

---

## Aktive Mitwirkende der Fachgruppe

### Klinische PsychologInnen in der Arbeit mit älteren Menschen

berichten über persönliche Erfahrungen in der Aera: [Corona Covid-19 SARS-CoV2](#)

---

Hallo Ihr Lieben alle,

Ich hoffe sehr, dass Ihr alle wohlauf seid und bis jetzt einigermaßen unversehrt die Krise überstanden habt.

Die aktuelle Situation ist ja in vieler Hinsicht einmalig. Sie berührt uns und belastet uns. Fehlende Orientierungsmöglichkeiten und die vollkommen unklare Zeitperspektive sind ja Dinge, die wir so nicht kennen und die uns auch psychisch sehr zu schaffen machen.

Manchmal frage ich mich, wie die Welt nach der Krise aussehen wird. Wird sich etwas ändern? Was könnte es am ehesten sein? Oder wird alles sehr schnell vergessen sein?

Ich habe nach sehr langer Zeit mal wieder begonnen, Tagebuch zu schreiben.

Dazu überlege ich jeden Abend

1. Was war heute draußen (in der Welt, in Deutschland, in meiner Stadt, in meiner Straße, bei meinem Spaziergang...)?

2. Was war heute drinnen (in meiner Wohnung, mit meiner Familie, mit mir selbst...)?

Welche Gedanken und welche Gefühle hatte ich heute?

Wichtig: Worüber habe ich mich heute gefreut?

Vielleicht kann das auch eine Anregung sein.

In diesen Tagen wird ja auch häufiger die Frage gestellt, wie die Situation für ältere Menschen ist.

Ältere sind zur Zeit ja gesundheitlich besonders gefährdet. Von manchen hört man auch, dass sie sich ausgegrenzt fühlen und Angst vor Isolierung haben, wenn in Zukunft Jüngeren vielleicht schon früher mehr Freiheiten erlaubt werden als Älteren. Diese Möglichkeit wurde gestern mit Blick auf die kritische Situation der Wirtschaft im Fernsehen diskutiert.

Aber es gibt viele Beispiele von gesellschaftlichem Zusammenhalt und Solidarität, es gibt eine große Hilfsbereitschaft gegenüber älteren Menschen.

Ich finde, wir sollten in dieser Zeit nicht vergessen, dass Ältere viel Lebenserfahrung haben und schon viele Krisen erlebt haben. Sie haben dabei meistens die Erfahrung gemacht, dass Krisen endlich sind und dass Krisen auch Chancen bieten.

Sie können dadurch in der jetzigen Situation auch Vorbild für jüngere Menschen sein. Geduld, Toleranz und Zuversicht sind Eigenschaften, die oft aus reicher Lebenserfahrung resultieren.

Wer mag, kann ja mal kurz seine Gedanken und/oder Erlebnisse zur Coronakrise berichten.

Bleibt gesund!

Ganz herzlich

*Axel Kreuzmann*

Hallo, Ihr alle,

in den ersten beiden Wochen seit dem 15.03. war ich mit meinem Lebensgefährten in fast vollständiger sozialer Isolation, denn wir mussten abwarten: Er war nach 4 Tagen geschäftlicher Verhandlungen in Spanien gerade einen halben Tag vor Schließung des Landes in Berlin wieder "eingeschwebt" (Flieger halbleer). Ich hatte am 12.03. anlässlich der Beisetzung meines Bruders in der Uckermark zu den knapp 20 Gästen aus vielen Ecken Deutschlands und aus Schweden natürlich nicht den Mindestabstand eingehalten.

Ich habe es genossen, Zeit zu haben zum Lesen, Schreiben und "Verdauen".

Als es über 15° warm wurde, habe ich mein Fahrrad aus dem Keller geholt und einige Touren unternommen.

Im Haus meines Lebensgefährten habe ich mir mit Fahrrad-Hometrainer (der stand schon dort), Iso-Matte, Theraband und 2 Wasserflaschen als Hantelersatz einen "Trainingsplatz" eingerichtet, wo ich mich jede Woche 2x für eine Stunde "bewege".

