

PASiG-Newsletter 1/2020

Liebe Mitglieder,

als Fachverband PASiG tragen wir in der Krisensituation rund um die Ausbreitung des Coronavirus (bzw. COVID-19) Verantwortung, unseren Mitgliedern und der Öffentlichkeit zu helfen, diese Krise wohlbehalten zu bewältigen. Unser Fachverband kann zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus und in der Bewältigung der damit einhergehenden Anforderungen und Belastungen beitragen. Das betrifft sowohl die eigene Gesundheit, die Ihrer Familie als auch die Ihrer Mitarbeiter im Unternehmen oder Home Office.

Viele von uns haben fachspezifische Kenntnisse, psychologische und speziell arbeitspsychologische Beiträge für den persönlichen Schutz, die Bewältigung von Angst und Unsicherheit, Isolation und Quarantäne zu leisten. Ganz besonders liegt uns die fachliche Beratung von Klienten und der Öffentlichkeit über die beruflichen Präventionsmaßnahmen am Herzen.

Wir haben für Sie eine Reihe nützlicher Informationsquellen aus dem Inland und Ausland zusammengestellt. Dazu gehören die COVID-19 Lagezentren (Dashboards von RKI, ECDC und WHO), Fachveröffentlichungen und Fachpresse, sowie die psychologischen Fachverbände in Europa. Sie sind unter der European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) zu finden.

Wir hoffen Sie in diesen außergewöhnlichen Zeiten bei guter Gesundheit zu finden und Ihnen einige nützliche Tipps zu liefern. Das Redaktionsteam freut sich auf viele Anregungen und Vorschläge.

Bitte schicken Sie doch Links, Infos und das, was Ihnen als hilfreich und wissenswert zu Corona erscheint an info@fv-pasig.de. Wir werden es dann auf der Homepage einpflegen.

Im Namen des Vorstands

Bernhard Zimolong, Reinhard Lenz, Anika Rehe und Rüdiger Trimpop

Wir gliedern unsere Infos in

COVID-19 Stand und Ausbreitung, Schutzmaßnahmen, Bürgerinfos, Ursachen

Auswirkungen und Folgen

Psychische Auswirkungen, Unsicherheit und Angst

Motivation, Risikokommunikation, auch für Kinder

Isolation und Quarantäne

Arbeit und Privatleben

Arbeits-, Pausen- und Freizeitgestaltung im Home-Office

Harmonisierung des Arbeits- und Privatlebens im Homeoffice

COVID-19 Stand und Ausbreitung, Schutzmaßnahmen, Bürgerinfos, Ursachen

Lfd. aktualisierter Steckbrief zu COVID-19 über Stand und Ausbreitung in Deutschland und Europa

[RKI COVID-19 Dashboard](#)

[WHO Europe Weekly Surveillance Report](#)

([ECDC](#)) Europäisches Zentrum für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten

[Risknet](#) Warum ist die Sterberate so hoch? Methodische Kritik an der Datenlage

Lfd. aktualisierte Infektionsschutzmaßnahmen, u.a. für Personen mit erhöhtem Risiko, häusliche Quarantäne; Hygienemaßnahmen für nicht-medizinische Einsatzkräfte; [RKI Infektionsschutz](#)

Informationen für Bürger, mit Plakaten, Videos, Lehrmaterialien [BZgA infektionsschutz.de](#)

Ursachen

[Pandemien](#) - Einen Überblick mit nützlichen Belegen liefert Jakob Simmank in Zeit Online: "Eine solche Pandemie gab es noch nie."

Steven Taylor untersucht die Pandemiesituation aus psychologischer Sicht: *The Psychology of Pandemics* (2019.) Zitat: "Das Aufkeimen von Fremdenfeindlichkeit und Panikkäufe oder die Nachfrage nach Quacksalbermitteln – all das kennen wir von vorherigen Pandemien." Das Buch ist noch direkt vom Verlag erhältlich.

Auswirkungen und Folgen

Psychische Auswirkungen, Unsicherheit und Angst

Rat und Unterstützung finden Sie auf den Seiten der beiden Verbände Deutsche Gesellschaft für Psychologie ([DGPs](#)) und Bundesverband der Österreichischen Psychologen ([BOEP](#))

Die psychischen Auswirkungen sowohl beim einzelnen Menschen als auch in Gesellschaften beschreibt Taylor (2019). Da Menschen nur unzureichende Fähigkeiten haben, infektiöse Ansteckungen zu erkennen, hat sich neben dem biologischen ein behaviorales (verhaltensorientiertes) Immunsystem entwickelt (Behaviorale Immun System, BIS).

