

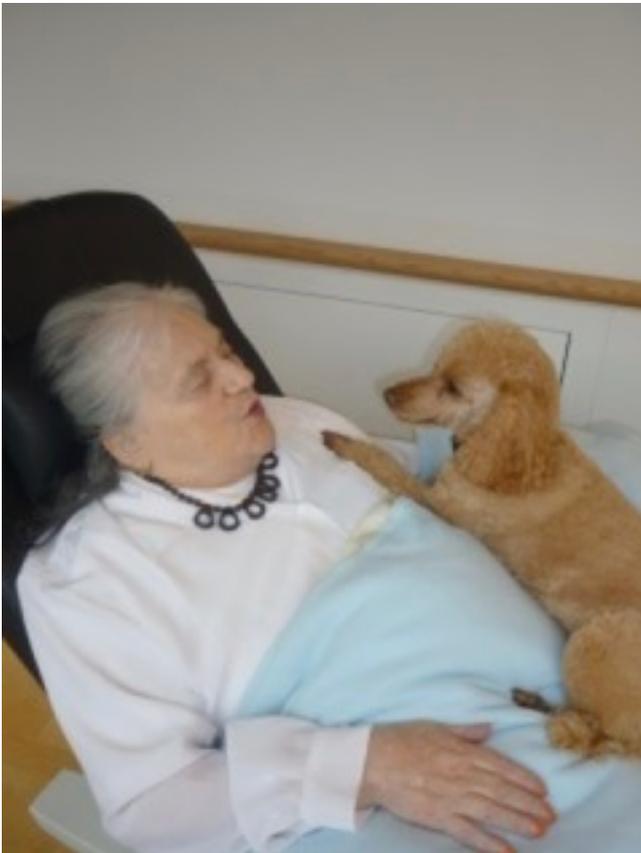
Interviews

- Auf was verzichtest du?
- In wie fern hat sich dein Alltag verändert?
- Was vermisst du? Was findest du nun besser?
- Wie sieht es mit dem Sozialen Kontakt aus?
- Wie schützen sie sich vor Ansteckung?
- Hast du angst?
- Auf was willst du unternehmen sobald die Coronazeiten vorbei sind?

Interview mit Esther Siedler aus der Schweiz.

Auf was verzichtest du?

Irina, meine kleine Hündin, und ich dürfen zur Zeit keine Therapiebesuche mehr machen. Das bedeutet Verzicht für uns und insbesondere für die bettlägerigen Frauen. Die Isolation im Pflegeheim ist für sie sehr, sehr hart.



In wie fern hat sich dein Alltag verändert?

Meine sozialen Kontakte sind sehr eingeschränkt. Vor der Pandemie traf ich meine Freunde regelmässig zum gemeinsamen Essen, zum Kartenspielen und zum Spazieren. Wie haben uns jeweils gegenseitig bekocht. Meine Spaziergänge mit Irina sind länger geworden.

Was vermisst du?

Meine regelmässigen sozialen Kontakte. Das ausgewogene Essen, das Austauschen und spielen in Gesellschaft.

Was findest du nun besser?

Die unglaubliche Stille auf den Spaziergängen am Vormittag: das Pfeifen der verschiedenen Vogelarten, das Murmeln des Baches, das Zirpen der Insekten, das Erwachen des Frühlings...

Der Himmel ist klar, ruhig, leuchtend.

Wie sieht es mit dem Sozialen Kontakt aus?

Ich treffe mich noch mit 3 Freundinnen einzeln sowie mit 2 Ehepaaren, nicht mehr so oft wie früher. Wir kochen gesund füreinander, tauschen aus und wandern zusammen. Wir sind nie mehr als 3 Personen gleichzeitig zusammen.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsvorschriften ein. Mit etwas Phantasie geht das sehr gut.

Die sozialen Kontakte sind für das Wohlbefinden von Psyche und Seele sehr wichtig. Sie sind für das Gesundbleiben ebenso wichtig wie die erwähnten Vorschriften. Es braucht beides, um sich und die andern vor Ansteckung zu schützen.

Wie schützt du dich vor Ansteckung?

Händewaschen - Händewaschen - Händewaschen! Abstand halten. So gut wie möglich Kontakte pflegen. Die Natur ausgiebig genießen.

Hast du angst?

NEIN! Angst ist ein sehr schlechter Ratgeber. Ich habe RESPEKT.

Was willst du unternehmen sobald die Coronazeiten vorbei sind?

Mein Vor-Pandemie-Leben mit mehr Bewusstheit, mit Dankbarkeit und Freude wieder aufnehmen.

Interview mit Lisa Müller (Name geändert da die Person nicht namentlich genannt werden will) aus China (hält sich momentan bei ihrer Familie in der Schweiz auf).

Aus was Verzichtest du?

Ich kann meine Freunde nicht mehr so oft sehen und an keinen Veranstaltungen mehr teilnehmen.

Inwiefern hat sich dein Alltag verändert?

Ich kann nicht mehr tanzen, meine Freunde sehen und nicht mehr so oft raus

Was vermisst du? Was findest du nun besser

Ich vermisse meine Freunde und die Teilnahme an Veranstaltungen ein wenig. Aber die Menschen sind nun ZUSAMMEN zuhause, das finde ich besser.

Wie sieht es mit den sozialen Kontakten aus?

Wir können uns zwar nicht persönlich sehen, aber es ist nicht so schlimm, da wir über WeChat mit einander in Verbindung stehen und uns gegenseitig unterstützen.

Wie schützen sie sich vor Ansteckung?

Nicht zu Menschenmengen gehen, viel Händewaschen, viel trinken, gesund ernähren, viel Sport, gut schlafen.

Hast du angst?

Nein, es bringt nichts, Angst zu haben. Respekt ja, Angst nein.

Was willst du unternehmen sobald die Coronazeiten vorbei sind?
Zurück zur Normalität gehen, wieder an Veranstaltungen teilnehmen, wieder Freunde besuchen und nachholen was ich verpasst habe.