



Linksammlung zur aktuellen Corona Situation
der UPSIDES Peers
vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

The UPSIDES peer support workers from Hamburg collected some links they find helpful in the current corona situation.

These are the links in english:

- What the structure of the coronavirus can tell us: <https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/health/coronavirus-sars-cov-2-structure/>
- Visualizing the History of Pandemics: https://www.visualcapitalist.com/history-of-pandemics-deadliest/?fbclid=IwAR1RYgTdx25XNAwPFqI93NE_2GIKE4vXOUzOymDft_-pvYvqx5IddIV6tQA-9IgwX6owwKYg6IUBx6JoqGI0HjKifZbZpLzT9cuyhB98AZyfs6fI
- About the Cholera Years in Hamburg <https://www.nybooks.com/articles/1988/06/30/politics-of-a-plague/>
- <https://www.businessinsider.com/south-korea-coronavirus-reactivate-unlikely-dormancy-2020-4?r=DE&IR=T>
- Are Viruses Alive: https://www.scientificamerican.com/article/are-viruses-alive-2004/?fbclid=IwAR0NXZzKJbCgxPoN8euNJLIwbUWScV_0dcY_62uibx3IWfjqGNnzMKG2jT8
- If You Want to Survive COVID 19 Lockdown, Learn From the Disabled: https://folks.pillpack.com/if-you-want-to-survive-covid-19-lockdown-learn-from-the-disabled/?mc_cid=0c5d272762&mc_eid=1753bb5e47

The following pages are in german.

Einleitung

Vielleicht ist es für manche eine Überraschung, auf der Upsides-Website Links und Empfehlungen zum Thema Covid 19/ Sars-Coronavirus 2 zu lesen. Schließlich sind wir ein Peer- und Empowerment-Projekt für Menschen mit psychiatrischen Diagnosen und/ oder Psychiatrie- und Krisenerfahrung.

Die aktuelle, in vieler Hinsicht surreale, ja bizarre Situation trifft die gesamte Gesellschaft, weltweit. Auf den ersten Blick betrifft sie alle Menschen in gleicher Weise, unabhängig von Herkunft und sozialer Stellung. Wenn von "Risikogruppen" die Rede ist, bezieht sich das auf das Alter und den körperlichen Gesundheitszustand. Schaut man genauer hin, ist das Bild allerdings deutlich komplexer. Die gesundheitlichen und sozialen Folgen unterscheiden sich bereits innerhalb Europas erheblich. Außerhalb Europas ist die Einhaltung von "social distancing" vielerorts schlicht nicht möglich. Die soziale Spaltung zwischen dem globalen Süden und dem globalen Norden dürfte sich durch die Krise voraussichtlich noch vergrößern.

Aber auch innerhalb Deutschlands können Kontaktsperre und "social distancing" abhängig von der Lebens- und Wohnsituation eines Menschen sehr unterschiedliches bedeuten. Menschen mit psychiatrischen Diagnosen und/ oder Krisenerfahrung haben nicht selten auch körperliche Komorbiditäten und sind bei Infektionen stärker als der Durchschnitt gefährdet. Vor allem jedoch leben viele sozial und wirtschaftlich in prekären Verhältnissen. Die Krisensituation und die Unsicherheit, wie lange sie noch anhalten wird, können Ängste triggern, Hilfsstrukturen brechen weg oder sind nur noch per Email oder Telefon erreichbar. Die Kontaktsperre wirft Menschen auf ihr unmittelbares privates Umfeld zurück, aber nicht alle haben ein unterstützendes soziales Netzwerk. Auch in Deutschland könnte soziale Ungleichheit sich durch die Krise verschärfen. Und nicht zuletzt besteht die Gefahr, dass die Krise die Dominanz des medizinischen Blicks auf Menschen verstärkt und alternative, sozialkritische und emanzipatorische Ansätze wieder in den Hintergrund geraten.

Schon die stigmatisierenden Diskussionen um eine mögliche Isolation sogenannter "Risikogruppen" zeigen dies sehr deutlich. Daher halten wir es gerade jetzt für wichtig, uns als Peers zu positionieren. Auf Hilfsangebote und Anlaufstellen aufmerksam zu machen, aber auch auf solidarische Kampagnen (etwa für ein "Corona-Grundeinkommen"), und auf Artikel, die die aktuelle Situation aus der Sicht von Expert*innen aus Erfahrung und Behindertenrechtsaktivist*innen kritisch reflektieren.

