ganzes Gesicht aussieht. Wiederum andere spüren ein erleichterndes Gefühl, dass ihr Gesichtsausdruck nicht erkennbar ist, weil sie unsicher bei Begegnungen mit anderen Menschen sind.

- Alltag und Freizeit

Manche Menschen mit psychosozialen Behinderungen sind der Ansicht, dass sich für sie durch die Pandemie nicht viel verändert hat - sie gehen weiterhin zur Arbeit und verbringen ihre Freizeit zu Hause, so wie vor der Pandemie. Wiederum andere Menschen mit psychosozialen Behinderungen belastet es sehr, dass sie z.B. nicht in ein Lokal gehen und nicht gemeinsam mit anderen Freizeitaktivitäten nachgehen können. Vieles, das sie zuvor unternehmen konnten, damit es ihnen

psychisch gut geht (z.B. Sport und kreative Aktivitäten in der Gruppe, Thermenbesuche, Singen, Besuch von kulturellen Veranstaltungen, Ausflüge und Urlaub...) ist nun nicht möglich.

Die Pandemie ist eine für uns alle neue Situation, in der keine\_r weiß, wie es weitergeht. Das kann einige Menschen mit psychosozialen Behinderungen entlasten. Sie stellen fest, auch Menschen ohne bisherige psychosoziale Behinderungen fühlen sich so, wie sie selbst sich schon vor der Pandemie ständig gefühlt haben.

Für manche Menschen war es psychisch sehr belastend, dass aufgrund der Maßnahmen gegen Covid-19 Feste wie Ostern, Weihnachten, Silvester nicht wie gewohnt gefeiert werden konnten.

- Wohnen

Selbst Menschen, die gewohnt sind, sich hauptsächlich in der Wohnung aufzuhalten, können z.B. die Situation, dass aufgrund der Ausgangsbeschränkungen in einer Stadt wesentlich weniger Menschen auf den Straßen zu sehen sind, sehr beklemmend empfinden. Für andere ist es wiederum erleichternd, wenn nicht viele Menschen draußen anzutreffen sind.

Je nach Wohnsituation sowie Möglichkeiten und Bedürfnissen der Tagesgestaltung fühlen sich Menschen in ihrem Wohnbereich wohler oder weniger wohl. Wer aufgrund der Pandemie zu Hause in Quarantäne sein muss, kann dadurch sehr belastet werden. Hingegen empfinden es einige als hilfreich, dass ihnen z.B. ähnlich wie in einem Hotel, Essen nach Hause gebracht wird.

Viele Menschen mit psychosozialen Behinderungen, die in Wohngemeinschaften oder Heimen leben, leiden darunter, wenn sie während der Ausgangsbeschränkungen keinen Besuch empfangen dürfen, kein Urlaub mit Mitbewohner\_innen möglich ist und kein gemeinsames Kochen sowie Mittagessen stattfinden kann.

- Arbeit, Beschäftigungsprojekte, Werkstätten

Viele Arbeitsplätze wurden auf Homeoffice umgestellt. Homeoffice stellt für einige Menschen eine Erleichterung dar. Wege zur Arbeit müssen nicht zurückgelegt werden und Belastende Situationen mit Arbeitskolleg\_innen werden dadurch entspannt, da der Arbeitsplatz nicht geteilt wird. Jedoch können für manche beim Homeoffice die Grenzen zwischen Arbeit, Freizeit und Familie verschwimmen. Nicht selten müssen dadurch Erziehungsberechtigte gleichzeitig arbeiten und ihr(e) Kind(er) betreuen. Das stellt für manche eine zusätzliche psychische Belastung dar. Andere haben sogar aufgrund der Pandemie ihren Arbeitsplatz verloren. Diese existenzielle Lebenskrise kann zu psychischer Erkrankung führen.

