



Freundliche Umgangsweisen können bereits dabei helfen psychische Einschränkungen und Erkrankungen zu stabilisieren. Auch die Beachtung eines erweiterten Sicherheitsabstandes ist hier sehr hilfreich. Bitte sprechen Sie / sprich mit Ihren / Deinen Mitarbeiter\*innen, Kollegen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten, Familienmitglieder\*innen, Freunden, Nachbarn usw. über die Inhalte dieses Flyers. Wenn es Ihnen / Dir möglich ist, verteilen Sie / verteile den Flyer – digital oder in ausgedruckter Form.

Auf dass wir alle eine Viruseindämmung mit den uns jeweils möglichen Schutz- und Präventionsmaßnahmen unterstützen **und** das Weiterbestehen einer sozialen, toleranten und vielfältigen Gesellschaft fördern.

**Wir wünschen Ihnen / Dir viel Gesundheit und alles Gute!**

**Verfasst von Betroffenen psychischer Beeinträchtigungen, Erkrankungen und Behinderungen**

## Über dieses Projekt

Diese Informationsmaterialien werden über das Projekt TRAUMALEBEN entwickelt und durch Betroffene psychischer Beeinträchtigungen, Erkrankungen und Behinderungen inhaltlich zusammengetragen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die unten angegebene Website.

## Kontakt

E-Mail: [traumaleben@gmx.de](mailto:traumaleben@gmx.de)

Website: [traumaleben.blog/mitmachen](http://traumaleben.blog/mitmachen)

# SOLIDARISCH

## durch die Corona-Pandemie



*Sensibilisierung und Aufklärung  
zu den Lebensbedingungen von  
Menschen mit psychischen  
Einschränkungen, Erkrankungen und  
Behinderungen während  
der Corona-Pandemie*

## Sehr geehrte Mitbürger\*innen,

die Corona-Pandemie bzw. Covid-19-Pandemie hat die Welt fest im Griff. Das Hauptaugenmerk aller politischen Bemühungen liegt in der Eindämmung der Pandemie, dies soll Menschenleben retten und ist daher vollends zu begrüßen. Viele Maßnahmen wurden seit März 2020 erlassen. Neben Hygiene- und Abstandsregeln, Einschränkungen für wirtschaftliche Unternehmen sowie für die Kunst- und Kulturszene erlebten wir eine noch nie dagewesene mediale und digitale Aufklärung zu Präventionsmaßnahmen.

Leider wurde es versäumt, seit Beginn der Pandemie, neben der Aufklärung zur allgemeinen Masken- und Abstandspflicht eine ausreichende, flächendeckende Aufklärung über **Ausnahmeregelungen** mit öffentlichkeitswirksamer Außerdarstellung zu leisten. Dies betrifft Personengruppen, die durch die Hygieneregeln unter schwerwiegenden Auswirkungen auf das persönliche Leben leiden. Diese Personengruppen dürfen in solchen schwierigen Zeiten nicht übersehen werden. Ihnen steht als Bürger\*innen, aufbauend auf dem Grundgesetz, dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und weiteren Gesetzen der Bundesrepublik Deutschland eine Teilhabe am öffentlichen Leben zu. Diese ist lebenswichtig und daher lebensnotwendig. Entscheidungen der Regierungen haben bzgl. ihrer verabschiedeten Maßnahmenkataloge eine diesbezügliche Fürsorgepflicht, die eine Ausgrenzung und damit Diskriminierung von Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen verhindern sollte.

Viele Erfahrungsberichte, seit Beginn der Pandemie, zeugen jedoch von einem Versäumnis einer diesbezüglichen umfassenden Aufklärungspflicht. Dies führt neben den rechtlichen und institutionellen Regelungen zu einer öffentlichen Meinungsbildung in Deutschland, die kaum Ausnahmeregelungen kennt und toleriert. Natürlich ist die Angst der Menschen vor einer Corona-Infektion begründet! Diese darf jedoch nicht zu Gewalt und Diskriminierung führen. Dennoch haben diese zugenommen, vor

allem gegenüber Menschen, die aufgrund einer (nicht sichtbaren) Behinderung keinen eng anliegenden Mund- und Nasenschutz nutzen können. So kommt es seit dem Beginn der Pandemie immer wieder zu sozialen Sanktionen durch Mitbürger\*innen, z. B. bei Einkäufen, in Arztpraxen oder wirtschaftlichen Unternehmen. Dazu gehören verbale und körperliche Übergriffe sowie Ausgrenzung und Isolation von Menschen mit Behinderungen.