Mittlerweile sind die 14 Tage vorbei, wir haben keine Symptome, sind beide Grippe- und Pneumokokken geimpft und optimistisch ;) Seit Anfang letzter Woche bin ich nach 4 Wochen Pause wieder in die ehrenamtliche Arbeit eingestiegen (per Telefon und Mail):

"Silbernetz" ist mittlerweile bundesweit geschaltet - die Nachfrage ist enorm ([www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)). Es gibt viele einsame Senior\*innen, denen Anrufe bei unserer Hotline nicht genügen. Sie wollen eine\*n ständige\*n Ansprechpartner\*in haben, der/die sie regelmäßig jede Woche einmal anruft. Das machen unsere Silbernetzfreund\*innen, die speziell geschult wurden. Meine Aufgabe ist es, zwischen Senior\*innen und Silbernetzfreund\*innen geeignete Matchings zu vermitteln. Das ist ziemlich zeitaufwändig, denn es soll ja möglichst gut "passen"; aber ich halte das für eine sinnvolle Aufgabe und mache es gerne. In normalen Zeiten wünschen sich 2-3 Senior\*innen pro Monat die Vermittlung einer solchen Silbernetzfreundschaft, jetzt sind es viermal so viele.

Auch meine zweite ehrenamtliche Aufgabe als Schatzmeisterin eines Fördervereins ([www.kirchlein-im-gruenen.de](http://www.kirchlein-im-gruenen.de)) ist jetzt völlig digital zu praktizieren. Das ist erstmal problemlos, aber mit fortlaufender Zeit treten Schwierigkeiten auf (online-Zugriffe, Finanzplanung, Steuererklärung), die wir operativ klären müssen.

Meine eigentliche (selbst gestellte) "Rentner-Aufgabe", das Familienarchiv zu sichten und in geeigneter Weise zu verarbeiten, hat bis jetzt von Corona-Zeiten noch nicht profitiert.

Ich kaufe für einen hochaltrigen und vorerkrankten Nachbarn mit ein und staune überhaupt immer, wie schnell jeder Tag vorbei ist.

Etwas sehr Erfreuliches noch aus Berlin: Bücher wurden als "Lebensmittel" eingestuft, und mein privater Lieblings-Buchhändler am S-Bahnhof Zehlendorf hat weiterhin geöffnet! Das gibt es in Deutschland außer in Berlin nur noch in Sachsen-Anhalt.

Bleibt alle tapfer, zuversichtlich und gesund!

Herzliche Grüße  
*Sibylle Wolff*

---

Hallo zusammen aus dem sonnigen Dorsten,

hallo Axel, hier meine Erlebnisse in den letzten Tagen -

da habe ich gedacht die Coronawochen würden für meine Frau und mich beschaulich, zumal wir seit einem Jahr einen Schrebergarten haben. Der hat uns in den ersten beiden Wochen gut beschäftigt und wir haben soziale Kontakte über den Gartenzaun. Das war alles fast normal.

Daneben haben wir im Nachbarhaus einen alten Herrn, der 24-Stundenpflege benötigt, aber geistig noch ganz fit ist. Er hat eine polnische Pflegerin, studierte Diplompsychologin, die wir mehrmals am Tag unterstützen können, dürfen und manchmal müssen. Es ist unglaublich welche Probleme sich da auftun. Die ihn betreuende Arztpraxis hatte für 2 Wochen dicht gemacht weil sie keine Schutzausrüstungen bekommen konnten. Also mussten wir Rezepte anderweitig besorgen. Dann lief das Jahresrezept für die Inkontinenzprodukte aus. Meine Frau hat sicherlich mehr als 10x mit dem Vertrieb in Lübeck telefoniert bis der Nachschub klappte. Usw. usw. - aber am Ende machte es auch Spaß zu helfen.

Nachdem ich ja eigentlich schon seit 2013 die Rente durch habe bin ich seit Freitag wieder voll im Geschäft, da ein Importeur von Schutzkleidung und Masken einen Zugang zu den Ministerien und großen Krankenhausträgern suchte. Ich habe jetzt auf einmal ein Team von 4 Verkäufern organisiert, die in Kurzarbeit geschickt werden sollten, alle mit Kontakten zu den Einkäufern von mehr als 400 Kliniken in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die binnen 10 - 12 Tagen mit besonders hochwertigen Schutzausrüstungen versorgt werden können. Das Land NRW kann sich darüber jetzt zu einem hohen Prozentsatz eindecken. Eine erste Lieferung ist in Bosnien gelandet, weil es keinen Vertrieb bei uns gab. Dahinter stecken kaum bedachte Probleme. Da will ein Krankenhauskonzern 10.000 von den hochwertigsten Masken haben. Die sind aber nur ab 100.000 zu bekommen. Der Einkäufer sagt dann doch glatt, dass er sie nicht haben will, da er nur für NRW und Niedersachsen zuständig sei. Die Bedarfe seiner Kollegen aus dem gleichen Konzern interessierten ihn nicht. Die abzufragen sei zu aufwändig. Die haben mehr als 130 Krankenhäuser in Deutschland und reichlich im Ausland und gehen an die Öffentlichkeit weil sie angeblich ausgerechnet diese Masken nicht kaufen könnten. Ist das nicht zum Haare raufen?