Die akute Corona-Krise wird irgendwann vorbei sein – die sozialen Folgen werden uns noch über viele Jahren begleiten. Wie die "Welt nach Corona" aussehen wird, ob noch ungleicher oder entschleunigter und solidarischer als heute, das sollten alle gesellschaftlichen Gruppen mitgestalten. Peers können dazu wichtige Anregungen geben.

Telefonnummern



- Offizielle ‚Corona Hotline‘ der Stadt Hamburg: 040 428 284 000
- Die Freiwilligenagentur hat eine Festnetznummer für Hilfeanfragen aller Art: Mo bis Sa 9 bis 18 Uhr
040 524796890
- Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD): 0800 011 77 22
- Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung: 116 117 (ohne Vorwahl)
- Arbeiterwohlfahrt (AWO) vermittelt Hilfe bei Unterstützungsbedarf: 0800 2843628 (werktags von 10 - 18 Uhr)
- Hilfe Telefon für Senior*innen der Stadt Hamburg: 040 428 288 000 (täglich von 7 19 Uhr)
- ‚Gemeinsame Sache‘ Hilfe und Unterstützung von Hanseatic Help in Corona Zeiten: 040 210 919 075
- Die ‚Telefon Engel‘ bieten Senior*innen Gespräche gegen die Einsamkeit: 089 189 100 26
- Silbernetz einfach mal reden: 0800 470 8090 (täglich von 8 22 Uhr)
- ‚Nummer gegen Kummer‘ für Kinder und Jugendliche: 116 111 (ohne Vorwahl, täglich von 14 20 Uhr, kostenfrei und anonym)
- Rund um die Uhr ist außerdem die Telefonseelsorge unter den folgenden Rufnummern erreichbar:
0800 111 0 111 und 0800 111 0 222.
- Genesungsbegleitungshotline von Montag bis Sonntag zwischen 17 und 19 Uhr unter der Telefonnummer: 0176 / 54 82 00 62 oder per Mail unter mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de

Unterstützungsangebote

- HVV Profi Card kostenlos pausieren <https://www.hvv.de/de/ueber-uns/neuigkeiten/neuigkeiten-detail/coronavirus-fragen-und-antworten-42728>
- Der Paritätische Hamburg, Corona-Infos, <https://www.paritaet-hamburg.de/corona-virus.html>
- Corona-Nachbarschaftshilfe in Hamburg, <http://www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg/>
- Corona und Depression, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>
- Covid 19: Tipps für Eltern, https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf
- Empfehlungen der Lebenshilfe zu Covid 19, <https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/>
- Corona, Tipps für den Familienalltag, <https://www.elternbriefe.de/aktuelles/>
- Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf
- Sozialschutz-Paket zur Corona-Krise, <https://www.hamburg.de/coronavirus/13771692/sozialschutzpaket-corona/>
- Corona-Hilfe der Aktion Mensch, https://www.aktion-mensch.de/corona.html?fbclid=IwAR1aqbaISY3b0yPh7acldILcj2pcRTMULHzTLpDokNKBzGHR8ppY_bvSdbE
- Tipps vom Deutschen Institut für Jugendhilfe und Familienrecht e. V. (DIJuF), unter anderem zum Thema Schulbegleitung, <https://www.dijuf.de/coronavirus-faq.html#teilhFAQ1>
- Entspannungsübungen für hochsensible Menschen, <https://hochsensibelsein.de/entspannung-in-zuversicht-tieferholung-in-5-minuten/?fbclid=IwAR2z9wubk5lkfcBwXs3B0BxtePmh7Kizuxj9DSdCZ0CijtJgc05jlkys8s>
- Hanseatic Help: <https://www.gemeinsamesache.org/>

