

Einleitung für die Moderatorinnen und Moderatoren Moderationsset «Corona»

Liebe Moderatorinnen und Moderatoren

Wir alle haben eine lange Zeit der Anspannung und der Belastung hinter uns. Und noch immer ist das Leben nicht so, wie es vor der Corona-Pandemie war.

Wir mussten in der letzten Zeit vieles meistern. Unsere Familie ist enger zusammengerückt oder konnte sich nicht mehr sehen. Wir hatten plötzlich viel mehr Arbeit oder gar keine mehr. Unsere Kinder konnten die Schule nicht besuchen und einige KiTas wurden geschlossen. Wir hatten Angst um unsere Gesundheit und diejenige unserer Kinder. Wir sorgten uns um Menschen, die einer Corona-Risikogruppe angehören.

Jeder Tag brachte und bringt Veränderungen und wir müssen uns immer wieder an neue Situationen anpassen. Wir alle haben Ausserordentliches geleistet in dieser Zeit. Darauf können wir stolz sein. Viele haben sich gegenseitig unterstützt und dabei ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt für Menschen, die mehr Hilfe benötigten.

Über das Erlebte, über unsere Sorgen, aber auch die guten Erfahrungen dieser Zeit möchten wir im Rahmen der Gesprächsrunden mit diesem Moderationsset reden.

Wenn ihr bereits eine Einführung in das Moderationsset «10 Schritte zur psychischen Gesundheit» hattet, lest doch diese Unterlagen nochmals durch. Einige Teilnehmende werden zusätzlich zum Austausch über diese Zeit professionelle Hilfe bei der Bewältigung und Verarbeitung benötigen. Dafür stehen viele verschiedene Fachpersonen, Beratungsangebote und Hilfen zur Verfügung. Bitte meldet euch bei eurer Standortleitung, um passende Adressen und Informationen in eurer Region zu erhalten.

Das Moderationsset «Corona» haben wir am Femmes-Tische Standort Kanton Solothurn in sehr kurzer Zeit entwickelt. Fast jede Woche sind neue Themen und Ideen hinzugekommen, anderes war plötzlich nicht mehr aktuell. Auch jetzt verändert sich die Situation ständig. Wir haben Fotos gemacht und Texte geschrieben und die Moderatorinnen haben uns mit den Übersetzungen unterstützt. Das Moderationsset ist sicher nicht ganz perfekt- aber wir freuen uns, dass damit kurz nach dem Ende des Lockdowns ein Moderationsset zur Verfügung steht, das von euch allen verwendet werden kann, um über die Erfahrungen und Erlebnisse während der Corona-Pandemie zu sprechen.

Wir möchten uns bei allen, die an diesem Set mit viel Engagement mitgewirkt haben bedanken. Den Moderatorinnen und Moderatoren, die mit diesem Set arbeiten, wünschen wir spannende Gesprächsrunden.

Das Team der Femmes-Tische Kanton Solothurn

Dieses Moderationsset wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung von:



Immer zu Hause sein

Den ganzen Tag zu Hause zu sein kann gemütlich aber auch langweilig und belastend sein. Enger Wohnraum, viele Menschen die den ganzen Tag in der Wohnung sind – das kann sehr anstrengend sein. Andere Menschen sind plötzlich die ganze Zeit alleine, fühlen sich isoliert und vielleicht auch einsam, weil sie ihre Bekannten und Verwandten nicht mehr treffen können.

- Wie hast du deine Zeit zu Hause gestaltet?
- Wie hat es sich angefühlt, (immer) in Gesellschaft zu sein?
- Wie hat es sich angefühlt, (immer) alleine zu sein?
- Hat diese Situation dich (oder deine Familie) auch aggressiv oder wütend gemacht?
- Welche Bedeutung hat deine Wohnung/Haus für dich bekommen?
- Was hat dir geholfen, während der Isolation im Lockdown?



Partnerschaft

Plötzlich viel mehr Zeit zusammen verbringen und dennoch vielleicht nie alleine zusammen sein. Die Arbeit zu Hause und mit den Kindern neu aufteilen, Homeoffice und Homeschooling, keine Ausflüge mehr machen, nicht mehr ins Fitness oder den Fussballclub gehen, Angst und Sorgen haben wegen Corona: für die Partnerschaft war der Lockdown eine grosse Herausforderung.

- Hat sich die Beziehung zu deinem Partner/deiner Partnerin in dieser Zeit verändert?
- Konntet ihr darüber miteinander sprechen? Auch über schwierige Momente?
- Was hat euch geholfen, mit der neuen Situation zurecht zu kommen?
- Gibt es gute Erfahrungen, die du mitteilen möchtest?