Aufgrund des ersten Lockdowns mussten unter anderen Beschäftigungsprojekte und Werkstätten, in denen Menschen mit psychosozialen Behinderungen beschäftigt sind, schließen. Das bedeutet, dass alle Menschen, die in diesen Einrichtungen tätig sind, in dieser Zeit nicht mehr auf ihre gewohnte Tagesstruktur zurückgreifen können. Dabei fehlen neben der Möglichkeit zu arbeiten die sozialen Kontakte zu Arbeitskolleg\_innen. Auch manche finanziellen Leistungsanerkennungen werden nicht im vollen Umfang ausbezahlt, da die vereinbarten Arbeitszeiten deutlich reduziert wurden.

Auch nach dem harten Lockdown gibt es weiterhin Erschwernisse: das Tragen der FFP2-Maske, das Beachten des Mindestabstands zu anderen, das Desinfizieren der Arbeitsflächen und dass die vor der Pandemie vereinbarten Arbeitszeiten nur im geringeren Ausmaß möglich sind, da die Raumgrößen nicht dafür ausreichen, dass alle gleichzeitig anwesend sind. Für Menschen, für die die Arbeit, auch in Beschäftigungsprojekten und Werkstätten, ein wichtiger Faktor ist, sich psychisch gesund zu erhalten, sind Situationen, in denen es nicht in ihrer Hand liegt, wann und wieviel sie arbeiten, besonders herausfordernd.

- Bildung

Der Unterricht in Schulen und auf Universitäten findet aufgrund der Pandemie zeitweise oder laufend online statt. Dabei ist zu bemerken, dass für manche Menschen das online-Lernen vorteilhafter ist, für andere der persönliche Kontakt, auch mit ihren Kolleg\_innen, beim Lernen nicht fehlen darf. Darüber hinaus ist es nicht selbstverständlich, dass alle Menschen technischen Zugang zu Internet haben oder diesen nutzen können.

- Mobilität

Das Zurücklegen von Wegen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird durch die geringere Anzahl von Menschen auf den Straßen in der Stadt sowie das zueinander Abstandhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln eher entlastend empfunden.

Menschen, die Angst vor Ansteckung mit dem Covid-19 Virus haben und Risikopatient\_innen sind, würden es begrüßen, wenn sie wie Menschen, die über 65 Jahre alt sind, Taxigutscheine von der Stadt Wien erhalten könnten.

- Gesundheitssystem, psychiatrische Versorgung, Psychotherapie

Durch die Pandemie werden weniger Menschen medizinisch versorgt. Viele Operationen werden auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Zusätzlich haben Menschen Angst, sich mit dem Covid-19 Virus anzustecken. Manche trauen sich deshalb nicht, zu wichtigen Kontrolluntersuchungen oder bei Beschwerden zum Arzt zu gehen. Viele Menschen mit psychosozialen Behinderungen sind Risikopatient\_innen, nicht zuletzt oft durch ihre langdauernde und hohe Psychopharmakomedikation und deren unerwünschte Wirkungen, die z.B. zu Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Glaukom, Gefahr von Thrombosen etc. führen können, und die dadurch einen schweren Covid-19-Verlauf haben können. Doch auch unter jenen, die nicht Risikopatient\_innen sind, machen sich manche Sorgen, dass sie, falls sie an Covid-19 erkranken, durch diese Erkrankung zusätzlich in eine psychische Krise geraten.

Menschen mit psychosozialen Behinderungen wird der Zugang zum Gesundheitssystem auch dadurch erschwert, dass es einer Anmeldung bedarf und sie oft nicht von einer ihnen vertrauten Person begleitet werden dürfen.

Psychiatrische Abteilungen schicken in der Pandemie viele Hilfesuchende wieder weg. Es kommt vor, dass es durch die fehlende Hilfe in der Folge zu einer Unterbringung kommt, die vermieden werden hätte können, wenn Hilfesuchende eher Hilfe erhalten hätten. Einige Patient\_innen erleben, dass sie schneller fixiert werden oder auch andere Freiheitsbeschränkungen erleben müssen, als in Zeiten vor der Pandemie. Viele psychiatrische Patient\_innen leiden darunter, dass sie nur von einer einzigen nahestehenden Person einmal wöchentlich für kurze Zeit besucht werden dürfen. Auch werden manche Patient\_innen zu früh entlassen und müssen dann erneut aufgenommen werden.