Behinderungen sind nicht immer sichtbar, sowohl physische als auch psychische Behinderungen. Nach der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) sind rund 17,8 Millionen Menschen jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht über 21 % der deutschen Gesamtbevölkerung. Psychische Erkrankungen und Behinderungen sind keine unwesentliche Randerscheinung in unserer Gesellschaft. Infolge einiger psychischer Erkrankungen und Behinderungen kann es mit dem Anlegen eines eng am Kopf anliegenden Mund- und Nasenschutzes zu z. B. Atemnot, Schwindelgefühlen, Herzrasen, Hyperventilation, Übelkeit, Erbrechen, Depersonalisations- oder Derealisationsgefühlen und Ohnmacht kommen. Menschen mit psychischen Behinderungen und diesen Symptomen erhalten eine ärztliche Befreiung von der Maskenpflicht. Dennoch werden die ärztlichen Atteste vielfach nicht anerkannt, als gefälschte Dokumente dargestellt oder es wird gar nicht danach gefragt und Betroffene werden zeitgleich vorverurteilt.

Diese Art der Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen gehört mittlerweile leider zum Alltag in Deutschland. Die Auswirkungen sind schwerwiegend. Das Gefühl der Ausgrenzung und Isolation hat starke Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wenn ein Leben mit den allgemeinen Hygiene- und Abstandsregelungen gerade noch zu bewerkstelligen war, ist die entstandene soziale Kälte ein Faktor, der vielen Betroffenen den Boden unter den Füßen wegzieht.

Ob es sich dabei um tägliche, unfreundliche Ermahnungen und offene Anfeindungen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Geschäften durch Mitbürger\*innen oder den verweigerten Zutritt zu Einkaufsläden, Optikern, Arztpraxen o. ä. handelt. Dies geht so weit, dass Betroffene laut beschimpft, geschubst, bespuckt oder anders gedemütigt werden. Betroffene, die keine Schutzmaske tragen können, werden so seit dem Beginn der Pandemie täglich durch Mitmenschen sozial sanktioniert.

Zu den grundlegenden Einschränkungen können sich dadurch neue psychische Beeinträchtigungen ausbilden, z. B. eine grundlegende Angst vor Menschen oder die Angst das Haus zu verlassen. Außerdem ist es möglich, dass sich Depressionen ausbilden oder verstärken, die durch Suizidgedanken oder –handlungen zu einer lebensgefährlichen Erkrankung führen können. Zu den schwerwiegenden Problemen, die sich aus den Folgen der Corona-Pandemie und den Hygienemaßnahmen für Betroffene ergeben, haben sich bereits der Deutsche Behindertenrat, Aktion Mensch und weitere Vereine geäußert. Dennoch erfolgte bisher keine ausreichende Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit für Mitarbeiter\*innen von Unternehmen, Institutionen sowie Bürger\*innen in Deutschland.

Daher möchten wir uns, auch in diesen, für alle schwierigen Zeiten, stark machen für ein solidarisches Miteinander: Es gibt viele **Möglichkeiten des respektvollen Umgangs**.

Abwertende Blicke, lautes abfälliges Gerede, Ansprachen, wie z. B.: "Setz gefälligst eine Maske auf!" oder Anfeindungen sind damit nicht gemeint. Wenn Ihnen / Dir Menschen ohne Schutzmaske begegnen und Sie / Du das drängende Bedürfnis haben / hast diese Person darauf anzusprechen, haben Sie / hast Du z. B. die Möglichkeit eine freundlich formulierte Frage an diese zu wenden, wie z. B.: „Darf ich fragen, warum Sie keine Maske tragen?“