

# Den Kontakt halten und toleranter sein

Ob allein oder mit dem Partner und der Familie – die Anweisung der Selbstisolation hält für jeden Herausforderungen bereit.

Julia Kaufmann

Woche drei, in der es heisst, wenn möglich zu Hause zu bleiben und sich sozial von seinen Mitmenschen zu distanzieren, ist beinahe vorüber. Es ist eine ungewohnte Situation, in der sich viele erst zurechtfinden müssen. Das Sozialleben der meisten liegt brach. Und wenn man sich dann doch mit Arbeitskollegen, Freunden oder der Familie unterhält, geschieht dies nur über den Telefonhörer oder per Videochat über den Bildschirm.

Die Zeit der Isolation ist eine wichtige Massnahme, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen. Dennoch wurde sie vom Grossteil der Menschen nicht selbst gewählt. Die Isolation hält sowohl für Alleinstehende wie auch für Familien und Paare viele Herausforderungen bereit. Manche fühlen sich einsam und allein, andere sind gereizt und überfordert oder kriegen sich wegen dem «Dichtstress» mit dem Partner ständig in die Haare. Eva Niggli, Psychotherapeutin aus Balzers, hat allerdings ein paar wertvolle Tipps bereit, wie Konflikte vermieden und die Einsamkeit vertrieben werden kann.

## Grundbedürfnisse können nicht erfüllt werden

Durch die Anweisung zur Selbstisolation werden laut Eva Niggli die zentralen Grundbe-

dürfnisse nach Nähe, Zuneigung, Geborgenheit und Intimität nicht mehr befriedigt. Dies trifft vor allem auf jene zu, die sich allein in ihren eigenen vier Wänden befinden. Paarbeziehungen, Familie und Freundschaften liegen bei ihnen derzeit brach oder können nur noch über Ton und Bild aufrechterhalten werden. Nicht mehr arbeiten zu dürfen, bringt ebenfalls einschneidende Konsequenzen bezüglich der Grundbedürfnisse mit sich: «Wichtige Selbstwerterfahrungen wie «ich kann etwas bewirken», «ich werde gebraucht» und «meine Leistung wird honoriert» fallen ebenso plötzlich weg wie die arbeitsbedingten Kontakte», sagt Eva Niggli. Einsamkeit, Gefühle der Wertlosigkeit, Langeweile, Verlustgefühle, Entfremdung und Resignation können als Folge daraus entstehen.

Bei Mehrpersonenhaushalten kann in engen räumlichen Verhältnissen ausserdem ein sogenannter «Dichtstress» entstehen. «Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können sich Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entfachen», so die Psychotherapeutin. All dies könne sich in Streit bis hin zu Gewalt-handlungen entladen.

Doch Eva Niggli kann der aktuellen Situation auch etwas Positives abgewinnen. «Wenn viele bisher wichtige Dinge auf einen Schlag wegfallen, besteht



Alleinstehenden werden die Grundbedürfnisse nach Nähe und Zuneigung genommen.

Bild: iStock

auch eine Chance darin, sich wieder auf das Wesentliche und Wichtige im Leben für sich selbst zu besinnen.»

## Der Einsamkeit entgegenwirken:

- Täglich fixe Arbeiten vornehmen
- Projekte starten (auch kleine Arbeiten), die bisher aufgeschoben wurden
- Einen Höhepunkt pro Tag planen, auf den man sich freuen kann
- In Kontakt mit Menschen bleiben, die einem wichtig sind

und sich mit diesen über positive Inhalte austauschen und gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne planen

## Tipps gegen das Auftreten von Konflikten

- Klar abgegrenzte Zeiten definieren, die jede und jeder für sich allein verbringt
- Den Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten ermöglichen
- Ärger ansprechen, noch bevor die Situation eskaliert
- Alleine einen Spaziergang in der Natur machen

