

Wenn Distanz wirklich

Erfahrung | Wie die Krebs-Diagnose für die Oma inmitten der Pandemie zeigt, worauf es im Leben

Von Denise Schweiger

NIEDERÖSTERREICH | Gesehen habe ich sie zum letzten Mal im August. Das letzte Mal umarmt? Das weiß ich mittlerweile gar nicht mehr. „Es ist schön, dass du anrufst“, sagt sie aber jedes Mal, wenn wir einander hören.

Meine Oma ist aktuell im Krankenhaus St. Pölten. Sie hat Krebs, die Diagnose bekam sie kurz vor ihrem 90. Geburtstag diesen Sommer. Es ist das erste Mal, dass meine Oma, seitdem ich mich überhaupt erinnern kann, im Spital sein muss. Dass sie nicht mit einer Verköhlung kämpft, sondern gegen eine schwere Krankheit. Und dass sie so lange alleine ist. Denn die Besuchszeiten in den Krankenhäusern wurden mit der steigenden Corona-Infektionsrate immer strenger. „Dass mir einmal so fad sein kann, hätt' ich nicht gedacht“, sagt sie mir am Telefon.

Zum Alltag meiner Oma gehörte bisher der übliche, famili-

äre Wirbel. Nachdem mein Opa 2005 verstorben war, war sie nämlich trotzdem keinen Tag alleine. Mein Elternhaus steht direkt neben ihrem Haus in Marbach an der Donau, ihre Kinder und Enkelkinder klopfen regelmäßig an ihre hölzerne Haustür. „Locki-Oma!“, rufen sie meine Cousins, meine Schwester und ich sie immer noch. Wir gaben ihr als Kinder diesen Spitznamen wegen ihrer Lockenfrisur, stets mit Klammern zurecht gesteckt. Sie trägt ihr Haar heute noch so, der Name ist ebenso geblieben.

Das verdammte „nächste“ Mal

Als ich noch in Marbach wohnte, sah ich meine Oma fast jeden Tag. Und zwar pünktlich um 16 Uhr zum Kaffee. Im Laufe der Jahre – Schule, Studium, Arbeit, Freunde, Beziehungen – brachen wir mit dieser Tradition. Wobei: Eigentlich brach ich

diese Tradition. Oma war schließlich immer in Marbach, aber ich nicht mehr. So oft ging ich in den vergangenen Jahren an ihrer hölzernen Haustür vorbei – immer mit dem Gedanken „Nächstes Mal geh ich rein, da habe ich mehr Zeit für sie!“

Als die Corona-Pandemie im März ausbrach, hielten wir natürlich alle Abstand. Oma stand beim Fenster und winkte – oder lachte beim Videotelefonieren in die Handykamera meines Vaters und winkte. Der erste Lockdown verebbte mit den Sonnenstrahlen, der Sommer brachte Lockerungen. Und den 90. Geburtstag meiner Oma.

Ganz die Risikopatientin, wollte sie natürlich eine Geburtstagsparty. Eine ganze Horde besorgter Familienmitglieder konnte sie nicht umstimmen. Kurz davor musste sie bereits zum ersten Mal in den OP-Saal wegen der Krebs-Diagnose. Aber Oma will feiern. Also wurde gefeiert.



Foto: Bouata

Abstandhalten fiel an diesem Tag schwer. Wir stießen auf sie an, feierten und aßen Geburtstagskuchen. Plauderten auf ihrer grün gestrichenen Bank im Vorgarten bis elf Uhr in der Nacht. Nach der Feier habe ich sie einmal noch in ihrer kleinen Küche besucht. Es war August – und die gesamte Tischlänge zwi-

weh tut

wirklich ankommt. Eine Enkelin erzählt.

sich ab. Zu hoch war das Risiko bei uns Enkerln, vielleicht symptomlos infiziert zu sein. „Trägst du eh immer eine Maske? Du bist ja so viel unterwegs“, mahnt sie mich, ihre Journalisten-Enkeltochter. Seit 23 Tagen durfte sie nun keiner mehr besuchen. Mit der neuen Covid-Verordnung, die am 17. November in Kraft tritt, keimt zumindest ein wenig Hoffnung auf Gesellschaft – ein Besuch pro Woche – auf. Dass ich einmal an ihrem Spitalsbett sitze, wird aber weiterhin nicht passieren. Nur ein und die selbe Person darf wöchentlich kommen. Uns, der 90-jährigen Oma und der 25-jährigen Enkelin, bleibt weiter nur das Telefon. Und unsere Erinnerungen.

