

## Erfahrungen Corona-Krise

Als die Zahl der Infizierten in Südeuropa Ende Februar stieg, begann ich, auf Vorratshaltung zu achten. In der ersten Märzwoche ging ich dabei gezielter vor, da ich es nur für eine Frage der Zeit hielt, bis auch in Österreich die Fallzahlen stiegen und die Menschen Hamsterkäufe tätigen würden. Da ich mehrere Unverträglichkeiten habe, benötige ich bestimmte Lebensmittel, die bereits zu diesem Zeitpunkt Mangelware und sowohl in den Supermärkten, als auch im Online-Handel ausverkauft waren. Am 10.03. schloss die Uni, am 11.03. fand das letzte Hockeytraining statt. Die für mich so notwendige Struktur war somit zu 93% zerstört. Am 12.03. beschloss ich, alle nicht zwingenden Aktivitäten (zB Spaziergänge) auf ein Minimum zu beschränken, da ich Autoimmunkrank bin und insbesondere im Frühjahr Probleme mit der Luft habe und daher kein Risiko eingehen wollte. Am Wochenende wurde verkündet, dass der ÖPNV nur mehr eingeschränkt fahren würde und (nicht näher bezeichnete) Risikogruppen die Stoßzeiten vermeiden sollten. Durch die Fahrplaneinschränkung war mir nicht mehr verständlich, welche Zeiten als Stoßzeiten gelten, sodass ich ab dort den ÖPNV nicht länger nutzte. Außerdem wurde eine Ausgangssperre verhängt. Von dieser wurde in einem nicht unertitelten Facebookvideo berichtet. Bei Videos jedweder Art brauche ich Untertitel, um den Inhalt verstehen bzw besser verstehen zu können. Die Infos, die in der Pressekonferenz gegeben wurden, waren eher dürftig und verwirrend, als aufklärend. Eine grobe Konkretisierung wurde etwa 1,5 Stunden später nachgereicht, allerdings gab auch diese keine Rechtssicherheit oder Aufklärung dessen, was noch erlaubt sei. Ab dem Zeitpunkt war meine Struktur zur Gänze zerstört und ich machte mir Sorgen, ob ich in den kommenden Wochen noch allein zurechtkäme, da ich insbesondere beim Einkaufen zwingend auf Unterstützung angewiesen bin. Einen kleinen Lebensmittelvorrat hatte ich zwar, Grundnahrungsmittel wie Brot oder Mehl hatte ich jedoch kaum. Die mobile Hilfe wurde auf das „äußerst notwendigste“ begrenzt; ein Ausdruck, den ich nicht verstand, da ich davon ausgehe, dass das „äußerst notwendigste“ eine individuelle, selbstständige Bestimmung sei. Die Begleitung fand vorerst über Emailverkehr statt (aufgrund von Unsicherheit auch auf meinen Wunsch hin) und es konnte vereinbart werden, dass Einkäufe und unaufschiebbare Erledigungen übernommen würden. Termine für Physio- und Ergotherapie schaffte ich abzusagen; vermutlich wären sie seitens des Therapiezentrums jedoch ohnehin abgesagt worden, da zu dem Zeitpunkt noch kein Konzept zur Umsetzung unter Berücksichtigung der Corona-Maßnahmen bestand. Ohne Struktur und mit ständigen Ankündigungen/Androhungen von weiteren Maßnahmen durch Bund und Landesregierung kam ich in einen Zustand des Dauerstresses: Ich war froh, wenn ich pro Nacht zumindest 3-4 Stunden Schlaf fand, die Konzentrationsspanne verkürzte sich auf wenige Minuten, ich war ständig unruhig, ich war sensorisch noch empfindlicher, als ohnehin schon, durch Stress und Bewegungsmangel verstärkten sich die Spastiken in kürzester Zeit und kommunikative Funktionen nahmen stetig ab: Sprechen wurde immer anstrengender bzw zu anstrengend; es gelang mir immer seltener, zu formulieren, was ich dachte. Schriftlich war es nur wenig leichter. Dinge, die ich sonst problemlos schaffte, wurden nun zur unüberwindbaren Hürde.