Stress & Wut

Die Isolation zu Hause war für viele von uns eine besonders schwierige Situation. Viele Familien und Paare waren plötzlich «eingesperrt» auf kleinem Raum und rund um die Uhr zusammen.

- Wie ist deine Familie/wie bist du umgegangen mit Konflikten in dieser Zeit?
- Was hat dir geholfen, wenn du wütend warst oder unter Druck standest?
- Hast du Situationen von Gewalt (körperlich, psychisch, verbal) erlebt?
- War es dir möglich, Hilfe für dich oder für andere zu holen?



Abhängigkeit & Sucht

Immer zu Hause sein, Stress haben, unsicher sein, Ängste haben – all das erhöht die Gefahr, Suchtmittel zu konsumieren. Suchtmittel können uns für eine kurze Zeit entspannen oder beruhigen. In der Zeit des Lockdowns hat der Konsum von Alkohol, Tabak, Marihuana, online Games und Pornografie zugenommen.

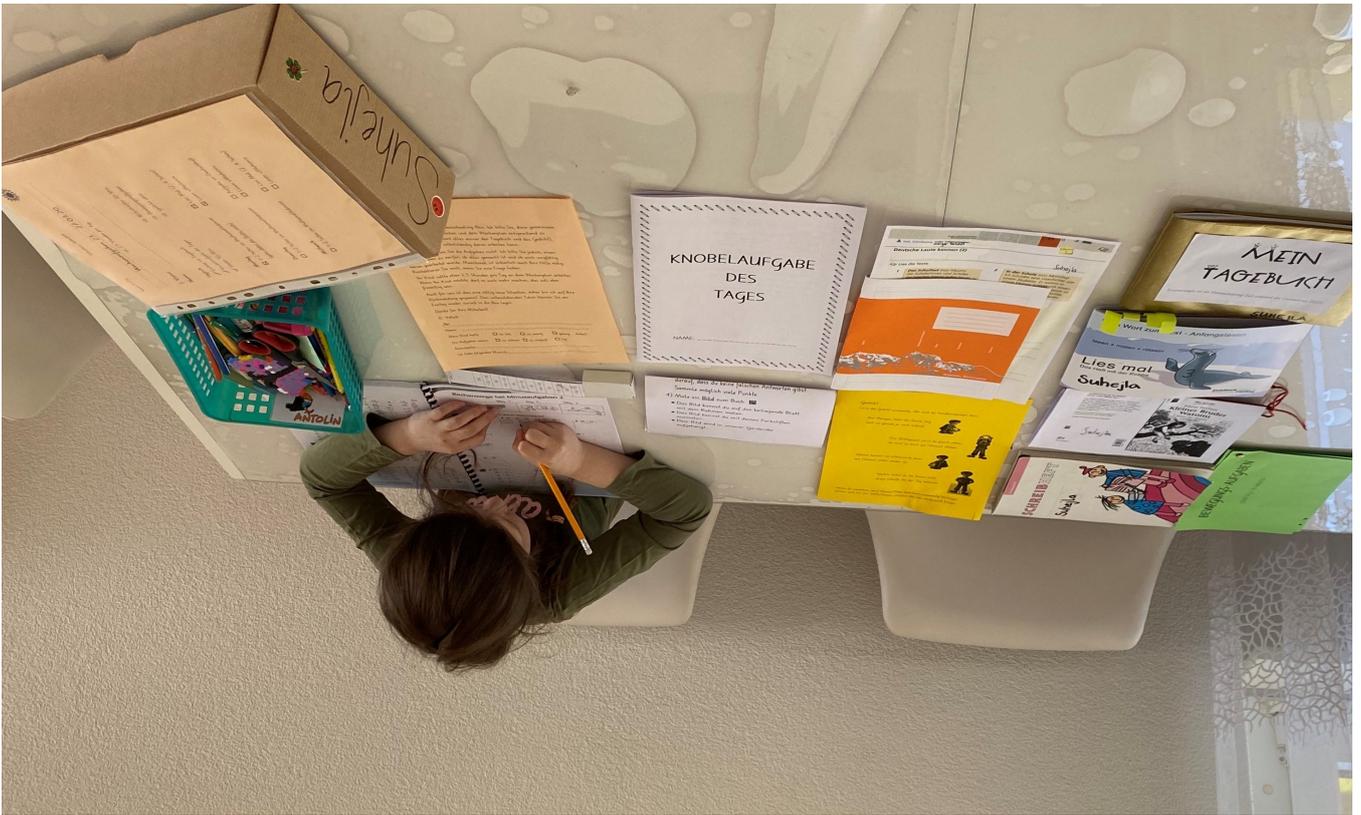
- Wie hast du das in deinem Umfeld erlebt?
- Was war schwierig? Weshalb war Sucht (plötzlich) ein Thema?
- Kennst du (online) Beratungsangebote, um für dich oder andere Hilfe zu holen?
- Was hat dir geholfen und was hat dich unterstützt in dieser Situation?