Sie fragen also, wie Corona die Gesellschaft verändert? Falls – und es tut weh, dieses Wort zu schreiben – meine Oma wieder nach Hause darf, gehe ich sicher nicht mehr an der hölzernen Haustür vorbei.

NACHGEFRAGT

Den Mittelweg finden

DAS SAGT DAS MINISTERIUM | Der „harte Lockdown“ sieht vor, ab 17. November bis 6. Dezember den persönlichen Kontakt wieder stark zu dezimieren. Bei Lockerungen der Regelung weist man im Umgang mit der älteren Generation vonseiten des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz auf den Mittelweg: Gegen einen Besuch von älteren Menschen spreche

nichts, wenn man die Corona-Schutzmaßnahmen einhalte: „Ein Spaziergang an der frischen Luft wäre etwa eine gute Alternative zu einem Treffen in Innenräumen. Wenn das nicht möglich ist, Abstand halten, Maske tragen und häufig durchlüften.“ Es wird zudem betont, dass laufend an Initiativen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Bevölkerung gearbeitet werde.

Kreativ und unterstützend

DAS SAGT DIE NÖ LANDESGESUNDHEITSGESUNDHEITSAGENTUR | Aufgrund der strikten Besucherregelung in den Spitälern und Pflegeeinrichtungen (siehe Infobox links unten) setzt die NÖ Landesgesundheitsagentur Maßnahmen gegen die Vereinsamung der Patienten und Bewohner. „Es können Angebote der klinischen Psychologie und der Seelsorge genutzt werden. Um mit Familien und Freunden in Kontakt zu bleiben, unterstützen wir die Patienten

mit Gratis-WLAN“, informiert Sprecher Bernhard Jany zur Situation in den Kliniken. Für die Bewohner der Pflegeeinrichtungen gebe es verstärkte Betreuung sowie Aktivitäten, wie etwa Kinnachmittage. Man ließ sich auch in den Pflegeeinrichtungen etwas Besonderes einfallen, wie Jany berichtet: „Ebenso wurden Besuche über die Balkone organisiert, um sich sehen zu können, die Kommunikation fand mittels Telefon statt.“

Strikt geregelt

Kranken- und Kuranstalten. Patienten, die länger als eine Woche aufgenommen sind, dürfen ab 17. November bis 6. Dezember einmal in der Woche von einer Person besucht werden. Vor dem „harten Lockdown“ galt in den Spitälern ein generelles Besuchsverbot mit Ausnahmen (minderjährige Patienten, Geburtenbegleitungen sowie Besuche im Rahmen der Palliativ- und Hospizbegleitung und Seelsorge). Diese Ausnahmen gelten auch im Rahmen der neuen Regelung.

Pflegeeinrichtungen. Von 17. November bis 6. Dezember dürfen Bewohner einmal in der Woche von einer Person besucht werden. Ausgenommen sind Palliativ- und Hospizbegleitung sowie Seelsorge. Vor dem „harten Lockdown“ durfte ein Besucher alle zwei Tage für 30 Minuten kommen.

„Wer über lange Zeit

Interview | Was macht die Pandemie mit der älteren Generation?

Von Denise Schweiger

Als Psychotherapeutin und Klinische Psychologin betreuen Sie auch Senioren. Wie hat sich Corona auf Ihre Arbeit ausgewirkt?

Hermine Widl-Gruber: Die Nachfrage ist definitiv gestiegen. Während Corona gab es neben den persönlichen Terminen auch die telemedizinischen Betreuung. Ich unterscheide bei meinen älteren Patienten zwischen den „jungen Alten“, 60 bis 70, den „mittleren Alten“, 70 bis 80, und den „alten Alten“, 80+. Bei den alten Menschen kam es zum Teil zu einer regelrechten Schockstarre, die sich im Laufe des ersten Lockdowns gelockert hat.