Der Lehrbetrieb der Uni wurde auf Fernlehre umgestellt. Auf der Facebookseite der Uni wurden einige Lehrende interviewt, bei denen die Fernlehre tadellos funktionierte. In meinem Studiengang (.....) hat es nur ein Lehrender geschafft, die Vorlesungen von Beginn an Online und mit einem Programm zu halten, bei dem man nicht innerhalb kürzester Zeit reizüberflutet ist und sogar mitschreiben konnte. Dennoch brauchte ich wesentlich mehr Pausen, als vorgesehen waren, sodass ich an der Vorlesung nicht gänzlich teilnehmen konnte. Einige Professoren veröffentlichten nur online ihre Unterlagen, dass man sich den

Lehrstoff selbst aneignen sollte, andere starteten später ebenfalls mit Online Vorlesungen. Dazu wurden verschiedene Programme verwendet, die teilweise einen speziellen Browser benötigen, um einigermaßen stabil zu funktionieren. Die meisten Programme sind visuell derart überladen, dass es nicht möglich ist, der Vorlesung zu folgen und eine Mitschrift zu erstellen. Manche Lehrenden sprechen viel zu schnell, wechseln ständig zwischen Folien und Programmen, bei manchen Vorlesungen versagt die Technik so oft, dass eine Teilnahme nicht möglich ist. Selbst wenn die Technik einen reibungslosen Ablauf ermöglicht, halte ich an guten Tagen bis zu 15-20 min durch und brauche dann eine Pause, da die Konzentration fehlt und ich reizüberflutet bin, sodass ich den Vorlesungsinhalt verpasse. Da die Prüfungen aber vorerst wie geplant stattfinden sollen, erhöht das das ohnehin hohe Stresslevel: Bei den meisten Fächern sind der Vorlesungsstoff und der Prüfungsstoff deckungsgleich, Literatur gibt es nicht. Für Prüfungen gab es lange Zeit kein Konzept, mit Stand 23.04. gibt es offenbar eine Idee, wie Prüfungen abgehalten werden könnten. Eine Prüfung konnte nach zweimaliger, unbearbeiteter Anfrage meinerseits und urgieren meines Tutors verschoben werden, eine andere Prüfung fand mündlich ohne Nachteilsausgleich statt. Lernen war mangels Konzentrationsfähigkeit kaum möglich, das Sprechen viel mir sehr schwer. Manche Prüfer wollen die Prüfungen telefonisch abhalten, wodurch ich die entsprechenden Prüfungen nicht ablegen kann, da ich nicht telefonieren kann. Fachprüfungen abzulegen ist unter diesen Bedingungen nicht möglich. Ein Mitarbeiter der Autistenhilfe stand im Austausch mit Mitarbeiterinnen der Uni, um die Situation etwas zu erleichtern. Er hat mich seit Beginn der Coronakrise regelmäßig unterstützt. Die kurze Konzentrationsspanne ist nicht nur beim Studium nachteilig, sondern bei allen Tätigkeiten: Kochen traue ich mich nur mehr wenig und wenn, dann nur 2 verschiedene Gerichte, für die ich sehr genaue Anleitungen habe; auch fürs Müsli zubereiten brauche ich eine Anleitung.

Seit Beginn der Corona-Maßnahmen ist es mir nicht gelungen, das Stressniveau nachhaltig zu senken, es ist nach wie vor sehr hoch. Ressourcen, um Stresssituationen resilient begegnen zu können, hatte ich vor Beginn schon wenig, da durch die Spastiken und damit einhergehende Bewegungseinschränkungen einiges nicht mehr selbstständig möglich war (Instrumente spielen, gärtnern auf dem reich bepflanzten Balkon). Durch die Maßnahmen fielen auch die übrigen Ressourcen weg (Hockey spielen, Laufen). „Kurze“ Spaziergänge wären zwar erlaubt gewesen, es wurde aber nie konkretisiert, wie lang „kurz“ sein dürfe. So war und ist für mich nicht klar, ob ich nur wenige hundert Meter gehen dürfe oder doch 1km oder mehr. Die Frage hat sich allerdings ohnehin zügig erübrigt, da ich durch die Zunahme der Spastiken zwischenzeitlich nur etwa 300-400m allein und langsam gehen konnte und ab da entweder Unterstützung gebraucht hätte oder „gestrandet“ wäre. Die Begleiter der mobilen Hilfe und besagter Mitarbeiter der Autistenhilfe begleiten mich nun bei Spaziergängen, sodass ich zumindest 1-2x/Woche die Wohnung verlassen kann. Er unterstützt mich auch bei wichtigen Tätigkeiten auf dem Balkon, sodass diese Ressource grundsätzlich erhalten bleiben kann.