Infos & Wissen

- Angstfreie News der Deutschen Angsthilfe: <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>
- Podcast: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html>
<https://www.mdr.de/nachrichten/podcast/kekule-corona/index.html>
- Buch über den letzten Cholera Ausbruch in Hamburg: <https://www.nybooks.com/articles/1988/06/30/politics-of-a-plague/>
- Pest auf Sendung des LWL Museum für Archäologie: <https://www.youtube.com/watch?v=nBYN0uWVi5g>
- Visualizing the History of Pandemics: https://www.visualcapitalist.com/history-of-pandemics-deadliest/?fbclid=IwAR1RYgTdx25XNAwPFqI93NE_2GIKE4vXOUzoymDft_-pvYvqx5IddIV6tQA-9lgwX6owwKYg6IUBx6JoqGI0HjKifZbZpLzT9cuyhB98AZyfS6fI
- Coronavirus bei Quarks & co.: <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/corona-virus-das-wissen-wir/>
- Was bei einer Sars-CoV-2-Infektion im Körper passiert: https://www.deutschlandfunkkultur.de/virologin-stephanie-pfaender-was-bei-einer-sars-cov-2.976.de.html?dram:article_id=472887
- Corona FAQ beim MDR: <https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/coronavirus-fragen-antworten-100.html>

Infos & Wissen

- So klingt das Coronavirus als Musik: <https://www.welt.de/kmpkt/article207069731/Unheimlich-beruhigend-So-klingt-das-Coronavirus-als-Musik.html>
- Leopoldina-Empfehlungen: Belange von Menschen mit Behinderungen stärker berücksichtigen, <https://www.presseblog.com/2020/04/15/leopoldina-empfehlungen-belange-von-menschen-mit-behinderungen-staerker-beruecksichtigen/?fbclid=IwAR0w60L9tsmgEvUcfEu5QGFIO78SmHhZpcRZY-6ro-WN62sAwz112DUSZ5g>
- What the structure of the coronavirus can tell us: <https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/health/coronavirus-sars-cov-2-structure/>
- Positive Tests auf Corona bei Genesenen bedeuten nicht, dass das Virus im Körper bleibt, <https://www.businessinsider.com/south-korea-coronavirus-reactivate-unlikely-dormancy-2020-4?r=DE&IR=T>
- Are Viruses Alive, https://www.scientificamerican.com/article/are-viruses-alive-2004/?fbclid=IwAR0NXZzKJbCgxPoN8euNJLIwbUWScV_0dcY_62uibx3IWfjqGNnzMKG2jT8
- Kollateralschäden durch Anti-Corona-Maßnahmen: <https://www.gmx.net/magazine/news/coronavirus/kollateralschaeden-anti-corona-massnahmen-tote-virus-34617230#.wa.mail>
- Der After Corona Club: <https://www.ndr.de/kultur/After-Corona-Club-Zu-Gast-bei-Anja-Reschke,aftercoronaclub100.html>

Kultur

So sehr uns die Corona-Krise mit den sie begleitenden politisch-administrativen Maßnahmen egalisiert, so sehr stimmt auch: soziale Unterschiede treten gerade jetzt um so schärfer konturiert zutage!

Was vor wenigen Wochen noch an Teilhabe möglich war, ist heute ausgeschlossen und wird auch künftig auf unbestimmte Zeit - wenn überhaupt - nur in eingeschränkter Weise möglich sein: der Besuch einer Bibliothek etwa, Konzerte, Schauspiele, der Gang ins Kino, das Mitfiebern beim Fußball und anderen Sportarten.

Wenn ich nachfolgend einige wenige Links vorstellen werde, dann bin ich mir darüber im Klaren, dass der Genuss kultureller Erzeugnisse durchaus mit der je eigenen Biografie verbunden ist. Ich vernehme dieser Tage allzu oft und es erscheint mir leicht dahergesagt: Jetzt nutze ich mal die Corona-Auszeit, um zu ... (lesen, in Musik einzutauchen, kreativ zu werden, Kunstwerke zu betrachten, Filme, Serien und Dokumentationen zu streamen).

Doch genauso sollte gelten: Wenn aus der Möglichkeit, Zeitfenster weiter geöffnet halten zu können ein Zwang dahingehend entsteht, lesen zu müssen, in Musik eintauchen zu müssen, kreativ werden zu müssen usw., kann von einem Kulturgenuß die Rede wohl nicht sein.

Konkret: bei allen sich bietenden Möglichkeiten des Internet - ein Spaziergang ist mindestens so wichtig wie ein fast 2000 Seiten umfassendes philosophisches Werk!