- Tägliche Familien-Mini-Krisensitzungen machen
- Ein Vorbild für die Kinder in der Krisenbewältigung sein
- Verständnisvoller und toleranter als sonst sein – sich selbst und den anderen gegenüber
- Professionelle Hilfe suchen

## Psychisch Erkrankte gehen mit Krise konstruktiv um

Ein etwas anderes Bild zeichnen wiederum die Erfahrungen der vergangenen Wochen aus der Praxis von Eva Niggli in Bezug auf Menschen mit psychischen Erkrankungen. «Sie haben oft

unabhängig von äusseren Faktoren innere Krisen- und Ausnahmezustände und sind gezwungen, mit chronischen Krisen zu leben.» Dementsprechend seien Menschen mit psychischen Erkrankungen erprobt und oft schon in der Krisenbewältigung erfahren. «Mit der aktuell hinzukommenden Krise in der Gesellschaft gehen die meisten erstaunlich konstruktiv um. Selbstverständlich sind aber auch sie von der Verunsicherung und dem Verlust der Normalität sehr betroffen», betont die Psychotherapeutin.

Das Ausmass des Leidensdrucks von psychisch Erkrankten unterscheidet sich aber klar von den anderen Betroffenen der Corona-Krise. Sie brauchen professionelle Hilfe und Behandlung, da diese Menschen unter schweren Symptomen und Gefühlszuständen leiden – die allgemeinen Tipps gegen Einsamkeit oder wie Konflikte vermieden werden können, reichen nicht aus. «Wir Fachpsychologinnen für Psychotherapie vom Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins sind telefonisch weiterhin im Dienst. Betroffene sollen und können sich an uns wenden.»

## Hinweis

Informationen über die Fachpsychologinnen und -psychologen des Liechtensteiner Berufsverbands finden sich unter [www.bpl.li](http://www.bpl.li).

# Konzentration auf Schlüsselaktivitäten in Simbabwe

Die aktuelle Pandemie betrifft das Leben aller – und in besonderem Masse die Entwicklungszusammenarbeit. So auch in Simbabwe.

Neben der Moldau und Bolivien unterhält der Liechtensteinerische Entwicklungsdienst (LED) auch ein Koordinationsbüro in Simbabwe. Dort stehen die Mitarbeiter einer Vielzahl vor Herausforderungen gegenüber. Die Wahrscheinlichkeit, dass viele Menschen im Land mit dem Coronavirus infiziert werden und sogar sterben, ist sehr hoch, da die Regierung nicht über die notwendige Ausrüstung verfügt, um Patienten zu testen. Ausserdem ist das Gesundheitssystem bereits während der Zeit Mugabes zusammengebrochen – und Simbabwe ist äusserst verwundbar.

## Angst und Verzweiflung spürbar

«Es gibt keine ausreichenden medizinischen Einrichtungen im Land für den Fall, dass die Tests positiv ausfallen», erzählt Elizabeth Atzinger, Leiterin des LED-Koordinationsbüros in Harare/Simbabwe. In ländlichen Gebieten sei die Gesundheitsversorgung noch schlechter als in der Stadt. Gesundheits- und Hygieneartikel wie Desinfektionsmittel seien nicht leicht erhältlich und für die Bevölkerung sehr teuer, sodass der Schwerpunkt auf Händewaschen mit Seife liege. «Allerdings gibt es nicht genügend

Wasser – infolge der wiederkehrenden Dürreperioden der letzten drei Regenzeiten.» Informationen darüber, wie man reagieren und Massnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung der Krankheit ergreifen könne, seien ebenfalls nur sporadisch vorhanden. «Vor allem die ländliche Bevölkerung, mit der wir die Projekte umsetzen, verfügen nur über sehr begrenzte Informationen. Dies birgt ein ernsthaftes Risiko für die landesweite Ausbreitung der Krankheit», so Atzinger. So seien vor allem Mitarbeitende, die öffentliche Verkehrsmittel benutzen, einem hohen Risiko ausgesetzt, sich anzustecken.

