



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**





Es müssten Leute sterben, damit die Menschen verstehen. Man hört, dass die Leute sterben, aber es sterben ja nicht Menschen in der Familie. Solange es nicht einen aus der Familie oder der Umgebung trifft, werden die Leute sich nicht strikt an die Regeln halten.

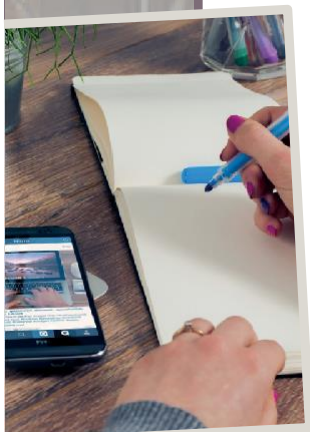


„Es ist doch nur eine Grippe“, sagten viele in meiner Familie und trafen sich weiterhin. Mit obligatorischem Küsschen und Handschlag. Ich sah das anders, wollte nicht so viel direkten Kontakt und bei der Begrüßung lieber auch den Abstand wahren. Als Erzieherin komme ich täglich mit vielen Kindern und Kolleg*innen in Kontakt, wollte daher das Risiko vermeiden, eventuell Familienmitglieder anzustecken.

Schließlich hatte sich jemand in der Familie infiziert und die Ansteckungskette reichte bis zu uns. Zuerst wurde mein ältester Sohn positiv getestet, kurz darauf folgte mein Mann und eine Woche später dann ich selbst.

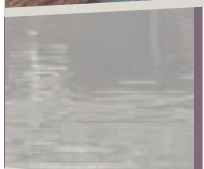
Die Symptome begannen bei mir mit starken Kopfschmerzen und Schlappeit. Nach vier Tagen kamen starker Geruchs- und Geschmacksverlust hinzu. Immer wieder wurden meine Symptome milder, um plötzlich doch zurückzukehren - es war ein ständiges hoch und runter. Nach 10 Tagen bekam ich plötzlich so starken Husten, dass ich etwas Angst bekam und mich fragte, wie schlimm es wohl noch werden würde. Dieser Zustand hielt drei Tage an, bis es langsam besser wurde.

Da mein Sohn vor mir ein positives Testergebnis hatte und mit ihm die ganze Familie in Quarantäne musste, wurde mir nur eine 10-tägige Quarantäne angeordnet. Die Kinder isolierte ich direkt zu Anfang voneinander und teilte mir mit meinem Mann das Wohnzimmer, trotzdem haben wir uns alle angesteckt, vielleicht auch schon zuvor. Obwohl meine Symptome nach den abgelaufenen zehn Tagen anhielten und mit dem Husten sogar noch schlimmer waren, wurde meine Quarantäne vom Gesundheitsamt nicht verlängert und ich blieb zwei weitere Wochen in freiwilliger Quarantäne. Außerdem verlangte mein Arbeitgeber ein negatives Testergebnis, welches ich schließlich in der insgesamt vierten Woche vorweisen konnte. Noch heute verwundert mich die Entscheidung des Gesundheitsamtes mich aus der Quarantäne zu entlassen.



Manchmal hatte ich Angst um meinen Mann und andere Familienmitglieder, da Atembeschwerden auftraten und - im Falle meines Mannes - extreme Gleichgewichtsstörungen, sodass wir den Notarzt anriefen.

Während der Zeit in Quarantäne konzentrierte ich mich hauptsächlich auf meine Genesung und auf die Verpflegung meiner Kinder, sodass ich keine Langeweile oder den Drang rauszugehen verspürte, die Kraft dazu hätte ich überhaupt nicht gehabt. Manchmal hatte ich Angst um meinen Mann und andere Familienmitglieder, da Atembeschwerden auftraten und - im Falle meines Mannes - extreme Gleichgewichtsstörungen, sodass wir den Notarzt anriefen. Die Besuchszeiten des Notarztes in Bad Kreuznach hatten wir verpasst, sodass alles nur telefonisch ablief und wir von der einen Stelle zur nächsten geschoben wurden, bis unser Hausarzt sich mit uns in Verbindung setzte. Zu der Angst um die Gesundheit meines Mannes kam ein Gefühl der Hilflosigkeit, da wir nicht raus durften und niemand zu uns kommen konnte. Eine weitere Sorge kam nach der Genesung auf: Haben wir irgendwelche Folgeschäden und können wir uns daraufhin ordentlich untersuchen lassen, ohne alles selbst übernehmen zu müssen? Zwei Folgeerscheinungen konnte ich bisher bei mir feststellen. Ich bin vergesslicher als zuvor und habe ab und zu eine schlechtere Wahrnehmung oder Konzentration, die mich Dinge





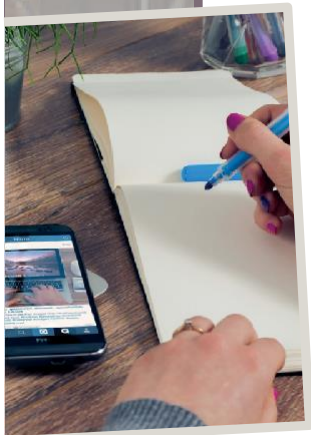
verwechseln lässt, ohne es direkt zu bemerken. So vertausche ich beispielsweise die Namen der Kita-Gruppen und Trauben mit Snack-Tomaten oder Ähnliches. Auch beim Treppensteigen bemerke ich, dass ich noch nicht wieder ganz frei atmen kann.

Anderen Menschen möchte ich gerne sagen, dass es wichtig ist, sich jetzt an die Regeln zu halten. Ob wir nun in ein paar Jahren erfahren, dass es alles falsch war oder, dass wir alles richtig gemacht haben – es schadet uns nicht diese Monate einfach zuhause zu bleiben.



So ganz fit fühle ich mich noch nicht, aber es geht mir gut. Ich bin froh wieder etwas Normalität zu haben, zur Arbeit gehen zu können und mich bewegen zu können. Ich habe keine sozialen Kontakte mehr, nicht einmal zu meiner Schwester und deren Familie. Ich vermisse es aber auch nicht Freundinnen zu treffen oder joggen zu gehen. Hauptsache wir als Familie haben uns und wir sind gesund.

Anderen Menschen möchte ich gerne sagen, dass es wichtig ist, sich jetzt an die Regeln zu halten. Ob wir nun in ein paar Jahren erfahren, dass es alles falsch war oder, dass wir alles richtig gemacht haben – es schadet uns nicht diese Monate einfach zuhause zu bleiben. Wir haben unsere Familie um uns, was wollen wir dann noch? Müssen wir unbedingt draußen Spaß haben mit anderen Leuten? Das muss nicht unbedingt sein. Das erst einzusehen, sobald jemand stirbt, ist leider zu spät. Also haltet euch jetzt an die Regeln, denn es ist nicht „nur eine Grippe“, ich kann es keinem empfehlen.



Coronareporterin Annabelle im Gespräch mit Leyla