Kultur

Folgende Links habe ich ausgesucht und bin mir vollkommen darüber im Klaren, dass es derer hunderte Weitere gibt. Vielleicht ist ja etwas auch für dich darunter? Fangen wir also an:

Die Massenmedien spielen in dieser Zeit eine eminent wichtige Rolle: sie erzeugen und besitzen zugleich eine spezifisch eigene Realität. Der folgende Text von Niklas Luhmann spürt dieser doppelten Realität der Massenmedien systemtheoretisch nach:

- <http://traumawien.at/stuff/theory/massenmedienrealitaetluhmann.pdf>

Fantastische Welten, in denen stets das Gute über das Böse siegt - aber auch düstere, unheimliche Geschehnisse. Märchen faszinieren die Menschen bis heute. Wie entstanden die Geschichten und welche Wirkung haben sie?

- <https://audiothek.ardmediathek.de/editorialcollections/70466534>

Zwei Hörspielsammlungen von A bis Z zweier großer Rundfunkanstalten - Bayerischer Rundfunk und Westdeutscher Rundfunk. Ich bin mir sicher: Ihr werdet fündig werden!

- <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/hoerspiel-und-medienkunst/hoerspiel-pool-autoren-az100.html>
- <https://www1.wdr.de/radio/hoerspiel/r-autoren-titel-hoerspielspeicher-a-100.html>

Bekannt dürfte sein, dass die Hamburger Bücherhallen ihren elektronischen Bereich in der Krisenzeit gleichsam aufgebohrt haben und allen Hamburger*innen einen unkomplizierten Zugang zu diesen Medien bieten. Darunter z.B. zwei Naxos-Musikbibliotheken, die sowohl für die Ernste Musik als auch den Jazz vieles bieten was das Liebhaberherz begehrt!

- <https://www.buecherhallen.de/blog-artikel/online-kundenkarte.html>

Die Berliner Philharmoniker bieten jetzt für 30 Tage gratis einen unlimitierten Zugang zu ihrem Digitalangebot!

- <https://www.digitalconcerthall.com/de/home>

Alles schreit, Camus' » Die Pest « sei das Buch zur Krise. Nun ja, weit gefehlt, maße ich mir an zu behaupten. Thomas Manns Zeitroman » Der Zauberberg « eignet sich vorzüglich zur Verzeitlichung der Corona-Zeit. Hier könnt ihr ihn erhalten:

- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.cje.ids.czest.pl/biblioteka/Der%2520Zauberberg%2520Mann.pdf&ved=2ahUKewjPqMTEnOoAhVI26QKHSPwANcQFjAAegQIARAB&usq=AOvVaw2WALi7RZFrXk7HEQBEBRoK>