Einkaufen

Was vor dem Lockdown eine ganz alltägliche Sache war, wurde von einem Tag auf den anderen schwierig und kompliziert: Beim Einkaufen genügend Abstand einhalten, geschlossene Läden und lange Lieferfristen beim Online-Shopping.

- Konntest du immer genügend Lebensmittel einkaufen?
- Hattest du genügend Geld, um die notwendigen Dinge zu kaufen?
- Wie hast du non-food Artikel besorgt (Kleidung, Schuhe, Bastelmaterial usw.)?
- Hattest du beim Einkaufen besondere Erlebnisse und Erfahrungen?
- Bereitest du dich auf einen neuen Lockdown vor?
- Was hat dir geholfen, mit dieser neuen Situation umzugehen?



Homeschooling

Dieses Bild zeigt die Tochter einer Femmes-TISCHE Moderatorin beim Unterricht zu Hause. Die Kinder erhielten viele verschiedene Materialien und die Aufgaben mussten plötzlich zu Hause erledigt werden. Dafür brauchten viele Kinder Unterstützung von den Eltern.

Während einigen Wochen blieb die Schule geschlossen. Lehrpersonen mussten schnell einen Ersatzunterricht für zu Hause planen. Eltern haben die Aufgaben der Lehrpersonen übernommen – eine besondere Situation auch für die Kinder.

- Wie hast du die Zeit des Homeschoolings erlebt?
- Hast du dich durch die Schule gut unterstützt gefühlt?
- Was war schwierig?
- Wie gelang die Zusammenarbeit mit deinem Kind/deinen Kindern in dieser Zeit?
- Was hat dir und deinen Kindern gut getan, worüber habt ihr euch gefreut?



Kinderbetreuung & Aufgabenteilung

Nebst der Schule waren auch KiTas an vielen Orten geschlossen und Grosseltern durften die Kinder nicht mehr hüten. Das bedeutet, dass die Eltern oft gleichzeitig Kinderbetreuung, Homeschooling, Haushalt und die eigene Arbeit bewältigen mussten.

- Wie hast du die Kinderbetreuung organisiert in dieser Zeit?
- Wie waren die Aufgaben unter euch Eltern verteilt?
- Findest du, alle haben gleichviel gearbeitet?
- Wie haben die Kinder diese Zeit erlebt?
- Hat sich etwas positiv verändert in dieser Zeit?



Am Arbeitsplatz

Die Arbeitswelt hat sich sehr verändert in dieser Zeit: einige hatten viel mehr Arbeit, andere hatten weniger oder keine Arbeit mehr und wieder andere mussten im Homeoffice arbeiten.

- Wie sah dein Arbeitsalltag in dieser Zeit aus?
- Fühltest du dich gesundheitlich gut geschützt bei der Arbeit?
- Machtest du dir Sorgen um deine berufliche Zukunft?
- Wie hat sich der Kontakt im Team am Arbeitsplatz verändert?
- Hast du offene Fragen oder Unsicherheiten zu deinem Arbeitsplatz?
- Was hat dir beruflich Sicherheit gegeben in dieser Zeit?

