

PSYCHOLOGIE BEWEGT – AUCH IN ZEITEN VON COVID-19

Stand: Oktober 2020

Die Covid-19-Pandemie hatte die Schweiz in den vergangenen Monaten fest im Griff und sorgt nach wie vor für viele offene Fragen. Die Pandemie war und ist für einen grossen Teil der Bevölkerung eine grosse Belastung. In dieser Zeit beraten Psychologinnen und Psychologen basierend auf ihrem breiten Wissen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger der öffentlichen Hand und Privatwirtschaft und unterstützen jene, denen die Ungewissheit, die Verantwortung und möglicherweise tragische Situationen in ihrem Umfeld zu viel werden. **Unabhängig davon, in welche Richtung sich die Pandemie entwickelt: Wir Psychologinnen und Psychologen unterstützen dort, wo es uns braucht. Wir sind da für unsere Patientinnen und Patienten, und wir stellen unsere Expertise zur Verfügung, um die für die Bewältigung der Krise zuständigen Behörden zu unterstützen.**

Aus psychologischer Sicht machen wir für die Bekämpfung der Pandemie besonders auf folgende Punkte aufmerksam:¹

Bewahrung der psychischen Gesundheit

Das Coronavirus breitet sich in der ganzen Welt rasch aus. Folge dieser Ausbreitung können neben den direkten, manchmal lebensbedrohlichen, körperlichen Beeinträchtigungen erhöhte Angst, Sorge und Unruhe sein. Auch die behördlich angeordneten Massnahmen zur Pandemiebekämpfung können einen negativen Einfluss auf die psychische Befindlichkeit haben. Für die psychische Verarbeitung ist es wichtig, ob die aktuellen Geschehnisse inhaltlich verstanden und als kollektive Bewältigungserfahrung wahrgenommen werden oder ob stattdessen gesellschaftliche Unterschiede in den Fokus gelangen. Die bisher erreichten Erfolge sollten darum als kollektive Leistung anerkannt und entsprechend kommuniziert werden. Zu einer gelungenen Risikokommunikation gehört neben der Verbreitung von Fakten zum Virus und zu Infektionskrankheiten auch die Vermittlung von Wissen zu Coping-Strategien, zur Förderung von Resilienz und zum Umgang mit Emotionen wie Angst, Trauer und Depressionen. Niederschwellige, rasch erreichbare Hilfsangebote müssen für alle Bevölkerungsschichten dauerhaft zur Verfügung stehen. Während des Lockdowns hatten Psychologinnen und Psychologen in der Schweiz die Möglichkeit, fernmündliche Behandlungen per Telefon oder Videotelefonie anzubieten. Eine FSP-interne Befragung zeigt, dass diese Möglichkeit rege genutzt wurde und die maximal 360 Minuten pro Halbjahr, die über die Grundversicherung abgerechnet werden konnten, vielfach ausgeschöpft wurden, der Bedarf nach dieser Form der Behandlung wäre sogar grösser gewesen und wird in einer allfälligen zweiten Welle mit Sicherheit wieder wachsen. Diese Tätigkeiten müssen über die Grundversicherung abrechenbar sein.

Stärkung des sozialen Zusammenhalts

Der Alltag hat sich in den vergangenen Monaten rasant schnell verändert. Für die Eindämmung des Virus mussten soziale Kontakte auf ein Minimum reduziert werden; Kindertagesstätten, Schulen, Geschäfte, Restaurants und kulturelle Einrichtungen wurden geschlossen. Abstandhalten und das Tragen von Masken sind Teil des Alltags geworden. All diese Massnahmen beeinflussten das soziale Miteinander. Um negativen Folgen entgegenzuwirken, wurden vielerorts Projekte des sozialen Zusammenhalts ins Leben gerufen, beispielsweise in Form von Nachbarschaftshilfe. Das soziale Engagement gilt es über die Zeit der Krise hinaus zu stärken. Mangelnder Zusammenhalt und soziale Ungleichheit hingegen be-

¹ In Anlehnung an das gemeinsame Konzeptpapier «Herausforderung, Ziele und Massnahmen im Umgang mit der Pandemie aus psychologischer Sicht» des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen BDP, der Bundestherapeutenkammer BPtK, der Deutschen Gesellschaft für Psychologie DGPs und des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation ZPID.

einträchtigen die psychische Gesundheit. Dem ist mit gezielten Interventionen auf Basis psychologischer Erkenntnisse entgegen zu wirken, z.B. Fokus auf gemeinsame Ziele und gemeinsamen Erfolg oder Abbau von Vorurteilen gegenüber bestimmten Personengruppen. Ausserdem gilt es zu beobachten, welche psychischen und sozialen Folgen das Abstandhalten und das Tragen von Masken mittel- und langfristig haben.