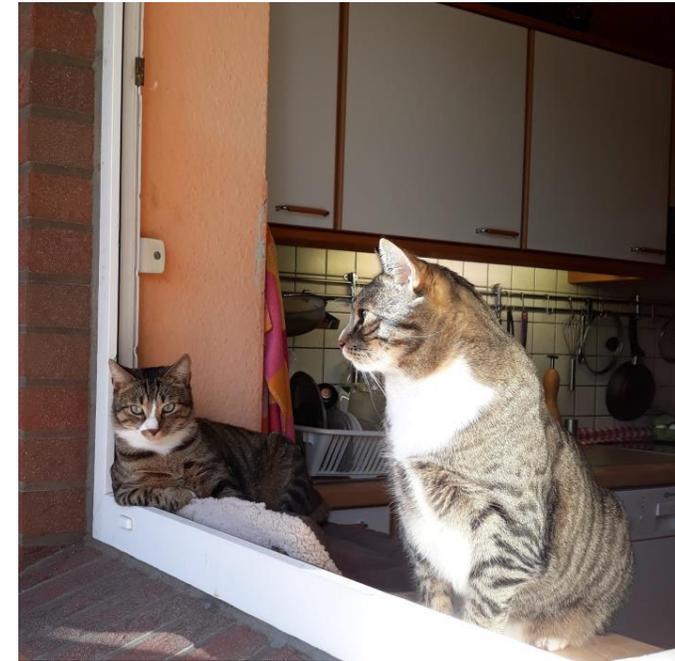
Ethik & Empowerment

- If You Want to Survive COVID 19 Lockdown, Learn From the Disabled: https://folks.pillpack.com/if-you-want-to-survive-covid-19-lockdown-learn-from-the-disabled/?mc_cid=0c5d272762&mc_eid=1753bb5e47
- Hi, wir sind's, die Risikogruppe: <https://blog.zeit.de/teilchen/2020/03/16/coronavirus-risikogruppen-vorerkrankungen-junge-erwachsene/>
- Fachgesellschaften veröffentlichen ethisch und verfassungsrechtlich fragwürdige Covid19-Empfehlungen, <https://abilitywatch.de/2020/03/30/fachgesellschaften-veroeffentlichen-ethisch-und-verfassungsrechtlich-fragwuerdige-covid19-empfehlungen/?fbclid=IwAR0bwTSinHKEFyfniLnBC0i5dnxLKYmP4pI5ucxqKhbU3rD49MaUjmlwYkk>
- Stellungnahme des Forums behinderter Juristinnen und Juristen zu den Empfehlungen der Fachverbände für den Fall einer Triage: https://www.teilhabeGesetz.org/media/Ottmars_Dateien/200406_FbJJ_Stellungnahme_Triage.pdf
- Interview: Ein behinderter Mensch zu sein, ist ein politischer Akt, https://www.diversity-arts-culture.berlin/magazin/ein-behinderter-mensch-zu-sein-ist-ein-politischer-akt?mc_cid=0c5d272762&mc_eid=1753bb5e47
- Die Fiktion der Kontrolle: <http://blog.florisbiskamp.com/2020/04/01/die-fiktion-der-kontrolle-warum-der-schutz-der-risikogruppen-bei-kontrollierter-durchinfektion-groessenwahnsinnig-ist/?fbclid=IwAR3Y2A8vlu-uy9hdgJr-K10JZg73MPegD7X26RhkcXETDa29WMkUTb3jexg>
- Petition zum Corona-Grundeinkommen: <https://www.change.org/p/finanzminister-olaf-scholz-und-wirtschaftsminister-peter-altmaier-mit-dem-bedingungslosen-grundeinkommen-durch-die-coronakrise-coronavirusde>
- Petition Bevorratungszuschuss für Hartz-IV-Bezieher in der Corona-Krise: <https://www.change.org/p/bundesregierung-bevorratungszuschuss-f%C3%BCr-hartz-iv-bezieher-in-der-corona-krise>
- Ich bin nicht allein zu Hause, ich habe ja meine Depression: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-03/isolation-coronavirus-quarantaene-depressionen-psychische-krankheiten-social-distancing-ausgangssperre?fbclid=IwAR03O-4KrNB4-gxTfnQrCjklxzGu0cWDqNAvykVIOzDCSYxPRir8retD94Q>
- Psychisch krank in Quarantäne: https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/psychotherapie-coronavirus-pandemie-psychologen-videochat-isolation-social-distancing?wt_zmc=sm.ext.zonaudev.whatsapp.ref.zeitde.share.link.x&fbclid=IwAR2DDPACZx-kj0E8UU0GHk_bSS1pZwJbmzcuHEnCoEpE6AkpTsd4ixiQ86A
- Covid-19 und psychische Erkrankungen: https://www.spektrum.de/news/covid-19-was-hilft-menschen-mit-psychischen-stoerungen/1714054?fbclid=IwAR3qxEpQ1yiMNDmoY8lrY9sn8co2piWB_28qdzrdyapmf_zt3lZp4ndeXso

Humor



- Humor in Krisenzeiten: <https://taz.de/Humor-in-Krisenzeiten/!5672117/>
- Eine Dittsche Folge zu COVID-19: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DXG2G40anjGg&psig=AOvVaw1p_ifZ-Q-1vZp_d4ep827Z&ust=1587127010153000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKewiG8L_uzoAhVEP-wKHRFJBtkQr4kDegUIARD-AQ
- Katzen und Toilettenpapier: <https://www.watson.ch/tier/katze/817417804-katzen-und-toilettenpapier-ein-krieg-fuer-die-ewigkeit>
- Liebe als Heilung: <https://www.suedostschweiz.ch/leserbriefe/2020-03-10/coronavirus-die-angst-macht-uns-krank>
- Eine Quarantäne mit Kunst: <https://www.youtube.com/watch?v=lnYm13XuqFE>



*Lassen Sie die Katze
nicht raus,
egal, was sie Ihnen
sagt.
Katze dazu: "Lassen
Sie mich raus. Ich
habe Klopapier."*