



- www.arbeitsschutz-schulen-nds.de - Psychosoziale Themen - Psychosoziale Aspekte der Gesundheit - Corona-19-Pandemie

Psychische Belastungen im Kontext der Corona-19-Pandemie

Der Ausbruch der Krankheit COVID-19 durch den sogenannten Corona-Virus (SARS-CoV-2) führt für uns alle derzeit zu einer Ausnahmesituation. Sie bedroht und verunsichert nicht nur Unternehmen, sondern erzeugt auch bei vielen Beschäftigten große Ängste.

Durch die enorme Einschränkung in den sozialen Kontakten kommt es bei vielen Menschen zu einer großen sozialen und psychischen Belastung:

- die Kontaktbeschränkungen führten zu einer weitgehenden Isolation im häuslichen Umfeld. Man trifft selten Freunde und Kolleginnen und Kollegen. Die Kinder konnten sich nicht mehr wie gewohnt frei verabreden. Die schrittweise Lockerung der Maßnahmen führt nur langsam in die Normalität zurück.
- Für viele Menschen ist Home-Office angeordnet. Wiederum andere müssen regelmäßig zum Arbeiten das Haus verlassen, verbunden mit der Sorge sich nicht anzustecken.
- Schülerinnen und Schüler durften nicht mehr in die Schule. Auch die Kitas sind geschlossen. Eltern sind hier mit kreativen Beschäftigungsideen gefordert, insbesondere je jünger die Kinder sind. Jetzt öffnen die Schulen wieder nach und nach und versuchen einen der Situation angepassten Unterrichtsstil zu entwickeln. Wusste man bis vor einigen Wochen noch sehr genau wie Schule funktioniert, so üben sich alle Beteiligten im Umgang mit dem virtuellen Unterricht und der „Lern- oder Bildungscloud“.
- Einkaufen wird mancherorts zu einer stressbesetzten Handlung. Nicht alle Artikel des täglichen Bedarfs schon wieder wie gewohnt verfügbar. Die Bevorratung wird teilweise zu einer Herausforderung. Einkaufen, Bus und Zug fahren ist nur noch mit einer sogenannten „Alltagsmaske“ als Mindeststandard möglich. Dies gibt einerseits Sicherheit und hält andererseits Sorgen und Vorsicht vor einer möglichen Ansteckung wach. Mancherorts führt dies zu zusätzlichem Ärger und Konflikten.
- Freizeitaktivitäten sind extrem eingeschränkt bis gar nicht mehr möglich. Niemand weiß aktuell wann und wie schnell wir hier wieder zu einer gewohnten Normalität zurückkehren können.
- Und bei einer Reihe von Menschen kommen noch Sorgen und Ängste um den Arbeitsplatz und die berufliche Existenz hinzu. In vielen Familien führt dies zu einer hohen und angespannten finanziellen Belastung oder Bedrohung. Eltern sind möglicherweise nicht in der Lage, die notwendige technische Ausrüstung für die neuen digitalen Unterrichtsformen zur Verfügung zu stellen.
- In Deutschland gelten in vielen Bundesländern unterschiedliche Regeln. Man muss sich jeden Tag aufs Neue informieren, um aktuell zu bleiben und keine Strafen zu riskieren. Unter der Maßgabe „Rückkehr zur Normalität“ werden die Einschränkungen nach und nach

zurückgenommen. Wir werden in den nächsten Wochen ständig unser soziales Verhalten auf Angemessenheit überprüfen und korrigieren müssen.

- Die neue Maskenpflicht wird die Gefahr einer Ansteckung mit dem Corona-Virus verringern. Gleichzeitig halten das Tragen einer eigenen Maske und die Beobachtung des Maskentragens bei den Mitmenschen, das Bewusstsein für die mögliche Ansteckungsgefahr weiterhin wach. Bei einigen Menschen wird dies zu einer Beruhigung der eigenen Stressreaktionen führen. Bei wiederum anderen Menschen wird dies eher zu weiteren Stressreaktionen führen, die sich in Form von Ängsten, Beklemmungen, Depressionen, vermehrten aggressiven Verhalten und Konflikten zeigen.

Die Sorgen und möglicherweise sogar die Ängste, sich oder andere Menschen anzustecken – ohne es selbst zu wissen – sind hoch und werden es sicherlich auch noch über einige Monate bleiben.