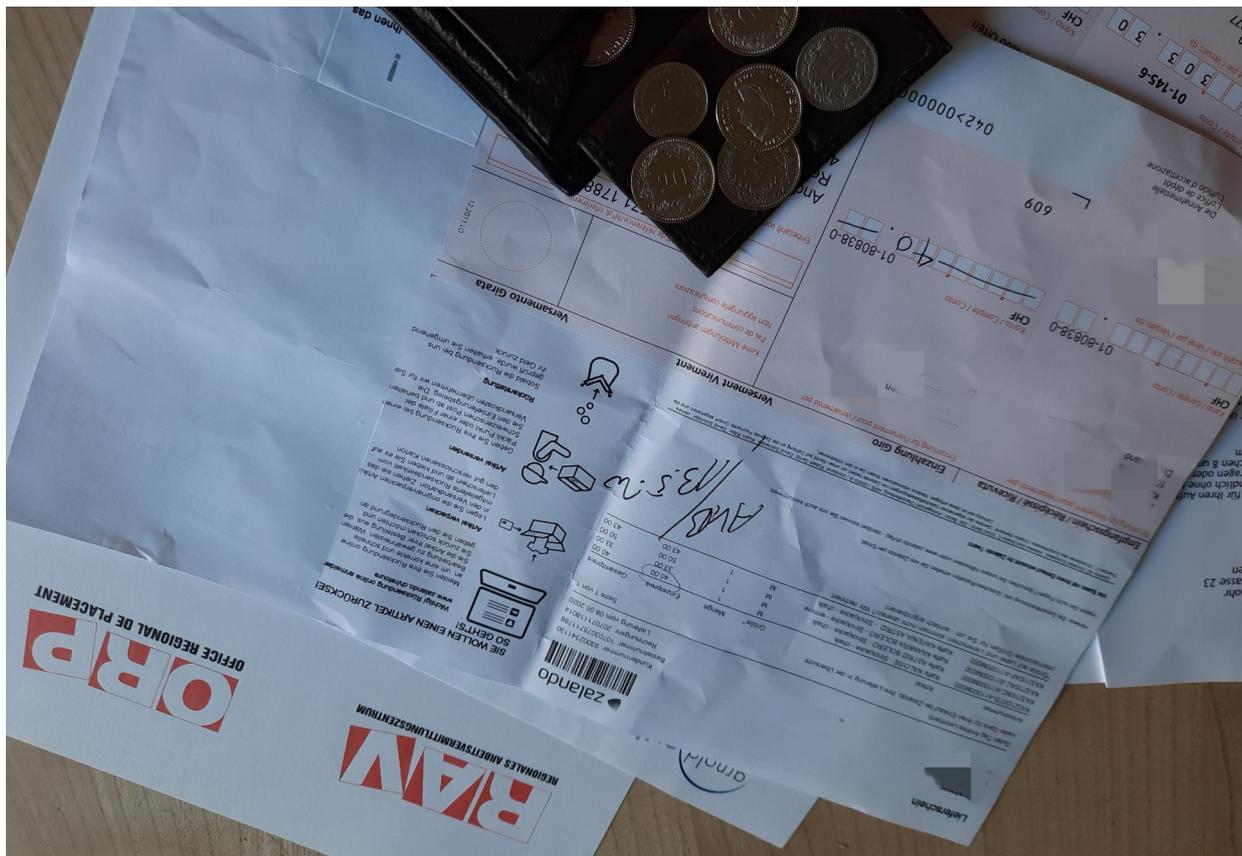


Arbeiten im Gesundheitsbereich

Mehrere Moderatorinnen arbeiten in Alterszentren, im Gesundheitsbereich oder in der Reinigung. Das Bild zeigt eine Aufnahme aus dem Bereich Pflege.

Die Arbeit im Gesundheitsbereich war sehr wichtig in dieser Zeit. Am Anfang des Lockdowns mussten medizinische und pflegerische Fachpersonen mit einer extrem hohen Arbeitsbelastung rechnen. Bilder und Berichte aus Corona-Krisengebieten (wie zum Beispiel aus Italien) waren in allen Medien zu sehen.

- Arbeitest du in einem medizinischen oder pflegerischen Beruf?
- Wie hast du diese Zeit erlebt?
- Wie bist du damit umgegangen, täglich auf «das Schlimmste» vorbereitet zu sein?
- Wie hast du dich bei der Arbeit während der Pandemie geschützt?
- Was tat dir gut in dieser Zeit?



Finanzielle Sorgen & Arbeitslosigkeit

Der Lockdown hat die Arbeitswelt stark verändert. Viele Angestellte mussten Kurzarbeit machen oder haben Angst um ihre Stelle. Viele Menschen bekommen nun weniger Lohn. Einige Personen und Familien haben nicht mehr genügend Geld für den täglichen Bedarf und sind in finanzielle Not gekommen.