Was meinen Sie mit Schockstarre?
Widl-Gruber: Im ersten Lockdown ist man der Angst begegnet. Plötzlich konnte man nicht einmal mehr einkaufen gehen. Plötzlich war man, je nach Lebenssituation, komplett auf sich alleine oder auf sich und seinen Partner reduziert. Die älteren Menschen haben sich zurückgezogen und sich an die Vorgaben gehalten.

Aufgewachsen in der Nachkriegszeit, den Atomunfall in Tschernobyl erlebt: Was ist Ihre Erfahrung, können ältere Menschen die Einschnitte, die Corona mit sich bringt, nachvollziehen?

Widl-Gruber: Ja – und zwar zum Teil viel besser als die Jugend,



Hermine Widl-Gruber, Psychotherapeutin und Klinische Psychologin, betreut Patienten in Korneuburg, Hollabrunn und Wien.
Foto: privat

wie man etwa bei den illegalen Corona-Partys gesehen hat. Die ältere Generation nimmt die Situation sehr ernst.

Was macht es mit einem, wenn man ständig hört, dass man zur Risikogruppe zählt?

einsam ist, wird krank“

Psychologin Hermine Widl-Gruber über ihre Erfahrungen, Vereinsamung und positive Aspekte.

Widl-Gruber: Mit manchen macht es mehr, mit anderen weniger. Das kommt auf die Persönlichkeit und die individuellen Kompetenzen an.

Und wenn man plötzlich die Familien nur mit Abstand sehen, die Enkelkinder nicht umarmen darf?

Widl-Gruber: Das ist ein sehr wesentliches Thema, das mit sehr großen Entbehrungen verbunden ist. Auf die Nähe der Liebsten zu verzichten, tut sehr weh. Für Körperkontakt und den persönlichen Umgang gibt es auch schlichtweg keinen Ersatz. Glücklicherweise hat sich die Regierung der Problematik angenommen. Zwischenzeitlich war es ja erlaubt, dass sich Men-

schen aus zwei Haushalten treffen. Man durfte sich also wieder näherkommen.

Was sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit älteren Menschen und dem zweiten Lockdown?

Widl-Gruber: Die Unsicherheit des ersten Lockdowns ist gewichen. Viele Patienten sagten damals zu mir, dass sie sich gar nicht mehr hinaus trauen. Das hat sich geändert.

Die Vereinsamung der älteren Generation war schon vor Corona ein Problem. Wird sie durch die Pandemie verstärkt?

Widl-Gruber: Einsamkeit ist ein großes Problem. Und, das muss man in aller Deutlichkeit sagen:

Wer über lange Zeit einsam ist, wird psychisch krank. Ob ein Mensch vereinsamt, hängt von vielen Faktoren ab, nicht nur vom biologischen Alter. Die physische und psychische Gesundheit, die bisherige Lebensweise, das soziale Umfeld als auch die eigene Persönlichkeit spielen hier eine Rolle. Extrovertierte Menschen, die sich sehr auf ihre sozialen Kontakte konzentrierten, hat die Pandemie stärker getroffen.

Was sagen Sie zum Umgang mit älteren Menschen in den Spitälern und Pflegeeinrichtungen? Es gelten hier aktuell massive Beschränkungen der Besuchszeiten.

Widl-Gruber: Das ist natürlich

schwierig und muss von mehreren Seiten betrachtet werden. Fakt ist: Niemand hat sich den Coronavirus gewünscht. Fakt ist aber leider auch, dass eine Corona-Erkrankung bei älteren Menschen eher mit dem Tod enden kann. Es ist besser, vorübergehend den Kontakt auf das Telefon zu verlagern.

Wo sehen Sie persönlich Nachholbedarf im Umgang mit älteren Personen in Niederösterreich?

Widl-Gruber: Meiner Meinung nach wird viel für sie getan. Viele ältere Personen klagen aber darüber, dass sie sich nicht verstanden fühlen. Wir müssen zuhören, verstehen und ihnen den Platz geben, den sie brauchen.