Ihr seht - mir ist nicht langweilig

Bleibt gesund

Euer

*Jörg Rippe*

---

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

angesichts der vorbildlichen Aktivitäten, die Sibylle Wolff und Jörg Rippe in Zeiten der Corona Krise entfalten, wollte ich zuerst gar nichts schreiben, da ich mit meiner gleichaltrigen, d.h. hochaltrigen, Lebensgefährtin zusammen wie ein Einsiedler lebe, die mit Lebensmitteln versorgt werden und als Hauptaufgabe auf ihre Gesundheit zu achten haben, bis mir klar wurde, dass wir damit den wichtigsten Beitrag leisten.

Natürlich halten wir die Wohnung in Ordnung, kochen und korrespondieren intensiver als sonst mit Kindern, Enkeln und Freunden. Zum Glück bedroht die Pandemie kaum die Jüngeren.

Insbesondere müssen wir uns um meinen sich gut entwickelnden zweijährigen Urenkel keine Sorgen machen. Eine Zeit lang waren wir allerdings um die Enkelin meiner Lebensgefährtin und ihren Freund besorgt, weil sie in Namibia festsaßen. An einen regulären Rückflug war nicht zu denken. Inzwischen sind sie aber wieder hier angekommen.

Etwas mehr zum Lesen komme ich schon. Ich könnte mich wieder der Todesdichtung zuwenden, verspüre dazu allerdings weniger Lust. Todesnähe ist eher demotivierend für eine solche Thematik. Stattdessen mache ich das, was ich in langen Phasen der Ungewissheit immer getan habe. Ich vertiefe mich in einen langen schwierigen Text, der mir Konzentration einerseits und Abschalten andererseits ermöglicht.

Vor 10 Jahren habe ich nach meiner Prostataoperation in der Reha Sartres "Das Sein und das Nichts" gelesen. Jetzt lese ich das gerade erschienene Buch von Jürgen Habermas: "Auch eine Geschichte der Philosophie".

Die Corona-Krise verändert das Klima in der Gesellschaft.

Paradoxerweise bewirkt das Gebot des Abstand-Haltens ein Einander-Näherrücken. Aber wird das bleiben? Der Soziologe Armin Nassehi äußert sich in einem SPIEGEL Gespräch (DER SPIEGEL Nr. 14/ 28.3. 2020) dazu skeptisch. Auf die Frage: "Wird die Krise uns verändern?" antwortet er: " Prognosen sind immer problematisch, Aber ich würde sagen, nein. Wir wissen ziemlich genau, wie resistent gesellschaftliche Strukturen gegen Ereignisse sind".

Mit knapp 13 Jahren konnte ich eine dazu passende Erfahrung machen, die mein politisches Bewusstsein bis heute beeinflusst hat. Nach einer Irrfahrt waren meine Mutter und ich wieder mit meinem Vater vereint als Flüchtlinge in einem Dorf in Mecklenburg angekommen und bekamen ein Zimmer bei Einheimischen. Die Front rückte Anfang Mai von Tag zu Tag näher. In Erwartung der russischen Besatzung zogen alle Nachbarn in das Haus unserer Wirtsleute. Wir saßen alle eng aneinander geschmiegt in einem großen Zimmer, als die Russen einrückten. So saßen wir etwa zwei Tage lang zusammen. Als die größte Gefahr vorüber war, zogen sich die Nachbarn wieder in ihre Häuser zurück.

---

Wir Flüchtlinge blieben einige Wochen lang mit den Wirtsleuten und deren Verwandten quasi in einer Großfamilie zusammen. Vor allem teilten wir alle Nahrungsmittel, die wir irgendwo aufgetrieben hatten, und kochten zusammen.

Dann hatten die Einheimischen wieder Kontakt zu Verwandten in der Umgebung bekommen und wurden öfter mit besseren Nahrungsmitteln versorgt. Prompt kündigten sie die Familiengemeinschaft mit uns auf. Wir mussten uns auf das uns zugewiesene Zimmer zurückziehen und vor allem selbst kochen.

Wir Kinder fühlten uns in dem großen gemeinsamen Schutzraum behütet und genossen die körperliche Nähe. Und auch die nächsten Wochen in der Wirtsfamilie bedeutete für mich Geborgenheit. Davon ausgesperrt zu werden war ein Realitätsschock.

Warten wir ab, welche Erfahrungen die Schule des Lebens für uns noch bereithält.

Ich wünsche Euch, dass Ihr gesund bleibt, und dass wir uns bald wieder sehen.

Liebe Grüße

Euer

Reinhard Wegner