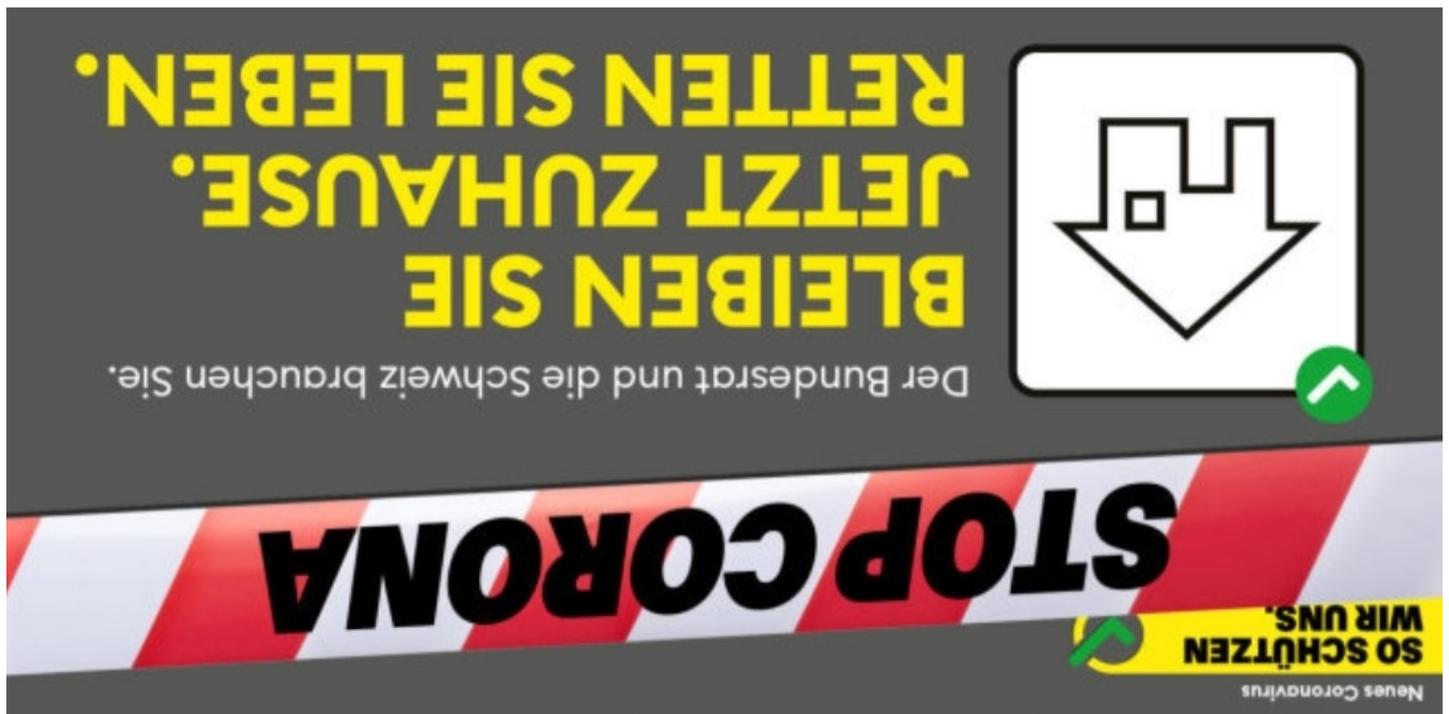
- Wie ist die finanzielle Situation für dich?
- Hast du genug Geld, um für dich und deine Familie zu sorgen?
- Wie sicher sind dein Arbeitsplatz und dein Einkommen?
- Was macht dir Sorgen und wo benötigst du Hilfe?
- Kennst du Beratungsstellen oder Hilfsangebote?
- Welche Unterstützung hat dir geholfen?



Reisen & Grenzen

Die Angst vor einer Verbreitung des neuen Coronavirus hat dazu geführt, dass viele Länder verschiedene Massnahmen beschlossen haben. Viele Länder haben Reisebeschränkungen oder Einreiseverbote eingeführt. So konnten sich Bekannte, Paare und Verwandte, die in verschiedenen Ländern leben, plötzlich nicht mehr besuchen. Flüchtlinge konnten keine Asylanträge mehr stellen, Familiennachzug war nicht möglich.

- Wie hast du die Situation in der Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern erlebt?
- Jedes Land will seine Bevölkerung schützen und hält Einreisende für «gefährlich». Wie siehst du das?
- Kann die Angst vor Corona auch zu Rassismus und Vorurteilen führen?
- Was bedeutet die Reisebeschränkung für dich und deine Familie?
- Welche Massnahmen findest du gut und welche nicht?



Sich nicht mehr frei bewegen können



Durch die Pandemie-Massnahmen wurde unsere Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt. Wir durften in der Schweiz zwar jederzeit das Haus verlassen. Es wurde aber empfohlen, dies nur in dringenden Fällen zu tun. Die Kinder durften nicht mehr auf den Spielplatz, Gruppen durften sich nicht mehr treffen, öffentliche Verkehrsmittel fahren nur noch mit einem reduzierten Fahrplan.

- Hast du so eine Situation bereits einmal erlebt?
- Musstest du auf geplante Reisen oder Ausflüge verzichten?
- Was war für dich am schwierigsten in dieser Situation?
- Was hat dir geholfen, mit dieser Situation zurecht zu kommen?



In Kontakt bleiben



Um in Kontakt zu bleiben hat eine Moderatorin in der Region Solothurn spontan einige Femmes-Tische per WhatsApp durchgeführt.

Um die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern, war es plötzlich nicht mehr (einfach) möglich, Bekannte und Familienangehörige zu treffen, die nicht im selben Haushalt leben.

- Wie bist du mit Freundinnen und Freunden in Kontakt geblieben?
- Wie bist du mit deinen Verwandten in Kontakt geblieben?
- Hast du auch neue Formen ausprobiert, um in Kontakt zu bleiben?
- Was hat dir am meisten gefehlt?
- Welche schönen Erlebnisse hattest du mit neuen Kontaktformen?