BIS ist ein psychologisches Verhaltensmuster aus kognitiven, affektiven und Handlungsmustern, um die Übertragung von Infektionen zu vermeiden. Es löst bewusste und unbewusste Reaktionen wie Angst, Ekel und/oder Vermeidungsreaktionen aus. BIS hilft die sozialen Reaktionen wie die Ausbreitung von Vorurteilen, Diskriminierung von sozialen Gruppen innerhalb oder ganzer Nationen außerhalb der eigenen Gesellschaft (die Chinesen!) zu verstehen. Angst, Ungewissheit, Stigmatisierung und Diskriminierung sind zusätzliche Stressfaktoren, die ihrerseits das biologische Immunsystem des Einzelnen schwächen, aber auch soziale Distanzierungs- und Isolationsmaßnahmen untergraben können.

Motivation und Risikokommunikation

Am Beispiel der H1N1 Pandemie 2009 („Schweinegrippe“) untersuchen [Günther et al. \(2011\)](#) die Risiko- und Krisenkommunikation. „Die im Nationalen Pandemieplan ausdrücklich

eingeforderte transparente Risiko- und Krisenkommunikation wurde nicht eingelöst“. Sozial- und kommunikationswissenschaftliche Perspektiven und Überlegungen spielten eine untergeordnete Rolle. Handlungsempfehlungen werden abgeleitet.

[Erklärung für Kinder DGPs](#) Video der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.

Auch die [Sendung mit der Maus](#) erklärt Kindern Corona im WDR und für ältere Kinder das ZDF beim Kindernachrichtenmagazin [logo!](#)

Isolation und Quarantäne

Der Bundesverband der Österreichischen Psychologen ([BOEP](#)) hat praktische Tipps für den Umgang mit überbordenden Ängsten, Sorgen, Konflikten und Gewalt zusammengestellt.

Die DGPs hat ebenfalls eine [Informationsbroschüre](#) erstellt, die zeigt, wie man mit Hilfe der Psychologie die Quarantäne und häusliche Isolation trotz Einschränkungen gut überstehen kann.

Welche wissenschaftlich belegten Auswirkungen Isolation und Quarantäne auf den Menschen hat, ist in [Brooks et al. 2020](#) zu finden (in Englisch)

Arbeit und Privatleben

Zur Arbeitsgestaltung, Pausen- und Freizeitgestaltung bei Home-Office

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung [DGUV Home Office](#) bietet Informationen aus ergonomischer Sicht. Praktische Tipps und eine [Überblicksgrafik Home Office](#) liefert das Magazin "Certo" der VBG.

Harmonisierung des Arbeits- und Privatlebens im Homeoffice

Durch Förderung der selbstregulatorischen Fähigkeiten können Arbeits- und Privatleben besser vereinbart werden. Das Kapitel „*Ein arbeitspsychologisches Training*“ liefert praktische Hinweise. Zum Hintergrund siehe Karlheinz Sonntag (Hg.) (2014), Arbeit und Privatleben harmonisieren. Asanger.

Psychologie-basiertes Management der betrieblichen Gesundheitsprävention

Grundlagen und Ergebnisse des psychologischen Organisations- und Personalmanagements sind am Beispiel der *Prävention von Rückenschmerzen* beschrieben Zimolong, B., Elke, G. & Bierhoff, H. W. (2008). Den Rücken stärken. Grundlagen und Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung. Göttingen: Hogrefe. Die praktischen Anwendungen und Programme in einer Finanzverwaltung sind in Gurt, J., Zimolong, B. & Elke, G. (2009). Einführung eines *Gesundheitsmanagementsystems* zu finden.

Literatur

Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912–20 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Steven Taylor, (2019), The Psychology of Pandemics- Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. Cambridge Scholars Publishing, Newcastle upon Tyne, United Kingdom

Lars Günther, Georg Ruhrmann & Jutta Milde (2011) Pandemie: Wahrnehmung der gesundheitlichen Risiken durch die Bevölkerung und Konsequenzen für die Risiko- und Krisenkommunikation. Freie Universität Berlin, Kennung 978-3-929619-69-0.

Karlheinz Sonntag (Hg) (2014), Arbeit und Privatleben harmonisieren. Asanger.

Peters, A., Rexroth, M., Feldmann, E. & Sonntag, K. (2014) Harmonisierung des Arbeits- und Privatlebens durch Grenzziehung – ein arbeitspsychologisches Training. S. 129-152

Bernhard Zimolong, Gabriele Elke & Hans-Werner Bierhoff, (2008). Den Rücken stärken. Grundlagen und Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung. Göttingen: Hogrefe.

Jochen Gurt, Bernhard Zimolong & Gabriele Elke (2009). Innovationen in der Finanzverwaltung im Rahmen der Einführung eines Gesundheitsmanagementsystems. In Institut für Technik der Betriebsführung (Hg.), Innovation und Prävention - (S. 75 - 88). München, Mering: Rainer Hampp.