Die Corona-Pandemie ist mit nur sehr geringem zeitlichem Vorlauf über Deutschland und seine Menschen gekommen. Es blieb wenig Zeit sich vorzubereiten, weder mit einer durchdachten Vorratshaltung noch mit einer inneren psychischen Anpassung. Immer wenn es bedrohliche Ereignisse in unserer Umgebung gibt, die als bedrohlich eingeschätzt werden, reagiert der Mensch mit Angst und Panik. Wenn die bedrohlichen Ereignisse nicht nur von kurzer Dauer sind, sondern einen nicht absehbaren Zeitraum einzunehmen drohen, verstärken sich die negativen Gefühle und bewirken auch eine Zunahme von negativen Gedanken und Sorgen. Dieses alles bewirkt in der Summe einen erheblichen psychischen Stress mit schlechtem Befinden des Einzelnen (Ängste, Sorgen, Depressionen, Schlaflosigkeit ...), der die Spannungen und damit auch die Konflikte in den Partnerschaften und Familien steigen lässt. Alle wünschen sich zurzeit nichts sehnlicher als die Lockerung der Einschränkungen und damit die Rückkehr zur Normalität. Dieses ist nur allzu verständlich und bringt die normalen Wünsche für Sicherheit, Gemeinschaft und freiem Handeln der Menschen zum Ausdruck. In der gegenwärtigen Situation ist hier allerdings Geduld gefordert.

Auch wenn mittlerweile wieder die Restriktionen, die im Zuge der zur Verhinderung der weiteren Ausbreitung der Erkrankung mit Corona 19 erlassen wurden, jetzt wieder gelockert werden, wurde nur die Ausbreitung der Erkrankung eingedämmt. Der Virus SARS-CoV-2 ist nicht besiegt. Die Bedrohung durch eine erneute Infektionswelle ist weiterhin vorhanden. Wir sind als Gemeinschaft weiterhin aufgefordert die Vorsichtsmaßnahmen zur Verringerung der Infektionsgefahr einzuhalten. Dazu gehören das Tragen der Mund- und Atemschutzmaske, die Hygienemaßnahmen und die Wahrung des sozialen Abstandes. Dieses Verhalten wird uns zumindest in den nächsten Monaten ein ständiger Begleiter sein.

Die erlebten psychischen Zustände wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Einsamkeit, Ängste, Ärger und Konflikte sind normale Reaktionen auf überraschende Ereignisse in einer krisenhaften Situation.

Dieser psychische Stress verstärkt jedoch schon vorher vorhandenes psychisches Unwohlsein und psychische Belastungen sowie psychische Erkrankungen (Ängste, Sorgen, Grübeln, Depressionen ...). Gerade diese Menschen brauchen in besonderem Maße psychologische Unterstützung in Form von beratenden Gesprächen bis hin zur Psychotherapie.

Die Angebote stehen allen Personen mit einem Bedarf an Gesprächen, Beratung oder Psychotherapie zur Verfügung.

Es gibt verschiedene Angebote zur psychologischen Beratung innerhalb des Beratungs- und Unterstützungssystem (B&U) der [?] [NLSchB](#) im Zusammenhang mit Corona 19:

- Die **CARE-Beratungsstellen** arbeiten weiterhin und sind für Sie weiterhin zu erreichen.

- Die **Arbeitspsychologie** ist für Sie wie gewohnt zu erreichen und berät auch zu arbeitspsychologischen Fragenstellungen im Kontext von Corona. Möglicherweise müssen Gefährdungsbeurteilungen und daraus resultierende Maßnahmen hinsichtlich der psychischen Belastungen zur Verhinderung von Infektionen mit dem SARS-CoV-2 nachgebessert werden.
- Das Angebot der **Schulpsychologischen Beratung** unterstützt Sie in den besonderen Herausforderungen in Zeiten der schrittweisen Wiederaufnahme des Schulbetriebs. Möglicherweise sind auch die besonderen Kompetenzen der Krisen- und Notfallteams gefordert.
 - Schülerinnen und Schüler können irritiert und verunsichert sein,
 - Schülerinnen und Schüler haben das Bedürfnis von ihren besonderen Erlebnissen, Ängsten und Nöten zu berichten,
 - Lehrkräfte fragen sich nach einem angemessenen Umgang mit verändertem Schülerverhalten

In den Praxen für Psychotherapie bei Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen finden Sie Hilfe und Unterstützung. Viele bieten neben einer persönlichen und telefonischen Sprechstunde auch eine Videosprechstunde an.

Zusätzlich stehen verschiedene Angebote im Internet und als telefonische Hotline zur Verfügung:

- Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
[Neuartiges Coronavirus in Deutschland – aktuelle Informationen und Risikobewertung](#)
- Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)-Corona-Hotline:
[Hotline für eine Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten](#)
- [Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte im Zusammenhang mit sozialer Isolation \(COVID-19\)](#)
- Psychologische Hochschule Berlin
[Informationen zum Umgang mit der Covid-19-Pandemie an der PHB](#)
[Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen](#)
- Technische Universität Chemnitz
[Zehn Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“](#)
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und Verbund der universitären Ausbildungsinstitute (unith e.V.)
[Psychologische Hilfe während der Corona-Krise](#)
- Berufsverband Österreichischer KollegInnen
[Informationen zum Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
[Informationen zum Umgang mit Corona-19](#)
[COVID-19: Tipps für Eltern](#)
- Die Bundesregierung
[Ausnahmesituation für Familien: Hilfe bei häuslicher Gewalt](#)

Artikel-Informationen

28.04.2020

Kurzlink

www.aug-nds.de/?id=2362

E-Mail an Redaktion