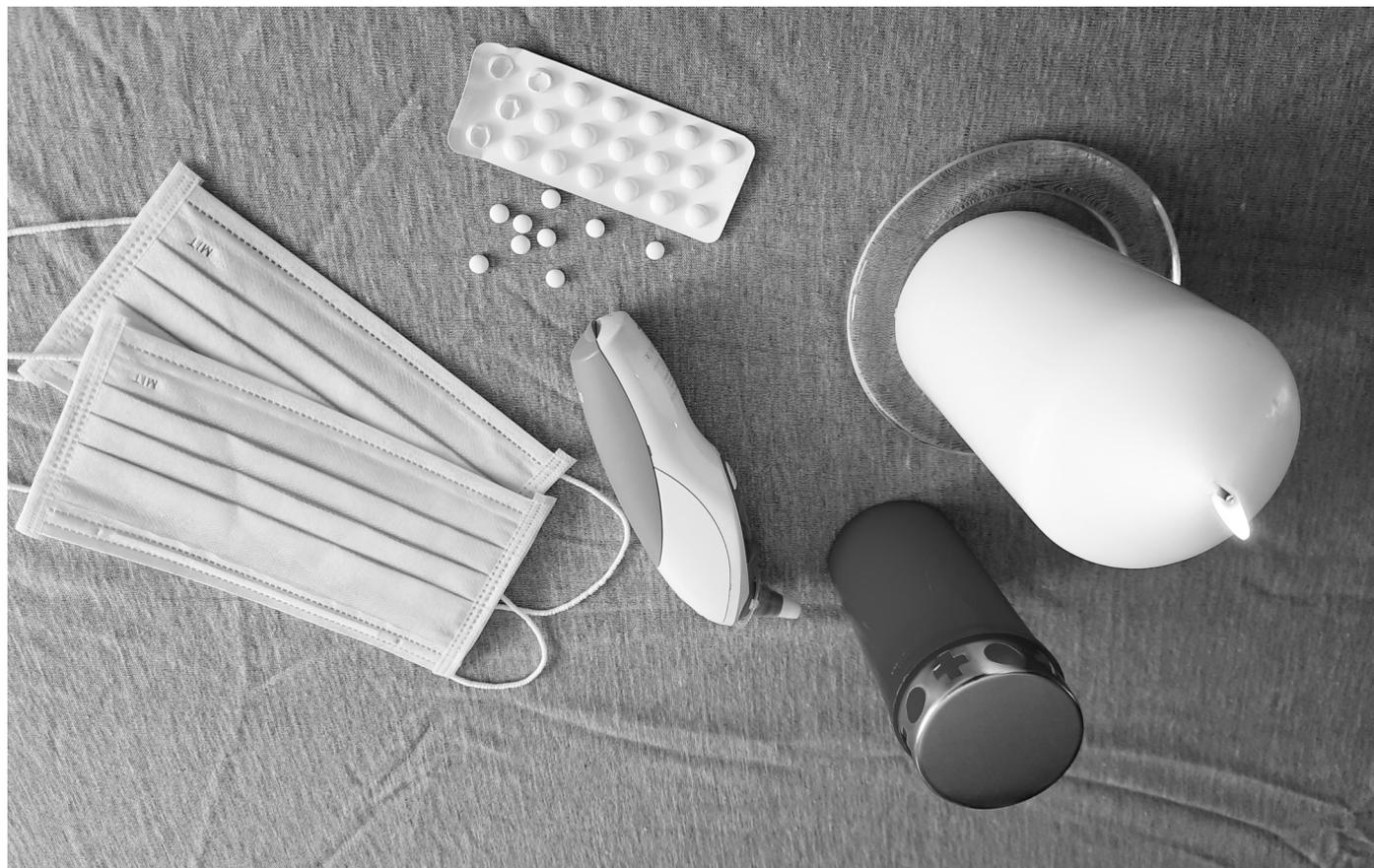


Risikogruppen

Am 21. März wird im Libanon Muttertag gefeiert: auf diesem Bild sehen wir Grossmutter, eine der Töchter und einen Enkel die sich mit Abstand auf dem Balkon treffen, um den Muttertag dennoch zusammen zu feiern.

Ältere Menschen und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen gehören zu Corona-Risikogruppen. Das bedeutet, alle über 65-jährigen Familienangehörigen müssen vor einer Ansteckung besonders geschützt werden.

- Wie bist du zu den Informationen über die Gefahren von Corona gekommen?
- Wie ist deine Familie mit Angehörigen der Corona-Risikogruppe umgegangen?
- Haben die gefährdeten Personen Hilfe benötigt und/oder Hilfe angenommen?
- Wie bist du mit der Angst vor einer Ansteckung umgegangen?
- Was hat den gefährdeten Personen geholfen und ihnen Freude gemacht?



