

„Isolation ist eine fiese Geschichte“

Viele Menschen litten psychisch unter dem Lockdown – Hilfen des Kieler Fensters nur online und per Telefon

VON KARINA DREYER

KIEL. Der Lockdown hat vielen von uns seelisch zugesetzt. Besonders für psychisch kranke Menschen war die Zeit der Isolation schwierig. Einrichtungen für psychosoziale und psychiatrische Hilfe wie das Kieler Fenster mussten ihr Angebote komplett einstellen und die Kommunikation auf Telefonate und online begrenzen. Zwei Betroffene berichten, wie sie die Zeit erlebt haben.

Manche der Erkrankten haben den Lockdown als Legitimation gesehen, zu Hause zu bleiben.

Oliver Wessel,
Ambulantes Zentrum

Sven I. hatte mit 17 Jahren angefangen, Drogen zu nehmen. Er litt in den Folgejahren unter Psychosen und Depressionen. Seit fünf Jahren ist er clean, heute geht es dem 25-Jährigen gut. Dazu beigetragen hat auch die wöchentliche Teilnahme an einer angeleiteten Gruppe des Kieler Fensters. „Sie gibt mir die Möglichkeit, mich zu reflektieren, mich auszutauschen, einen ehrlichen Umgang mit meinen Gefühlen zu haben“, sagt der Student. Doch dann kam Corona und der Lockdown. „Isolation ist eine fiese Geschichte, ich habe in dieser Zeit Rückschritte gemacht“, sagt er.

Zudem hat sich eine Verhaltenstherapie, die er anfangen wollte, verzögert. Allein in der Wohnung und abgekapselt, weil er auch nicht in die Uni konnte, kamen die Selbstzweifel wieder. „Eine beschissene Zeit“, sagt er. Geholfen hätten Telefonate, eine Videokonferenz mit der Gruppe und letztlich die Erkenntnis, dass „ich schon viel erreicht habe, auf das ich stolz bin und mich von



Sie haben die Gruppentreffen während des Lockdowns vermisst (v.li.): Silke Neumann und Oliver Wessel vom Ambulanten Zentrum diskutieren mit Hannes H. und Sven I.

FOTO: KARINA DREYER

einer solchen Ausnahmesituation nicht überrumpeln lassen möchte“. Und so begann er zu jobben, Sport zu treiben und seinem Tag wieder eine Struktur zu geben.

Zu der Gruppe des Kieler Fensters gehört auch Hannes H. Der 31-Jährige leidet unter Depressionen, Angst und Panikattacken, er ist süchtig nach Sportwetten und seit vier Jahren nun abstinent. „Am Anfang des Lockdowns habe ich alles noch gut weggesteckt, jeden Tag mit meinen Eltern telefoniert“, sagt er. Dann kamen die Depressionen. „Geholfen haben die vielen täglichen Telefonate, das Skypen mit der Gruppe, die mir sehr

ans Herz gewachsen ist. Und zum Glück wohne ich teilstationär und habe drei Mitbewohner“, sagt er. Struktur in den Tag brachte die Arbeit im Homeoffice, „da habe ich Unterlagen bekommen und habe mich zwei bis drei Stunden täglich mit Aufgaben beschäftigt, die auch mit Corona zu tun hatten“, sagt er.

Die beiden haben es bislang gut durch die Corona-Krise geschafft. Andere sind in eine tiefe Depression gestürzt und haben sich noch mehr zurückgezogen, „sie haben den Lockdown als Legitimation gesehen, zu Hause zu bleiben“, sagt Oliver Wessel vom Ambulanten Zentrum. Es sei in

dieser Zeit besonders deutlich geworden, wie wichtig es sei, eine Tagesstruktur und eine Anlaufstelle zu haben. 35 Gruppen im Bereich Selbsthilfe und Freizeit gehören zum Kieler Fenster. „Wir mussten komplett zumachen, haben aber die ganze Zeit für Telefonate genutzt, denn die Nachfrage nach Hilfsangeboten hat sich vervielfacht“, sagt Silke Neumann, Teamleiterin Ambulantes Zentrum. Viel mehr Kontakte als sonst habe es in dieser Zeit gegeben, deswegen wurde auch eine Online-Beratung angeboten. Dabei ging es um Menschen, die Angst hatten, ihre Arbeit zu verlieren oder sie verloren ha-

ben, den Umgang mit der Einsamkeit, Probleme in der Familie. „Corona hat uns vor neue psychische Herausforderungen gestellt. Viele haben dabei aber begriffen, wie wichtig nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit ist“, sagt Fachreferent Daniel Hoppmann vom Kieler Fenster. Seit rund einem Monat ist es wieder erlaubt, dass die Gruppen sich treffen. „Ab der ersten Minute waren die meisten wieder da, haben das Hygienekonzept mit all den Datenangaben akzeptiert, weil die Angst viel größer ist, einsam zu sein und sich nicht treffen zu können“, sagt Silke Neumann.