## Hohe Dunkelziffer vermutet

In Simbabwe liegen dem LED offizielle Daten über sieben Infektionsfälle und davon einem Todesfall vor. Es wird aber bezweifelt, dass diese Zahlen tatsächlich der Realität entsprechen. So seien die Grenzen Simbawbes sehr durchlässig, und es gebe keine erzwungene Abriegelung. Zudem würden 85 Prozent der Bevölkerung ihr Einkommen im informellen Sektor, also auf der Strasse und am Markt, erwirtschaften. Und: Die einzige Einrichtung, in der Corona-Patienten derzeit im



Die komplette Abriegelung des öffentlichen Lebens in Simbabwe bedeutet für viele Menschen fehlendes Einkommen und Probleme, Nahrungsmittel zu kaufen.

Bild: Claudia Digruber

Land behandelt würden, sei das Wilkins-Krankenhaus in Harare. «Dieses Spital verfügt über keinerlei Ausrüstung, und dies hat dazu geführt, dass viele Personen zu Hause auf Selbstquarantäne zurückgreifen. Ohne jegliche Überwachungsmechanismen stellen diese Menschen eine potenzielle Gefahr für Fa-

milie, Freunde und Verwandte und das ganze Land dar.»

## Bringt der Winter die Corona-Explosion?

Die Projektstandorte in Simbabwe wurden von den Mitarbeitern des LED gerade besucht – sie sind aber vor Ausbruch der Pandemie wieder

nach Harare zurückgekehrt. «Derzeit haben unsere Projektpartner Massnahmen zur Einschränkung ihrer Aktivitäten im Feld eingeleitet, da einige der Standorte an Südafrika grenzen, wo die Infektionsfälle täglich zunehmen. Darüber hinaus hat jeder Partner, in Übereinstimmung mit den Regierungsbestimmungen, die Versammlungen von mehr als 50 Personen verboten und angewiesen, nur in begrenztem Umfang mit den Gemeinden in den Projektgebieten zu interagieren. Die Partner konzentrieren sich derzeit also nur auf unvermeidliche Schlüsselaktivitäten.»

Da das lokale Gesundheitssystem Simbawbes bereits während der Zeit Mugabes vor Jahren zusammengebrochen ist, sei das Land sehr verwundbar und überhaupt nicht vorbereitet. «Die Chinesen bauen angeblich derzeit an einer Erweiterung des Krankenhauses für Infektionskrankheiten. Es kann jedoch nur von denjenigen genutzt werden, die ordnungsgemäss krankenversichert sind und über Geld verfügen.» Die Situation ist laut Atzinger schwer zu beurteilen, da es aus medizinischen Kreisen heisse, dass die niedrigen Zahlen im südlichen Afrika möglicherweise auf die derzeit heisse Jahres-

zeit zurückzuführen seien. «Wenn das stimmt, dass die Krankheit durch hohe Temperaturen in Zaum gehalten wird, ist die Situation beängstigend. Es wird in Simbabwe bald Winter sein, und das Coronavirus könnte hier explodieren.»

## Projektbudgets an die Notsituation angepasst

In der Zwischenzeit wurden die Partner des LED angewiesen, ihre Arbeitspläne im Projekt zu überdenken und, wo immer möglich, von zu Hause aus zu arbeiten. Dafür müssten allerdings die Telearbeitsplätze, insbesondere die Internetverbindung, verbessert werden. Die übrigen Projektaktivitäten sollen verschoben und entsprechende Massnahmen ergriffen werden, um die Umsetzung danach zu beschleunigen, sobald die Sperrzeit von derzeit 21 Tagen abgelaufen ist. Dabei werde die aktuelle Situation laufend überwacht und berücksichtigt. Zudem würden die Projektbudgets an die Notsituation angepasst werden, damit das Personal weiterhin bezahlt und bei der Beschaffung von sanitärer Grundausrüstung wie Gesichtsmasken und Desinfektionsmitteln unterstützt werde.

Desirée Vogt