Veränderungen in der Berufswelt

Trotz rascher und effizienter Bundeshilfe in einem noch nie gesehenen Umfang, sind gewisse Unternehmen gezwungen, einen Sparkurs umzusetzen, Kurzarbeit einzuführen und auch Mitarbeitende zu entlassen. Der Kulturbereich mit den vielen Selbständigen sowie der wichtige Tourismusbereich sind besonders hart getroffen. Im Vergleich zum Vorjahr werden aktuell deutlich weniger Stellen ausgeschrieben, was die Stellensuche erschwert. Welchen Einfluss die Maskenpflicht auf das Kauf- und Konsumverhalten hat und welche Folgen daraus für den Arbeitsmarkt und auch für die Investitionstätigkeit resultieren, ist noch offen. Mit Blick auf die psychosozialen Folgen von ungewollter Erwerbslosigkeit von Angestellten wie auch von Selbständigen - muss die Entwicklung der Gesamtwirtschaft genau beobachtet und allfällige unterstützende Massnahmen für Betroffene je nach Situation weitergeführt oder erweitert werden. Es wurde vermehrt im Homeoffice gearbeitet, was sowohl positive als auch negative Konsequenzen nach sich zog. Die Arbeit im Homeoffice erfordert von den Berufstätigen Anpassungen an neue Formen der Kommunikation, Zusammenarbeit und des Führungsverhaltens. Die Wissenschaft der Psychologie kann Hinweise geben, wie Führung auf Distanz gelingen kann, wie die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben gelingen kann und wie online-Meetings effizient gestaltet werden.

Folgen der Schutzmassnahmen

Das Ziel der behördlich verordneten Massnahmen besteht darin, sich selbst und andere vor einer Ansteckung zu schützen und damit die weitere Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen. Jedoch haben die beschlossenen Massnahmen für einige Personengruppen drastische Folgen. Spitäler und Pflegeeinrichtungen waren teilweise für Besucherinnen und Besucher nicht mehr oder nur sehr reduziert zugänglich und Jugendliche konnten sich nicht mit Gleichaltrigen treffen. Das drastische Besuchsverbot sogar bei Sterbenden – auch für enge Angehörige – in den Altersinstitutionen liess die Lebensqualität der Heimbewohner aber auch der Angehörigen dramatisch sinken, bereits bestehende psychische Störungen wie Verwirrtheit und Depressionen nahmen zu, ebenso die Vereinsamung und das Gefühl des Verlassenseins. Die soziale Kontrolle nahm ab und gleichzeitig verschärften sich bereits bestehende zwischenmenschliche Probleme und Spannungssituationen, was beispielsweise die Gefahr von Alkoholmissbrauch oder häuslicher Gewalt erhöhte. In einigen Kantonen müssen Betreuungspersonen in Kindertagesstätten Masken tragen, so dass die Mimik für die Kleinkinder kaum noch zu erkennen ist. Die Maskenpflicht verunmöglicht hörbehinderten Menschen das Lippenlesen. Dies sind einige Beispiele für negative Konsequenzen durch die behördlich angeordneten Schutzmassnahmen im Rahmen der Pandemiebekämpfung. Bevor Massnahmen erlassen werden, müssen darum die teils drastischen Folgen für einzelne Personengruppen eruiert werden und es muss eine sorgfältige Aufwand-Nutzen-Abwägung erfolgen. Alternativen gilt es mit den Betroffenen zu diskutieren (z.B. Einsatz von transparenten Masken in spezifischen Situationen) und kreative Lösungsansätze zu entwickeln (z.B. Besuchscontainer in Pflegeeinrichtungen). Mögliche Gesundheitsbeeinträchtigungen durch Massnahmen zum Schutz der Gesundheit müssen abgewogen werden.