Krankheit & Tod

Während der Pandemie wurden wir mit der Sorge um Ansteckung, Krankheit und Tod konfrontiert. Auf der ganzen Welt sind Menschen unterschiedlich stark betroffen von Corona. Manchmal kam die Gefahr und Bedrohung durch den Virus sehr nah, manchmal war sie sehr weit weg.

Kranke oder sterbende Menschen durften nicht besucht werden. Abschied nehmen von Verstorbenen war nicht möglich, da Versammlungen von mehr als 5 Personen verboten waren.

- Wie hast du die Angst vor Krankheit und Tod erlebt?
- Kennst du Menschen, die mit dem Coronavirus angesteckt wurden?
- Hat diese Zeit der gesundheitlichen Sorgen auch positive Seiten für dich?
- Welche Möglichkeiten hast du gefunden, um dich zu informieren und zu schützen?



Feste feiern & Urlaub machen

Dieses hinduistische Paar hat im April 2020 seine Hochzeit gefeiert. Leider konnte die Tante des Bräutigams, eine Moderatorin im Team Solothurn, nicht teilnehmen weil die Flüge gestrichen wurden.

Hochzeiten, Familienfeste, Ferien wurden abgesagt. Wir können nicht planen, wann wir unsere Reisen ins Ausland unternehmen können. Wir wissen nicht, wie lange dieser Zustand andauert oder ob sich die Situation kurzfristig wieder verändert. Es ist unsicher, wann wir in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden wieder Feste feiern können.

- Musstest du Anlässe oder Ferien absagen?
- Welche Gefühle hat das bei dir ausgelöst?
- Findest du die Absage von solchen Veranstaltungen richtig oder fällt es dir schwer, diese Vorschrift zu verstehen?
- Wie informierst du dich über die aktuellen Reisevorschriften?
- Worauf freust du dich am meisten, wenn sich die Menschen wieder versammeln dürfen?



Zurück in den Alltag

Dieses Bild wurde am 11. Mai 2020 in der Altstadt von Solothurn gemacht. An diesem Tag durften die Läden nach dem Lockdown wieder öffnen. Dabei müssen sie viele Schutzmassnahmen einhalten.

Corona hat unseren Alltag auf den Kopf gestellt. Die verordneten Massnahmen ändern schnell, vieles ist schwierig zu planen. Niemand kann genau sagen, wann es zu Ende ist. Wir müssen zurück in den Alltag finden, aber gleichzeitig auch unsere Gesundheit schützen. Wir möchten Bekannte und Verwandte wieder treffen, aber niemanden anstecken. Wir möchten uns selbst schützen, müssen aber arbeiten um die Wirtschaft am Laufen zu halten und unseren Lebensunterhalt zu sichern. Die Kinder müssen zur Schule, um wieder richtig zu lernen.

- Welche Schritte zurück in einen normalen Alltag hast du schon gemacht?
- Was ist dir schwergefallen?
- Was macht dir Sorgen?
- Worauf hast du dich nach dem Lockdown am meisten gefreut?
- Worauf freust du dich, wenn du an die kommenden Wochen denkst?

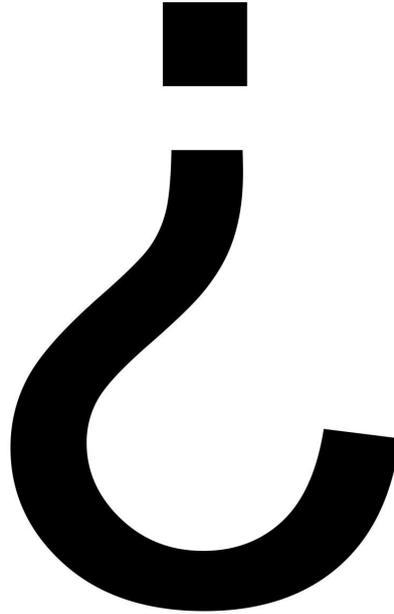


Hoffnung haben

Dieses Foto entstand in den ersten Tagen des Homeschoolings in der Region Olten. Die Kinder wurden von den Lehrpersonen aufgefordert, einen Regenbogen zu malen und ans Fenster zu kleben. Damit setzen sie ein kleines Zeichen nach Aussen, dass wir in dieser besonderen Zeit nicht alleine sind.

Die Zeit mit dem neuen Coronavirus war für uns alle eine Herausforderung. Aber es entstanden auch neue Ideen, viel Solidarität und neue Formen von Freundschaften. Viele Menschen haben darüber nachgedacht, was für sie wirklich wichtig ist in ihrem Leben.

- Was hat dir geholfen, um mit dieser neuen Situation zurecht zu kommen?
- Worüber hast du dich gefreut?
- Hast du eine neue Seite oder neue Interessen an dir oder an anderen entdeckt?
- Wenn du zurückblickst, welcher Moment war besonders schön?
- Was sind deine Hoffnungen für die Zukunft?