Die Maskenpflicht im öffentlichen Raum inkl. ÖPNV stresst mich sehr, da ich die Masken nicht lange auf der Haut aushalte. Entsprechend bleiben die Optionen weiterhin nicht das Haus zu verlassen (abgesehen von den Spaziergängen, bei denen es noch nicht nötig ist) oder versuchen, das Material auf der Haut zu ertragen und versuchen die geplanten Tätigkeiten zu erledigen. Absehbar ist, dass beides nicht funktioniert: sowohl die Ausgangssperre als auch die Masken sind gleichermaßen unerträglich.

Seit Beginn der Maßnahmen habe ich in der Funktionalität sehr stark abgebaut, fehlende Ressourcen erschweren die Situation. Seit Mitte März habe ich nicht mehr die, für mich so notwendige, Struktur und es ist bislang nicht gelungen, eine neue Struktur zu erstellen, auch

aus dem Grund, dass es durch die Maßnahmen ganz praktisch nicht möglich ist (u.a. Abstandsregelung, fehlende Konzentrationsfähigkeit), dies mit Begleitern zu tun. Diese Struktur wäre jedoch notwendig, um das Stressniveau zu senken und die Funktionalität zu erhöhen. Die Unterstützung durch die Begleiter der mobilen Hilfe und Autistenhilfe ermöglichen zwar das grundlegendste Funktionieren, langfristig wird diese Unterstützung unter den derzeitigen Bedingungen und in dem derzeitigen Maß (vermutlich) nicht ausreichend sein.

Die ausgesprochen mangelhafte Art, wie die Maßnahmen verordnet wurden (in einer Flut von nicht ungetitelten Pressekonferenzen, äußerst ungenau formuliert und frei von Rechtssicherheit) hat die Situation sehr erschwert, sodass ich nach kurzer Zeit den Überblick verloren habe, was ich überhaupt noch tun dürfte. Online den Verordnungstext zu lesen, hat keine Abhilfe geschaffen, da die Texte ebenso ungenau geschrieben waren. Es standen auch nur Hotlines zur Verfügung, an die man sich hätte wenden können, wenn man, wie ich, nicht telefonieren kann, erst recht nicht bei dem derzeitigen Stressniveau, nützen diese natürlich nichts. Nach allen Diskussionen der letzten Wochen um die Maßnahmen habe ich allerdings auch den Eindruck gewonnen, dass Menschen mit Behinderungen durchwegs und konsequent „vergessen“ wurden. Ausnahme: Versorgungsleistungen dürfen erbracht werden. Für das Jahr 2020 halte ich diese Situation nicht für angemessen.

Abschließende Bemerkung:

Ich bitte die chaotische und wenig eloquente Zusammenstellung zu entschuldigen. Aufgrund der Konzentrationsschwierigkeiten ist es mir schwergefallen, meine Erfahrungen mit der derzeitigen Situation in Worte zu fassen.

Weitergabe und Veröffentlichung des übermittelten Berichts, auch auszugsweise darf nur unter folgenden Voraussetzungen stattfinden:

**„Vor einer ganzen oder teilweisen Veröffentlichung würde die Sportlerin gern die betreffenden Teile bzw. das Medium kennen, dann aber mit überwiegender Wahrscheinlichkeit ebenfalls zustimmen.“**

Betreffende Anfragen werden von

Hauser Helmut (Special Sport Tirol)

[hauser@special-sport-tirol.at](mailto:hauser@special-sport-tirol.at)

+43 681 10236072

an die Sportlerin weitergeleitet.