



## Sicher unterwegs

Den Auslandseinsatz richtig vorbereiten **08**





**Petra Zander** ist Leiterin des Fachbereichs Psyche beim VDSI.

## »Psychische Belastung während der COVID-19-Pandemie«

Ein Jahr der Ups und Downs, der massiven Be- und Einschränkungen mit vorübergehenden, aber leider nicht nur kurzzeitigen Geschäftsschließungen, Berufsverboten, Homeoffice und Co. liegen hinter uns – und ein Ende ist nicht absehbar.

Studien zeigen, dass die Fehlbelastung der Psyche verschiedenster Bevölkerungsgruppen zunimmt. Der Arbeits- und Gesundheitsschutz war und ist massiv gefordert. Inzwischen gibt es eine stetig wachsende Zahl von Hilfestellungen, meist in Form von Tipps, wie Stressfaktoren entgegengewirkt werden kann. So gibt es z. B. Wochenpläne als Vorlage für berufstätige Eltern im Homeoffice mit Kindern im „Homeschooling“, spezielle Leitfäden für Führungskräfte als auch Mitarbeitende etc. Ein positiver Effekt ist, dass der Zusammenhalt und die Solidarität in kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) mit der Pandemie signifikant gewachsen ist, wie eine Studie belegt. Die negativen Effekte überwiegen jedoch. Eine Studie der Universität Duisburg-Essen zeigt, dass besonders Frauen und jüngere Menschen psychisch fehlbelastet sind. Frauen, so die Bertelsmann Stiftung, weil wir in unserer ach so modernen Welt wohl immer noch Stereotype leben, nach wie vor viele Familien der traditionellen Aufgabenteilung frönen und Frauen den Haushalt allein bewältigen – neben Homeoffice und Co. Für junge Menschen hat sich die Lebensqualität allgemein eklatant verschlechtert. Sie leiden besonders, wenn sie in Familien wenig Halt und Wertschätzung erleben.

Hier ist unschwer zu erkennen, dass der Arbeitsschutz bei solchen Gegebenheiten an seine Grenzen stößt. Zudem liegt es auch viel an Personen selbst, wie bedrohlich sie eine Situation wahrnehmen. Denn je nach Persönlichkeit reagieren Menschen unterschiedlich auf mentale Stressoren. Wer über eine hohe emotionale Stabilität verfügt, eher extrovertiert und fokussiert ist, reagiert gelassener, kommuniziert offen über sein Erleben und schafft für sich neue Routinen/Strukturen. Hier ist jeder Einzelne gefragt, seine Reaktionen zu reflektieren – und Organisationen können dazu beitragen, indem sie für ihre Beschäftigten Coachings, Achtsamkeits- und Resilienz-Kurse anbieten. Denn eines ist klar: Die psychische Fehlbeanspruchung Beschäftigter wird weiter steigen, wenn Prävention nicht großgeschrieben wird. Der Fachbereich begleitet diese Thematik fortlaufend und hat interessierte Mitglieder in einem Online-Seminar des VDSI im März informiert.



### Kontakt Petra Zander

Leitung Fachbereich Psyche  
Telefon: 0871 9662 9464  
E-Mail: fb-psyche@vdsi.de

Die Big Five der Persönlichkeit: Emotional stabile und extrovertierte Menschen sind stressresistenter als unsichere. Quelle: WfMO GmbH

Verhaltenstendenz	Merkmale der Persönlichkeit	Verhaltenstendenz
Starke emotionale Reaktion auf Stress und Konflikte	<b>Emotionale Stabilität</b>                     10	Geringe emotionale Reaktion auf Stress und Konflikte
Ruhig, reserviert, wenig interessiert an sozialen Kontakten (introvertiert)	<b>Extraversion</b> 4	Offen, kommunikativ, kontaktstark (extravertiert)
Folgt eigenem Rhythmus sowie eigenen Normen und Werten	<b>Umgänglichkeit</b>           6	Folgt Rhythmus, Normen und Werten der Umgebung
Spontan, reaktiv, flow-orientiert	<b>Fokus</b> 1	Organisiert, pflichtbewusst, strukturierend
Konventionell, praktisch orientiert, mit engeren Interessensfeldern	<b>Offenheit</b>           8	Neugierig, kreativ mit weiten Interessensfeldern