Veränderte Gefahreinschätzung

Mitte April beschloss der Bundesrat die schrittweise Lockerung des Lockdowns. Durch die Abnahme der Anzahl Neuinfizierter gelangen zunehmend die wirtschaftlichen und sozialen Folgen der Pandemie in den Fokus. Diese Aufmerksamkeitsverschiebung birgt die Gefahr, dass die Bereitschaft der Bevölkerung, Schutzmassnahmen einzuhalten, abnimmt. Ausserdem werden vermehrt Verschwörungstheorien

verbreitet. Anhängerinnen und Anhänger empfinden die Welt als chaotisch, sie fühlen sich ausgeliefert und fremdbestimmt. Verschwörungstheorien unterstützen sie dabei, einen Sinn im aktuellen Geschehen zu finden und ein höheres Kontrollgefühl zu erlangen. Einer veränderten Gefahreinschätzung liegen psychologische Mechanismen der Motivation und Informationsverarbeitung zugrunde: kurzfristige Zielorientierung, unrealistischer Optimismus, individuelle Risikowahrnehmung und Bewertung der persönlichen Kosten gegenüber dem gesellschaftlichen Nutzen. Eine transparente und eindeutige Kommunikation sowie das Aufzeigen der aktiven Mitwirkungsmöglichkeit der Bevölkerung sind wichtig. Paranoide Verarbeitungsprozesse, welche den Verschwörungstheorien zugrunde liegen, gilt es durch gezielte Interventionen zu entkräften.

Bei Fragen oder für weitere Auskünfte steht Ihnen die FSP gerne zur Verfügung:

- Dr. Muriel Brinkrolf, Geschäftsleiterin, muriel.brinkrolf@fsp.psychologie.ch, 031 388 88 00
- Philipp Thüler, Leiter Kommunikation und Marketing, philipp.thueler@fsp.psychologie.ch, 031 388 88 48

ANHANG: PSYCHOLOGISCHE FORSCHUNGSPROJEKTE ZU COVID-19

nicht abschliessende Auflistung

Quellen

- SNF Projektregister Covid-19: Überblick der vom SNF, der Innosuisse und des Europäischen Forschungsrahmenprogramms Horizon 2020 geförderten Forschung zu Covid-19: <https://data.snf.ch/covid-19>
- Datenbank des Bundes: <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/studien.html>
- Aramis Datenbank: <https://www.aramis.admin.ch/>

1. Gesundheitspsychologie/Soziale Arbeit/Soziologie

- Predicting the endorsement of preventive behaviors in the context of the Corona virus pandemic: Examining temporal dynamics and the role of risk communication. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/196405>
- Untersuchung zum Verhalten und Erleben während der Corona-Pandemie. <https://www3.unifr.ch/psycho/de/forschungseinheiten/klipsy/forschungsprojekte/corona-studie.html>
- The language of the COVID-19 Pandemic: Investigating official communication and its relations with collective and individual emotions. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/196255>
- Wirkungsmessung Kampagne Neues Coronavirus (SARS-CoV-2 / COVID-19) «So schützen wir uns». <https://www.aramis.admin.ch/Grunddaten/?ProjectID=46615>
- A Normative Approach to Disease Prevention: Monitoring and Influencing the Factors and Dynamics of Social Norms regarding Preventive Behaviours. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/198299>
- Risk Perception and Tourism Behaviour: How to Control Pandemic Infectious Diseases Through Non-Pharmaceutical Interventions (NPIs)? <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/198336>
- Developing standards for institutional health communication during public health emergencies. Learning from information around COVID-19 pandemic as a case in point. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/196736>
- Social distancing in times of pandemics. A study of the renegotiation of the interaction order. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/196185>
- EUCLID-Project Risk perceptions & behaviour in the context of the current Coronavirus outbreak. <https://euclid.dbvis.de/home>
- Änderung des Gesundheitsverhaltens während der COVID-19 Pandemie: Händewaschen. <https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/research/COVID-19.html>

2. Klinische Psychologie/Psychotherapie/Psychische Gesundheit

- Psychologische Auswirkungen der SARS-CoV-2-Pandemie auf Kinder und Jugendliche. <https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/gespsy/forschung/Corona-Studie.html>
- A continuously updated meta-ecological study of the effects of the COVID-19 pandemic on mental health, alcohol/substance abuse and violence in the general population. <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/198418>
- Collaborative Outcomes Study on Health and Functioning during Infection Times. <https://www.coh-fit.com/?lang=de>

3. Arbeits- und Organisationspsychologie

- Arbeitsalltag in Corona-Zeiten. https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:d7989e60-2a38-4f3a-9d52-3bcaedf9309f/Projektinformationen_Arbeitsalltag-in-Corona-Zeiten.pdf

4. Neuropsychologie

- Short- and long-term neuropsychological impairment following COVID-19 <https://data.snf.ch/covid-19/snsf/198438>