

Covid-19: die vielen psychologischen Fragen

Um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, ist die Schweizer Bevölkerung aufgerufen, sich möglichst zu Hause aufzuhalten. Wer gesundheitlich zu einer Risikogruppe gehört oder mit dem Virus infiziert ist, kommt in Quarantäne. Homeoffice, Einsamkeit, Umgang mit den Kindern zu Hause: Die Gesundheitskrise wirkt sich stark auf unser Leben aus. Und auch unsere Psyche ist betroffen. Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen unterstützt Journalistinnen und Journalisten bei der Bearbeitung dieser Themen und vermittelt Kontakt zu Expertinnen und Experten für Interviews und Hintergrunddiskussionen.

Homeoffice

Viele Berufstätige in der Schweiz arbeiten derzeit von zu Hause aus. Bei einigen führt dies zu höherer Produktivität und einem besseren Arbeitsergebnis, andere hingegen sind im Homeoffice weniger effektiv als sonst. Wie kann man sich organisieren, um von zu Hause aus so effizient wie möglich zu arbeiten? Über die Produktivität hinaus geht es auch um andere Fragen wie beispielsweise das Engagement, die Bindung an das Unternehmen und die Beziehungen zwischen den Kolleginnen und Kollegen. Auch die Reaktion des Unternehmens auf die Epidemie und die getroffenen Massnahmen werden entscheidend sein.

Ausgangsbeschränkungen und Quarantäne

Wenn Menschen zu Hause bleiben müssen, verlieren sie die Kontrolle über einen wesentlichen Teil ihres Lebens. In Quarantäne ändert sich der normale Tagesablauf und die Routine je nachdem massiv. Welche Möglichkeiten gibt es, um eine solche Situation zu bewältigen?

Einsamkeit

Viele Menschen müssen sich derzeit alleine in ihren vier Wänden aufhalten. Das Gefühl der Einsamkeit kann dabei schnell zum Problem werden. Wie kann man damit umgehen, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden?

Onlineinterventionen

Wie können Menschen, die mental fragil sind oder an einer psychischen Störung leiden, diese Krisensituation am besten überstehen? Psychologen und Psychotherapeutinnen setzen die Behandlung der Patientinnen und Klienten fort. Unter Beachtung der notwendigen Hygienemassnahmen geschieht die weiterhin in der Praxis, immer öfter wird die Behandlung aber auch aus der Ferne durchgeführt. Wer aus der Ferne eine Psychologin oder einen Psychotherapeuten konsultieren möchte, kann sich über die von der FSP gegebenen Empfehlungen und Erläuterungen informieren. Wie funktioniert das in der Praxis? Was sind die Vor- und Nachteile?

Beziehung

Wenn Paare viel Zeit miteinander verbringen, kann es zu Konflikten kommen, und die Beziehung steht unter diesen besonderen Bedingungen vor einer Zerreissprobe. Die Aufgabenverteilung wird über den Haufen geworfen. Wenn alle ständig zu Hause sind, tritt eine Ungleichverteilung umso deutlicher zutage. Welche Strategien helfen bei der Bewältigung dieser speziellen Situation?

Kinder

Die Schulen sind geschlossen. Die Eltern sind dadurch mit vielen Herausforderungen konfrontiert: Wie können sie sich um die Kinder kümmern? Wie soll mit der Bildschirmzeit umgegangen werden? Wie kann Kindern das Geschehen erklärt werden, ohne ihnen Angst zu machen? Beruhigen, erklären und Verantwortung übertragen sind hier einige wichtige Faktoren.

Häusliche Gewalt

Die festgelegten Ausgangsbeschränkungen lassen eine starken Zunahme der häuslichen Gewalt befürchten. Wie kann dies verhindert werden? Welche Mechanismen liegen zugrunde?

Solidarität

In einer Krise entstehen viele Solidaritätsprojekte. Was ist der Auslöser dafür, dass Menschen in einem solchen Kontext anderen Menschen helfen möchten?

Vorräte

Leere Ladenregale, volle Tiefkühltruhen – viele Menschen stürmen in die Supermärkte, um Lebensmittel zu hamstern. Handelt es sich dabei um Egoismus? Um Voraussicht? Was sind die Gründe dafür, dass wir so handeln?

Vermittlung von Ansprechpartnern

Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) stellt Kontakte zwischen den Medien und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern aus dem Bereich der Psychologie her. Diese Expertinnen und Experten können Ihre Fragen beantworten und Hintergrundinformationen geben.

Die Medienstelle der FSP ist per E-Mail an (media@fsp.psychologie.ch) und telefonisch unter der Nummer 031 388 88 48 erreichbar.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1987 ist die **Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)** die grösste Vereinigung für Psychologinnen und Psychologen in der Schweiz. Sie zählt derzeit mehr als 8000 Mitglieder und 44 Gliedverbände. Die FSP ist eine aktive Kraft in Gesellschaft und Politik. Sie setzt sich für die psychische Gesundheit, die persönliche Entwicklung und die Entfaltungsmöglichkeiten aller Menschen ein.

<https://www.fsp.ch>