Einige Nutzer\_innen von Tageskliniken wird dieses für sie wichtige Angebot dadurch erschwert, dass sie sich jeden Samstag auf Covid-19 testen lassen müssen. Sobald ein\_e Nutzer\_in positiv getestet wird, muss die Tagesklinik von einem auf den nächsten Tag geschlossen werden. Diese Unsicherheit des Angebotes belastet diese Menschen zusätzlich.

Aufgrund der Pandemie finden keine Selbsthilfegruppen und psychotherapeutischen Gruppenangebote statt. In manchen der wenigen Gruppenangebote, die stattfinden, gibt es einen Aufnahmestopp für neue Teilnehmer\_innen. Manche Therapien finden online statt, wobei es schwerfallen kann, so offen wie bei einem persönlichen Gespräch zu reden und Beziehungen aufzubauen.

Eine wesentliche Erleichterung ist es für viele Menschen mit psychosozialen Behinderungen, dass sie Rezepte auch per Mail, Post oder E-card erhalten und Krankmeldungen telefonisch durchführen können. Auch, dass Fachärzte nicht nur persönlich kontaktiert werden können, sondern für

Gespräche auch telefonisch erreichbar sind, kommt den Bedürfnissen von Menschen mit psychosozialen Behinderungen in gewissen Situationen entgegen.

Den Interessenvertretungen und Vereinen für Menschen mit psychosozialen Behinderungen wird es durch die Kontaktbeschränkungen erschwert, sich zum Austausch und zum Bearbeiten ihrer Anliegen persönlich zu treffen. Da auch Arbeitstreffen mit Entscheidungsträgern nicht persönlich stattfinden und Videokonferenzen diese nicht gleichwertig ersetzen können, werden Interessensvertretungen geschwächt.

### Chancen für die Zukunft

**Jede persönliche Krise - so auch die Zeit der Pandemie - birgt in sich Chancen. Viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, wünschen sich, dass auch in Zukunft positive Entwicklungen, die durch die Pandemie in Gang gesetzt wurden, weitergeführt werden. Dazu gehören z.B.:**

- Hygienemaßnahmen (Händewaschen, Desinfizieren)
- keine großen Menschenansammlungen bei Ämtern und in Einrichtungen des Gesundheitswesens
- Amtswege (z.B. Wohnungsummeldung) können bei Bedarf durch Telefonate oder Mails ersetzt werden
- Dokumente können sowohl online als auch per Post oder persönlich an Ämter übermittelt werden
- Rezepte können auch per Mail, Post oder E-card erhalten werden
- Krankmeldungen können telefonisch erfolgen
- statt dem Aufsuchen von Ärzt\_innen in ihrer Ordination, oder auch von Psychotherapeut\_innen, können bei Bedarf auch Telefonate mit den Ärzt\_innen oder online-Therapiestunden stattfinden
- bei Bildungsangeboten sich zwischen persönlicher oder online-Teilnahme entscheiden können
- Digitalisierung bringt einige Erleichterungen - es darf dabei jedoch nicht übersehen werden, dass es dazu immer auch alternative Möglichkeiten, z.B. den persönlichen, physischen Kontakt, braucht, damit Menschen mit psychosozialen Behinderungen nicht ausgeschlossen werden und möglichst selbstständig am Leben teilhaben können

**Um Barrierefreiheit für alle zu gewährleisten, ist es notwendig, dass Dienstleistungen, die medizinische Versorgung und Amtsangelegenheiten soweit wie möglich auf unterschiedlichen Wegen (online, telefonisch, persönlich) genutzt werden können.**