



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.

Mitgliederversammlung der Sektion GUS, 13. 11. 2021



Resilienz in der Corona-Pandemie

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH



Inhalt

- Resilientes Verhalten in der Corona-Krise
- Psychische Belastungen durch Corona
- Selbstwirksamkeit im Umgang mit COVID-19 steigern



Resilienz in der Corona-Pandemie

Soziale Kontakte – auch auf Distanz

15.03.2020, 13:13 Uhr



- Gemeinsames Singen vom Balkon
- Teilen von Zitaten, Geschichten, Bildern und Videos über digitale Medien
- Vermehrtes Telefonieren, statt zu chatten
- Bewusst Kontakt suchen zu Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn

Praktisches Problemlösen

Werne, 17.03.2020, 04:00 Uhr / Lesedauer: 1 min



Chef Clemens Overmann vom gleichnamigen Lebensmittelgeschäft in der Fußgängerzone verweist auf seinen Lieferservice. © Sylva Witzig

Viele gewohnte Strukturen sind weggebrochen, die normalen Arbeitsweisen funktionieren nicht mehr. Trotzdem finden viele Menschen kreative Wege, um noch ihren Aufgaben nachgehen zu können:

- Kinder bekommen Lernmaterial für zuhause und können digital arbeiten
- Mitarbeitern wird Home-Office möglich gemacht
- Waren werden direkt nach Hause geliefert
- Angebote werden auf digitale Kanäle verlagert



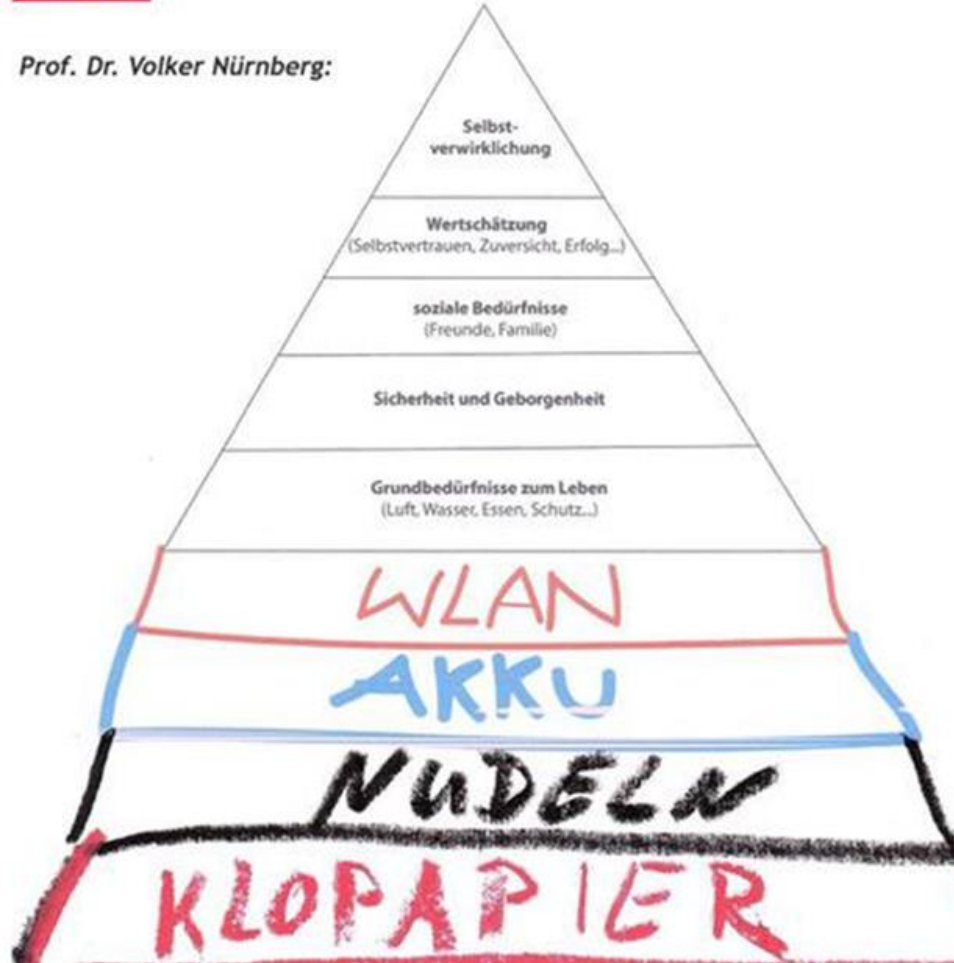
Psychische Belastungen durch Corona

Veränderte Bedürfnisse im Lockdown

Unterthema

BDO

Prof. Dr. Volker Nürnberg:

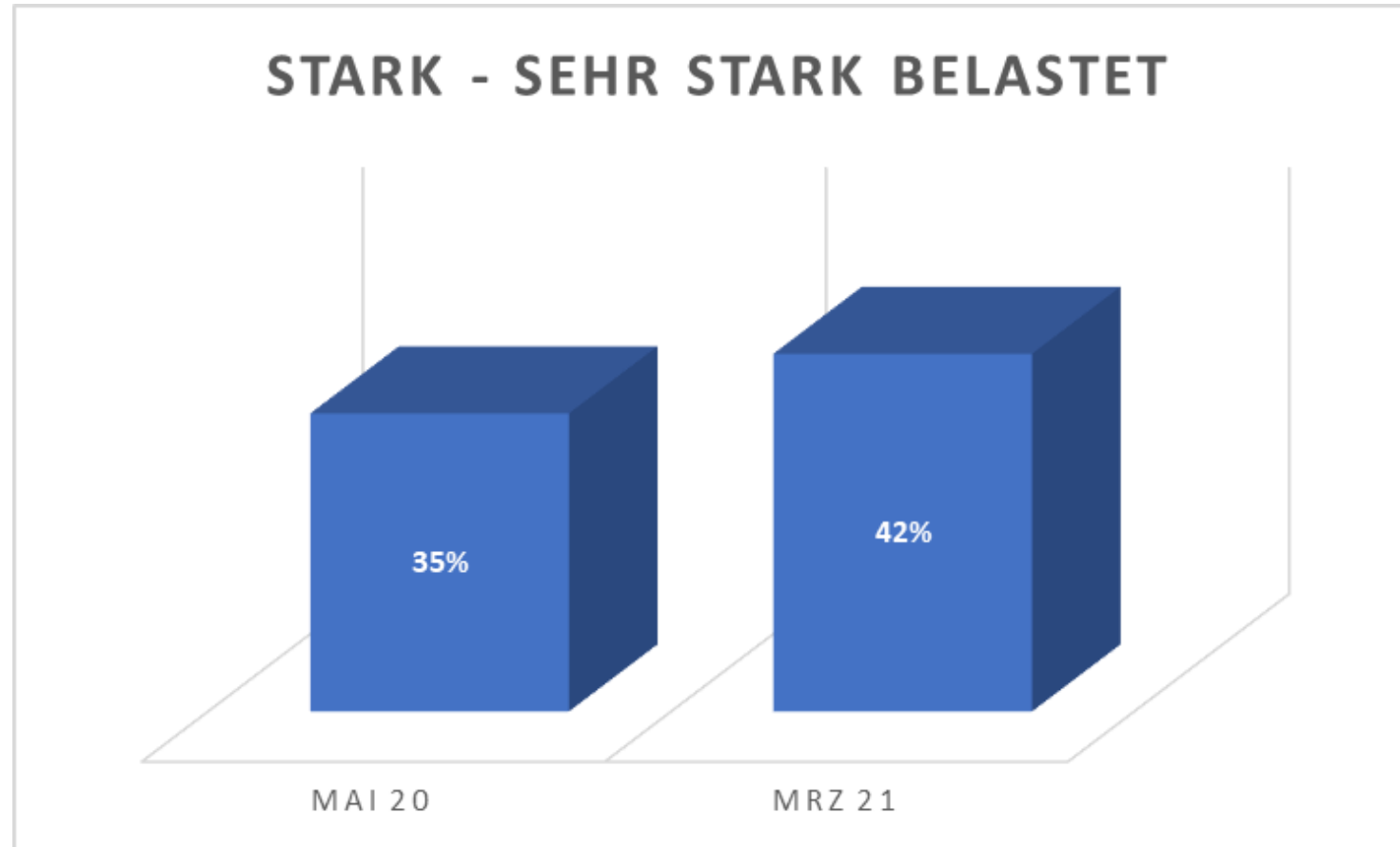


- Selbstverständliche Grundbedürfnisse werden evtl. nicht mehr erfüllt
- Nähe und Distanz können nicht mehr ausbalanciert werden
- Gewohnte Routinen (Arbeit und privat) funktionieren nicht mehr
- Bewegung und Ruhe können nicht mehr ausbalanciert werden
- Autonomie und Kontrolle verändern sich
- Ausgleich und Kraftquellen fallen weg

Psychische Folgen der Corona-Pandemie

- Menschen sind **verunsichert**
- Menschen entwickeln **Sorgen und Ängste** – um sich selbst und um Familie, Freundes- und Kollegenkreis
- Manche Menschen werden in **Existenznöte** gestürzt
- Bestehende **psychische Probleme** können sich verschlimmern
- **Langfristig** können **psychische Probleme** entstehen und bleiben

Anstieg der psychischen Belastung



Quelle: TK-Gesundheitsreport 2021

Hauptbelastungsfaktoren

- Fehlende Treffen mit Freunden und Verwandten (89 %)
- Angst, dass Angehörige und Freunde an Corona erkranken (60 %)
- Kita- und Schulschließungen bei Familien mit Kindern (59 %)
- Mehr Stress am Arbeitsplatz bei Berufstätigen (49 %)

Quelle: TK-Gesundheitsreport 2021

Probleme des Home-Office

- Geeigneten Arbeitsplatz einrichten, mangelnde technische Ausstattung
- Unklare Ziele
- Aufgaben und Zeit planen, Tagesablauf strukturieren, Pausen einplanen
- Ablenkungen und Störungen minimieren, z. B. durch die Familie
- Weniger Absprachen
- Weniger kollegiale Kontakte
- „Zoom-Fatigue“
- Kreativer Austausch fehlt
- Unsicherheit über richtiges Arbeitspensum
- Unsicherheit über Dauer der Situation
- IT-Sicherheit und Datensicherheit problematisch



Selbstwirksamkeit im Umgang mit COVID-19 steigern

Die Covid-19-Pandemie hat
als **akute** Krise begonnen
und hat sich zu einer
chronischen Krise
entwickelt.

Gesundheit und Wohlbefinden



- Finden Sie heraus, was Ihnen Energie bringt!
- Bringen Sie mehr energiefördernde Aktivitäten in Ihren Alltag!
- Gehen Sie Ihren Hobbys nach!
- Nutzen Sie evtl. die Zeit zur Muße, zum Entschleunigen, zum Schlafen

Private Kontakte bewusst gestalten



- Bewusst Kontakt aufnehmen zu Familie, Freundeskreis, Nachbarn, Team
- Mehr Telefonieren (auch mit Video) statt zu chatten
- Häufiger melden
- Möglichst viele Sinneskanäle nützen:
 - Lesen
 - Stimme hören
 - Gegenüber sehen
 - Persönlich treffen (draußen)
 - Kleine Geschenke oder Postkarten schicken

Berufliche Kontakte pflegen trotz Home-Office



- Pausen, Feierabend gemeinsam (per Video) gestalten, z. B. gemeinsamer Spaziergang
- Teilen von Zitaten, Geschichten, Bildern und Videos über digitale Medien
- Vermehrtes Telefonieren, statt zu mailen
- Bewusst verabreden zu bestimmten Zeiten, nicht nur bei akuten Problemen Kontakt aufnehmen
- Auch private und informelle Kontakte beibehalten
- Weihnachtsfeier vorbereiten und durchführen!

Soziale Unterstützung

Unterstützung bekommen

- Gefühl: „Ich bin nicht allein!“
- Wissen: „Ich bekomme Unterstützung, wenn ich sie brauche.“
- Grundbedürfnisse werden befriedigt.

Unterstützung geben

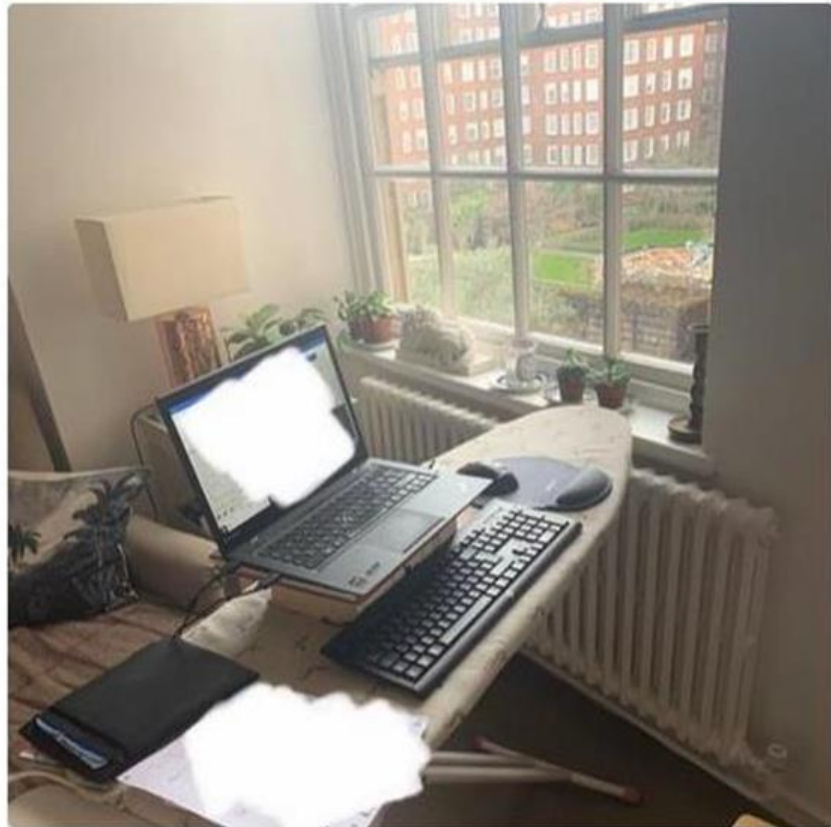
- Gefühl: „Ich bin nützlich.“
- Aktiv werden, statt hilflos zu bleiben.
- Fokus von sich auf die Bedürfnisse anderer wenden.
- Evtl. bleibende stabile Netzwerke aufbauen.

Praktische Lösungen finden

 **Life in Capitals**
@lifeincapitals

Replying to @julesforrest

I'm lucky enough to have a height-adjustable workstation at home...



2,652 10:34 PM - Mar 13, 2020



 **SofiAmeli**
@SofiAmeli

Replying to @julesforrest

Fluffy desk 🐶



881 4:56 AM - Mar 14, 2020



76 people are talking about this



Umgang mit Denkfallen

Denkfallen

1. Menschen können unklare Risiken schlecht abschätzen
2. Menschen orientieren sich am Verhalten anderer
3. Wir glauben, was wir hören oder sehen; Information wird vom Sender getrennt

Tipps

1. Verlässliche Informationen zur aktuellen Lage suchen
2. Informationen kritisch beurteilen, passende Maßnahmen suchen
3. Seriöse Informationsquellen suchen, nicht auf Gerüchte hören

Positives suchen und beibehalten



- Was hat sich für Sie durch die Corona-Zeit positiv verändert?
- Haben Sie neue und bessere Möglichkeiten gefunden, Ihren privaten und beruflichen Alltag zu gestalten?
- Haben Sie herausgefunden, welche Menschen Ihnen wirklich wichtig sind?
- Haben Sie freie Zeit gewinnen können?
- Haben Sie Ihre Zeit besser nützen können?
- Haben Sie sich neue Kenntnisse angeeignet, z. B. über digitale Medien?
- Was möchten Sie auch in der Zeit nach Corona beibehalten?

Optimistisch bleiben

Es wird vorbeigehen!
Es wird eine Zeit nach der
Krise geben.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Julia Scharnhorst / Sektionsvorstand GUS

Blink 40c • 25491 Hetlingen
Julia.scharnhorst@h-p-plus.de
www.health-professional-plus.de

**Berufsverband Deutscher
Psychologinnen und Psychologen e. V.**

Am Köllnischen Park 2 • 10179 Berlin
name@domain.de
www.bdp-verband.de

