

## **EMPFEHLUNGEN**

### **zum Umgang mit COVID-19 für Insassinnen und Insassen**

Die aktuelle SARS-CoV-2-Pandemie stellt für Insassinnen und Insassen eine besondere Herausforderung im Vollzugsalltag dar. Um eine Ausbreitung des Virus innerhalb der Gefängnisse zu verhindern, haben die österreichische Bundesregierung und das Ministerium für Justiz Schutzmaßnahmen für Insassinnen und Insassen eingeleitet. Die umfassenden Maßnahmen haben die Gesunderhaltung der Insassinnen und Insassen zum vorrangigen Ziel und führten aufgrund der schrittweisen Verschärfungen zu Besuchs- und Ausgangsverboten sowie zu Einschränkungen bei den Arbeits-, Bildungs- und Freizeitangeboten.

In Gefängnissen, in denen Unterbringung, Arbeit und Freizeit an einem Ort stattfinden, würden die beengten Lebensverhältnisse die Ansteckungsgefahr erhöhen. Daher befinden sich Insassinnen und Insassen in einer besonders schutzbedürftigen Situation, können nur einen geringen Anteil zu ihrem Schutz beitragen und sind daher auf die Maßnahmen der Justizbehörde und vor allem der ausführenden Bediensteten in den Justizanstalten angewiesen.

Soziale Beziehungen, die aufgrund der SARS-CoV-2-Pandemie nicht wie bisher gelebt werden können, sind ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Resozialisierung von Insassinnen und Insassen. Um diese Beziehungen weiterhin zu pflegen, ist es besonders wichtig, durch die zur Verfügung stehenden Kommunikationskanäle weiterhin familiäre und persönliche Bindungen aufrechtzuerhalten.

Aus genannten Gründen gehen die notwendigen Einschränkungen in den Justizanstalten nicht spurlos an den Insassinnen und Insassen vorbei. Der Verdacht einer Ansteckung, die Angst davor oder die Krankheit selbst können zu Belastungen der Insassinnen und Insassen führen. Diese können sich durch verschiedene psychische Symptome äußern:

- innere Unruhe und Gedankenkreisen
- rasch wechselnde Gefühlen wie Angst, Ärger, Wut
- Reizbarkeit
- Rückzug
- Freudlosigkeit
- Veränderungen im Essverhalten
- gesteigerter Konsum von Kaffee/Nikotin

Um mit diesen Belastungen besser umgehen zu können, werden Insassinnen und Insassen folgende Punkte empfohlen:

- **Sicherheit geben:** Informationen (auch in anderen Sprachen) über die aktuelle Situation aus verlässlichen Quellen wie z.B.: Fernsehen oder Radio helfen, dass sich die Gedanken nicht verselbständigen. Auf diese Weise wird Sicherheit in einer Situation hergestellt, in der Ängste und Sorgen vollkommen normal sind.
- **Darüber reden:** Reden mit Mitinsassinnen und Mitinsassen im Haftraum, beim Aufenthalt im Freien, bei Freizeitaktivitäten etc. hilft die Ängste und Sorgen in der aktuell angespannten Situation zu teilen.
- **Emotionen akzeptieren:** In Krisensituationen sind rasch wechselnde Gefühle normal. Die Emotionen können von Hilflosigkeit, Angst, Ärger, Wut etc. reichen und rasch wechseln.
- **Ziele setzen:** Das Setzen von Zielen führt zu einem Gefühl der Kontrolle. Ziele sollen realistisch und den Umständen angemessen sein und lenken bewusst ab. Tagebuch schreiben, malen, zeichnen, Rätsel raten etc. können Ziele darstellen.
- **Körperlich betätigen:** Körperliche Anstrengung hilft Stress und Belastungen abzubauen. Daher ist es in Krisenzeiten besonders wichtig, auf den körperlichen Ausgleich durch regelmäßige Teilnahme beim Aufenthalt im Freien sowie an Sport- und Freizeitangeboten zu achten.
- **In Kontakt bleiben:** Durch Telefonie oder Videotelefonie ist es wichtig, weiterhin regelmäßige soziale Kontakte außerhalb der Justizanstalt zu pflegen und die familiären und persönlichen Bindungen aufrechtzuerhalten. Es tut gut auch über andere Themen, als nur das aktuelle Virus, zu reden.
- **Wohlbefinden steigern:** Bücher und Magazine lesen, lustige Fernsehinhalte etc. senken den Stresspegel, steigern das Wohlbefinden und heben die Stimmung.

