

Corona – mein ungebetener Zwischenmieter



Psychologische Strategien für den gesunden Umgang mit dem pandemischen Alltag

Platz vor dem Roten Rathaus
Do. 12.8.2021, 18:00-19:00

Prof. Dr. Frank Jacobi unter Mitwirkung von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung (PiAs) der PHB: Noemi Alcalá, Daniela Bommersbach, Silja Schenk, Naomi Jiménez, Dörtje Jünemann, Tilman Süchting, Charlotte von Sichart

www.psychologische-hochschule.de

Warum ist die Pandemie ein Ausnahmezustand aus psychologischer Sicht?



Verletzung von Grundbedürfnissen:

- Kontrolle & Orientierung: keine gelernten Verhaltensmuster, Wegfallen der Tagesstruktur...
- Bindung (der Mensch als soziales Wesen): soziale Isolation
- Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung: Verzicht auf Gewohnheiten, Wegfallen von Freizeitaktivitäten...
- kurzfristiges Leiden und Belastungen sind normal als Begleiterscheinungen einer Orientierungs- und Anpassungsreaktion, wenn Menschen an ihre psychischen Grenzen kommen („Es ist o.k., nicht o.k. zu sein...“)

www.psychologische-hochschule.de

Warum ist die Pandemie ein Ausnahmezustand aus psychologischer Sicht?



Wichtige Stressoren im Zuge der Covid-19-Probleme

- (begründete) Ansteckungsängste
- Frustration, Unvorhersehbarkeit
- Langeweile (extreme Reizarmut Risikofaktor für Wahrnehmungs- und Denkstörungen)
- Einschränkung der materiellen Versorgung, Vereinsamung
- Fehlinformationen
- Finanzielle Nöte, Existenzängste
- Konflikte (auf engem Raum)
- Konflikte aufgrund unterschiedlicher Auffassungen (z.B. Impfbefürwortung vs. Impfgegnerschaft)
- Zusatz- und Mehrfachbelastung (z.B. durch Home-Schooling)
- Hilfslosigkeits erleben (Risikofaktor für Depression)
- Abwesenheit von körperlicher Nähe und Berührung (physical distancing)
- Plötzliches „Wieder-Hochfahren“ erfordert erneute Anpassungsleistung
- etc....

www.psychologische-hochschule.de

Psychotherapeut

Psychotherapie aktuell

Psychotherapeut 2020; 65:176–180
<https://doi.org/10.1007/s00278-020-00424-y>
Online publiziert: 30. April 2020
© Der/die Autor(en) 2020



Frank Jacobi
Klinische Psychologie und Psychotherapie, Psychologische Hochschule Berlin, Berlin, Deutschland

Häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Die COVID-19-Pandemie veranlasst weltweit zu drastischen Maßnahmen. Quarantäne und Abstandhalten der Menschen voneinander sollen – insbesondere schwache, ältere oder körperlich angegriffene – Mitmenschen vor der Ansteckung mit dem Coronavirus schützen. Die Einstellung und das Verhalten aller haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir als Gesellschaft diese zuvor nicht dagewesene Herausforderung bewältigen werden.

Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2

Überlastung des Gesundheitssystems“. Dieser Prozess lässt sich allerdings bremsen. Neben den bekannten Hygieneregeln spielt insbesondere das Einhalten zwischenmenschlicher Distanz eine entscheidende Rolle.

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, die die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Die wichtigsten Stressoren sind – besonders, wenn die Quarantänemaßnahmen länger andauern – Ansteckungsängste, Frustration und Langeweile. Einschränkung der materiellen Versorgung, Fehlinformation, finanzielle Nöte und Stigmatisierung

Ihre Nächsten die besten Strategien zu entwickeln, mit der neuartigen Situation umzugehen. So können Sie Ihren eigenen Beitrag dazu leisten, dass wir die anstehenden Herausforderungen persönlich und als Gesellschaft gemeinsam und solidarisch bewältigen.

Allgemeine hilfreiche Maßnahmen

→ Denken wir stets daran, dass wir einen Dienst an der Gemeinschaft tun, wenn wir uns an die Quarantäneempfehlungen und die Richtlinien zur Reduzierung direkter sozialer Kontakte halten!
Quarantäne und Abstandhalten hel-

[...] Diese gesammelten Hinweise weisen uns darauf hin, dass die derzeitige Krise nicht nur eine körperlich-medizinische (und in der Folge auch wirtschaftliche) ist. Auch die Psychologie, die Einstellung und das Verhalten aller, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir als Gesellschaft diese zuvor nicht dagewesene Herausforderung bewältigen werden!

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Sichtweisen zu den Dingen. [...]



www.psychologische-hochschule.de

Psychologische Strategien für den gesunden Umgang mit dem pandemischen Alltag



Psychologische
Hochschule Berlin

Sinnggebung (Tages-)Struktur guter Umgang

mit Konflikten und Aggression *adäquater Medienkonsum*

soziale Kontakte & Beziehungen **Grübel-Begrenzung**

Eigenkontrolle (Selbstwirksamkeit) und Konsistenz fördern

Ressourcen-Orientierung & auf Stärken besinnen

Gefühls-Management Entspannung & Achtsamkeit Bewegung

„Body & Soul“ Zusammenhalt und Solidarität

Besonnenheit & eine trotz aller Belastungen optimistische Sicht auf die Dinge

lösungsorientierter Umgang „Radikale Akzeptanz“ (unangenehme

Ereignisse und Gefühle ertragen, solange sich die Situation nicht verändern lässt)

**Trotz „Fremdkontrolle“: Jede/r kann für sich etwas tun,
um sich an die unangenehme Situation anzupassen** („Es sind nicht die

Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Sichtweisen zu den Dingen.“)