Offene Fragen



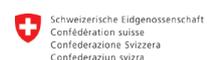
- Worüber möchtest du gerne sprechen in Bezug auf die letzte Zeit?
- Hast du offene Fragen zum Thema Corona?
- (Wie) Bereitest du dich auf einen neuen Lockdown vor?
- Hast du dich verändert durch die Corona-Krise?
- Wie geht es weiter mit Corona?
- Was möchtest du von den anderen Teilnehmenden gerne wissen?
- Gibt es etwas, was du den Anderen gerne sagen möchtest?

So schützen wir uns psychisch

Je länger die Krise dauert, je mehr Leute leiden auch psychisch unter den Folgen der Unsicherheit, Bedrohung, zunehmenden Sorgen, der Frage, wie lange noch ...

- Wie geht es dir, in dieser Krise?
- Was tut dir gut, diese Sorgen und Unsicherheiten auszuhalten?
- Welcher der 6 Tipps spricht dich besonders an?
- Welcher der 6 Tipps hast du am meisten Mühe umzusetzen?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG

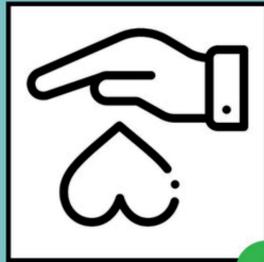
So schützen wir uns seelisch.



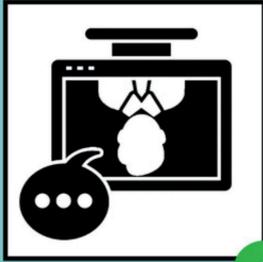
Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.



Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.



Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.



Akzeptieren, was man nicht ändern kann.



Normalität und Routine schaffen.



Dosierte Fakten statt rotierende Gedanken.





femmestISCHE
männerISCHE

Immunsystem stärken

Es wird viel vom Virus gesprochen, der Übertragung und was wir alles nicht machen sollten. Um gesund zu bleiben ist aber auch wichtig, Dinge zu tun, die uns und unsere Familienmitglieder stärken.

Im Wald spazieren gehen, an einer Gesprächsrunde teilnehmen, sich mit einem Freund auf einer Parkbank treffen ... All das stärkt unser Immunsystem – weil wir Bewegung brauchen, Austausch, Entspannung, Nähe und sinnhafte Betätigung.

- Was erlaubst du dir noch, an Begegnung und Bewegung?
- Was dürfen deine Kinder noch machen?
- Was fällt dir leicht, was ist schwierig im Grenzen setzen (wegen Corona) bei deinen Teenager Kindern?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



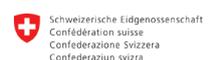
Impfen

Die Impfung gegen Covid-19 hat die Zulassung durch die Schweizerische Behörde erhalten. Für alle Erwachsenen ab 16 Jahren ist sie geeignet. Die Impfung ist gratis. Die Impfung ist freiwillig, sie wird vom BAG empfohlen.

Seit dem Januar 2021 wird die Risikogruppe und das Pflegepersonal geimpft. Mit der Zeit werden auch alle anderen Personen, die wollen, eine Impfung erhalten.

- Hast du Fragen zur Impfung?
- Weisst du, wo du dich anmelden kannst?
- Wirst du dich impfen lassen?
- Wenn nein: weshalb nicht?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

Corona Tests: welche und wann?

Es gibt verschiedene Tests; Es wird ein Nasen-Rachen Abstrich gemacht oder ein Rachen-Abstrich- beide Varianten sind gleich gut. Das Resultat bekommst du nach 24–48 Stunden. Seit dem November 2020 gibt es auch den Schnelltest. Den kannst du auch in der Apotheke machen und erhältst das Ergebnis in 15 Minuten. Er ist aber weniger verlässlich. Trotzdem kann er in gewissen Situationen sinnvoll sein.

- Hast du Fragen zum Testen?
- Fühlst du dich sicher, wann es angebracht ist einen Test zu machen?
- Bist du dir sicher, wann du deine Kinder testen lassen solltest?

Wichtige Informationen findest du hier: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männerISCHE

Was tut mir gut

Die Situation ist ernst und wird es auch noch eine Weile bleiben. Wichtig ist es immer noch «gesund zu bleiben». Wir wissen positives Denken, körperlich in Bewegung zu bleiben und sich trotz der Kälte draussen zu bewegen sind wichtige Dinge, um ausgewogen und gesund zu bleiben.

- Was tut dir gut? Was tut mir gut?
- Welche neue Tätigkeit hast du in den letzten Wochen gemacht, welche eventuell auch für die anderen eine Inspiration ist?
- Mache ich ab und zu einen Spaziergang in meinem Quartier und entdecke neue Orte?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG