Prijevod s njemačkog na hrvatski Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche Prijevod s hrvatskog na njemački

Bevanda, Ivan

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:503421

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-18**

Filozofski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Repository / Repozitorij:

ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA GERMANISTIKU

DIPLOMSKI STUDIJ GERMANISTIKE
PREVODITELJSKI SMJER
MODUL A: DIPLOMIRANI PREVODITELJ

Ivan Bevanda

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Prijevod s hrvatskog na njemački

Diplomski rad

Mentorica: Antonela Konjevod, viša lektorica

Zagreb, 2021.

SADRŽAJ

Prijevod s njemačkog na hrvatski / Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische…… 3

Berufsethische Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. Berlin: Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen GbR, 2016. Str. 2-8., 11-28.

Njemački izvornik / Deutscher Ausgangstext……..... 46

Prijevod s hrvatskog na njemački / Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche…… 71

Koronavirus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Zagreb: Hrvatska psihološka komora, 2020. Str. 1, 5-15.

Hrvatski izvornik / Kroatischer Ausgangstext…… 100

Literatura……... 114

Prijevod s njemačkog na hrvatski
Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Berufsethische Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. Berlin: Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen GbR, 2016. Str. 2-8., 11-28.

Strukovno udruženje njemačkih psihologinja i psihologa

Njemačko društvo za psihologiju

SMJERNICE PROFESIONALNE ETIKE

Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa
(Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.)

i Njemačkog društva za psihologiju

(Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V.)

SMJERNICE PROFESIONALNE ETIKE

Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa

i Njemačkog društva za psihologiju

istovremeno i

KODEKS PROFESIONALNE ETIKE

Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa

u verziji usvojenoj 4. lipnja 2016. godine na skupštini delegata Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa te 21. rujna 2016. godine na skupštini članova Njemačkog društva za psihologiju

SADRŽAJ

1. Preambula **7**

1.1 Značenje Smjernica profesionalne etike 7

1.2. Etično i stručno ponašanje 7

1.3. Temeljne izjave o ljudskim pravima i dostojanstvu čovjeka 8

2. Načela profesionalne etike Europske federacije udruga psihologa u Europi **9**

2.1 Poštivanje prava i dostojanstva čovjeka 9

2.2 Kompetentnost 9

2.3 Odgovornost 9

2.4 Integritet 9

3. Temelji profesije psihologinje i psihologa **11**

3.1 Naziv zanimanja – navođenje titula 11

3.2 Znanstvena grana psihologije kao temelj profesionalne djelatnosti 11

3.3 Primjena psihologije tijekom obavljanja profesionalne djelatnosti 12

3.4 Zanimanje psihologinje/psihologa kao slobodno zanimanje 12

3.5 Temeljna načela obavljanja profesionalne djelatnosti 13

3.6 Profesionalna djelatnost kao uslužna djelatnost 13

4. Odgovorna izgradnja profesionalnih odnosa s ljudima **14**

4.1 Načela izgradnje profesionalnih odnosa s ljudima 14

4.2 Izgradnja profesionalnih odnosa reguliranih ugovorom 14

4.3 Odnosi prema zaposlenicama i zaposlenicima 15

4.4 Odnos prema kolegicama i kolegama 15

4.5 Odnos prema pripadnicama i pripadnicima drugih zanimanja 15

5. Posebna odgovornost u ophođenju s klijenticama i klijentima **16**

5.1 Pravo na samoodlučivanje klijentica i klijenata 16

5.2 Kvaliteta profesionalnih odnosa 17

5.3 Zaštita profesionalne tajne, zaštita podataka, zapisi, povjerljivost podataka 17

6. Osiguravanje profesionalnih vještina **20**

6.1 Načela osiguravanja profesionalnih vještina 20

6.2 Osiguravanje stručnih i osobnih vještina 20

7. Psihologija u istraživanjima i podučavanju **21**

7.1 Akademska sloboda i društvena odgovornost 21

7.2 Načela dobre znanstvene prakse 21

7.3 Načela istraživanja i publiciranje 22

7.4 Podučavanje, stručno i specijalističko usavršavanje, supervizija 27

8. Psihologinje i psiholozi s područja primijenjene psihologije 29

8.1 Opća primjena etičnih izjava tijekom obavljanja djelatnosti 29

8.2 Vještačenje i izvješća o psihologijskom pregledu 29

8.3 Samostalno obavljanje djelatnosti 29

8.4 Zajedničko obavljanje samostalne djelatnosti 30

9. Psihologinje i psiholozi s područja zdravstvene psihologije 31

9.1 Pravna osnova za obavljanje zdravstvenih djelatnosti 31

9.2 Posebna odgovornost u profesionalnim odnosima s pacijenticama i pacijentima 31

10. Psihologinje i psiholozi u društvu 33

10.1 Načela informiranja javnosti o vlastitoj djelatnosti 33

10.2 Sadržaj javnih informacija o obavljanju djelatnosti 33

10.3 Sredstva javnog informiranja 34

10.4 Nastup u javnosti 34

11. Završne odredbe 35

11.1 Obvezujući učinak Smjernica profesionalne etike 35

11.2 Stupanje na snagu 35

1. Preambula

1.1 Značenje Smjernica profesionalne etike[1]

Ove Smjernice predstavljaju stručna i etička načela obavljanja djelatnosti za psihologinje i psihologe u Njemačkoj, a istovremeno i kodeks profesionalne etike Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa.

SPE:

(1) opisuju osnovu prema kojoj se djelatnost psihologinja i psihologa definira kao pružanje pomoći i orijentir;

(2) služe zaštiti potrošača i zaštiti njihovih prava;

(3) informiraju širu javnost, znanstvenu zajednicu i državno vodstvo o etički primjerenom obavljanju profesionalne dužnosti psihologinja i psihologa;

(4) predstavljaju okvir za rješavanje etičkih pitanja tijekom obavljanja djelatnosti;

(5) obvezuju sve psihologinje i psihologe na pridržavanje ovih etičkih smjernica u svakoj poslovnoj situaciji;

(6) su načela prema kojima su sve psihologijske djelatnosti podložne javnom nadzoru;

(7) omogućuju poduzimanje mjera u slučaju nepoštivanja ovih smjernica (kao npr. kolegijalni razgovor, prijava strukovnim organizacijama, postupak pred Sudom časti, postupci mirenja i medijacije);

(8) tvore osnovu za donošenje odluka prema kojoj će se u slučaju podnesene pritužbe postupati;

[1] Dalje u tekstu umjesto „Smjernice profesionalne etike“ koristiti će se kratica SPE.

(9) omogućuju procjenu važnosti pritužbi kao i procjenu težine počinjenih etičkih prekršaja tijekom postupaka mirenja te postupaka pred Sudom časti;

(10) su ujednačeni s principima i prijedlozima iz europskog „Etičkog metakodeksa“ Europske federacije udruga psihologa (EFPA);

(11) su podređene pravnim normama i zakonima;

1.2 Etično i stručno ponašanje

Psihologinje i psiholozi:

(1) u svom ophođenju poštuju dostojanstvo svakoga čovjeka;

(2) uvažavaju pravo svakog pojedinca da samostalno donosi odluke te da živi prema vlastitim uvjerenjima;

(3) s posebnom se pažnjom odnose prema ljudima s kojima surađuju;

(4) pažljivo se odnose prema čovjekovoj spremnosti da se povjeri te informiraju o mogućim granicama prisnosti;

(5) potiču mogućnosti samostalnog osobnog razvoja te doprinose osiguranju poticajnih okvirnih uvjeta;

(6) potiču razvoj dobrih društvenih odnosa i međusobnog poštovanja;

(7) djeluju u ime dobrobiti i blagostanja svakog čovjeka;

(8) zalažu se za dobre prirodne, socioekonomske te kulturne uvjete života pojedinaca, ali i zajednica;

(9) potiču razvoj pravednog društva te u svome djelovanju ostavljaju dobar primjer;

(10) istraživanjima i znanstvenim spoznajama proširuju svoje znanje o čovjeku;

(11) refleksijom i otvorenim raspravama o stavovima, smjernicama i poimanju čovjeka utječu na pojedince, institucije i društvo općenito;

(12) obavljaju vlastitu profesiju na temelju stečenih znanstvenih i stručnih kompetencija;

(13) konstantno se usavršavaju i nadograđuju vlastito znanje;

(14) posebice vode brigu o vlastitim psihičkim i tjelesnim predispozicijama koje omogućuju kompetentno obavljanje djelatnosti;

(15) samostalno pružaju usluge isključivo na onim područjima za koja su znanstveno utemeljenim obrazovanjem, stručnim usavršavanjem i djelovanjem stekli kvalifikacije;

(16) vode se u slučaju novih znanstvenih pristupa i metoda načelom znanstvenoistraživačke čestitosti i sustavno analiziraju utjecaj vlastitog djelovanja;

(17) budno prate bilo kakvu vrstu osobnih, društvenih, institucionalnih, gospodarskih i političkih utjecaja koji bi mogli dovesti do zlouporabe odnosno pogrešne primjene znanja i vještina s područja psihologije;

(18) svjesni su neuravnoteženih odnosa moći u profesionalnim odnosima;

(19) posvećuju u profesionalnim odnosima mnogo pažnje potencijalnim opasnostima zlouporabe moći te izbjegavaju sve radnje kojima bi se poticalo takvo ponašanje.

1.3. Temeljne izjave o ljudskim pravima i dostojanstvu čovjeka

(1) Psihologinje i psiholozi u svome se radu pozivaju na UN-ovu Opću deklaraciju o pravima čovjeka. Sukladno Općoj deklaraciji Ujedinjenih naroda svaki čovjek ima kao jedinstvena osoba, neovisno o obilježjima kao što su spol, dob, jezik, religija, nacionalno i društveno podrijetlo, rasa, tjelesni invaliditet ili seksualni identitet, pravo na dostojanstven život obilježen (a) zdravljem i dobrobiti, (b) osjećajem osobne vrijednosti

i pravom na samoodlučivanje, (c) društvenom integracijom u životne i radne zajednice, (d) slobodom, (e) slobodom mišljenja, savjesti i vjeroispovijesti, (f) mirom, (g) pravednošću i (h) ispunjenjem životnog smisla kao i (i) obaveznim poštivanjem prava te dostojanstva drugih ljudi.

(2) Svaki čovjek ima pravo na obrazovanje, a prije svega djeca koja prema UN-ovoj Konvenciji o pravima djeteta imaju pravo na obrazovanje i jednake mogućnosti, jednako postupanje, slobodu mišljenja i prije svega zaštitu njihovih interesa.

(3) Psihologinje i psiholozi informirani su o mogućim posljedicama povrede ljudskih prava. To stručno znanje oni koriste u svom javnom djelovanju. Psihologinje i psiholozi pokušavaju vlastitim stručnim kompetencijama ublažiti posljedice povrede ljudskih prava kod pogođenih osoba.

(4) Psihologinje i psiholozi smatraju kako su oni kao profesionalci zaduženi za promicanje ljudskih prava te osuđuju bilo kakvu vrstu njihovog kršenja. Psihologinje i psiholozi ne sudjeluju u kršenju ljudskih prava niti u radnjama koje tome jasno doprinose.

(5) Psihologinje i psiholozi zalažu se za edukaciju o ljudskim pravima te širenje i ostvarivanje građanskih, političkih, gospodarskih, društvenih i kulturnih prava čovjeka.

3. Temelji profesije psihologinje i psihologa

3.1 Profesionalni naziv – navođenje titula

(1) „Psihologinjom“ ili „psihologom“ mogu se nazivati osobe koje su završetkom preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija prikupile minimalno 240 bodova (1 bod predstavlja 30 sati ukupnog prosječnog studentskog rada) prema Europskom sustavu prijenosa i prikupljanja bodova (ECTS) čime raspolažu stupnjem obrazovanja koji odgovara završenom sveučilišnom studiju psihologije. Od tih 240 bodova minimalno 210 mora se steći polaganjem kolegija o teorijskim osnovama, metodama i primjenama[2] te izradom znanstvenog magistarskog rada iz područja psihologije (od toga 15-30 bodova odlazi na praksu).[3]

Akademski naziv „psihologinja“ ili „psiholog“ stekle su i smiju ga koristiti one osobe koje su sukladno Pravilniku o studiju psihologije diplomski studij završile na jednom od njemačkih visokoškolskih ustanova.

(2) Isključivo one osobe koje su sukladno odredbama u stavku 1. svoj studij psihologije u Njemačkoj završile prije uvođenja Bolonjskog procesa, smiju se nazivati „diplomiranom psihologinjom“ ili „diplomiranim psihologom“ odnosno „dipl. psih.“.

(3) Osobe koje su sukladno odredbama u stavku 1. studij psihologije završile kao glavni predmet dužne su pažljivo istražiti sve propise iz područja prava, uključujući i propise iz područja radnog prava za korištenje akademskog naziva u zemlji Savezne Republike Njemačke u kojoj se ta djelatnost obavlja te ih se u svakoj situaciji i pridržavati.

[2] Pogledaj kurikul EuroPsy certifikata.
[3] Mogu biti priznata i odgovarajuća postignuća u okviru doktorskog studija psihologije.

(4) Akademski nazivi iz područja psihologije stečeni u jednoj od država članica Europske unije, smatraju se slučaju ispunjenja svih preduvjeta važećih smjernica Europske unije istovjetnim akademskom nazivu definiranim u stavku 1.

(5) Akademski stupnjevi smiju se navoditi isključivo kada i ako su, na temelju završenog sveučilišnog studija i u skladu s pravnim odredbama savezne zemlje u kojoj su dodijeljeni, stečeni na zakonit način. Za strane akademske stupnjeve vrijedi da se u Njemačkoj navode u skladu s nacionalnim zakonodavstvom.

(6) Navođenje članstva u Njemačkom društvu za psihologiju odnosno članstvo u Strukovnom udruženju njemačkih psihologinja i psihologa kao reference dopušteno je, osim ako u pojedinačnim statutima nije propisano drugačije. Pritom se primjenjuje dodijeljena kategorija članstva.

3.2 Znanstvena grana psihologije kao temelj profesionalne djelatnosti

(1) Obavljanje profesionalne djelatnosti psihologinja i psihologa temelji se na saznanjima psihologije kao znanstvene discipline.

(2) Psihologija:

(a) dijeli saznanja o psihičkim, psihofizičkim i biološkim procesima ljudi i životinja;

(b) nudi odgovore na temeljna pitanja o čovjeku;

(c) promiče bolje razumijevanje razvoja ljudskih procesa svijesti, motivacije i djelovanja;

(d) potiče na nova saznanja o društvenim procesima u međuljudskim odnosima, zajednicama i organizacijama;

(e) razvija strategije za podršku ljudima tijekom stvaranja samosvjesnog, samoodređenog i samostalnog života u slobodi te koegzistenciji obilježenoj poštovanjem i odgovornošću;

(3) Psihologija kao znanost generira svoja saznanja na temelju modela iz područja duhovnih, društvenih i prirodnih znanosti te uz pomoć znanstveno priznatih metoda i kontroliranih istraživačkih strategija.

(4) Teorije i spoznaje iz područja psihologije utemeljene su na raznim fundamentalnim saznanjima o čovjeku. To se tijekom interpretacije i profesionalne adaptacije pojedinih pristupa različitog podrijetla mora uzeti u obzir.

3.3 Primjena psihologije tijekom obavljanja profesionalne djelatnosti

Psihologinje i psiholozi:

(1) obavljaju svoju djelatnost na temelju pouzdanih, valjanih i znanstveno priznatih spoznaja;

(2) nude samo one usluge za koje su obrazovanjem ili profesionalnim iskustvom stekli kvalifikacije;

(3) održavaju visoku razinu profesionalnih kompetencija radi odgovornog profesionalnog djelovanja, pri čemu te kompetencije nastaju i dalje se razvijaju promišljenim ispreplitanjem znanstvenih spoznaja i profesionalnog, odnosno iskustvenog znanja;

(4) kontinuirano se usavršavaju i uvijek su informirani o novim znanstvenim spoznajama;

(5) pridržavaju se, u područjima u kojima još nisu uspostavljeni znanstveno priznati standardi, načela znanstvenoistraživačke čestitosti te redovito provjeravaju uspješnost vlastitih intervencija;

(6) postupaju tijekom provođenja istraživanja izrazito pažljivo s novim znanstvenim pristupima;

(7) poduzimaju sve nužne mjere za zaštitu dobrobiti ljudi s kojima surađuju.

3.4 Zanimanje psihologinje/psihologa kao slobodno zanimanje

Psihologinje i psiholozi:

(1) pružaju na temelju posebnih stručnih kvalifikacija osobno, na vlastitu odgovornost i profesionalno neovisno duhovno-moralne usluge u interesu nalogodavca i čitavog društva;

(2) podliježu u svom profesionalnom djelovanju specifičnim radnopravnim obvezama, stručnim i etičkim smjernicama koje osiguravaju i razvijaju profesionalnost, kvalitetu i odnos povjerenja naspram nalogodavca;

(3) bave se dubinskom analizom svih obveza i smjernica navedenim pod (2);

(4) na primjeren i jasan način informiraju svog nalogodavca o svim pravilima koja su za njega kao psihologa relevantna;

(5) daju na objektivan način informacije o vlastitim uslugama te izbjegavaju zavaravajuće ili slično oglašavanje u kojem se garantira uspjeh.

3.5 Temeljna načela obavljanja profesionalne djelatnosti

Psihologinje i psiholozi:

(1) pružaju pojedincima, organizacijama i društvu podršku pri promicanju razumijevanja, pravednosti i mira u društvenom i profesionalnom životu te stvaranju zdravijih uvjeta za odvijanje društvenog života;

(2) podržavaju svakog čovjeka u njegovoj težnji za svjesnijim životom u dostojanstvu ispunjenom uzajamnim poštovanjem;

(3) postupaju posebno pažljivo

(a) kada surađuju s više klijenata;

(b) kada njihov posao rezultira negativnim posljedicama za te klijente ili relevantnu treću stranu;

(c) u slučaju ograničavanja ljudskih prava.

3.6 Profesionalna djelatnost kao uslužna djelatnost

Psihologinje i psiholozi:

(1) nude usluge u različitim područjima primjene s raznim klijentima, profesionalnim ulogama te etičkim odnosima kao i odgovornostima;

(2) svjesni su distinkcije između vlastite profesionalne uloge i privatnih društvenih odnosa;

(3) sklapaju ugovore o uslugama i uvijek pregovaraju o honoraru za svoje profesionalne usluge;

(4) vode brigu o odgovarajućem osiguranju od odgovornosti koje mogu proizaći iz njihovog profesionalnog djelovanja.

4. Odgovorna izgradnja profesionalnih odnosa s ljudima

4.1 Načela izgradnje profesionalnih odnosa s ljudima

Psihologinje i psiholozi:

(1) vode brigu o etičkim i međuljudskim načelima koja nalažu da se prema svakom čovjeku treba odnositi pravedno, s poštovanjem i razumijevanjem te pružaju zaštitu njegovih ljudskih prava;

(2) obraćaju pozornost na posebitosti s obzirom na spol, dob, jezik, vjeroispovijest, nacionalno i društveno podrijetlo, seksualni identitet, rasu, opterećenost zbog tjelesnog invaliditeta ili kronične bolesti kao i psihičke i društvene posljedice;

(3) doprinose tome da se ljudi, zajednice i organizacije s kojima njeguju profesionalne veze s punim poštovanjem odnose prema pravima i dostojanstvu svakog čovjeka;

(4) preuzimaju odgovornost za to da kolegice i kolege, pripravnice i pripravnici te svi korisnici supervizije u potpunosti poštuju prava i dostojanstvo svakog čovjeka;

(5) smatraju da su dobri, stabilni i profesionalni odnosi izniman dokaz kvalitete njihovih psihologijskih usluga;

(6) grade u okviru svojih usluga profesionalne odnose, posvećujući veliku pozornost i razumijevanje ulogama koje postoje u tom odnosu;

(7) svjesni su da kvaliteta i rezultati njihovih usluga također ovise o tome u kojoj mjeri ljudi njihove usluge mogu koristiti samostalno i na vlastitu odgovornost;

(8) obraćaju u svom profesionalnom odnosu s više klijentica i klijenata pozornost na etičke konflikte i prava svih sudionika;

(9) ne upuštaju se tijekom trajanja profesionalnih odnosa s dotičnim osobama u bilo kakvu vrstu drugih ekonomskih ili privatnih odnosa;

(10) odnose se otvoreno i s poštovanjem prema općem i stručnom znanju, stajalištima i iskustvima drugih ljudi.

4.2 Zasnivanje radnog odnosa reguliranog ugovorom

Psihologinje i psiholozi dužni su prije sklapanja bilo kakvog ugovora o djelu/radu istaknuti činjenice koje se odnose na njihove etičke, profesionalne, zakonske i strukovne obveze i uvjete njihovog profesionalnog djelovanja, a to su:

(1) pružaju svoje usluge u okviru slobodnog zanimanja, dakle pružaju ih osobno i u skladu s načelima struke;

(2) zbog njihove osobne odgovornosti za klijente mogu postojati granice službenog i stručnog nadzora nad njihovim radom;

(3) imaju tijekom svog profesionalnog djelovanja na raspolaganju područje rada u kojem mogu samostalno odlučivati;

(4) ne smiju obavljati zadatke koji ne zadovoljavaju etičke i stručne standarde;

(5) donose, u slučaju konflikta između etičkih smjernica i profesionalnih zadaća te zakonskih i ugovornih obveza, nakon pomnog promišljanja odluke na temelju vlastite savjesti;

(6) dužni su, prema zakonu, pridržavati se načela zaštite privatnosti. Ugovorni partneri dobiti će vlastiti primjerak Smjernica poslovne etike.

4.3 Odnosi prema zaposlenicama i zaposlenicima

Psihologinje i psiholozi:

(1) nude zaposlenicama i zaposlenicima kao i praktikanticama i praktikantima uvjete rada i plaće koji odgovaraju njihovoj razini obrazovanja i njihovom radnom iskustvu te za svaku djelatnost sklapaju i odgovarajuće pisane ugovore;

(2) ne dodjeljuju zaposlenicama i zaposlenicima, praktikanticama i praktikantima jednolične ili isključivo manje vrijedne poslove;

(3) izdaju zaposlenicama i zaposlenicima, praktikanticama i praktikantima na njihov zahtjev i po završetku radnog odnosa klasične potvrde o zaposlenju, ili, ako to žele, i potvrde o zaposlenju u kojoj se također ocjenjuju i njihove profesionalne i društvene vještine.

4.4 Odnos prema kolegicama i kolegama

Psihologinje i psiholozi odani su vlastitoj struci, ponašaju se prikladno i potiču razvoj vlastite profesije u znanosti, obrazovanju i primjeni. Oni:

(1) su dužni prema svim kolegicama i kolegama odnositi se s poštovanjem, ostaju tijekom kritičke rasprave o vlastitom profesionalnom djelovanju potpuno objektivni te razgovor o tome vode na profesionalan način, uz konstantno uvažavanje svog sugovornika;

(2) izbjegavaju nečasnim radnjama kolegice odnosno kolege istiskivati s njihovog područja rada ili im na isti način otimati poslove;

(3) odnose se korektno prema kolegicama i kolegama u situacijama u kojima bi do izražaja mogli doći konkurencija, tržišno natjecanje i konflikti;

(4) nude kolegicama i kolegama ugovore koji priliče profesiji i dogovorenoj djelatnosti;

(5) upućuju, ako misle da su to uočili, kolegice i kolege ponajprije u povjerenju na nekolegijalno ponašanje ili povrede pravila struke;

(6) poduzimaju, kada posjeduju jasne dokaze da je netko od kolegica ili kolega počinio etički prekršaj tijekom profesionalnog djelovanja te da dalje postoji opasnost od nanošenja boli ili štete trećoj strani, brze mjere kojima bi se tome suprotstavili, kao npr.

(a) razgovor s kolegicom odnosno kolegom;

(b) informiranje osoba za kontakt Strukovnog udruženja njemačkih psihologinja i psihologa te Njemačkog društva za psihologiju;

(c) po potrebi i izravan zahtjev za pokretanje postupka pred Sudom časti;

(d) po potrebi i izravno uključivanje nadzornih tijela odnosno policije.

4.5 Odnos prema osobama drugih zanimanja

Psihologinje i psiholozi:

(1) obraćaju tijekom suradnje s osobama drugih zanimanja, i to posebice u okviru radnog naloga, pozornost na obvezujuću narav i pouzdanost njihovog odnosa.

5. Posebna odgovornost u ophođenju s klijenticama i klijentima

Klijenticama odnosno klijentima u smislu ovih Smjernica smatraju se osobe, zajednice i grupe za koje psihologinje i psiholozi u sklopu ugovora o djelu obavljaju zadatke dijagnostike, savjetovanja, poticanja i informiranja ili koje u ulozi pacijentica odnosno pacijenata redovito dolaze na terapije. Pritom se, po potrebi, treba razlikovati između direktnih klijenata (*coachee*, supervizijska grupa, bračni par, učenik, zatvorenik itd.) i indirektnih klijenata (nalogodavci, odnosno nositelji troškova kao npr. sudovi, centar za socijalnu skrb, zavod za zapošljavanje, poduzeća, osiguravajuća društva, roditelji itd.) kao i relevantne treće strane (bračni partner, članovi obitelji, zviždač itd.) koji, u najširem smislu, nisu dijelom nikakvog ugovornog ili profesionalnog odnosa, ali svejedno na neki način snose posljedice profesionalnog djelovanja.

Pojam „klijent“ ovdje se koristi i kao hiperonim za ostale srodne pojmove kao što su npr. kupac, savjetoprimac, *coachee*, korisnik supervizije i medijant te obuhvaća različite oblike profesionalnih odnosa i kvalitete odnosa. Tijekom rada s više klijenata mogu nastati različiti interesi i prava koja se moraju uzimati u obzir (direktor i različite radne skupine tijekom provođenja strategija organizacijskog razvoja i mjera za razvoj ljudskih potencijala, grupne terapije itd.).

5.1 Pravo na samoodlučivanje klijentica i klijenata

Psihologinje i psiholozi:

(1) pružaju klijenticama odnosno klijentima pomoć pri ostvarivanju njihovih temeljnih ljudskih prava, pri stvaranju svijesti o vlastitom dostojanstvu utemeljenom na samopoštovanju, samoodlučivanju i vlastitoj odgovornosti te pri poticanju i maksimalnom iskorištavanju sposobnosti samoodlučivanja;

(2) zalažu se za osobni integritet i pravo na samoodlučivanje klijentica i klijenata u svim situacijama, pri čemu bi u posebnim slučajevima (kada je npr. utvrđen rizik za samoozljeđivanje ili rizik za nanošenje štete drugima) nakon pomnog razmatranja alternativnih rješenja ipak moglo doći do odstupanja;

(3) dobivaju od klijentica odnosno klijenata suglasnost koja je donesena nakon dobivenih potrebnih informacija, i to na način da

(a) klijentice, odnosno klijente na jasan način informiraju o planiranim mjerama i mogućim posljedicama;

(b) pritom vode računa o tome da klijentice i klijenti, čak i kada je riječ o osobama s intelektualnim teškoćama, ispravno shvaćaju najvažnije dijelove suglasnosti;

(c) pribave njihovu privolu o planiranim mjerama;

(4) priznaju pravo svih klijentica i klijenata da sami odlučuju koliko će se tijekom profesionalnog odnosa i djelatnosti povjeriti;

(5) omogućuju klijenticama i klijentima da profesionalni odnos u bilo kojem trenutku sasvim svjesno privedu kraju;

(6) poštuju granice prava na samoodlučivanje kod klijentica i klijenata pod specifičnim utjecajima (npr. s obzirom na razvojnu dob, u slučaju ograničene svijesti i mentalne sposobnosti donošenja odluka, pri ugrožavanju sebe i drugih, u slučaju zakonskih ograničenja);

(7) zastupaju, u slučaju ograničenih sposobnosti samoodlučivanja kod klijentica i klijenata, isključivo njihove interese;

(8) psihologinje i psiholozi u svoje se slobodno vrijeme, neovisno o vlastitoj profesionalnoj ulozi, ponašaju tako da ne čine teže etičke prekršaje načela navedenih u prvom i drugom

poglavlju, izuzevši pravila iz ovih poglavlja koja se eksplicitno odnose na profesionalnu ulogu.

5.2 Kvaliteta profesionalnih odnosa

Psihologinje i psiholozi:

(1) svjesni su činjenice da je njihov odnos s klijenticama i klijentima zapravo jedna vrsta odnosa povjerenja koji se temelji na iskrenosti i slobodnoj volji te teže tome da se taj odnos čim više i razvije;

(2) razmišljaju o kvaliteti tih uzajamnih odnosa u različitim fazama profesionalnog odnosa;

(3) teže tome da se u slučaju konflikta s klijentima i njihovim primarnim skrbnicima tijekom vlastitog profesionalnog djelovanja o problemu razgovara na uljudan način te su svjesni potencijalnih sukoba interesa u slučajevima s više klijenata;

(4) djeluju tijekom rada s direktnim klijenticama odnosno klijentima u sklopu ugovora u djelu s trećim stranama kao indirektnim klijentima (npr. nalogodavac / nositelj troškova), prvenstveno u interesu direktnih klijentica odnosno klijenata, vodeći računa o legitimnom interesu svih sudionika;

(5) poduzimaju, ako je vidljivo da bi direktni ili indirektni utjecaji njihovog profesionalnog djelovanja mogli dovesti do štete, mjere kojima bi spriječili štetu odnosno sveli je na minimum;

(6) vode brigu o utjecaju vlastitih aktivnosti na relevantnu treću stranu;

(7) ne iskorištavaju tijekom odnosa s klijenticama i klijentima neravnomjernu raspodjelu moći za osobne ili intimne kontakte odnosno interese;

(8) ne iskorištavaju profesionalne odnose za vjerske, gospodarske, političke ili ideološke interese;

(9) prekidaju profesionalnu suradnju ako smatraju da nije postignuta dovoljna razina povjerenja ili tijekom pružanja usluge nisu postignuti željeni ciljevi te klijentice i klijente, ako je to potrebno, upućuju dalje;

(10) vode po završetku profesionalnog djelovanja ili nakon raskida ugovora u jednoj od zajedničkih ordinacija odnosno jednom od zdravstvenih centara brigu o tome da je, po potrebi, svim klijentima osigurana daljnja psihološka pomoć, da tijekom ispunjenja odnosno prenošenja ugovornih obveza nikome nije nanesena nikakva šteta te da je uredno regulirano korištenje zapisa bilo koje vrste.

5.3 Zaštita privatnosti, zaštita podataka, zapisi, povjerljivost podataka

Psihologinje i psiholozi:

(1) ne smiju sukladno članku 203. Kaznenog zakona Savezne Republike Njemačke nikome otkrivati činjenice koje su saznali ili su im povjerene tijekom obavljanja profesionalne djelatnosti, a to se odnosi također i na članove obitelji, kolegice i kolege kao i na nadređene, osim ako zakonom nisu propisane iznimke;

(2) informiraju klijentice i klijente unaprijed o eventualnim ograničenjima zaštite privatnosti i o nužnom informiranju treće strane tijekom podjele rada (kolege, kooperacijski partneri, stručni predstojnici itd.);

(3) podučavaju zaposlenice i zaposlenike o obvezi tajnosti i povjerljivosti što se također bilježi i u pisanom obliku;

(4) smiju, isključivo nakon što od klijenata dobiju prethodnu suglasnost koja je donesena nakon dobivenih prethodnih informacija, snimati audiozapise odnosno videozapise o razgovorima i terapijama ili ih podijeliti s trećom stranom;

(5) oslobođeni su obveze čuvanja privatnosti prema zaposlenicama i zaposlenicima koji su, po potrebi, upućeni u samu pripremu ili prate ishod njihovih aktivnosti što je dopušteno jedino kada su klijentice odnosno klijenti upoznati s tom činjenicom[4];

(6) mogu, na temelju suglasnosti klijentica odnosno klijenata koja se donosi nakon dobivenih prethodnih informacija, biti oslobođeni obveze čuvanja tajnosti podataka, ali tek nakon što su klijentice odnosno klijenti informirani o mogućim posljedicama u slučaju oslobađanja od obveze čuvanja tajnosti podataka kao i njenog odbijanja;

(7) ne smiju kod pružanja psihologijskih usluga na koje klijentice odnosno klijenti imaju pravo, prije svega u smislu ostvarivanja prava iz zdravstvenog osiguranja, ili imaju obvezu korištenja tih usluga, npr. u smislu obveze sudjelovanja u tom pružanju usluga prema Zakonu o obveznom zdravstvenom osiguranju, tu istu uslugu uvjetovati oslobođenjem od obveze čuvanja tajnosti podataka kao i, eventualno, pokušati odbiti radnu uputu kojom se to traži pozivanjem na nužnost uvažavanja zakonski propisanih ovlasti za dostavu podataka;

(8) smiju činjenice, nalaze te rezultate savjetovanja i terapija koje podliježu obvezi čuvanja tajnosti podataka i ubuduće anonimizirano upotrebljavati, pod uvjetom da je nemoguće saznati o kojoj se klijentici odnosno klijentu radi;

(9) smiju isključivo u sklopu vlastite profesionalne djelatnosti prikupljati, pohranjivati i koristiti podatke o klijenticama i klijentima;

[4] Poznato i pod nazivom „konkludentno oslobođenje od obveze čuvanja tajnosti podataka“.

(10) osiguravaju zapise svih vrsta, posebice one na nosačima podataka, od zlouporabe i neovlaštenog uvida;

(11) na zahtjev, daju klijenticama i klijentima uvid u zapise, osim ako treća strana na njih ne polaže materijalna prava ili postoji mogućnost da bi uvid na klijentice i klijente mogao ostaviti znatne negativne posljedice, pri čemu bi na odgovarajući način trebali objasniti zašto je nekome uskraćen uvid u pojedine dokumente;

(12) izdaju po želji klijentica odnosno klijenata, uz odgovarajuću novčanu naknadu, dokumentaciju o djelatnostima izvan područja medicine;

(13) pohranjuju izvorne dokumente i podatke prikupljene iz njihove obrade sukladno onome što je s nalogodavcem dogovoreno ili na minimalno pet godina, kod medicinskih djelatnosti i na deset godina te se u određenim područjima rada prvenstveno pridržavaju odredbi o zaštiti podataka kojima se definira njihovo prikupljanje i uništavanje;

(14) smiju po završetku vlastitog profesionalnog djelovanja, isključivo uz prethodno dopuštenje klijentica odnosno klijenata, svome nasljedniku odnosno nasljednici ili ostalima predati sačuvane zapise; u slučaju smrti mora se voditi računa o tome da su zapisi tijekom propisanog trajanja pohrane na sigurnom, nakon čega slijedi njihovo uništavanje;

(15) uništavaju nakon zatvaranja ordinacije ili prestanka vlastite profesionalne djelatnosti te uz pridržavanje propisanih rokova pohrane zapise s osobnim podacima klijentica ili klijenata;

(16) predaju u klinikama svoje zapise po mogućnosti samo psihologijskim ili liječničkim djelatnicima;

(17) pridaju posebnu pažnju zaštiti privatnosti izbjegavanjem korištenja nepouzdanih internetskih alata (VoIP, cloud-servisi itd.);

(18) reguliraju s posebnom pažnjom i uz pomoć drugih osoba (pomoćnici, članovi obitelji u svojstvu nasljednika, informatičari, administratori) pristup memorijama svih vrsta te koriste kompleksne lozinke;

(19) vode računa o tome da se internetska psihoterapija, psihološka savjetovanja, online-istraživanja i ostale uslužne psihologijske usluge odvijaju putem kodiranih internetskih veza.

6. Osiguravanje profesionalnih vještina

6.1 Načela osiguravanja profesionalnih vještina

Psihologinje i psiholozi:

(1) moraju tijekom profesionalnog djelovanja raspolagati širokim spektrom etičkih, društvenih, stručnih i osobnih vještina;

(2) usvajaju tijekom studija i na početku svoje karijere znanja o etičkim aspektima vlastitog profesionalnog djelovanja;

(3) vode računa o kontinuiranom razvoju vlastitog etičnog razmišljanja i znanja o mogućim konfliktima te stručnim kao i osobnim aspektima poslovnih vještina;

(4) koriste, kako bi to postigli, svaku priliku za usavršavanje i daljnje osposobljavanje, pohađaju stručne skupove i kongrese te upotrebljavaju tijekom samostalnog učenja stručnu literaturu, publikacije kao i razne oblike razmjena informacija među kolegama (npr. intervizija, supervizija i krugovi kvalitete).

6.2 Osiguravanje stručnih i osobnih vještina

Psihologinje i psiholozi:

(1) razvijaju svoje stručne vještine kroz proširivanje svog psihologijskog znanja, refleksiju o vlastitom praktičnom radnom iskustvu kao i o svom znanju o čovjekovom okruženju te konceptima koji iz toga proizlaze;

(2) promišljaju o raznim teorijama i tumačenjima slike čovjeka kao i o humanističkim odnosno filozofskim shvaćanjima, što uključuje i razlike u odnosu na vlastito poimanje;

(3) promišljaju o svojim životnim iskustvima i stavovima uz pomoć znanstvenih odnosno psihologijskih teorija i modela što naposljetku rezultira razvojem njihovih osobnih vještina tijekom profesionalnog djelovanja;

(4) teže za što je moguće većom kongruencijom između vlastitih etičkih stajališta, ponašanja u profesionalnoj ulozi te svojih postupaka i razmišljanja u društvenom kao i u privatnom životu;

(5) ciljano održavaju radnu sposobnost što se prije svega odnosi na njihove kognitivne i emocionalne vještine kao i njihove zdravstvene sposobnosti te izbjegavaju obavljanje svoje profesionalne djelatnosti u slučaju kada postoje ograničenja njihovih profesionalnih vještina.

7. Psihologija u istraživanjima i podučavanju

7.1 Akademska sloboda i društvena odgovornost

(1) Načelo akademske slobode (članak 5. stavak 3. Temeljnog zakona Savezne Republike Njemačke) svim psihologinjama i psiholozima koji su aktivni u istraživanjima i podučavanju propisuje odgovornosti s obzirom na sadržaj i oblik njihovog znanstvenog djelovanja. Načelo akademske slobode je, formalno gledajući, neograničeno.

Granice su postavljene tamo gdje dolazi do kršenja drugih temeljnih prava. Psihologinje i psiholozi koji se bave istraživanjima i podučavanjem dužni su u svom profesionalnom djelovanju odgovorno se ponašati prema drugima kao i prema svom fizičkom okolišu.

Iz prava na slobodu istraživanja i podučavanja za sve psihologinje i psihologe koji su aktivni u tim područjima proizlazi etička obveza zaštite istraživanja i podučavanja od tuđeg utjecaja i neznanstvene pristranosti. To znači da su psihologinje i psiholozi koji djeluju na području istraživanja sami odgovorni za izbor predmeta istraživačkog rada i metodoloških pristupa, interpretaciju rezultata kao i njihovo objavljivanje te da nisu samo ovlašteni, već da su dužni spriječiti bilo kakvu vrstu protuustavnog uplitanja u ta područja odgovornosti.

Priznavanje akademskih uspjeha neistomišljenica i neistomišljenika, pripadnica i pripadnika drugih vjeroispovijesti, dobnih skupina, drugog spola kao i drugih društvenih slojeva i kultura te spremnost za korigiranje vlastitih pogrešaka, nakon što netko, neovisno o kome bila riječ, iznese uvjerljive argumente koji to potvrđuju, bitne su stavke profesionalne etike svih psihologinja i psihologa koji se bave istraživanjima i podučavanjem.

(2) Zaštita istraživanja od tuđeg utjecaja, definirana Temeljnim Zakonom Savezne Republike Njemačke, istovremeno je i poziv svim psihologinjama i psiholozima koji se bave istraživanjem i podučavanjem na moralnu odgovornost da unutar znanstvene zajednice potiču primjenu demokratskih oblika rada. Nove hipoteze i metode kao i nove teorije moraju se bez obzira na njihovo podrijetlo nepristrano preispitati.

(3) Prethodno navedena načela vrijede također i za psihologinje i psihologe koji istraživanje provode prema uputama nadređene osobe, ali i one psihologinje i psihologe koji obavljaju ugovoreno istraživanje.

(4) Neovisno o odgovornosti pripadnika drugih profesija koji u okviru istraživačkog projekta provede određene mjere, psihologinje i psiholozi kao voditelji tih istraživačkih projekata snose potpunu odgovornost za te projekte.

7.2 Načela dobre znanstvene prakse

Za obavljanje profesionalne djelatnosti na području istraživanja i podučavanja od temeljne je važnosti bezuvjetna čestitost tijekom stvaranja znanstvenih spoznaja kao i tijekom njihovog podučavanja. S ciljem stjecanja pouzdanih znanstvenih spoznaja psihologinje i psiholozi koji se bave istraživanjem i podučavanjem obvezali su se na pridržavanje sljedećih načela:

(1) Oni svoju istraživačku aktivnost provode prema općim pravilima o metodologiji i provjerljivosti rezultata. U svakom su trenutku spremni svoj znanstveni postupak prikazati i obrazložiti u skladu s njihovim istraživačkim ciljevima te ga podvrgnuti racionalnoj kritici.

(2) U slučaju realizacije istraživačkog projekta koji, i to ponajviše kada je riječ o financiranju, nije vezan za kadrovske odnosno institucionalne strukture kojima se osigurava dobra znanstvena praksa, istraživači su obvezani osigurati da se takvi projekti

provode u skladu sa znanstvenim, stručnim i etičkim načelima ovih Smjernica poslovne etike.

(3) Psihologinje i psiholozi koji se bave istraživanjem i podučavanjem nastoje već tijekom procesa istraživanja na primjeren način sagledati sve raspoložive informacije i protuargumente. Otvoreni su za kritiku te su spremni dosljedno preispitati i vlastite spoznaje.

(4) Psihologinje i psiholozi koji istražuju i podučavaju obvezuju se na dokumentiranje svih svojih istraživačkih rezultata. Spremni su vlastite znanstvene spoznaje, u potpunosti i bezuvjetno učiniti dostupnima javnosti, čime bi dali svoj doprinos kumulativnom procesu istraživanja i podučavanja. Ovakva vrsta obvezivanja načelno vrijedi i za one istraživačke rezultate koji se ne podudaraju s njihovom teorijom odnosno njihovim hipotezama i čije se objavljivanje, iz drugih razloga, ne doima oportunim.

(5) Istraživački doprinosi partnerica i partnera, kolegica i kolega, studentica i studenata kao i prethodnika u ovim područjima istraživanja moraju biti eksplicitno i jasno naznačeni.

7.3 Načela istraživanja i publiciranje[5]

(1) *Istraživanja u kojima sudjeluju ljudi*

Psihologijska istraživanja temelje se na sudjelovanju ljudi u ulozi ispitanika. Psihologinje i psiholozi svjesni su specifičnosti odnosa između istraživačica odnosno istraživača i ispitanica odnosno ispitanika te odgovornosti koja iz toga proizlazi. Vode računa o tome da tijekom istraživanja ne dolazi do povrede dostojanstva i integriteta svih sudionica odnosno sudionika. Poduzimaju sve odgovarajuće mjere koje bi onim ljudima koji sudjeluju u istraživanju jamčile sigurnost i dobrobit te pokušavaju eliminirati svaku vrstu rizika.

(2) *Formalna odobrenja*

U slučaju da istraživački projekti podliježu formalnom etičkom odobrenju, psihologinje i psiholozi dužni su dati detaljne informacije o vlastitom istraživačkom projektu. S realizacijom projekta počinju tek nakon što dobiju odobrenje. Svoj istraživački projekt provode u skladu s onim što je navedeno u odobrenju.

(3) *Informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju*

(a) Osobni pristanak onih osoba koje sudjeluju u istraživanju glavni je preduvjet za provođenje samog istraživanja, neovisno o tome provode li psihologinje i psiholozi to istraživanje osobno, elektronskim putem ili uz pomoć drugih oblika

[5] Smjernice od 7.3.2 do 7.3.15 predstavljaju njemačku inačicu etičkih smjernica Američkog udruženja psihologa (APA) u kojima se definira sve vezano uz istraživanja i publikacije („Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct“, *American Psychologist*, 2002, *57,* 1060-1073; Standards 3.10 te od 8.01 do 8.15). Američko udruženje psihologa odobrilo je preuzimanje njihovih pravila na koja oni polažu autorska prava, ali uz sljedeću napomenu: „While the American Psychological Association has given permission to the Federation of German Psychologists Associations to utilize the APA Code of Ethics, APA ha sin no way advised, assisted, or encouraged the Federation of German Psychologists Associations to utilize the APA Code of Ethics. APA is in no way responsible for the Federation of German Psychologists Associations decision to utilize the APA Code of Ethics, or for any actions or other consequences resulting from such use by the Federation of German Psychologists Associations. APA is not responsible for the accuracy of your translation.“

komunikacije. Takve izjave o pristanku temelje se na odgovarajućem informiranju sudionika o istraživačkom projektu što psihologinje i psiholozi moraju provesti na svima razumljiv način. To se ne odnosi na one istraživačke projekte čija je provedba obuhvaćena drugim pravilima ovih etičkih smjernica.

(b) Psihologinje i psiholozi dužni su i onim osobama koje, pravno gledano, nisu u mogućnosti dati informirani pristanak (1) na primjeren način pojasniti sve vezano uz vlastite istraživačke projekte kako bi (2) zatražili njihov osobni pristanak, (3) voditi računa o prioritetima i interesima takvih ljudi te (4) pribaviti odobrenje opunomoćene osobe, u slučaju da je zakonom propisano pribavljanje takve vrste pristanka koji se temelji na punomoći. Psihologinje i psiholozi moraju, u slučaju da pribavljanje suglasnosti opunomoćene osobe nije propisano zakonom, poduzeti odgovarajuće mjere kojima bi zaštitili prava i dobrobit svih pojedinaca.

(c) Psihologinje i psiholozi na primjeren način dokumentiraju sve vezano uz pisani i usmeni pristanak, dozvolu i privolu.

(d) Psihologinje i psiholozi dužni su tijekom procesa pribavljanja informiranog pristanka sve sudionice i sudionike obavijestiti o sljedećim činjenicama: (1) cilj istraživanja; (2) očekivano trajanje te postupak istraživanja; (3) njihovo pravo na odbijanje i prekid sudjelovanja, čak i kada je istraživanje već započelo; (4) predvidive posljedice nesudjelovanja ili prijevremenog prekida sudjelovanja; (5) predvidive faktore od kojih bi se, razumno gledajući, moglo očekivati da će utjecati na njihovu spremnost na sudjelovanje (npr. potencijalni rizici, nelagoda ili neke druge potencijalne posljedice koje kod sudionica odnosno sudionika izazivaju nesvakodnevne promjene raspoloženja); (6) potencijalna saznanja koja se mogu dobiti istraživanjem; (7) osiguravanje povjerljivosti i anonimnosti te, prema potrebi, i definiranje njihovih granica; (8) bonus za sudjelovanje te (9) kome se mogu

obratiti s pitanjima o istraživačkom projektu i pravima koja su im kao sudionicama odnosno sudionicima istraživanja zajamčena. Potencijalnim sudionicama i sudionicama pruža se prilika za dobivanje odgovora na sva pitanja o istraživačkom projektu.

(e) U slučaju da se provode istraživanja koja obuhvaćaju intervencije eksperimentalnog karaktera, sve sudionice odnosno sudionici moraju prije početka samog istraživanja biti informirani o sljedećim činjenicama: (1) eksperimentalni karakter intervencije; (2) koje ponude i usluge, u slučaju da je to relevantno, kontrolnoj grupu stoje odnosno ne stoje na raspolaganju; (3) kriterije prema kojima se sudionice i sudionici svrstavaju u eksperimentalne odnosno kontrolne grupe; (4) raspoložive alternativne intervencije, u slučaju da potencijalne sudionice i potencijalni sudionici ne žele sudjelovati u istraživanju ili tu isti suradnju žele prijevremeno privesti kraju te (5) tko, u slučaju da je to relevantno, snosi troškove za provedene intervencije i snose li, po potrebi, i sudionice odnosno sudionici te troškove ili ih pak treća strana mora namiriti.

(4) *Informirani pristanak za snimanje glasova i fotografija u okviru istraživačkog projekta*

Psihologinje i psiholozi pribavljaju, prije nego što krenu sa snimanjem glasova i fotografija, od svih osoba koje sudjeluju u istraživanju informirani pristanak, osim kada (1) se istraživanje temelji na promatranju prirodnog ponašanja u javnom prostoru te nije za očekivati da će snimka biti iskorištena kako bi se nekoga identificiralo ili kako bi mu se nanijela šteta; (2) se postupak istraživanja temelji na obmani pa će pristanak za korištenje snimki biti pribavljen u okviru naknadnog informiranja.

(5) *Klijentice i klijenti/ Pacijentice i pacijenti, učenice i učenici, studentice i studenti kao i psihologinjama odnosno psiholozima podređene osobe u ulozi sudionica odnosno sudionika istraživanja*

(a) Psihologinje i psiholozi moraju u slučaju provođenja istraživačkog projekta s gore navedenim osobama voditi brigu o tome da nesudjelovanje ili prijevremeni prekid sudjelovanja neće imati negativne posljedice za potencijalne sudionice i sudionike.

(b) U slučaju da je sudjelovanje u istraživačkim projektima dio osposobljavanja ili da je propisano Pravilnikom o polaganju ispita, potencijalnim sudionicama i sudionicima mora biti ponuđena ekvivalentna alternativa za sudjelovanje u istraživanju.

(6) *Odustajanje od pribavljanja informiranog pristanka*

Psihologinje i psiholozi mogu odustati od pribavljanja informiranog pristanka (1) ako se s pravom može pretpostaviti da sudjelovanje u istraživanju neće prouzročiti nesvakodnevnu štetu ili nelagodu te ako se istraživanje (a) temelji na već postojećim odgojnim, kurikularnim i nastavnim metodama na području obrazovanja; (b) temelji na anonimnim pitanjima/upitnicima, metodi promatranja ili arhivskom materijalu čije otkrivanje sudionice odnosno sudionike ne bi dodatno izložilo rizicima kaznene ili građanskopravne odgovornosti, financijskih gubitaka i profesionalnih negativnih posljedica kao i povrede ugleda te kod kojih je povjerljivost u potpunosti zajamčena; (c) odnosi na faktore koji se tiču radne i organizacijske učinkovitosti u organizacijama čije istraživanje ne može dovesti u nepovoljan položaj karijere sudionica odnosno sudionika te kod kojih je povjerljivost u potpunosti zajamčena (2) te ako je provođenje istraživanja dozvoljeno na temelju drugih zakona ili uredbi.

(7) *Poticaji za sudjelovanje u istraživačkom projektu*

(a) Psihologinje i psiholozi izbjegavaju tijekom procesa pronalaska sudionica odnosno sudionika istraživanja pretjerane ili nesrazmjerne financijske ili druge poticaje ako je za pretpostaviti da bi se takvi poticaji mogli koristiti kao neka vrsta prinude na sudjelovanje.

(b) U slučaju da psihologinje i psiholozi kao poticaj za sudjelovanje nude vlastite stručne sposobnosti i usluge (npr. terapija, savjetovanje), onda moraju definirati sve vezano uz vrstu usluge kao i rizike, obveze i granice koje se tiču te usluge.

(8) *Obmana u istraživanjima*

(a) Psihologinje i psiholozi ne provode istraživanja utemeljena na obmani, osim ako su nakon pažljivog razmatranja došli do zaključka da je upotreba tehnika obmane opravdana potencijalno značajnim znanstvenim, pedagoškim ili praktičnim spoznajama te da alternativne metode bez upotrebe obmane ne stoje na raspolaganju.

(b) Psihologinje i psiholozi ne obmanjuju potencijalne sudionice i sudionike o onim aspektima istraživanja kod kojih bi se, realno gledajući, moglo pretpostaviti da bi mogli prouzročiti ozbiljna fizička i/ili psihička opterećenja.

(c) Psihologinje i psiholozi informiraju sudionice i sudionike što je ranije moguće o upotrebi tehnika obmane tijekom eksperimenta, po mogućnosti po završetku sudjelovanja, ali najkasnije po završetku prikupljanja podataka te im dozvoljavaju povlačenje vlastitih podataka.

(9) *Informiranje sudionica i sudionika istraživanja*

(a) Psihologinje i psiholozi informiraju osobe koje sudjeluje u njihovom istraživanju čim je prije moguće o cilju, rezultatima i zaključcima istraživačkog projekta te poduzimaju odgovarajuće mjere kojima bi izbjegli bilo kakvu vrstu nejasnoća koje su sami primijetili ili bi se mogle javiti kod sudionica odnosno sudionika.

(b) Ako je iz znanstvenih i etičkih razloga opravdano odgoditi ili u potpunosti zabraniti davanje tih informacija, onda psihologinje i psiholozi moraju poduzeti odgovarajuće mjere kojima bi izbjegli odnosno sveli na minimum eventualnu štetu i rizike.

(c) Kada psihologinje i psiholozi saznaju da je neki aspekt njihovog istraživanja sudionici odnosno sudioniku nanio štetu, poduzimaju odgovarajuće mjere kojima bi tu štetu minimalizirali.

(10) *Odgovorno ponašanje prema životinjama tijekom istraživanja*

(a) Kupnju životinja i postupanje s njima u svrhe istraživanja psihologinje i psiholozi provode isključivo u skladu s važećim zakonima i uredbama te profesionalnim normama i standardima.

(b) Istraživačke projekte sa životinjama provode psihologinje i psiholozi koji su prošli obuku na području istraživačkih metoda te posjeduju iskustvo u primjerenom ponašanju prema životinjama. Moraju osigurati da se na primjeren način vodi računa o dobrobiti i zdravlju svih životinja kao i o primjerenom ponašanju prema njima.

(c) Psihologinje i psiholozi vode računa o tome da sve osobe koje pod njihovim nadzorom rade sa životinjama dobiju, u skladu s njihovim dužnostima, upute o istraživačkim metodama te njezi i brizi kao i postupanju prema životinjama.

(d) Psihologinje i psiholozi ulažu odgovarajuće napore kojima bi tjelesne poteškoće, infekcije, bolesti i bolove kod svih svojih pokusnih životinja sveli na minimum.

(e) Psihologinje i psiholozi koriste metode koje životinje izlažu bolovima, stresu ili deprivaciji isključivo onda kada alternativnih metoda nema na raspolaganju te kada je postizanje istraživačkog cilja opravdano očekivanim znanstvenim, pedagoškim ili praktičkim spoznajama.

(f) Psihologinje i psiholozi provode operacije uz primjerenu uporabu anestetika i koriste tehnike kojima izbjegavaju infekcije te na minimum svode bolove tijekom i nakon operacije.

(g) U slučaju da je neizbježno život neke životinje privesti kraju, psihologinje i psiholozi postupaju brzo i koriste općepriznate metode kojima minimiziraju bolove.

(11) *Prikaz rezultata istraživanja*

(a) Psihologinje i psiholozi ne izmišljaju i ne lažiraju podatke.

(b) U slučaju da se psihologinjama i psiholozima u podacima koje su sami objavili potkrala značajna pogreška, poduzimaju sve korake kojima bi te pogreške korigirali, i to ispravkom, povlačenjem, uporabom errata ili drugih publikacijskih sredstava.

(c) Psihologinje i psiholozi ne smiju one podatke koji su već negdje objavljeni publicirati kao vlastite. To ne isključuje činjenicu da podaci mogu ponovno biti objavljeni ako je to na primjeren način navedeno u bilješkama.

(12) *Plagijati*

Psihologinje i psiholozi ne prezentiraju radove i podatke drugih osoba kao vlastite, čak ni kada je izvor precizno citiran.

(13) *Navođenje doprinosa istraživačkom radu u publikacijama*

(a) Psihologinje i psiholozi zahtijevaju prava na istraživački rad, uključujući i autorska prava, isključivo kada su samostalno proveli istraživanje ili su u velikoj mjeri doprinijeli njegovoj provedbi.

(b) Korektnim navođenjem autora odnosno koautora prikazuje se u kojoj je mjeri koja autorica odnosno koji autor doprinio samom istraživanju; profesionalni i znanstveni status sudionica i sudionika pritom ne igraju nikakvu ulogu. Sama profesionalna pozicija (npr. redoviti profesor odnosno redovita profesorica ili ravnateljica odnosno ravnatelj istraživačkog centra) ne smije biti razlog za stjecanje autorskih prava. Manji doprinosi istraživačkom radu ili tijekom izrade publikacije označavaju se na primjeren način (npr. u bilješkama (fusnotama) ili u predgovoru).

(c) Doktorandica odnosno doktorand je u pravilu i prva autorica odnosno prvi autor članka na kojem je radilo više autorica i/ili autora ako se isti bazira prvenstveno na njenoj odnosno njegovoj doktorskoj disertaciji. Mentorice i mentori diskutiraju tijekom istraživanja i izrade publikacije sa svojim doktorandicama i doktorandima čim je prije moguće i na prikladan način o autorskim pravima za moguće publikacije. Isto vrijedi i za sve kvalifikacije stečene uz pomoć mentorice ili mentora tijekom obrazovanja, stručnog usavršavanja i daljnjeg akademskog obrazovanja.

(14) *Ustupanje istraživačkih podataka u svrhe provjere*

(a) Nakon objave podataka psihologinje i psiholozi ne uskraćuju originalne podatke drugim znanstvenicama odnosno znanstvenicima koji ponovnom analizom žele preispitati njihove zaključke i koji ih žele koristiti samo u tu svrhu. To vrijedi samo za one slučajeve kada se ustupanje podataka može provesti bez ugrožavanja povjerljivosti osobnih podataka te nema zapreka za njihovo ustupanje zbog zakonski reguliranih vlasničkih prava. To pak ne implicira da je ustupanje tih informacija besplatno; za ustupanje dokumentiranih podataka psihologinje i psiholozi mogu zatražiti novčanu naknadu.

(b) Psihologinje i psiholozi koji od svojih kolegica i kolega zatraže podatke na reanalizu s ciljem preispitivanja zaključaka smiju ih koristiti isključivo u svrhe onoga što je navedeno u samom zahtjevu. Za bilo kakvu drugu uporabu potrebno je na vrijeme pribaviti pismeno odobrenje.

(15) *Vještakinje i vještaci*

Psihologinje i psiholozi koji procjenjuju tuđu dokumentaciju za prezentacije, publikacije i stipendije kao i zahtjeve za financiranje od trećih strana 5te tome slične zahtjeve, čuvaju povjerljivost dobivenih informacija te poštuju prava vlasništva nad tim informacijama onih osoba koje su tu dokumentaciju i sastavile.

(16) *Istraživanja putem interneta*

Psihologinje i psiholozi poštuju smjernice od 7.3.1 do 7.3.15 i tijekom provođenja internetskih istraživanja. To posebice vrijedi za odredbe u vezi (1) zabrane obmanjivanja odnosno mjera koje omogućuju sigurnu uspostavu kontakta te naknadno otkrivanje obmane, (2) isključenja osobne identifikacije (također i kod snimki snimljenih u javnom prostoru) bez osobne suglasnosti ispitanica odnosno ispitanika kao

i (3) sigurnosti tijekom prikupljanja i prijenosa podataka te zaštite baza podataka (posebice putem servera koji nisu pod nadzorom njemačkog zakonodavstva).

7.4 Podučavanje, stručno i specijalističko usavršavanje, supervizija

(1) Zadaća svih psihologinja i psihologa koji podučavaju je da svima koji pohađaju nastavu na objektivan i jasan način prikažu trenutne spoznaje psihologije kao znanosti. Osobna stajališta kao takva moraju biti jasno naznačena. Tijekom najave i izvođenja nastave te javnih predavanja mora se paziti da ne dođe do buđenja lažnih očekivanja.

(2) Psihologinje i psiholozi koji aktivno podučavaju svjesni su posebitosti uzajamnog odnosa između nastavnica odnosno nastavnika i svih koji pohađaju nastavu te tu činjenicu ne upotrebljavaju u vlastitu korist.

(3) Sve osobne informacije o studenticama odnosno studentima te svim drugim sudionicama i sudionicama koje su im povjerene tijekom provođenja nastavnih aktivnosti tretiraju se s istom povjerljivošću kao i informacije o klijenticama i klijentima, pacijenticama i pacijentima kao i ispitanicama odnosno ispitanicima.

(4) Tijekom predstavljanja slučaja posebna se pažnja treba obratiti na dostojanstvo i dobrobit svih predstavljenih osoba. Osim toga, i tu vrijede iste odredbe kao i za pacijentice i pacijente. Svim studenticama i studentima kojima se predstavljaju takvi slučajevi mora se napomenuti da anonimnost predstavljenih osoba mora biti zajamčena, dok im privatnost mora biti zaštićena.

(5) Psihologinje i psiholozi koji aktivno podučavaju potiču studentice odnosno studente koji su im povjereni na sudjelovanje u psihološkim pokusima isključivo ako je to potrebno u svrhe obrazovanja i znanosti. U tome slučaju posebna se pozornost mora obratiti na odgovornosti prema ispitanicama odnosno ispitanicima koji su ovisni o tuđoj pomoći.

(6) U slučaju da suradnice i suradnici te studentice odnosno studenti postanu voditeljice odnosno voditelji istraživanja (npr. kod primjene psihodijagnostičkih sredstava) potrebno je da se usprkos njihove vlastite odgovornosti osigura provođenje istraživanja u skladu sa Smjernicama poslovne etike.

(7) Psihologinje i psiholozi ne bi smjeli studenticama i studentima koje podučavaju i koji će možda kod njih pristupiti ispitu naplaćivati provođenje psiholoških savjetovanja i tretmana.

(8) Psihologinje i psiholozi koji u funkciji nastavnice odnosno nastavnika ili organizatorice odnosno organizatora sudjeluju u programima osposobljavanja bilo koje vrste dužni su osigurati da su sve objavljenje informacije o tome u potpunosti točne.

(9) U okviru nastavnih aktivnosti tijekom obrazovanja, stručnog i specijalističkog usavršavanja te supervizije odnos prema studenticama i studentima odnosno sudionicama i sudionicima poslijediplomskih studijskih programa mora biti koncipiran tako da mogu kontinuirano dobivati dovoljnu količinu povratnih informacija o vlastitim postignućima. Psihologinje i psiholozi koji podučavaju ocjenjuju učinak svih sudionica i sudionika na temelju relevantnih kriterija koji su propisani u pojedinim studijskim programima.

(10) Psihologinje i psiholozi koji nadziru poslijediplomske praktične aktivnosti polaznica i polaznika izobrazbe kao i mlađih kolegica i kolega dužni su upoznati se s ovim Smjernicama poslovne etike te nadzirati njihovo pridržavanje.

(11) U okviru stručnog i specijalističkog usavršavanja, supervizije i posebne edukacije psihologinjama i psiholozima aktivnim u podučavanju nije dozvoljeno od polaznica odnosno polaznika izobrazbe na direktan ili indirektan način zahtijevati otkrivanje osobnih informacija. Ako je samootkrivanje sastavni dio čitavog postupka edukacije,

onda sudjelovanje u takvoj vrsti vježbe mora biti dobrovoljno, dok se suglasnost sudionica odnosno sudionika pribavlja i prije izvođenje same vježbe.

(12) Psihologinje i psiholozi koji podučavaju ne bi trebali studentice i studente poslijediplomskog studija kao i mlađe kolegice i kolege koji se nalaze u nekoj vrsti odnosa međuovisnosti osobno podvrgavati psihoterapijskim ili sličnim tretmanima. Iznimka bi bila slučajevi kada svojim izričitim pristankom kandidatkinja ili kandidat za izobrazbu izjavi da će se u ovom postupku to provesti isključivo u svrhe obrazovanja.

Njemački izvornik

Deutscher Ausgangstext

Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen

DGPs Deutsche Gesellschaft
für Psychologie

Berufsethische Richtlinien

des Berufsverbandes Deutscher
Psychologinnen und Psychologen e.V.

und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V.

Berufsethische Richtlinien

des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V.

zugleich

Berufsordnung

des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

in der von der Delegiertenkonferenz des BDP am 4.6.2016 und von der Mitgliederversammlung der DGPs am 21.9.2016 beschlossenen Fassung

Inhalt

1. Präambel 7
   - 1.1 Bedeutung der Berufsethischen Richtlinien 7
   - 1.2 Ethische und fachliche Grundhaltungen 7
   - 1.3 Grundlegende Aussagen zu Menschenrechten und zur Menschenwürde 8

2. Berufsethische Prinzipien der europäischen Psychologenvereinigung in Europa 9
   - 2.1 Achtung vor den Rechten und der Würde des Menschen 9
   - 2.2 Kompetenz 9
   - 2.3 Verantwortung 9
   - 2.4 Integrität 9

3. Grundlagen zum Beruf der Psychologin und des Psychologen 11
   - 3.1 Berufsbezeichnung – Titelführung 11
   - 3.2 Die Wissenschaft Psychologie als Grundlage der Berufstätigkeit 11
   - 3.3 Anwendung der Psychologie in der Berufsausübung 12
   - 3.4 Der Beruf der Psychologin/des Psychologen als Freier Beruf 12
   - 3.5 Allgemeine Grundsätze der Berufsausübung 13
   - 3.6 Berufsausübung als Dienstleistung 13

4. Verantwortliche Gestaltung beruflicher Beziehungen zu Menschen 14
   - 4.1 Grundsätze der Gestaltung beruflicher Beziehungen zu Menschen 14
   - 4.2 Gestaltung vertraglich geregelter Arbeitsbeziehungen 14
   - 4.3 Beziehungen zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 15
   - 4.4 Verhältnis zu Berufskolleginnen und Berufskollegen 15
   - 4.5 Verhältnis zu Angehörigen anderer Berufe 15

5. Die besondere Verantwortung in Beziehungen zu Klientinnen und Klienten 16
   - 5.1 Selbstbestimmungsrecht von Klientinnen und Klienten 16
   - 5.2 Professionelle Beziehungsqualität 17
   - 5.3 Schutz des Privatgeheimnisses, Datenschutz, Aufzeichnungen, Vertraulichkeit 17

6. Sicherung der beruflichen Kompetenzen 20
   - 6.1 Grundsätze zur Sicherung beruflicher Kompetenzen 20
   - 6.2 Die Sicherung der fachlichen und persönlichen Kompetenz 20

7. Psychologie in Forschung und Lehre 21
   - 7.1 Wissenschaftsfreiheit und gesellschaftliche Verantwortung 21
   - 7.2 Grundsätze guter wissenschaftlicher Praxis 21
   - 7.3 Grundsätze für Forschung und Publikation 22
   - 7.4 Lehre, Fort- und Weiterbildung, Supervision 27

8. Psychologinnen und Psychologen in Berufsfeldern der Angewandten Psychologie 29
8.1 Allgemeine Geltung der ethischen Aussagen im beruflichen Handeln 29
8.2 Gutachten und Untersuchungsberichte 29
8.3 Berufsausübung in eigener Praxis 29
8.4 Gemeinsame Ausübung einer selbstständigen Berufstätigkeit 30

9. Psychologinnen und Psychologen mit heilkundlicher Berufstätigkeit 31
9.1 Rechtliche Grundlagen zur Durchführung heilkundlicher Berufstätigkeiten 31
9.2 Besondere Verantwortung in beruflichen Beziehungen zu Patientinnen und Patienten 31

10. Psychologinnen und Psychologen in der Gesellschaft 33
10.1 Grundsätze zu öffentlichen Informationen über die Berufsausübung 33
10.2 Inhalte von öffentlichen Informationen über die Berufsausübung 33
10.3 Informationswege 34
10.4 Auftreten in der Öffentlichkeit 34

11. Schlussbestimmungen 35
11.1 Verbindlichkeit der Berufsethischen Richtlinien 35
11.2 Inkrafttreten 35

1. Präambel

1.1 Bedeutung der Berufsethischen Richtlinien[1]

Diese Richtlinien stellen die fachlichen und ethischen Leitlinien der Berufsausübung für Psychologinnen und Psychologen in Deutschland dar und sind zugleich die Berufsordnung des Berufsverbandes der Psychologinnen und Psychologen.

Die BER:

(1) beschreiben Grundlagen der Berufsausübung von Psychologinnen und Psychologen als Hilfestellung und Orientierung;
(2) dienen dem Schutz der Verbraucher und der Wahrung ihrer Rechte;
(3) klären die allgemeine Öffentlichkeit, Fachwelt und Politik über ethisch angemessenes berufliches Handeln von Psychologinnen und Psychologen auf;
(4) stellen einen Rahmen zur Lösung ethischer Fragen in der Berufsausübung dar;
(5) verpflichten die Berufsangehörigen auf die Einhaltung dieser ethischen Richtlinien in allen Situationen ihrer Berufsausübung;
(6) sind Maßstäbe, anhand deren psychologische Tätigkeiten öffentlich überprüfbar werden;
(7) ermöglichen Maßnahmen bei Nichteinhaltung dieser Richtlinien (wie z.B. die kollegiale Ansprache, die Anzeige bei den Berufsorganisationen, das Tätigwerden eines Ehrengerichts sowie Schlichtungsverhandlungen und Mediationen);
(8) bilden eine Grundlage für Entscheidungen zum Vorgehen beim Vorliegen einer Beschwerde;
(9) ermöglichen die Bewertung der Bedeutsamkeit von Beschwerden sowie der Schwere von ethischen Verstößen in Schlichtungsverhandlungen und in Ehrengerichtsverfahren;
(10) sind abgestimmt mit den Prinzipien und den Empfehlungen im Europäischen „Meta Code on Ethics" der European Federation of Psychologists' Associations (EFPA);
(11) sind nachrangig im Verhältnis zu Rechtsnormen und Gesetzen.

1.2 Ethische und fachliche Grundhaltungen

Psychologinnen und Psychologen:

(1) achten die Würde des Menschen und respektieren diese in ihrem Handeln;
(2) erkennen das Recht des Einzelnen an, in eigener Verantwortung und nach eigenen Überzeugungen zu leben;
(3) handeln mit besonderer Verantwortung gegenüber den Menschen, mit denen sie umgehen;
(4) gehen sensibel mit der Bereitschaft von Menschen um, sich anzuvertrauen, und klären über mögliche Grenzen der Vertraulichkeit auf;
(5) fördern Möglichkeiten der selbstbestimmten Persönlichkeitsentwicklung und tragen zur Gewährleistung fördernder Rahmenbedingungen bei;
(6) fördern die Verständigung im sozialen Zusammenleben und den gegenseitigen Respekt;
(7) handeln im Sinne des Wohls und Wohlbefindens der Menschen;
(8) setzen sich ein für gute natürliche, sozioökonomische und kulturelle Lebensbedingungen von Einzelnen und Gemeinschaften;
(9) fördern ein redliches Miteinander und gehen in ihrem Handeln mit gutem Beispiel voran;

1 In der Folge wird im Text für Berufsethische Richtlinien die Abkürzung BER verwendet.

(10) vermehren das Wissen über den Menschen durch Forschung und Lehre;
(11) bewirken durch Reflexion und durch einen offenen Austausch über Einstellungen, Orientierungen und Menschenbilder Veränderungen bei Einzelnen, Institutionen und in der Gesellschaft;
(12) üben ihren Beruf auf der Basis ihrer wissenschaftlichen Fachkompetenz aus;
(13) bilden sich kontinuierlich fort und halten ihre Kenntnisse auf aktuellem Stand;
(14) achten besonders auf die eigenen psychischen und körperlichen Voraussetzungen, die eine kompetente Berufsausübung erlauben;
(15) erbringen Dienstleistungen eigenständig nur in den Tätigkeitsfeldern, für die sie durch eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung, fachliche Fortbildung und berufliches Handeln qualifiziert sind;
(16) orientieren sich bei neuen beruflichen Ansätzen und Methoden am Grundsatz wissenschaftlicher Redlichkeit, überprüfen systematisch die Wirkungen ihres Handelns;
(17) sind wachsam gegenüber persönlichen, sozialen, institutionellen, wirtschaftlichen und politischen Einflüssen, die zu einem Missbrauch bzw. zu einer falschen Anwendung von psychologischen Kenntnissen und Fähigkeiten führen könnten;
(18) sind sich über das Ungleichgewicht der Machtverteilung in beruflichen Beziehungen bewusst;
(19) zeigen in beruflichen Beziehungen Aufmerksamkeit für mögliche Gefahren des Machtmissbrauches und vermeiden Handlungen im Sinne eines Machtmissbrauches.

1.3 Grundlegende Aussagen zu Menschenrechten und zur Menschenwürde

(1) Psychologinnen und Psychologen orientieren sich an der UNO-Menschenrechtscharta. Gemäß der Menschenrechtsdeklaration der UNO haben alle Menschen als einzigartige Personen – unabhängig von Merkmalen wie z. B. Geschlecht, Alter, Sprache, Religion, nationaler und sozialer Herkunft, Rasse, körperlicher Behinderung oder sexueller Identität – das Recht auf ein Leben in Menschenwürde mit (a) Gesundheit und Wohlbefinden, (b) Selbstachtung und Selbstbestimmung, (c) sozialer Integration in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, (d) Freiheit, (e) Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit, (f) Frieden, (g) Gerechtigkeit und (h) Sinnerfüllung sowie (i) die Pflicht zur Achtung der Menschenrechte und Menschenwürde anderer Menschen.
(2) Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung, insbesondere haben Kinder entsprechend der UN-Konvention über die Rechte des Kindes das Recht auf Bildung und Chancengleichheit, auf Gleichbehandlung, Meinungsfreiheit und auf vorrangige Berücksichtigung ihrer Interessen.
(3) Psychologinnen und Psychologen wissen um die möglichen Folgen von Menschenrechtsverletzungen. Sie nutzen diese professionellen Kenntnisse und vertreten sie in der Öffentlichkeit. Psychologinnen und Psychologen versuchen, mit ihrer fachlichen Kompetenz die Folgen von Menschenrechtsverletzungen für die Betroffenen abzumildern.
(4) Psychologinnen und Psychologen fühlen sich in ihrem professionellen Verhalten der Förderung der Menschenrechte verpflichtet. Sie treten Menschenrechtsverletzungen entgegen. Psychologinnen und Psychologen beteiligen sich nicht an Menschenrechtsverletzungen oder an anderen Handlungen, die erkennbar zu Menschenrechtsverletzungen beitragen.
(5) Psychologinnen und Psychologen setzen sich für Menschenrechtsbildung und für die Verbreitung und Verwirklichung der bürgerlichen, politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Menschenrechte ein.

3. Grundlagen zum Beruf der Psychologin und des Psychologen

3.1 Berufsbezeichnung – Titelführung

(1) Die Berufsbezeichnungen „Psychologin" oder „Psychologe" können von Personen geführt werden, die durch den Abschluss eines grundständigen Bachelor- und eines konsekutiven Masterstudiengangs über ein abgeschlossenes Hochschulstudium der Psychologie mit mindestens 240 Punkten (à 30 Stunden Workload) nach dem European Credits Transfer System (ECTS) verfügen. Von den mindestens 240 Punkten müssen mindestens 210 Punkte in psychologischen Grundlagen-, Methoden- und Anwendungsfächern[3] und einer wissenschaftlichen Masterarbeit mit psychologischer Fragestellung erworben worden sein (davon 15–30 Punkte in Praktika).[4] Die Berufsbezeichnung „Psychologin" oder „Psychologe" führt, wer ein Diplomstudium entsprechend den Rahmenprüfungsordnungen im Studiengang Psychologie an einer deutschen Hochschule abgeschlossen hat.

(2) Nur Absolventinnen und Absolventen, die das Hauptfachstudium der Psychologie im Sinne des Absatz 1 in Deutschland mit einem Diplom abgeschlossen haben, dürfen sich als „Diplom-Psychologin"/„Diplom-Psychologe" bzw. „Dipl.-Psych." bezeichnen.

(3) Absolventen eines Hauptfachstudiums der Psychologie im Sinne des Absatz 1 sind gehalten, die rechtlichen einschließlich der berufsrechtlichen Bestimmungen zur Führung der Berufsbezeichnung im Land der Berufsausübung sorgfältig zu recherchieren und in allen Darstellungen zu beachten.

(4) Akademische Abschlüsse im Fach Psychologie, die in einem Mitgliedstaat der Europäischen Union erworben wurden, sind bei Erfüllung der Voraussetzungen nach der jeweilig geltenden Fassung der Richtlinien der EU der Berufsbezeichnung nach Absatz 1 gleichgestellt.

(5) Akademische Grade dürfen nur geführt werden, wenn und soweit sie aufgrund eines Hochschulstudiums und nach dem Recht des Landes, in dem sie erworben wurden, rechtmäßig erlangt wurden. Für ausländische akademische Grade gilt, dass sie in Deutschland nur nach inländischem Recht geführt werden dürfen.

(6) Der Hinweis auf eine Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. bzw. auf eine Mitgliedschaft im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. ist zulässig, soweit dies die jeweilige Satzung nicht untersagt. Dabei ist die erhaltene Mitgliedschaftskategorie zu verwenden.

3.2 Die Wissenschaft Psychologie als Grundlage der Berufstätigkeit

(1) Das berufliche Handeln von Psychologinnen und Psychologen basiert auf den Erkenntnissen der Psychologie als wissenschaftlicher Disziplin.

(2) Die Psychologie:

(a) liefert Erkenntnisse über psychische, psychophysische und biologische Prozesse bei Menschen und Tieren;

3 Siehe Curriculum des EuroPsy-Zertifikats.

4 Entsprechende Leistungen im Rahmen eines Promotionsstudiums im Fach Psychologie können angerechnet werden.

(b) erschließt grundlegendes Wissen über den Menschen;
(c) fördert das Verständnis der Entwicklung menschlicher Bewusstseins-, Motivations- und Handlungsprozesse;
(d) fördert Erkenntnisse über soziale Prozesse zwischen Menschen in Beziehungen, Gemeinschaften und Organisationen;
(e) entwickelt Strategien zur Unterstützung des Menschen in der Entwicklung zu selbstbewusstem, selbstbestimmtem und selbstverantwortlichem Leben in Freiheit und in respektvollem und verantwortlichem Miteinander.

(3) Psychologie als Wissenschaft generiert ihre Erkenntnisse auf der Basis geistes-, sozial- und naturwissenschaftlicher Modelle mit wissenschaftlich anerkannten Methoden und kontrollierten Forschungsstrategien.

(4) Theorien und Wissensbestände in der Psychologie speisen sich aus unterschiedlichen Grundverständnissen über den Menschen. Dies ist in Interpretation und bei der beruflichen Adaption einzelner Ansätze unterschiedlicher Herkunft zu berücksichtigen.

3.3 Anwendung der Psychologie in der Berufsausübung

Psychologinnen und Psychologen:

(1) arbeiten auf der Basis von zuverlässigem und validem, wissenschaftlich fundiertem Wissen;
(2) bieten nur Dienstleistungen an, für deren Erbringung sie durch Ausbildung oder fachliche Erfahrung qualifiziert sind;
(3) pflegen eine hohe fachliche Kompetenz für ein verantwortliches berufliches Handeln, wobei die Kompetenz in der reflektierten Verschränkung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit beruflichem Erfahrungswissen entsteht und sich weiterentwickelt;
(4) bilden sich kontinuierlich fort und halten sich auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis;
(5) orientieren sich in Tätigkeitsfeldern, in denen es noch keine wissenschaftlich anerkannten Standards gibt, am Grundsatz wissenschaftlicher Redlichkeit und überprüfen regelmäßig den Erfolg ihrer Interventionen;
(6) gehen mit neuen Ansätzen in der praktischen Erprobung mit besonderer Sorgfalt um;
(7) ergreifen alle notwendigen Maßnahmen zum Schutz des Wohls der Menschen, mit denen sie arbeiten.

3.4 Der Beruf der Psychologin/des Psychologen als Freier Beruf

Psychologinnen und Psychologen:

(1) erbringen aufgrund besonderer beruflicher Qualifikation persönlich, eigenverantwortlich und fachlich unabhängig geistig-ideelle Dienstleistungen im Interesse des Auftraggebers und der Allgemeinheit;
(2) unterliegen in der Berufsausübung spezifischen berufsrechtlichen Bindungen, fachlichen und ethischen Richtlinien, welche die Professionalität, Qualität und das zum Auftraggeber bestehende Vertrauensverhältnis gewährleisten und fortentwickeln;
(3) setzen sich eingehend mit den unter (2) genannten Bindungen und Richtlinien auseinander;
(4) klären ihre Auftraggeber über die jeweils berufsrelevanten Regeln in angemessener und verständlicher Weise auf;
(5) informieren über ihre Dienstleistungen in sachlicher Form und verzichten auf Erfolg versprechende, irreführende oder vergleichende Werbung.

3.5 Allgemeine Grundsätze der Berufsausübung

Psychologinnen und Psychologen:

(1) unterstützen Individuen, Organisationen und die Gesellschaft darin, Verständigung, Gerechtigkeit und Frieden im sozialen und beruflichen Miteinander zu fördern und die Bedingungen des sozialen Lebens gesundheitsförderlich zu gestalten;

(2) unterstützen Menschen in ihrem Streben nach einem bewussteren Leben in Würde und mit gegenseitigem Respekt;

(3) wahren besondere Sorgfalt,
   (a) wenn sie mit mehreren Klienten arbeiten,
   (b) wenn ihre Arbeit zu leidvollen Auswirkungen bei diesen Klienten oder relevanten Dritten führt,
   (c) wenn Rechte von Menschen eingeschränkt sind.

3.6 Berufsausübung als Dienstleistung

Psychologinnen und Psychologen:

(1) bieten Dienstleistungen in unterschiedlichen Anwendungsbereichen mit unterschiedlichen Klienten, beruflichen Rollen und ethischen Beziehungen sowie Verantwortlichkeiten an;

(2) sind sich der Unterscheidung zwischen ihrer Berufsrolle und ihren sozialen Beziehungen bewusst;

(3) schließen Verträge über ihre Dienstleistungen und verhandeln immer ein Honorar für ihre beruflichen Leistungen;

(4) sorgen für eine ausreichende Absicherung der Haftungsansprüche, die aus ihrer beruflichen Tätigkeit resultieren können.

4. Verantwortliche Gestaltung beruflicher Beziehungen zu Menschen

4.1 Grundsätze der Gestaltung beruflicher Beziehungen zu Menschen

Psychologinnen und Psychologen:

(1) übernehmen eine ethische und mitmenschliche Sorgfalt dafür, Menschen mit Fairness, Respekt und Verständnis zu begegnen und sie in ihren Menschenrechten zu schützen;

(2) achten auf Besonderheiten in Bezug auf Geschlecht, Alter, Sprache, Religion, nationale und soziale Herkunft, sexuelle Identität, Rasse, Belastung durch Behinderung und chronische Erkrankung sowie auf entsprechende psychische und soziale Auswirkungen;

(3) tragen dazu bei, dass Menschen, Gemeinschaften und Organisationen, mit denen sie berufliche Beziehungen pflegen, die Menschenrechte und Menschenwürde anderer Menschen respektvoll achten;

(4) übernehmen Verantwortung dafür, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Auszubildende und Supervisanden die Menschenrechte und Menschenwürde von Klientinnen und Klienten respektvoll achten;

(5) betrachten gute, stabile und professionelle Beziehungen als ein wesentliches Qualitätsmerkmal psychologischer Dienstleistungen;

(6) gestalten im Rahmen ihrer Dienstleistungen die beruflichen Beziehungen mit großer Aufmerksamkeit und besonderem Verständnis für die wechselseitigen Rollen;

(7) sind sich bewusst, dass Qualität und Ergebnisse ihrer Dienstleistungen auch davon abhängen, wie weit Menschen ihre Dienstleistungen selbstbestimmt und eigenverantwortlich nutzen können;

(8) achten in beruflichen Beziehungen mit mehreren Klienten und Klientinnen auf ethische Konflikte und die Rechte aller Beteiligten;

(9) gehen während ihrer beruflichen Beziehungen mit beteiligten Personen keine anderweitigen wirtschaftlichen Beziehungen oder privaten Beziehungen ein;

(10) sind offen und respektvoll gegenüber Wissen, Einsicht, Erfahrung und Fachkenntnissen von anderen Personen.

4.2 Gestaltung vertraglich geregelter Arbeitsbeziehungen

Psychologinnen und Psychologen weisen zu Beginn eines Dienst- oder Vertragsverhältnisses auf ethische, fachliche, gesetzliche und berufsständische Pflichten und Bedingungen ihrer Berufsausübung hin, und zwar:

(1) dass sie ihre Dienstleistungen als freien Beruf ausüben, sie also persönlich und fachlich eigenverantwortlich erbringen;

(2) dass ihre persönliche Verantwortung für Klienten Grenzen der dienstlichen und fachlichen Aufsicht über ihre Arbeit bedingen kann;

(3) dass ihnen in ihrer Berufstätigkeit ein weisungsfreier Kernbereich verbleibt;

(4) dass von ihnen den ethischen Anforderungen zuwiderlaufende und nicht fachgerecht zu erfüllende Aufgaben nicht erledigt werden können;

(5) dass sie bei Konflikten zwischen den ethischen Richtlinien und beruflichen Aufgaben mit rechtlichen oder vertraglichen Verpflichtungen nach sorgfältiger Abwägung eine Gewissensentscheidung treffen;

(6) dass ihnen kraft Gesetzes der Schutz des Privatgeheimnisses obliegt. Den Vertragspartnern wird eine Ausfertigung dieser Berufsethischen Richtlinien übergeben.

4.3 Beziehungen zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Psychologinnen und Psychologen:

(1) bieten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Praktikantinnen und Praktikanten deren Ausbildungsstand und Berufserfahrung angemessene Arbeitsbedingungen und Vergütungen an und schließen der jeweiligen Tätigkeit entsprechende schriftliche Verträge ab;

(2) beschäftigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Praktikantinnen und Praktikanten nicht mit einseitigen oder ausschließlich minderwertigen Tätigkeiten;

(3) stellen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Praktikantinnen und Praktikanten auf Antrag und bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses ein einfaches Zeugnis oder auf Wunsch ein qualifiziertes Zeugnis aus.

4.4 Verhältnis zu Berufskolleginnen und Berufskollegen

Psychologinnen und Psychologen sind gegenüber dem eigenen Berufsstand loyal, verhalten sich standesgemäß und fördern den Berufsstand in Forschung, Lehre und Anwendung. Sie:

(1) schulden ihren Berufskolleginnen und Berufskollegen Respekt, bleiben bei kritischen Stellungnahmen zu ihrer Berufsausübung sachbezogen und führen den Diskurs darüber in einer professionellen und wertschätzenden Art und Weise;

(2) vermeiden es, durch unlautere Handlungsweisen Kolleginnen bzw. Kollegen aus ihren Tätigkeitsfeldern zu verdrängen oder ihnen Aufträge zu entziehen;

(3) verhalten sich gegenüber Kolleginnen und Kollegen in Situationen, die durch Konkurrenz, Wettbewerb oder Konflikte geprägt sind, sachlich;

(4) bieten Kolleginnen und Kollegen dem Berufsstand und der vereinbarten Tätigkeit angemessene Verträge an;

(5) weisen Kolleginnen und Kollegen, bei denen sie standeswidriges Verhalten oder Verstöße gegen diese Berufsethischen Richtlinien zu erkennen glauben, zunächst vertraulich auf diese hin;

(6) ergreifen, wenn sie eindeutige Hinweise auf ethische Verletzungen im beruflichen Handeln von Kolleginnen und Kollegen erhalten und weiterhin ein Risiko für Leid oder Schaden an Dritten besteht, baldige Maßnahmen, die dem entgegenzuwirken geeignet sind, beispielsweise
   (a) Ansprache der Kollegin, des Kollegen;
   (b) Information der Ansprechpartner in BDP oder DGPs;
   (c) ggf. direkt Antrag auf ein Ehrengerichtsverfahren;
   (d) ggf. direkte Einschaltung der Aufsichtsbehörde beziehungsweise von Ordnungsorganen.

4.5 Verhältnis zu Angehörigen anderer Berufe

Psychologinnen und Psychologen:

(1) achten in der Zusammenarbeit mit Angehörigen anderer Berufen und insbesondere im Rahmen des Auftrags auf Verbindlichkeit und Verlässlichkeit.

5. Die besondere Verantwortung in Beziehungen zu Klientinnen und Klienten

Als Klientinnen bzw. Klienten im Sinne dieser Richtlinien gelten Personen, Gemeinschaften oder Gruppen, bei denen Psychologinnen und Psychologen im Rahmen eines Dienstleistungsverhältnisses diagnostisch, beratend, fördernd und bildend tätig werden oder die als Patientinnen und Patienten heilkundlich behandelt werden. Dabei muss ggf. unterschieden werden zwischen den direkten Klienten (Coachee, Supervisionsgruppe, Ehepaar, Schüler, Inhaftierter etc.) und indirekten Klienten (Auftraggeber bzw. Kostenträger, z. B. Gerichte, Jugendamt, Arbeitsagentur, Firma, Unfallkasse, Eltern etc.) sowie relevanten Dritten (Ehepartner, Angehörige, Whistleblower etc.), zu denen zwar kein Vertragsverhältnis und keine berufliche Beziehung im weiteren Sinne besteht, die aber von Folgen der beruflichen Tätigkeit betroffen sind.

Der Begriff „Klient" wird hier auch als Oberbegriff für andere Personenbezeichnungen wie Kunde, Ratsuchender, Coachee, Supervisand, Mediant etc. verwendet und umfasst unterschiedliche Formen beruflicher Beziehungen und Beziehungsqualitäten. Bei der Arbeit mit mehreren Klienten können sehr unterschiedliche Interessen und Rechte bestehen, die berücksichtigt werden müssen (Geschäftsführer und unterschiedliche Teams bei einer Organisationsentwicklung, Personalentwicklungsmaßnahme, Gruppentherapie etc.).

5.1 Selbstbestimmungsrecht von Klientinnen und Klienten

Psychologinnen und Psychologen:

(1) unterstützen Klientinnen bzw. Klienten darin, ihre grundlegenden Menschenrechte wahrzunehmen, ihre Menschenwürde mit Selbstachtung, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung bewusst zu erleben sowie die Fähigkeiten zur Selbstbestimmung zu fördern und zu maximieren;

(2) wahren die persönliche Integrität und das Selbstbestimmungsrecht von Klientinnen bzw. Klienten in allen Angelegenheiten, wobei es in besonderen Fällen, z. B. bei Selbst- und Fremdschädigungsgefahren, nach sorgfältiger Prüfung der Alternativen zu Ausnahmen davon kommen kann;

(3) erzielen bei Klientinnen bzw. Klienten eine auf Aufklärung basierende Einwilligung, indem sie
   (a) Klientinnen bzw. Klienten in verständlicher Weise vorab über geplante Maßnahmen und wahrscheinliche Konsequenzen unterrichten,
   (b) dabei darauf achten, dass Klientinnen und Klienten diese Informationen in allen wichtigen Teilen – auch wenn geistige Einschränkungen vorliegen – angemessen verstehen,
   (c) deren Einwilligung zu den geplanten Maßnahmen einholen;

(4) anerkennen das Recht von Klientinnen und Klienten, das Ausmaß des Vertrauens in die professionelle Beziehung und Tätigkeit selbst zu bestimmen;

(5) ermöglichen es Klientinnen und Klienten, die professionelle Beziehung jederzeit in bewusster Entscheidung zu beenden;

(6) beachten Grenzen der Selbstbestimmung bei Klientinnen und Klienten unter spezifischen Einflüssen: z. B. in Bezug auf ihr Entwicklungsalter, bei Einschränkungen des Bewusstseins und der psychischen Entscheidungsfähigkeiten, bei Selbst- und Fremdgefährdung, bei gesetzlichen Einschränkungen;

(7) handeln bei eingeschränkten Selbstbestimmungsfähigkeiten von Klientinnen bzw. Klienten in deren Interesse;
(8) Psychologinnen und Psychologen verhalten sich außerhalb ihrer Berufsrolle im sozialen Leben so, dass keine schwerwiegenden ethischen Verstöße gegen die in den Kapiteln 1 und 2 formulierten Grundsätze vorkommen, unter Ausnahme der Regelungen in diesen Kapiteln, die sich explizit auf die Berufsrolle beziehen.

5.2 Professionelle Beziehungsqualität

Psychologinnen und Psychologen:

(1) wissen, dass das Verhältnis zu Klientinnen und Klienten ein besonderes Vertrauensverhältnis darstellt, das von Ehrlichkeit und Freiwilligkeit geprägt ist, und streben danach, es in ausreichendem Maße zu entwickeln;
(2) reflektieren die Qualität der wechselseitigen Beziehungen in verschiedenen Phasen der professionellen Beziehung;
(3) streben bei Konflikten, die mit Klienten und deren Bezugspersonen in ihrer beruflichen Tätigkeit auftreten, einen respektvollen Umgang an und sind sich möglicher Interessenskollisionen in Fällen mehrerer Klienten bewusst;
(4) handeln bei der Arbeit mit den direkten Klientinnen bzw. Klienten innerhalb eines Dienstleistungsverhältnisses mit Dritten in der Funktion als indirekte Klienten, z. B. als Auftraggeber/Kostenträger, vorrangig im Interesse der direkten Klientinnen bzw. Klienten unter Berücksichtigung der berechtigten Interessen aller Beteiligten;
(5) ergreifen, falls direkte oder indirekte unmittelbare Auswirkungen ihres beruflichen Handelns vorhersehbar zu Schädigungen führen, Maßnahmen, um Beeinträchtigungen zu verhindern bzw. zu minimieren;
(6) achten auf Auswirkungen ihrer Tätigkeit auf relevante Dritte;
(7) nutzen in der Beziehung zu Klientinnen und Klienten das Ungleichgewicht der Machtverteilung nicht für persönliche oder intime Kontakte bzw. Interessen aus;
(8) nutzen professionelle Beziehungen nicht für religiöse, wirtschaftliche, politische oder ideologische Interessen aus;
(9) beenden professionelle Beziehungen, wenn sie keine genügende Vertrauensbasis oder keine angestrebten Erfolge in der Betreuung wahrnehmen, und vermitteln Klientinnen und Klienten erforderlichenfalls weiter;
(10) tragen bei Beendigung ihrer Berufstätigkeit oder bei der Auflösung vertraglicher Beziehungen in einer Gemeinschaftspraxis/Praxisgemeinschaft dafür Sorge, dass die erforderliche weitere Betreuung der Klienten gewährleistet ist und diesen im Rahmen der Erfüllung bzw. Übergabe der vertraglichen Pflichten kein Schaden entsteht und der Umgang mit Aufzeichnungen jeder Art korrekt geregelt ist.

5.3 Schutz des Privatgeheimnisses, Datenschutz, Aufzeichnungen, Vertraulichkeit

Psychologinnen und Psychologen:

(1) sind nach § 203 StGB verpflichtet, über alle ihnen in Ausübung ihrer Berufstätigkeit anvertrauten und bekannt gewordenen Tatsachen zu schweigen, auch gegenüber Familienangehörigen, Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten, soweit nicht das Gesetz Ausnahmen vorsieht;

(2) informieren Klienten vorab über eventuelle Einschränkungen der Schweigepflicht und über die im arbeitsteiligen Kontext notwendige Information Dritter (Teamkollegen, Kooperationspartner der Behandlung, fachspezifische Vorgesetzte etc.);
(3) belehren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über ihre Pflicht zur Verschwiegenheit und halten diese Belehrung schriftlich fest;
(4) dürfen nur nach vorheriger, auf Aufklärung basierender Einwilligung durch die Klienten Aufzeichnungen auf Bild- oder Tonträgern über Besprechungen oder Behandlungen erstellen oder Besprechungen von einem Dritten mithören lassen;
(5) sind von der Schweigepflicht gegenüber den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern befreit, die notwendigerweise mit der Vorbereitung oder Begleitung ihrer Tätigkeit betraut sind, soweit dieser Umstand den Klientinnen bzw. Klienten bekannt ist[5];
(6) können durch auf Aufklärung basierende Einwilligung der Klientinnen bzw. Klienten von der Verpflichtung zur Verschwiegenheit entbunden werden, nachdem sie über mögliche Konsequenzen der Schweigepflichtentbindung und deren Verweigerung informiert haben;
(7) sollen bei psychologischen Dienstleistungen, auf die ein öffentlich-rechtlicher, insbesondere sozialrechtlicher Anspruch der Klienten oder eine Verpflichtung zur Inanspruchnahme, z. B. im Sinne einer sozialrechtlichen Mitwirkungspflicht, besteht, diese Dienstleistung nicht von einer Schweigepflichtentbindung abhängig machen und ggf. eine darauf abzielende arbeitsrechtliche Anweisung unter Verweis auf die Notwendigkeit der Herleitung einer gesetzlichen Übermittlungsbefugnis zurückzuweisen versuchen;
(8) dürfen die der Schweigepflicht unterliegenden Tatsachen, Befunde und Beratungs- bzw. Behandlungsergebnisse anonymisiert weiterverwenden, sofern ausgeschlossen ist, dass Rückschlüsse auf die Klientinnen und Klienten möglich sind;
(9) dürfen nur im Rahmen ihres Auftrages Daten über Klientinnen und Klienten erheben, speichern und nutzen;
(10) sichern Aufzeichnungen jeder Art, insbesondere auf Datenträgern, gegen unrechtmäßige Verwendung oder Kenntnisnahme;
(11) gewähren Klientinnen und Klienten auf Anfrage Einblick in die Aufzeichnungen, es sei denn, dem stehen erhebliche Rechte Dritter oder erhebliche zu erwartende negative Folgen für die Klientinnen und Klienten entgegen, wobei sie eine Verweigerung des Einblicks in einzelne Unterlagen angemessen erläutern;
(12) händigen auf Wunsch von Klientinnen bzw. Klienten Dokumentationen von Tätigkeiten außerhalb der Heilkunde gegen ein entsprechendes Entgelt aus;
(13) bewahren Urmaterialien und deren Aufbereitung entsprechend den Festlegungen der Auftraggeber oder mindestens für fünf Jahre, bei heilkundlichen Tätigkeiten mindestens für zehn Jahre auf und beachten in spezifischen Arbeitsfeldern vorrangig die dort gegebenen datenschutzrechtlichen Vorgaben zum Sammeln und Vernichten von Daten;
(14) dürfen im Zusammenhang mit der Beendigung ihrer Praxis aufzubewahrende Aufzeichnungen nur mit dem Einverständnis von Klientinnen bzw. Klienten an eine Nachfolgerin der Praxis oder andere übergeben; für den Fall des Versterbens muss dafür gesorgt sein, dass die Aufzeichnungen für die Dauer der erforderlichen Aufbewahrung geschützt sind und anschließend vernichtet werden;

5 Bekannt unter der Bezeichnung „konkludente Schweigepflichtentbindung".

(15) vernichten Aufzeichnungen mit Angaben von persönlichen Daten von Klienten unter Beachtung der Aufbewahrungsfristen bei Beendigung der Berufstätigkeit beziehungsweise der Praxis;
(16) übergeben in Kliniken ihre Aufzeichnungen möglichst nur den psychologischen oder ärztlichen Nachfolgern;
(17) achten besonders auf den Privatgeheimnisschutz, indem sie auf die Nutzung diesbezüglich unsicherer Techniken verzichten (VoIP, Cloud-Speicherung etc.);
(18) regeln den Zugang zu Speicherungen jeder Art durch andere (Helfer, Angehörige als Erben, IT-Helfer, Administratoren) sorgfältig und verwenden anspruchsvolle Passwörter;
(19) achten darauf, dass Internet-Psychotherapie, psychologische Beratung, Online-Forschung und andere personenbezogene psychologische Dienstleistungen nur über verschlüsselte Verfahren ausgeführt werden dürfen.

6. Sicherung der beruflichen Kompetenzen

6.1 Grundsätze zur Sicherung beruflicher Kompetenzen

Psychologinnen und Psychologen:

(1) benötigen in ihrer Berufsausübung ethische, soziale, fachliche und persönliche Kompetenzen;

(2) eignen sich im Studium und zu Beginn ihres Berufslebens Wissen um ethische Aspekte ihres beruflichen Handelns an;

(3) achten auf die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer ethischen Haltungen, des Wissens um mögliche Konflikte und der fachlichen sowie persönlichen Aspekte beruflicher Kompetenz;

(4) nutzen dazu Fort- und Weiterbildungen, Fachveranstaltungen und Kongresse, Fachliteratur und Publikationen im Selbststudium sowie Formen des kollegialen Austausches wie z. B. Intervision, Supervision und Qualitätszirkel.

6.2 Die Sicherung der fachlichen und persönlichen Kompetenz

Psychologinnen und Psychologen:

(1) entwickeln ihre fachliche Kompetenz durch die Erweiterung ihres psychologischen Wissens und durch die Reflexion ihrer berufspraktischen Erfahrungen sowie ihres Wissens über die Lebenswelt von Menschen und den daraus resultierenden Konzepten;

(2) reflektieren das den jeweiligen Theorien und Denkrichtungen zugrunde liegende Menschenbild und geisteswissenschaftliche bzw. philosophische Grundverständnis, einschließlich der Differenzen zu ihrem eigenen;

(3) reflektieren ihre persönlichen Lebenserfahrungen und Einstellungen mit Hilfe wissenschaftlicher, insbesondere psychologischer Theorien und Modelle und erweitern dadurch ihre persönlichen Kompetenzanteile in ihrer Berufsausübung;

(4) streben eine möglichst hohe Kongruenz zwischen ihren ethischen Einstellungen, dem Verhalten in der Berufsrolle und ihren Handlungen und Einstellungen im sozialen Miteinander und Privatleben an;

(5) erhalten gezielt ihre Leistungsfähigkeit, insbesondere ihre kognitiven und emotionalen Kompetenzen und ihre gesundheitlichen Voraussetzungen, und vermeiden berufliche Tätigkeiten im Falle relevanter Einschränkungen ihrer beruflichen Kompetenzen.

7. Psychologie in Forschung und Lehre

7.1 Wissenschaftsfreiheit und gesellschaftliche Verantwortung

(1) Das Grundrecht der Wissenschaftsfreiheit (Art. 5, Abs. 3 GG) erlegt den in der Forschung und Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen die Verantwortung für Form und Inhalt ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit auf. Das Grundrecht der Wissenschaftsfreiheit ist formal unbeschränkt.

Es findet aber seine Grenze dort, wo andere Grundrechte verletzt werden. In ihrer Berufsausübung sind die in Forschung und Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen an ihre ethische Verantwortung gegenüber ihren Mitmenschen und der natürlichen Umwelt gebunden.

Aus dem Recht auf Freiheit von Forschung und Lehre erwächst die ethische Verpflichtung der in diesem Bereich tätigen Psychologinnen und Psychologen, Forschung und Lehre von Fremdbestimmung und wissenschaftsfremder Parteilichkeit freizuhalten. Das schließt ein, dass in der Forschung tätige Psychologinnen und Psychologen die Fragestellung ihrer Forschungsarbeit, die methodischen Grundsätze, die Ergebnisinterpretation und deren Verbreitung selbst zu verantworten haben und dass sie nicht nur berechtigt, sondern verpflichtet sind, verfassungswidrige Eingriffe in diesen Verantwortungsbereich abzuwehren.

Die Anerkennung der wissenschaftlichen Leistungen Andersdenkender, Andersgläubiger, Angehöriger anderer Altersgruppen und des anderen Geschlechts, anderer sozialer Schichten und Kulturen und die Bereitschaft, eigene Irrtümer durch überzeugende Argumente, welcher Herkunft auch immer, zu korrigieren, kennzeichnen das Berufsethos der in Forschung und Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen in besonderem Maße.

(2) Die grundgesetzlich garantierte Freiheit der Forschung von Fremdbestimmung ist zugleich als Appell an die moralische Verantwortung der in Forschung und Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen zu verstehen, innerhalb der wissenschaftlichen Gemeinschaft demokratische Arbeitsformen zu fördern. Neue Fragestellungen, Denkansätze und Methoden sind ohne Rücksicht auf ihre Herkunft unvoreingenommen zu prüfen.

(3) Die vorstehenden Grundsätze gelten auch für Psychologinnen und Psychologen, die in weisungsabhängiger Stellung forschen, sowie für in der Auftragsforschung tätige Psychologinnen und Psychologen.

(4) Unbeschadet der Verantwortlichkeit Angehöriger anderer Berufsgruppen für die von ihnen im Rahmen eines Forschungsvorhabens durchgeführten einzelnen Maßnahmen tragen Psychologinnen und Psychologen als Leiter solcher Forschungsvorhaben für diese die Gesamtverantwortung.

7.2 Grundsätze guter wissenschaftlicher Praxis

Grundlegend für die Berufsausübung in Forschung und Lehre ist die unbedingte Redlichkeit in der Suche nach und bei der Weitergabe von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Um gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen, verpflichten sich in Forschung und Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen zur Einhaltung folgender Grundsätze:

(1) Sie unterwerfen ihre Forschungstätigkeit den allgemein gültigen Regeln methodischen Vorgehens und der Überprüfbarkeit von Ergebnissen. Sie sind jederzeit bereit, ihr wissenschaftliches Vorgehen entsprechend dem jeweiligen Untersuchungsziel darzustellen, zu begründen und rationaler Kritik zugänglich zu machen.

(2) Werden Forschungsvorhaben realisiert, ohne dass sie, zumeist auf dem Wege der Finanzierung, personell bzw. institutionell an Strukturen gebunden sind, die der Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis dienen, so obliegt es den Forschenden selbst sicherzustellen, dass die Durchführung solcher Vorhaben mit den wissenschaftlichen, fachlichen und ethischen Grundsätzen dieser Berufsethischen Richtlinien in Übereinstimmung steht.

(3) In Forschung und Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen sind darum bemüht, bereits im Forschungsprozess alle verfügbaren Informationen und Gegenargumente angemessen zu berücksichtigen. Sie sind offen für Kritik und bereit, auch eigene Erkenntnisse konsequent anzuzweifeln.

(4) In Forschung und Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen verpflichten sich, ihre Forschungsergebnisse zu dokumentieren. Sie sind bereit, wissenschaftliche Aussagen vollständig und ohne Auflagen zugänglich zu machen und so ihren Einbezug in den kumulativen Prozess der Forschung und Lehre zu gewährleisten. Diese Selbstverpflichtung gilt im Grundsatz auch für solche Forschungsergebnisse, die der eigenen Theorie bzw. den eigenen Hypothesen widersprechen oder deren Veröffentlichung aus anderen Gründen als nicht opportun erscheint.

(5) Die Beiträge von Partnerinnen und Partnern, Kolleginnen und Kollegen, Studierenden sowie Vorgängerinnen und Vorgängern zum eigenen Forschungsthema werden explizit und deutlich kenntlich gemacht.

7.3 Grundsätze für Forschung und Publikation[6]

(1) *Forschung mit Menschen*
Psychologische Forschung ist auf die Teilnahme von Menschen als Versuchspersonen angewiesen. Psychologinnen und Psychologen sind sich der Besonderheit der Rollenbeziehung zwischen Versuchsleiterin bzw. Versuchsleiter und Versuchsteilnehmerin bzw. Versuchsteilnehmer und der daraus resultierenden Verantwortung bewusst. Sie stellen sicher, dass durch die Forschung Würde und Integrität der teilnehmenden Personen nicht beeinträchtigt werden. Sie treffen alle geeigneten Maßnahmen, um Sicherheit und Wohl der an der Forschung teilnehmenden Personen zu gewährleisten, und versuchen, Risiken auszuschließen.

(2) *Förmliche Bewilligungen*
Falls Forschungsprojekte einer förmlichen ethischen Bewilligung unterliegen, liefern Psychologinnen und Psychologen präzise Informationen über ihr Forschungsvorhaben. Sie beginnen erst mit dem Forschungsprojekt, nachdem sie eine Bewilligung erhalten haben. Sie führen ihr Forschungsprojekt in Übereinstimmung mit dem bewilligten Vorgehen durch.

6 Die Richtlinien 7.3.2 bis 7.3.15 stellen die deutsche Adaptation der auf Forschung und Publikation bezogenen ethischen Richtlinien der APA dar („Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct", *American Psychologist*, 2002, *57*, 1060–1073; dort Standards 3.10 sowie 8.01 bis 8.15). Die APA hat der Übernahme ihrer Regeln, für die sie das Copyright besitzt, zugestimmt mit folgendem Hinweis „While the American Psychological Association has given permission to the Federation of German Psychologists Associations to utilize the APA Code of Ethics, APA has in no way advised, assisted, or encouraged the Federation of German Psychologists Associations to utilize the APA Code of Ethics. APA is in no way responsible for the Federation of German Psychologist Associations decision to utilize the APA Code of Ethics, or for any actions or other consequences resulting from such use by the Federation of German Psychologists Associations. APA is not responsible for the accuracy of your translation."

(3) *Auf Aufklärung basierende Einwilligung in die Forschung*

(a) Voraussetzung dafür, dass Psychologinnen und Psychologen persönlich, auf elektronischem Weg oder mit Hilfe anderer Kommunikationsformen Forschung durchführen, ist die persönliche Einwilligung der an der Forschung teilnehmenden Personen. Solche Einwilligungserklärungen basieren stets auf einer Aufklärung über das Forschungsvorhaben, die in verständlicher Form dargeboten wird. Hiervon ausgenommen sind solche Forschungsarbeiten, deren Durchführung durch andere Regelungen in diesen Richtlinien gedeckt ist.

(b) Psychologinnen und Psychologen müssen Personen, die von Rechts wegen nicht in der Lage sind, eine auf Aufklärung basierende Einwilligung abzugeben, dennoch (1) ihre Forschungsarbeiten angemessen erklären, (2) um deren individuelles Einverständnis nachsuchen, (3) die Prioritäten und Interessen solcher Personen berücksichtigen und (4) sich die entsprechende Genehmigung einer bevollmächtigten Person verschaffen, wenn eine solche stellvertretende Einwilligung vom Gesetz her vorgeschrieben ist. Wenn die Einwilligung einer bevollmächtigten Person vom Gesetz her nicht vorgeschrieben ist, unternehmen Psychologen geeignete Schritte, um die Rechte und das Wohlergehen des Individuums zu schützen.

(c) Psychologinnen und Psychologen dokumentieren in angemessener Weise die schriftliche oder mündliche Einwilligung, die Genehmigung und das Einverständnis.

(d) Beim Einholen der auf Aufklärung basierenden Einwilligung klären Psychologinnen und Psychologen die teilnehmenden Personen über folgende Sachverhalte auf: (1) den Zweck der Forschung; (2) die erwartete Dauer der Untersuchung und das Vorgehen; (3) ihr Recht darauf, die Teilnahme abzulehnen oder sie zu beenden, auch wenn die Untersuchung schon begonnen hat; (4) absehbare Konsequenzen der Nichtteilnahme oder der vorzeitigen Beendigung der Teilnahme; (5) absehbare Faktoren, von denen man vernünftigerweise erwarten kann, dass sie die Teilnahmebereitschaft beeinflussen, wie z. B. potenzielle Risiken, Unbehagen oder mögliche anderweitige negative Auswirkungen, die über alltägliche Befindlichkeitsschwankungen hinausgehen; (6) den voraussichtlichen Erkenntnisgewinn durch die Forschungsarbeit; (7) die Gewährleistung von Vertraulichkeit und Anonymität sowie ggf. deren Grenzen; (8) Bonus für die Teilnahme und (9) an wen sie sich mit Fragen zum Forschungsvorhaben und zu ihren Rechten als Forschungsteilnehmerinnen und Forschungsteilnehmer wenden können. Den potenziellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird die Gelegenheit gegeben, Antworten auf ihre Fragen zum Forschungsvorhaben zu erhalten.

(e) Werden Forschungsarbeiten durchgeführt, die Interventionen mit experimentellem Charakter umfassen, werden die teilnehmenden Personen zu Beginn der Forschungsarbeit über Folgendes aufgeklärt: (1) den experimentellen Charakter der Intervention; (2) falls relevant, welche Angebote oder Dienste der Kontrollgruppe zur Verfügung stehen bzw. nicht zur Verfügung stehen; (3) die Kriterien, nach denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Experimental- bzw. den Kontrollgruppen zugeordnet werden; (4) verfügbare alternative Interventionen, falls potenziell Teilnehmende nicht an der Forschungsarbeit mitwirken oder die Teilnahme vorzeitig beenden möchten, und (5), falls relevant, wer die Kosten für die durchgeführten Interventionen trägt und ob ggf. diese Kosten von den teilnehmenden Personen getragen werden oder von dritter Seite zu erstatten sind.

(4) *Auf Aufklärung basierende Einwilligung für das Aufnehmen von Stimmen oder Bildern im Rahmen eines Forschungsvorhabens*
Psychologinnen und Psychologen holen von den an einer Untersuchung teilnehmenden Personen eine auf Aufklärung basierende Einwilligung ein, bevor sie deren Stimmen aufnehmen oder Bilder aufzeichnen, außer (1) die Forschung umfasst nur die Beobachtung natürlichen Verhaltens im öffentlichen Raum und es ist nicht zu erwarten, dass die Aufnahme so genutzt wird, dass eine Person identifiziert wird oder Schaden nimmt; (2) das Forschungsdesign schließt Täuschung ein und die Einwilligung für die Nutzung der Aufnahmen wird im Rahmen der anschließenden Aufklärung erbeten.

(5) *Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten, Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Psychologinnen und Psychologen unterstellte Personen als Forschungsteilnehmerinnen und -teilnehmer*
(a) Wenn Forschungsarbeiten mit den oben genannten Personen durchgeführt werden, tragen Psychologinnen und Psychologen dafür Sorge, dass eine Nichtteilnahme oder die vorzeitige Beendigung der Teilnahme für die potenziell Teilnehmenden keine nachteiligen Konsequenzen haben wird.
(b) Ist die Teilnahme an Forschungsprojekten und Untersuchungen Teil der Ausbildung oder durch Prüfungsordnungen vorgeschrieben, so müssen die potenziell Teilnehmenden auf gleichwertige Alternativen zur Untersuchungsteilnahme hingewiesen werden.

(6) *Verzicht auf eine auf Aufklärung basierende Einwilligung in die Forschung*
Psychologinnen und Psychologen können auf eine auf Aufklärung basierende Einwilligung nur dann verzichten, (1) wenn vernünftigerweise davon ausgegangen werden kann, dass die Teilnahme an der Forschung keinen Schaden oder kein Unbehagen erzeugt, die über alltägliche Erfahrungen hinausgehen, und wenn die Forschung sich (a) auf gängige Erziehungsmethoden, Curricula oder Unterrichtsmethoden im Bildungsbereich bezieht; sich (b) auf anonyme Fragen/Fragebögen, freie Beobachtungen oder Archivmaterial bezieht, dessen Enthüllung die teilnehmenden Personen nicht den Risiken einer straf- oder zivilrechtlichen Haftbarkeit, finanzieller Verluste, beruflicher Nachteile oder Rufschädigungen aussetzt und bei denen die Vertraulichkeit gewährleistet ist; sich (c) auf Faktoren bezieht, welche die Arbeits- und Organisationseffizienz in Organisationen betreffen, deren Untersuchung keine beruflichen Nachteile für die teilnehmenden Personen haben können und bei denen die Vertraulichkeit gewährleistet ist, oder (2) wenn die Forschung anderweitig durch Gesetze und Verordnungen erlaubt ist.

(7) *Anreize zur Teilnahme an Forschungsvorhaben*
(a) Psychologinnen und Psychologen vermeiden übertriebene oder unverhältnismäßige finanzielle oder anderweitige Anreize bei der Anwerbung von an der Forschung teilnehmenden Personen, wenn anzunehmen ist, dass solche Anreize zu einer Teilnahme nötigen würden.
(b) Wenn berufliche Leistungen oder Dienste (z. B. Therapie, Beratung) als Anreiz zur Teilnahme angeboten werden, erläutern Psychologinnen und Psychologen die Art der Dienstleistung sowie die mit ihnen verbundenen Risiken, Verpflichtungen und Grenzen.

(8) *Täuschung in der Forschung*

(a) Psychologinnen und Psychologen führen keine Studie auf der Basis von Täuschung durch, es sei denn, sie sind nach gründlicher Überlegung zu dem Schluss gekommen, dass der Einsatz von Täuschungstechniken durch den voraussichtlichen bedeutsamen wissenschaftlichen, pädagogischen oder praktischen Erkenntnisgewinn gerechtfertigt ist und dass geeignete alternative Vorgehensweisen ohne Täuschung nicht zur Verfügung stehen.

(b) Psychologinnen und Psychologen täuschen potenzielle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht über solche Aspekte einer Forschungsarbeit, von denen vernünftigerweise angenommen werden kann, dass sie ernsthafte physische und/oder psychische Belastungen erzeugen.

(c) Psychologinnen und Psychologen klären jede Täuschung innerhalb eines Experiments so früh wie möglich auf, vorzugsweise am Ende der Teilnahme, aber spätestens am Ende der Datenerhebung, und erlauben den teilnehmenden Personen das Zurückziehen ihrer Daten.

(9) *Aufklärung der Forschungsteilnehmerinnen und Forschungsteilnehmer*

(a) Psychologinnen und Psychologen informieren die an ihren Untersuchungen Teilnehmenden so bald wie möglich über das Ziel, die Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus ihrer Forschungsarbeit, und sie unternehmen geeignete Schritte, um jedes Missverständnis, das teilnehmende Personen haben könnten und das ihnen bewusst ist, zu korrigieren.

(b) Wenn wissenschaftliche oder ethische Überlegungen es rechtfertigen, solche Informationen zu verzögern oder zurückzuhalten, ergreifen Psychologinnen und Psychologen geeignete Maßnahmen, um eventuellen Schaden und Risiken abzuwenden bzw. möglichst gering zu halten.

(c) Wenn Psychologinnen und Psychologen erfahren, dass Aspekte ihrer Forschung teilnehmenden Personen Schaden zugefügt haben, unternehmen sie geeignete Schritte, um diesen Schaden zu minimieren.

(10) *Verantwortungsvoller Umgang mit Tieren in der Forschung*

(a) Der Erwerb und der Umgang mit Tieren zu Forschungszwecken erfolgt von Psychologinnen und Psychologen nur unter Berücksichtigung geltender Gesetze und Verordnungen und in Übereinstimmung mit professionellen Normen und Standards.

(b) Alle Forschungsarbeiten mit Tieren werden von Psychologinnen und Psychologen überwacht, die eine Ausbildung in Forschungsmethoden erhalten haben und die Erfahrung im artgerechten Umgang mit Labortieren haben. Sie sind verantwortlich dafür, dass eine angemessene Berücksichtigung des Wohlbefindens, der Gesundheit und der artgerechten Behandlung der Tiere sichergestellt ist.

(c) Psychologinnen und Psychologen stellen sicher, dass alle Personen, die unter ihrer Aufsicht mit Tieren arbeiten, Anweisungen bezüglich der Forschungsmethoden und der Pflege, Haltung und Behandlung der Tiere entsprechend ihren Aufgaben erhalten haben.

(d) Psychologinnen und Psychologen unternehmen geeignete Anstrengungen, um körperliche Beschwerden, Infektionen, Krankheiten und Schmerzen ihrer Versuchstiere zu minimieren.

(e) Psychologinnen und Psychologen wenden Verfahren, die Tiere Schmerzen, Stress oder Entbehrungen aussetzen, nur dann an, wenn alternative Verfahren nicht verfügbar sind und das Forschungsziel durch den zu erwartenden wissenschaftlichen, pädagogischen oder praktischen Erkenntnisgewinn gerechtfertigt ist.

(f) Psychologinnen und Psychologen führen Operationen unter angemessener Betäubung durch und wenden Techniken an, um Infektionen zu vermeiden und Schmerzen während und nach der Operation zu minimieren.
(g) Sollte es erforderlich sein, das Leben eines Tieres zu beenden, handeln Psychologinnen und Psychologen schnell und mit entsprechend allgemein anerkannten Methoden, um Schmerzen zu minimieren.

(11) *Darstellung von Forschungsergebnissen*
(a) Psychologinnen und Psychologen erfinden und fälschen keine Daten.
(b) Falls Psychologinnen und Psychologen bedeutsame Fehler in von ihnen veröffentlichten Daten entdecken, unternehmen sie alle Schritte, um diese Fehler zu korrigieren, und zwar durch Berichtigung, Zurückziehen, Erratum oder andere angemessene Publikationsmittel.
(c) Daten, die schon früher veröffentlicht wurden, veröffentlichen Psychologinnen und Psychologen nicht als Originaldaten. Dies schließt nicht aus, dass Daten wieder veröffentlicht werden, wenn dies durch einen entsprechenden Hinweis klargestellt wird.

(12) *Plagiate*
Psychologinnen und Psychologen präsentieren keine Arbeiten oder Daten anderer als ihre eigenen, auch nicht, wenn diese Quelle zitiert wird.

(13) *Kennzeichnung des Leistungsanteils an einer Forschungsarbeit in Publikationen*
(a) Psychologinnen und Psychologen beanspruchen die Verantwortlichkeit für eine Forschungsarbeit, inklusive der Autorenschaft, nur dann, wenn sie die Arbeit selbst durchgeführt haben oder maßgeblich daran beteiligt waren.
(b) Die Erstautorenschaft oder die Mitautorenschaft spiegeln den Anteil, den eine Autorin bzw. ein Autor an der Forschungsleistung erbracht hat, korrekt wider; sie sind nicht vom beruflichen oder wissenschaftlichen Status der beteiligten Personen beeinflusst. Die bloße berufliche Position, wie z. B. die einer Lehrstuhlinhaberin bzw. eines Lehrstuhlinhabers oder der Leitung einer Forschungseinrichtung, rechtfertigt kein Anrecht auf eine Autorenschaft. Geringe Beiträge zu einer Forschungsarbeit oder zur Erstellung der Publikation werden angemessen gekennzeichnet, z. B. in Fußnoten oder im Vorwort.
(c) In der Regel ist eine Doktorandin bzw. ein Doktorand Erstautorin bzw. Erstautor eines von mehreren Autorinnen und/oder Autoren verfassten Artikels, wenn dieser hauptsächlich auf ihrer bzw. seiner Doktorarbeit basiert. Die Betreuerinnen oder Betreuer diskutieren die Autorenschaft für mögliche Publikationen so früh wie möglich und in angemessener Form im Verlauf der Forschung und Publikation mit ihren Doktorandinnen und Doktoranden. Entsprechendes gilt für andere in der Aus-, Fort- und Weiterbildung unter Betreuung entstandene Qualifikationsleistungen.

(14) *Weitergabe von Forschungsdaten zum Zweck der Überprüfung*
(a) Nach der Publikation von Daten halten Psychologinnen und Psychologen die Originaldaten nicht zurück, wenn andere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ihre Schlussfolgerungen durch Reanalyse überprüfen wollen und die Daten nur zu diesem Zweck nutzen wollen. Dies gilt allerdings nur in solchen Fällen, in denen die Weitergabe der Daten erfolgen

kann, ohne dass die Vertraulichkeit personenbezogener Informationen gefährdet ist, und falls keine gesetzlich geregelten Eigentumsrechte der Herausgabe entgegenstehen. Dies impliziert keine kostenlose Weitergabe von Daten; für die Weitergabe der dokumentierten Daten kann der entsprechende Aufwand in Rechnung gestellt werden.

(b) Psychologinnen und Psychologen, die von Kolleginnen und Kollegen Daten zur Reanalyse mit dem Ziel der Überprüfung der Schlussfolgerungen anfordern, dürfen diese nur zu dem in der Anfrage angegebenen Zweck verwenden. Für jeden anderweitigen Gebrauch der Daten ist eine vorherige schriftliche Genehmigung einzuholen.

(15) *Gutachterinnen und Gutachter*
Psychologinnen und Psychologen, die von anderen eingereichte Unterlagen für Präsentationen, Veröffentlichungen, Stipendien, Anträge auf Drittmittelförderung oder vergleichbare Zwecke begutachten, respektieren die Vertraulichkeit der erhaltenen Informationen und die Eigentumsrechte an diesen Informationen auf Seiten derjenigen, welche diese Unterlagen verfasst haben.

(16) *Online-Forschung*
Psychologinnen und Psychologen beachten die Richtlinien 7.3.1 bis 7.3.15 auch bei Online-Forschung. Dies gilt insbesondere für die Regelungen (1) zum Ausschluss von Täuschung bzw. Vorkehrungen, die die Kontaktaufnahme und das nachträgliche Heilen einer Täuschung sicher ermöglichen, (2) zum Ausschluss von Personenidentifikationen (auch bei Aufnahmen im öffentlichen Raum) ohne persönliche Zustimmung der Aufgenommenen sowie (3) zur Sicherheit von Datenerhebungen, -sammlungen und -übermittlungen (insbesondere über Server außerhalb der deutschen Gesetzesregelung).

7.4 Lehre, Fort- und Weiterbildung, Supervision

(1) In der Lehre ist es Aufgabe der Psychologinnen und Psychologen, den Lernenden den gegenwärtigen Stand der Wissenschaft Psychologie in objektiver und verständlicher Weise nahezubringen. Persönliche Sichtweisen sind als solche kenntlich zu machen. Bei Ankündigung und Ausführung von Lehrveranstaltungen und öffentlichen Vorträgen ist darauf zu achten, dass keine falschen Erwartungen geweckt werden.

(2) Psychologinnen und Psychologen, die in der Lehre tätig sind, sind sich der Besonderheit der Rollenbeziehung zwischen Lehrendem und Lernendem bewusst und nutzen diese nicht zu ihrem persönlichen Vorteil.

(3) Die im Verlauf der Lehrtätigkeit über Studierende und andere Teilnehmende gewonnenen persönlichen Informationen sind mit gleicher Vertraulichkeit zu behandeln wie Informationen über Klientinnen und Klienten, Patientinnen und Patienten sowie Versuchspersonen.

(4) Bei Falldemonstrationen ist besondere Rücksicht auf die Würde und das Wohl der vorgestellten Personen geboten. Im Übrigen gelten hierfür die Bestimmungen bezüglich der Stellung zu Patientinnen und Patienten. Studierende, die Falldemonstrationen beiwohnen, müssen darauf hingewiesen werden, dass sie die Anonymität der vorgestellten Personen zu wahren haben und deren Privatsphäre schützen müssen.

(5) In der Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen werden die ihnen anvertrauten Studierenden nur insoweit dazu veranlassen, an psychologischen Versuchen teilzunehmen, als dies

im Rahmen von Ausbildung und Forschung erforderlich ist. In diesem Fall ist die besondere Verantwortung gegenüber Abhängigen als Versuchspersonen zu beachten.

(6) Treten Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter oder Studierende in die Funktion von Untersuchungsleiterinnen und Untersuchungsleitern, etwa bei der Anwendung psychodiagnostischer Verfahren, so ist unbeschadet ihrer eigenen Verantwortlichkeit Sorge zu tragen, dass ihr Handeln in Übereinstimmung mit den Berufsethischen Richtlinien steht.

(7) Psychologinnen und Psychologen sollen bei Studierenden, die sie unterrichten und möglicherweise prüfen werden, keine psychologischen Beratungen oder Behandlungen gegen Entgelt durchführen.

(8) Psychologinnen und Psychologen, die an Ausbildungsprogrammen, gleich welcher Art, in lehrender oder organisatorischer Funktion beteiligt sind, sind verpflichtet sicherzustellen, dass darüber veröffentlichte Informationen korrekt sind.

(9) Im Rahmen der Lehrtätigkeit in Ausbildung, Fort- bzw. Weiterbildung und Supervision soll die Beziehung zu den Studierenden sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmern an postgradualen Ausbildungsgängen so gestaltet werden, dass diesen kontinuierlich und ausreichend Rückmeldung über ihre Leistungen gegeben werden kann. In der Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen bewerten die Leistungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anhand relevanter, in den Ausbildungsprogrammen festgelegter Kriterien.

(10) Psychologinnen und Psychologen, die die postgraduale praktische Tätigkeit von Ausbildungsteilnehmerinnen und Ausbildungsteilnehmern oder jüngeren Kolleginnen und Kollegen supervidieren, sind verpflichtet, sich mit den vorliegenden Berufsethischen Richtlinien vertraut zu machen und deren Einhaltung zu überwachen.

(11) Im Rahmen der Fort- bzw. Weiterbildung, Supervision oder spezieller Trainings ist es in der Lehre tätigen Psychologinnen und Psychologen nicht gestattet, Ausbildungsteilnehmerinnen und Ausbildungsteilnehmer direkt oder indirekt zur Enthüllung persönlicher Informationen aufzufordern. Wo die Selbstenthüllung ein regulärer Bestandteil einer Trainingsprozedur ist, muss die Teilnahme an einer solchen Übung freiwillig erfolgen, nachdem bereits vor der Übung die Zustimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingeholt wurde.

(12) In der Lehre tätige Psychologinnen und Psychologen sollen postgraduale Ausbildungsteilnehmerinnen und Ausbildungsteilnehmer oder jüngere Kolleginnen und Kollegen, die in einem Abhängigkeitsverhältnis zu ihnen stehen, nicht selbst psychotherapeutisch oder in anderer Form behandeln. Eine Ausnahme bilden solche Fälle, in denen dies mit der ausdrücklichen Zustimmung der Ausbildungskandidatinnen oder Ausbildungskandidaten zum ausschließlichen Zwecke der Ausbildung in diesem Verfahren geschieht.

Prijevod s hrvatskog na njemački
Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Koronavirus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Zagreb: Hrvatska psihološka komora, 2020. Str. 1, 5-15.

DIE KROATISCHE PSYCHOLOGENKAMMER

CORONAVIRUS UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychologische Aspekte, Ratschläge und Empfehlungen

Vers. 1.4 • 2020

EINLEITUNG

Die Situation, in der wir uns wegen der Coronavirus-Epidemie befinden, ist für uns alle neu und vor uns stehen große Herausforderungen, sowohl im beruflichen als auch privaten Leben. Eine große Anzahl von Psychologen ist in unterschiedliche Aktivitäten an ihren Arbeitsplätzen und in ihrem jeweiligen Umfeld einbezogen und trägt aktiv zu allen ergriffenen Maßnahmen bei, die die Verbreitung der Epidemie eindämmen sollten. Maßnahmen der häuslichen Quarantäne, sozialer Distanz, Ausgangsbeschränkungen, Homeschooling, Heimarbeit und Arbeitsplatzverlust sind nur einige der Veränderungen in der Lebensroutine, die eine Gewöhnung der Bevölkerung verlangen, wobei manche Menschen bei dieser Gewöhnung an die neuentstandene Situation unsere professionelle Hilfe benötigen. Durch das Erdbeben, von dem am 22. März 2020 die kroatische Hauptstadt Zagreb und die nördlichen Gespanschaften heimgesucht wurden, hat sich das Gefühl des Kontrollverlusts zusätzlich verstärkt und bei vielen Angst ausgelöst sowie das bereits anwesende Gefühl der Unsicherheit verstärkt, während viele wegen erheblicher Schäden ihr Zuhause verlassen mussten.

Viele Psychologen haben in den letzten Tagen Texte veröffentlicht und sind in den Medien aufgetreten, weswegen ich allen zu ihrem professionellen Auftritt gratulieren möchte. Aus den Texten, die veröffentlicht oder von den jeweiligen Autoren für diese Online-Ausgabe vorbereitet wurden, haben wir eine kurze Auswahl getroffen, damit sie allen jederzeit zur Verfügung stehen. Einige der Texte basieren auf Interviews der Psychologen, die von Journalisten geführt wurden. Diese Textsammlung ist ein Handbuch im Entstehen und wird, sobald neue Texte zugeschickt werden, ergänzt. Wir bedanken uns bei der Poliklinik für Kinder- und Jugendschutz der Stadt Zagreb, der Zagreber Gesellschaft für Psychologie und allen Autoren für die eingereichten Texte. Wir bitten Sie, Ihre veröffentlichten Texte oder die

von Ihnen geschriebenen Texte an uns zu schicken, damit wir sie in dieses Handbuch aufnehmen können.

Die kroatische Psychologenkammer hat in Zusammenarbeit mit der Kroatischen Gesellschaft für Psychologie und den Gesellschaften für Psychologie in anderen Gespanschaften eine Krisen-Hotline für psychologische Hilfe eingerichtet, die 25 Telefonleitungen mit 150 Psychologen und freiwilligen klinischen Psychologen umfasst, die 24 Stunden am Tag im Dienst sind. Für psychologische Beratung stehen Menschen in Zagreb 5 Telefonnummer zu Verfügung, während in den restlichen Gespanschaften jeweils eine Telefonnummer zur Verfügung steht, unter der professionelle Hilfe und Ratschläge angeboten werden, wie sie mit häuslicher Quarantäne und Lebensveränderungen zurechtkommen, die durch die Maßnahmen zur Verhinderung der Verbreitung der Coronavirus-Epidemie und das Erdbeben entstanden sind. In den zwei Wochen, in denen die Hilfe-Hotlines überhaupt aktiv sind, haben wir 500 Anrufe von Menschen unterschiedlichen Alters erhalten.

In jedem Krankenhaus sind die klinischen Psychologen jederzeit telefonisch erreichbar und mehr als 2000 Psychologen stehen den Bürgern täglich an ihren Arbeitsplätzen in Sozialhilfe- und Familienzentren sowie in Kindergärten und Schulen zur Verfügung.

Ich möchte allen Danken, die selbstlos ihr Bestes geben und Ihr Fachwissen mit uns teilen, um der Verhinderung der Verbreitung und Milderung von psychischen Folgen der Epidemie und des Erbebens beizutragen.

Passen Sie auf sich und Ihre Mitmenschen auf! Helfen Sie denjenigen, die Ihre Hilfe benötigen!

Andreja Bogdan, Präsidentin der Kroatischen Psychologenkammer

Handbuch Coronavirus und psychische Gesundheit: psychologische Aspekte, Ratschläge und Empfehlungen

Prof. Dr. med. Vida Demarin, Mitglied der Kroatischen Akademie der Wissenschaften und Künste und Präsidentin des Internationalen Instituts für Gehirngesundheit

Ein komplexer und plötzlich auftretender Einschnitt in die Lebenssituation, wie wir ihn jetzt gerade durchleben, in dem die körperliche und psychische Gesundheit sowie das soziale Funktionieren und die Existenz gefährdet sind, führt zur erhöhten Belastung durch Stress, Angst, Depression und Furcht. Das Leben hat sich über Nacht verändert. Quarantäne ist als eine Möglichkeit der Verhinderung der Epidemie-Verbreitung in dem Sinne unvermeidlich, aber führt andererseits zum verstärkten Gefühl von Einsamkeit, Furcht und Panik, mit äußerst eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeiten, und das Erbeben hat sich noch zusätzlich auf das psychische Gleichgewicht ausgewirkt.

In einer solchen furchtbaren und hoffnungslosen Situation ist diese Veröffentlichung der Kroatischen Psychologenkammer, die sich mit psychologischen Aspekten der Pandemie und ihrem Einfluss auf die psychische Gesundheit befasst, ein unermesslicher Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität jedes Einzelnen und der gesamten Gemeinschaft. Im umfangreichen Textmaterial von mehr als 200 Seiten werden Leitlinien und mögliche Maßnahmen der Psychologen zur Coronavirus-Pandemie in Europa präsentiert, die Auswirkungen der Pandemie auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die besonders schutzbedürftigen Gruppen, während die Fragen, warum Furcht, Angst und Depression auftreten sowie wie wir damit umgehen, ebenfalls zu den hier bearbeiteten Themen gehören. Probleme bei der Arbeit mit Kindern, wo ein völlig anderer Ansatz erforderlich ist, sind separat

beschrieben. Die besondere Herangehensweise in der Arbeit mit Menschen an der ersten Verteidigungslinie, mit dem Büropersonal, Managern und Sportlern wurde ebenfalls dargestellt…

Neben einer Reihe von detailliert bearbeiteten Themen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit gibt es auch äußerst hilfreiche Leitlinien, Empfehlungen und praktische Ratschläge, wie wir alle zusammen mit den beschriebenen Problemen zurechtkommen und wir wie sie bewältigen.

Ich gratuliere der Präsidentin der Kroatischen Psychologenkammer, Frau Andreja Bogdan, und ihren Mitarbeitern zu dieser ausgezeichneten Initiative und ihrer fantastischen Realisierung. Klug und höchst nützlich! Ein bedeutender Beitrag zur Viktor Frankls „Sinnsuche“!

Leitlinien und mögliche Maßnahmen europäischer Psychologen bezüglich des Coronavirus

Übernommen von: http://efpa.eu/covid-19

Das Coronavirus oder COVID-19 ist zurzeit die wichtigste öffentlich-gesundheitliche Frage in Europa. Die EFPA als europäische Dachorganisation der Psychologen möchte mit Ihnen einige Leitlinien und Informationen über mögliche Aktionen der Psychologen in Ihren Mitgliedsorganisationen teilen.

- Erstrangige psychologische Betreuung

Unsere Priorität als Psychologen ist es, psychologisches Wissen zu nutzen, um die vom Virus betroffenen Menschen durch korrekte Kommunikation über das Virus zu unterstützen sowie unnötige Ängste vorzubeugen. Aus diesem Grund finden Sie nachstehend einige nützliche Ratschläge dazu:

1. Handeln Sie gemäß der Situation vor Ort

Da sich die Situation von Land zu Land unterschiedet, sollten Sie sich auf die landesspezifische Situation einstellen. Deshalb ermutigen wir unsere Mitgliedsorganisationen, mit ihren lokalen Gesundheitsbehörden in Kontakt zu treten, um ihre offiziellen Beurteilungen und Anleitungen zu unterstützen.

2. Präsentieren Sie ausschließlich geprüfte Fakten

Helfen Sie den Menschen, wahre Fakten zu finden. Die Regierungen stellen auf ihren Webseiten, die allen zugänglich sind, objektive Informationen über den Virus in Ihrem Land zur Verfügung. Das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten

(ECDC) hat eine besondere Webseite bezüglich des Coronavirus eingerichtet, die regelmäßig aktualisiert wird: COVID19

3. Kommunizieren Sie mit Kindern

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Neuigkeiten bezüglich des Coronavirus in altersgerechter Weise. Eltern können auch der Linderung von Ängsten beitragen, indem sie die Aufmerksamkeit der Kinder auf Routine und routinierte Verhaltensweisen lenken. Denken Sie daran, dass die Kinder das Verhalten und die Gefühle der Eltern beobachten und so ihre eigenen Gefühle im Laufe der Zeit steuern.

4. Bleiben Sie vernetzt, aber aus sicherer Entfernung

Die Aufrechterhaltung sozialer Netzwerke kann das Gefühl des normalen Funktionierens fördern und Ihnen wertvolle Möglichkeiten zum Austausch von Gefühlen und Stressabbau verschaffen. Ermutigen Sie die Menschen, nützliche Informationen mit Freunden und Familienmitgliedern auf den Webseiten der Behörden zu teilen. Im Falle einer Quarantäne können Menschen immer noch Kontakte auf Entfernung pflegen.

5. Fertigwerden mit der Quarantäne

Prof. Atle Dyregrov, ein ehemaliges EFPA-Mitglied des Ständiges Ausschusses für Krisen, Trauma und Katastrophen, hat einen Text geschrieben, der äußerst nützliche Informationen zur Unterstützung von Menschen, die mit der Quarantäne-Situation umgehen müssen, enthält. The Lancet hat einen interessanten Bericht über den psychologischen Einfluss der Quarantäne und die Frage, wie wir ihn verringern können, veröffentlicht.

6. Motivieren Sie die Menschen dazu, zusätzliche Hilfe aufzusuchen

Personen, die ständig nervös und anhaltende Traurigkeit oder andere langhaltige Reaktionen verspüren, die sich negativ auf ihre Arbeit oder zwischenmenschliche Beziehungen auswirken, sollten sich an einen ausgebildeten und erfahrenen Experten für psychische Gesundheit wenden.

7. Sicherheitsförderung

Menschen können die Sicherheit verbessern, indem sie sich an die Richtlinien zum persönlichen Schutz, zu Gegenmaßnahmen in Bezug auf die Umwelt, soziale Distanzierung sowie das Reisen halten, wie es in den Richtlinien über nicht-pharmazeutische Interventionen des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) erklärt wurde.

Richtlinien zur Online-Beratung als Wertschöpfung in der Zeit der sozialen Distanzierung und Quarantäne: http://www.efpa-eu/covid-19/provision-of-online-consultation

Online-Beratung, vor allem per Videochat, bietet eine umsetzbare Online-Alternative für die psychologische Betreuung und Therapie. Die meisten Psychologen bevorzugen weiterhin den persönlichen Kontakt mit ihren Klienten und Patienten, die Hilfe und Unterstützung suchen.

Allerdings sollte man, um nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit der Hilfesuchenden und der gesamten Gesellschaft zu schützen, so weit wie möglich nach Alternativen zu suchen. Untersuchungen zeigen, dass solche Telekonsultationen etwas weniger optimal sind, aber erzielen oft ähnliche Effekte wie die konventionelle Betreuung.

Einige wichtige Punkte, die wir für die kurzfristige Umsetzung hervorheben möchten, sind auf der offiziellen Webseite der EFPA besprochen. Die Richtlinien für eine ethische und effiziente Praxis sind bereits seit langer Zeit festgelegt (z.B. von der EFPA – http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdcfb3e0879e15620d2decdbd590 und der Amerikanischen Psychologenvereinigung (APA) – http:www.apa.org/practice/).

Sprechen Sie mit dem Klienten über diese Möglichkeit (am besten per Telefon) und erklären Sie den Grund dafür, weswegen Sie jetzt von Online-Beratung Gebrauch machen. Im Idealfall machen Sie das nur mit Klienten und Patienten, die Sie bereits persönlich kennengelernt haben, damit Sie im Falle irgendwelcher Notsituationen (z.B. das Risiko einer Selbstverletzung und Selbstmordrisiken) auch in der realen Welt optimal handeln können.

1. Überprüfen Sie, ob Sie und Ihre Klienten in einem privaten und sicheren Raum sind, um Störungen zu vermeiden.

2. Planen Sie ausreichend Zeit für die technische Unterstützung sowie die Fehlersuche und –behebung ein.

3. Machen Sie Gebrauch von professionellen Tools für Videokonferenzen. Nehmen Sie Programme wie Facebook Messenger, WhatsApp, Skype oder Telegram nicht in Anspruch. Im Zweifelsfall, wendet Sie sich an Ihre Mitgliedsorganisation oder die nationale Behörde für entsprechende Tools.

4. Nutzen Sie keinen öffentlichen Computer, loggen Sie sich nach der Sitzung aus und aktualisieren Sie Ihr Betriebssystem und/oder Apps.

5. Falls Sie am Computer Sicherheitsverletzungen bemerken, benachrichtigen Sie Ihre Patienten sowie die Polizei und suchen Sie Hilfe bei einem IT-Sicherheitsexperten auf.

Bleiben Sie informiert: Webseite der EFPA, NewsMag und Workplace

Wir werden die EFPA-Webseite aktualisieren, sobald wir neue Informationen oder für Psychologen relevante Anleitungen erhalten. Wir werden Sie darüber auf dem Laufenden halten, wie andere Mitgliedsorganisationen mit Krisen umgehen. Das ist ein laufendes Projekt und die Webseite wird täglich aktualisiert.

Für weitere Informationen oder den Kontakt mit unseren Arbeitsgruppen werden wir auf Workplace die Gruppe „COVID-19 – Fragen und Antworten“ einrichten, wo Sie Ihre Fragen stellen können. Alle EFPA-Mitglieder und Gruppen werden Zugang zur Gruppe haben, wo sie Fragen stellen, Diskussionen beginnen und Antworten von einem unserer Experten erhalten können. Wir bitten Sie aber um Geduld, weil die meisten Kollegen zurzeit von zu Hause aus arbeiten und sind mit logistischen und organisatorischen Fragen beschäftigt (die Einführung von E-Learning, Universitäten und Schulen sind geschlossen, in manchen Ländern sind auch alle Restaurants, Geschäfte im Nichtlebensmittel-Einzelhandel und Kneipen geschlossen, Kinder sind zu Hause usw.)

Schöne Grüße im Namen des EFPA-Vorstands,

Christoph Steinebach

Präsident der EFPA

Coronavirus als Gefahr für die mentale Gesundheit

Dr. sc. Ljiljana Muslić, klinische Psychologin

Fachdienst der psychischen Gesundheit

des Kroatischen Instituts für öffentliche Gesundheit

Der Ausbruch einer globalen, ansteckenden Epidemie, wie es bei dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) der Fall ist, löst Angst und Unsicherheit aus und wirkt sich stark auf das Benehmen der Öffentlichkeit aus. Zur Verbreitungseindämmung von COVID-19 und zum Gesundheitsschütz der Bevölkerung wurden außerordentliche Präventivmaßnahmen eingeführt. Das Leben des Einzelnen und der Gesellschaft wird durch sie wesentlich verändert, was zur zusätzlichen Stressauslösung führt und eine Gefahr für die psychische Gesundheit des Einzelnen und der gesamten Gesellschaft darstellt. Wenn wir unter Stress stehen, haben wir ein natürliches Bedürfnis, seine Intensität zu verringern. Um dies zu erreichen, wenden wir unterschiedliche Verhaltensstrategien an. Einige davon sind wirksam, einige nicht. Bei manchen Menschen können diese Ereignisse zu psychischen Gesundheitsstörungen führen, die deutlich länger anhalten können als die bloße Gefährdung der körperlichen Gesundheit.

Eine ansteckende Epidemie kann verschiedene Folgen haben: Stressreaktionen (z.B. Insomnie, vermindertes Gefühl der Sicherheit, verstärkte Besorgnis und Angstgefühle), Opfersuche und Stigmatisierung, gesundheitsschädliches Verhalten (erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Suchtmitteln), verstärktes Ungleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben (das übertriebene Engagement bei der Arbeit in einer Situation der Bewältigung vom schweren Stress) und das Auftreten psychosomatischer Symptome (z.B. körperliche Symptome wie Energiemangel, Schmerzen oder körperliches Unbehagen), aber auch Verhaltensweisen wie die

verstärkte und unkontrollierte Inanspruchnahme medizinischer Versorgung. All das kann unsere psychische Gesundheit wesentlich beeinträchtigen, es kann aber auch unsere Fähigkeit dabei einschränken, unser volles Potenzial auszuschöpfen und mit Stress umzugehen, und unsere Leistung am Arbeitsplatz und die Fähigkeit verringern, unseren Teil zur Gemeinschaft, in der wir leben, beizutragen. Ebenfalls kann es zur Entwicklung oder Verschlechterung von psychischen Störungen wie Depressionen, Angststörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen führen.

Die Epidemie des neuen Coronavirus SARS-CoV2 ist nicht die erste Epidemie einer Infektionskrankheit, die die Menschheit im 21. Jahrhundert bedroht. Wir können sagen, dass ansteckende Epidemien unvermeidbar sind, jedoch zeigt die Erfahrung, dass wir ihren Einfluss mindern oder auch unter Kontrolle halten können. Sie werden der Kategorie der „Naturkatastrophen“ zugeordnet. Aufgrund bisheriger Erfahrungen wissen wir mehr über das Erkennen und Verstehen von psychologischen Reaktionen sowie Verhaltensreaktionen des Einzelnen und der Gemeinschaft auf diese Bedrohungen, aber auch über die nötigen Interventionen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit. Zur Erhaltung der psychischen Gesundheit in der Zeit einer schwerwiegenden, ansteckenden Epidemie ist es äußerst wichtig, in unser emotionales Wohlbefinden (Gefühle), unser psychisches Wohlbefinden (positives Funktionieren), unser soziales Wohlbefinden (Beziehungen zu anderen Menschen und der Gesellschaft), unser körperliches Wohlbefinden (körperliche Gesundheit) und unser geistiges Wohlbefinden (Lebenssinn) zu investieren. All das macht unsere mentale Gesundheit und unser Potenzial aus.

Wahrnehmung der Bedrohung und der Gefahr einer Coronavirusinfektion

Die Gefahr und das Risiko der Ansteckung mit dem Coronavirus wird höher eingeschätzt als es bei anderen übertragbaren Infektionen und Epidemien der Fall ist (z.B. die saisonale Grippeepidemie). Aus diesem Grund ist es wichtig, sich mit den Eigenschaften der Ansteckungsgefahr mit dem Coronavirus zu befassen, weil spezifische Gefahreigenschaften die emotionale Reaktion und die Gefahr- und Risikowahrnehmung erhöhen.

Untersuchungen haben ergeben, dass es eine Tendenz gibt, die Gefahren neuer Risiken bzw. neuer Arten von Gefahren zu überschätzen. Wir machen uns nämlich mehr Sorgen bei neuen, uns bis jetzt unbekannten Risiken als bei bekannten. Das Coronavirus ist ein neues Virus und als solches eine neue Bedrohung, die uns weniger bekannt ist als beispielsweise die saisonale Grippe. Je weniger wir über eine gewisse Gefahr wissen, desto stärker sind die Angst- und Unsicherheitsgefühle, weswegen häufig unterschiedliche Verhaltensweisen zutage treten, durch die wir versuchen, das Gefühl der Kontrolle zurückzubekommen (z.B. vermehrtes Einkaufen und Anlegen von Vorräten an Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen, die Anschaffung von Schutzmitteln, Gesichtsmasken usw.). Dieses Phänomen ist nicht nur in Kroatien, sondern auch in anderen Ländern zu finden und ist in den früheren Phasen der Verbreitung der Epidemie oder bei der Ankündigung strengerer Präventivmaßnahmen besonders erkennbar. Darüber hinaus werden die Risiken, denen sich eine Person bewusst und freiwillig aussetzt, gewöhnlich als geringer wahrgenommen als diejenigen, die nicht freiwillig und nicht unter unserer Kontrolle sind, wie es bei dem Coronavirus der Fall ist. Dazu hat die Gefahr einer ansteckenden Infektion ihre spezifischen Eigenschaften, die die Angst und Unsicherheit zusätzlich verstärken (z.B. der Infektionserreger ist nicht mit bloßem Auge sichtbar, die frühen Infektionssymptome sind nicht spezifisch und können leicht mit schon bekannten Krankheiten (Erkältung und Grippe) verwechselt werden), wodurch Verwirrung und

noch stärkere Unsicherheit und Ängste ausgelöst werden können, was sich wieder auf die Gefahreinschätzung, die Entscheidungsfindung und Verhalten stark auswirkt.

Daher führt die Gefahr einer ansteckenden Epidemie zu spezifischen emotionalen Reaktionen und Verhaltensreaktionen auf die Ansteckungsgefahr sowohl auf individueller als auch gemeinschaftlicher Ebene, einschließlich der häufigen Suche nach den Schuldigen/Opfern, die beschuldigt, stigmatisiert oder wiederum ungerechtfertigt angegriffen werden (z.B. Angriffe auf Ausländer, die aus Infektionshotspots kommen). Hinzu kommen die bereits erwähnten verstärkten Angstgefühle vor der Infektion und sogar eine hohe Anzahl an psychosomatischen Symptomen. Diese Reaktionen werden nicht nur durch die Gefahrwahrnehmung (Risikowahrnehmung) gesteuert, sondern auch durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst, die diese Gefahrempfindung und das Stressniveau noch zusätzlich verstärken können. Dazu gehören: Angst vor einer Infektion, Sorge vor Versorgungslücken bei bestimmten Lebensmitteln, Gesichtsmasken u. Ä., aber auch Sorge um die Erregerinzidenz, die Verfügbarkeit des Virusnachweistests und die angemessene Gesundheitsversorgung.

Die Erfahrung der Bedrohung kann auch dadurch verzerrt werden, dass Menschen dazu neigen, mehr Aufmerksamkeit schlechten Nachrichten als beruhigenden Informationen von Experten zu schenken. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn im Alltag „mentale Abkürzungen“ benutzt, die auf einer unbewussten Ebene ablaufen, um schnell zu entscheiden, worum wir uns eigentlich Sorgen machen müssen und worum nicht, und dass Instinkte und Emotionen eine wichtige Rolle spielen, und nicht die Vernunft. Außerdem neigt das Gehirn dazu, sich Schlechtes zu merken und ist im Allgemeinen viel empfindlicher für unangenehme und negative Informationen, die für das Überleben entscheidend sind. Bei der Aufnahme von Informationen handelt das Gehirn eigentlich selektiv, indem es bedrohlichen, negativen Informationen (Virusprävalenz, Anzahl der Erkrankten, Anzahl der Todesfälle usw.) mehr Aufmerksamkeit schenkt, während es beispielsweise diejenigen über die Genesung

vernachlässigt. Aufgrund der Angstüberschwemmung, die in solchen Situationen einegermaßen verständlich und voraussichtlich ist, könnte die Überschätzung des realen Risikos zu noch intensiveren Angstgefühlen und damit zu rücksichtslosem Verhalten führen.

Wie gehen wir mit Angstgefühlen um, bzw. wie „steuern" wir die eigene Gefahr- und Risikoempfindung?

Also, das Auftauchen des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) ist ein Novum und noch Vieles ist über diese Infektionskrankheit unbekannt, was unsere persönliche Gefahrempfindung sowie Gefühle von Angst und Ungewissheit verstärkt. Das ist eine ganz normale Reaktion. **Furcht** kann dabei eine Reaktion auf eine echte oder vermutete Bedrohung sein, eine Bedrohung, die wir aufgrund unserer persönlichen Einschätzung oder Risikoempfindung ahnen, erwarten oder wahrnehmen. **Panik** ist dagegen die intensive bzw. starke Angstempfindung. Somit spiegeln Furcht, Angst oder Panik, womit unser Verhalten auch verbunden ist, häufig nicht das echte, auf den epidemiologischen Daten gestützte Risiko, sondern unsere persönliche Risiko- oder Gefahrempfindung wider. Manche nehmen ein erhöhtes und manche ein verringertes persönliches Risiko wahr, was sich dann stark auf ihr Verhalten auswirkt.

Die Furcht während einer Epidemie hilft uns einigermaßen, unsere Gedanken auf die „Quelle der Bedrohung" sowie die eigene Gesundheit zu richten. Untersuchungen während einiger anderer Epidemien haben ergeben, dass der Grad der Ergreifung von Vorsichtmaßnahmen (Präventivmaßnahmen) mit einem erhöhten Maß an Angst und Furcht verbunden war. Andererseits können übertriebene Furcht und Panik mehr Schaden als Nutzen anrichten. Zum Thema Risiko- und Furchtsteuerung haben wir hier ein paar Empfehlungen:

In **erster** Linie ist es wichtig, ausschließlich von geprüften und glaubwürdigen Informationsquellen[6] Gebrauch zu machen. Dabei spielt die kontinuierliche und konsequente Informierung eine wichtige Rolle, was aber nicht bedeutet, dass wir damit übertreiben sollen.

Die **zweite** bedeutsame Art und Weise, wie wir die persönliche Gefahrempfindung steuern können, ist die Strategie, einfache Fragen zu stellen (z.B. *Existiert ein Grund, weswegen das Ansteckungsrisiko bei mir persönlich höher ist als bei anderen Menschen? War ich in Kontakt mit potenziellen Infektionsfällen?)*. Durch solche Reflexion verringern wir die Möglichkeit, ein Risiko und eine erhöhte Bedrohung auf einer unbewussten und instinktiven Ebene zu erleben, d. h. wir denken rationell über die mögliche Gefahr nach.

Die **dritte Empfehlung** bezieht sich auf die Maßnahmen und die Möglichkeiten zur Verringerung des Risikos einer persönlichen Ansteckung unter den gegebenen Umständen oder der Ansteckung eigener Familienmitglieder und anderer nahestehender Mitmenschen. *Wie muss ich mich benehmen, um der Verringerung von Risiken und der Infektionsverbreitung erfolgreich beizutragen? Wie muss ich mich benehmen, um mich selbst und andere Menschen davor zu schützen? Ist es für mich nützlich? Ist das wahr? Wie hilft das? Tue ich damit für mich und andere Menschen Gutes?* Dabei ist es wiederrum wichtig, Entscheidungen aufgrund glaubwürdiger, von Experten veröffentlichter Informationen zu treffen, bzw. den Anweisungen und Empfehlungen von Experten zu folgen und sich maximal an die Präventivmaßnahmen zu halten. Dadurch verhalten wir uns verantwortungsbewusst gegenüber der eigenen Gesundheit, aber auch der Gesundheit anderer Menschen.

Dies ist der Moment, in dem es erforderlich ist, sich bewusst zu machen, wie wichtig es ist, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern bzw. in sie zu investieren. Dies ist auch die Chance,

[6] Was bedeutet eigentlich „glaubwürdige Informationsquelle“ und wie können Sie überprüfen, ob es sich um eine glaubwürdige Quelle handelt, können Sie unter dem folgenden Link lesen: https://zgpd.hr/2019/02/20/nije-vazno-samo-sto-se-govori-vec-i-tko-i-gdje-to-govori/

Lebensstile anzunehmen, die nicht nur zu einer besseren Gesundheit im Allgemeinen, sondern auch dem besseren Schutz sowohl vor Infektionskrankheiten als auch vor chronischen nichtübertragbaren Krankheiten führen (z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, bösartige Neubildungen, chronische Atemwegserkrankungen, psychische Störungen usw.). Das wäre die **vierte wichtige Empfehlung** und ein Anreiz, wenn es darum geht, was wir machen können. Sie schließt gleichzeitig die Pflege sowohl der psychischen als auch der physischen Gesundheit ein.

Einige Untersuchungen aus Ländern, die Erfahrungen mit Ausbrüchen von Infektionskrankheiten (Grippe, SARS usw.) hatten, haben ergeben, dass sich ein großer Anteil der Bevölkerung hilflos, verängstigt und besorgt gefühlt hat. Regelmäßige und sich wiederholende Informationen mit klaren und einfachen Botschaften und ein einfühlsamer Umgang mit normalen Stressreaktionen tragen dazu bei, emotionelle Reaktionen zu normalisieren, Hoffnung und Widerstandsfähigkeit zu fördern. Außerdem sollten wir nicht vergessen, dass nicht jeder gleich auf Situationen einer potenziellen Gesundheitsbedrohung reagiert. Bei manchen Menschen melden sich stärkere Stress-, Besorgnis- und Angstgefühle. Unabhängig von der Ernsthaftigkeit und Intensität der Gefährdung werden einige Personen mehr und andere weniger besorgt sein. Deshalb ist es in diesem Moment wichtig, diejenigen zu unterstützen, die große Furch und Besorgnis spüren. Das ist die **fünfte wichtige Empfehlung**. Dabei ist es wichtig, Optimismus zu fördern und reale Risiken nicht zu leugnen. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass wir nicht alle gleich reagieren und dass für jede Person „die eigene Angst real ist“. Diesen Menschen sollten wir helfen und sie beruhigen, nicht verurteilen oder beschämen, und wir sollten versuchen, ähnliche negative Reaktionen zu vermeiden. Ebenfalls ist es wichtig, sowohl realistische Gefahreinschätzung als auch die Fähigkeit des Einzelnen zu fördern, sich und seine Familie durch das Widerholen korrekter Informationen und realistischer

Risiko- und Gefahreinschätzung sowie durch auf wissenschaftlichen Erkenntnissen gestützte Sicherheitsmaßnahmen zu schützen.

Und schließlich besagt die **sechste Empfehlung**, dass gegenseitige Vernetzung, Unterstützung und Hilfe eine große Rolle spielen, aber unter Beachtung aller Empfehlungen der Gesundheits- und anderer zuständiger Behörden, was sich vor allem auf die Einhaltung der sozialen Distanz bezieht. Dabei kann uns die neueste Technologie wie z. B. soziale Netzwerke, E-Mail, Handy usw. helfen und die Kommunikation mit geliebten Menschen ermöglichen, während gleichzeitig die Expertenempfehlungen zur Verringerung der Direktkontakte und die Einhaltung der sozialen Distanz eingehalten werden. Für den Fall, dass wir zusätzliche psychologische Unterstützung und Hilfe benötigen, werden dafür organisierte Hotlines für psychologische bzw. psychosoziale Hilfe zur Verfügung gestellt.

Unter der entstandenen Psychose leidet die psychische Gesundheit mehr als die körperliche[7]

Dr. Sc. Nataša Jokić – Begić

Philosophische Fakultät der Universität Zagreb, Abteilung für Psychologie

Autorin: Ivana Barišić, Tportal.hr

Laut einer Untersuchung, die vom Lehrstuhl für klinische und gesundheitliche Psychologie der Abteilung für Psychologie der Philosophischen Fakultät in Zagreb durchgeführt worden ist, seien 25 Prozent der Menschen äußerst besorgt, vor allem Frauen, Mütter von Kleinkindern, sagte für das kroatische Fernsehen **HRT** die Psychologin **Nataša Jokić – Begić**, die der Lenkungsgruppe empfahl, auch die psychologischen Faktoren einzuschließen, da es wichtig sei, Menschen zu beruhigen.

„Es ist wichtig, den Eltern zu sagen, dass sie keine Angst haben müssen, weil die Kinder im Falle der Erkrankung nur leichte Symptome aufzeigen werden. Erlauben Sie den Kindern, weiterhin normal zu spielen. Seien Sie achtsam, aber im Rahmen des Normalen. Es ist garantiert, dass mehr Menschen bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen als am Coronavirus. Die gewöhnliche Grippe tötet jedes Jahr weltweit 250 000 bis 650 000 Menschen und wir machen kein Problem daraus, weil es etwas Bekanntes ist. Laut derselben Untersuchung glauben 20 Prozent der Menschen, dass sie bei einer Ansteckung ernstlich krank werden. 30 Prozent vermeiden es, ihr Haus zu verlassen.“ Die Psychologin hebt hervor, dass Vorsicht

[7] Quelle: https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/psihologinja-jokic-begic-vise-ce-zbog-psihoze-koja-se-stvorila-stradati-psihicko-zdravlje-nego-tjelesno-20200310

geboten ist, aber dass die Folgen des Coronavirus nicht so schlimm sind und dass die meisten Menschen nur mit leichten Symptomen zu kämpfen haben.

Unser Alltag bricht zusammen, aber auch das geht wieder vorbei

Prof. Dr. Sc. Gordana Buljan Flander, Leiterin der Poliklinik für Kinder- und Jugendschutz der Stadt Zagreb

Autor des Interviews: Branko Nađ

Veröffentlicht in: Školske novine Nr. 14-15, Zagreb, den 21. April 2020

www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/sn%2014_15_20_200420023238.pdf

Die Epidemie des Coronavirus hat zur Schließung von kroatischen Kindergärten, Schulen und Universitäten geführt. Die Kinder haben erst damit begonnen, sich an die häusliche Isolation und den Fernunterricht zu gewöhnen, als Zagreb vom stärksten Erdbeben in den letzten 140 Jahren heimgesucht wurde. Furcht, Angst, Panik, Unsicherheit und Depression sind in unsere Häuser eingedrungen, somit natürlich auch in die Köpfe unserer Jüngsten, der Kinder und Jugendlichen, die, wie man schön sagt, die Zukunft unserer Gesellschaft sind. Allerdings sind sie in diesen Zeiten mehr als je zuvor auf unsere Hilfe, Liebe und ermutigende Worte angewiesen. Deshalb hat die Poliklinik für Kinder- und Jugendschutz der Stadt Zagreb, die bekannteste Institution aus dem Bereich in Kroatien, den mehr oder weniger reibungslosen Ablauf ihrer Arbeit sichergestellt. Es wurden Bereitschaftsdienste organisiert, ein Teil der Mitarbeiter arbeitet von zu Hause aus und kommuniziert per E-Mail mit den Eltern (ihrer kleinen Patienten, aber auch vieler anderer, die Unterstützung suchen). Leiterin der Poliklinik, Prof. Dr. Sc. Gordana Buljan Flander, Psychologin und Psychotherapeutin von Beruf, berichtet darüber, dass die Mitarbeiter der Poliklinik sich in diesen Krisenzeiten besonders der Psychoedukation von Kindern, Eltern, Experten, aber auch der breiten Öffentlichkeit gewidmet haben. Es werden täglich Texte, Videos und Infografiken veröffentlicht. „Wir haben eine

öffentliche Kampagne unter dem Namen „Füreinander“ initiiert. Wir führen eine Untersuchung durch, um die Situation und Bedürfnisse der Familien für die weitere Arbeit einzuschätzen. So bleiben wir mit den Eltern und Kindern durch alle verfügbaren Mittel in Kontakt und geben ihnen Rat und Anleitung, wie sie mit der aktuellen Situation fertig werden können, die für jede Familie schwierig ist.“

Hat seit der Schließung von Schulen und Kindergärten die Zahl der Anrufe zugenommen? Was für Hilfe und Ratschläge suchen Kinder und ihre Eltern?

Viele Menschen melden sich bei uns, hauptsächlich, weil sie auch selbst von Sorgen-, Furcht- und Krisengefühlen überwältigt sind. Es melden sich vor allem Familien aus Zagreb, die zusätzlich noch vom Erdbeben betroffen waren und sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um ihre Kinder kümmern müssen. Es interessiert sie, wie sie mit den Kindern sprechen sollten, wie sie Regeln aufstellen und Heimarbeit mit dem Familienleben vereinbaren können. Sie fragen sich, ob einige ihrer Reaktionen und Emotionen, ebenso wie die ihrer Kinder normal sind. Ebenfalls haben wir Informationen über häusliche Gewalt und Konflikte getrenntlebender Elternteile erhalten, die sich in dieser Zeit bezüglich des Umgangsrechts nicht einigen und keine Umgangslösung finden können. Für die meisten unserer Kinder ist diese Zeit, zusätzlich zu den Problemen im Zusammenhang mit dem Coronavirus und dem Erdbeben durch Probleme in der Familie gekennzeichnet, weshalb sie in dieser Situation besonders gefährdet sind. Mit den Kindern arbeiten wir viel an der Stärkung ihres Selbstvertrauens und der Prävention unerwünschter Verhaltensweisen aber niemand hat uns auf diese Situation im Land und weltweit vorbereitet, nicht wahr?

Gerade die Schlagartigkeit und Unvorhersehbarkeit eines solchen Ereignisses, gepaart mit Verlusten oder der Gefahr, das zu verlieren, was uns wichtig ist, sind Eigenschaften einer Krisensituation. Krisensituationen sind besonders schwierig, weil wir uns auf sie nicht

vorbereiten können. Sie zerstören unseren Glauben an eine gerechte Welt, an die Sicherheit, Stabilität und Vorhersehbarkeit des Lebens, die wir, aber vor allem Kinder, brauchen.

Aber die Entwicklungen von Selbstvertrauen, emotionaler Stabilität, Selbstkontrolle, enger und sicherer Beziehungen – das schadet Kindern in dieser Situation sicherlich nicht. Im Gegenteil, es hilft ihnen, weil es sich um Kinder handelt, die widerstandsfähig sind, die sich einfacher anpassen und gestärkt aus schwierigen Lebenssituationen hervorgehen. Zagreb wurde dazu noch von einem zerstörerischen Erdbeben betroffen. Haben Sie, genauso wie viele Einwohner von Zagreb, schon einmal darüber nachgedacht: „Nimmt das irgendwann mal ein Ende? Was kommt als Nächstes?“

Auch wir, Experten im Bereich der psychischen Gesundheit, sind gegen traumatische Ereignisse nicht immun. Natürlich hat es uns hart getroffen und wir haben uns auch dieselben Fragen gestellt wie unsere Mitbürger. Wissen hilft uns, aber es ist nicht entscheidend, wenn es um uns persönlich unter diesen extremen Umständen geht. Was uns jedoch hilft, ist das Wissen, wie sehr wir Unterstützung, soziale Kontakte und Zusammengehörigkeit benötigen, und wir sind nicht nur als Kollegen vertrauter geworden, sondern haben auch mit unseren Familienmitgliedern einen engeren Kontakt. Neben der Unterstützung für unsere Patienten geben wir auch einander täglich Unterstützung.

Es ist kein Geheimnis, dass es in Zeiten wie diesen leicht ist, den Glauben an eine bessere Zukunft zu verlieren. Wie können wir das vermeiden? An wen von Ihren Experten können sich die Eltern und die Kinder wenden, wenn sie Ratschlag, aufmunternde Worte oder konkrete psychologische Hilfe brauchen? Was müssen wir tun, um in diesen Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren?

In Situationen wie diesen ist es am wichtigsten, die eigenen Gefühle und Reaktionen so zu akzeptieren, wie sie sind, ohne zu viel darüber nachzudenken, was normal ist und was wir

machen oder nicht machen sollten. Irgendwann wird es besser und bis dahin sind die meisten Reaktionen auf diese außerordentlichen Umstände normal. Wir empfehlen ihnen Folgendes: sich eine Tagesstruktur überlegen, arbeiten, kochen, sich ausruhen, Gesellschaftsspiele spielen, lesen, zu Hause trainieren und soziale Kontakte pflegen. Außerdem sollten wir die Überinformation vermeiden, vor allem aus unbestätigten Quellen. Es genügt, sich ein- bis zweimal am Tag die Nachrichten anzuschauen. Wir sollten auch den erhöhten Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln vermeiden, was in Hochrisikosituationen als Notwendigkeit erscheinen kann, aber nicht wirklich hilft. Es ist auch keine Schande, professionelle Hilfe aufzusuchen – bei uns ist es per E-Mail möglich, aber in allen Gespanschaften steht auch noch eine kostenlose 24h-Hotline zu Verfügung. Wir sollten alle Ressourcen nutzen, um uns gegenseitig so effektiv wie möglich zu helfen. Wichtig ist es natürlich auch, die Anweisungen zuständiger Behörde zu befolgen. So übernehmen wir in einer Situation der Hilflosigkeit die Kontrolle über das, was wir zu unserer eigenen Gesundheit, aber auch der der anderen um uns herum beitragen können.

Gibt es Übungen oder tägliche Rituale, die uns allen bei der Erhaltung der psychischen Gesundheit helfen könnten? Joga oder Meditation?

Alles, was uns hilft und gleichzeitig keiner Person schadet, ist gut und empfehlenswert. Jeder kann für sich am besten einschätzen, was ihm/ihr bei der Bewahrung des inneren Friedens hilft. Für die einen ist es Mediation, für die anderen Backen, für einige ein guter Film und für andere wiederum das Kuscheln mit den Kindern vor dem Schlafengehen. Da gibt es keine universelle Antwort.

Wie können wir ein Kind erkennen, dass ein Kind von den ganzen Ereignissen um sich herum zu sehr belastet, zu gestresst ist, das konkretere und schnellere Hilfe als seine Altersgenossen braucht?

Wir sollten das Kind fragen, wie es sich fühlt, und sollten dabei bereit sein, ihm zuzuhören. Das müssen wir oft und konsequent machen. Wenn das Kind so überfordert ist, dass es zumindest für einen Teil des Tages nicht funktionieren und sich nicht beruhigen kann, wenn es sich nicht mehr über die Dinge freut, die ihm vorher eine Freude bereitet haben, wenn es über Selbstverletzung und Selbstmord spricht oder sogar versucht, etwas Derartiges zu tun, wenn es anhaltende Probleme mit dem Schlafen oder den Essgewohnheiten hat, wenn es psychosomatische Störungen (z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen) aufweist, dann ist es der passende Zeitpunkt, professionelle Hilfe aufzusuchen. Unter diesen Umständen empfehlen wir den Eltern zuerst, außer wenn es um eine akute Gefährdung des Lebens und der Gesundheit des Kindes geht, eine der Dienststellen anzurufen und die Notwendigkeit eines Krankenhausaufenthaltes mit professioneller Unterstützung zu prüfen.

Wie beginnen wir mit dem Kind ein Gespräch über ein traumatisches Ereignis (z.B. Todesfall, Coronavirus, Erdbeben) und sollten wir auf diesem Gespräch bestehen, auch wenn das Kind nicht sprechen will?

Einem Kind sollten wir mehrmals ein Gespräch anbieten. Das muss kein sogenanntes „großes Gespräch“ sein, sondern darüber können wir uns, wenn das Thema zur Sprache kommt, als Familie spontan am Tisch unterhalten. Dazu wird es ganz bestimmt kommen. Es ist wichtig, weniger zu sprechen und mehr zuzuhören. Vor allem können wir das Kind fragen, was es über ein bestimmtes Thema weiß (z.B. Coronavirus) und ob es irgendwelche Fragen hat, sowie dem Kind auf eine angemessene Weise kurze und deutliche Erklärungen zu wichtigen Sachverhalten geben. Ebenfalls ist es wichtig, die Emotionen des Kindes zu normalisieren und ihm eine Umarmung, Unterstützung, Nähe oder Verständnis anzubieten. Mit älteren Kindern können wir geprüfte Quellen untersuchen. Seien Sie sich sicher, dass die Adoleszenten extrem gut informiert sind. Obwohl sie erwachsen aussehen, sind sie weiterhin unsere Kinder, die jemanden brauchen, der sie durch diesen Wald der Informationen führen kann. Auch wenn es

auf den ersten Blick den Anschein haben mag, als würden die Adoleszenten uns nicht brauchen, ist ihnen unsere Unterstützung, besonders bei der Normalisierung ihrer Emotionen, extrem wichtig.

Kinder, Schüler haben sich vielleicht am schnellsten an die neuen Lebensbedingungen gewöhnt. Konkreter gesagt, an den Fernunterricht. Sie geben jedoch zu, dass sie ihre Freunde und die gemeinsamen Unterrichtspausen vermissen. Können Sie ihnen vielleicht einige Ratschläge dazu geben?

Für die Kinder ist es wichtig, weiterhin die Beziehungen zu ihren Freuden zu pflegen. Sie können planen, was sie gemeinsam machen, wenn als dies vorbei ist, sie können sich darüber austauschen, welche Lieder sie hören, welche Spiele sie spielen, welche Inhalte sie sich anschauen und welche neue Fähigkeiten sie entwickeln. Da existieren auch viele Apps für das Online-Brettspiele, Videoanrufe u. Ä. Jetzt ist genau die richtige Zeit, um alle Annehmlichkeiten der modernen Technologie auszunutzen. Jetzt, wenn sie physischen Kontakt vermeiden, aber soziale Kontakte pflegen müssen, in dem Teil des Tages, in dem ihnen die Eltern den Gebrauch von Handys oder Computern erlauben.

Welchen Rat würden Sie den Eltern geben? Wie können sie ihren Kindern helfen, ohne dabei alles für sie zu tun?

Den Eltern würde ich raten, daran zu denken, dass sie auch nur Menschen aus Fleisch und Blut sind und dass es völlig normal ist, dass dies auch für sie eine schwierige und anstrengende Zeit ist. Obwohl die Umstände nicht wie früher sind, können wir trotzdem alles, was in unserer Macht steht, tun, um die Lebenssphären, die wir beeinflussen können, auf die gängige Routine zu reduzieren. Ein gutes Beispiel wäre, dass wir weiterhin den Kindern so viel helfen wie bis jetzt. Andernfalls erweisen wir ihnen, wie Sie es schon gesagt haben, einen schlechten Dienst. Die Aufgabe unserer Kinder ist es, ihre Grenzen zu testen und zu versuchen, sie zu verschieben,

während wir da sind, um diese Grenzen zu setzen. So erfüllen wir die Bedürfnisse des Kindes und nicht seine Wünsche, was viel wichtiger ist. In dieser Situation ist es auch wichtig, mit den Kindern über alle Fragen bezüglich der gesundheitlichen Krise zu reden. So helfen wir ihnen, mit Ungewissheit und Unsicherheit fertig zu werden, und verlangen nicht, dass sie zu einem Perfektionisten im Bereich „Bewältigung des Lehrstoffs“ werden.

Diese Situation hat unser Leben verändert und wird auch uns verändern. Was können wir gegen den Verstoß gegen Moralvorstellungen sowie den Verlust unserer Kraft und Würde machen, falls die Isolation noch einige Monate dauert?

Wir müssen akzeptieren, dass einige Dinge nicht in unserer Macht sind, aber wir müssen diejenigen beeinflussen, die wir beeinflussen können. Wir sollten uns eine Tagesstruktur schaffen (kleine Aufgaben und Ziele), Kontakte aufrechterhalten und nicht zulassen, dass wir den ganzen Tag über das Coronavirus denken und lesen. Wir sind so viel mehr als das. Unsere Identität ist viel breiter als Coronavirus und Selbstisolation. Unsere Identität müssen wir erhalten, auch wenn wir dazu keine Lust haben. Damit tun wir uns, langfristig gesehen, gut.

Viele Eltern und Lehrkräfte fürchten sich: „Was, wenn diese Situation noch länger anhält? Wie wird die Leistung der Schüler beurteilt? Wie werden die Abschlussnoten festgelegt?“ Ist schon die Zeit dafür reif, sich darum zu kümmern oder sollten wir zwecks Erhaltung der psychischen Gesundheit eher über positive alltägliche Sachen nachdenken?

Es ist völlig normal, sich solche Fragen zu stellen, und ich würde allen empfehlen, diese Fragen an die Adressen derjenigen zu richten, von denen wir eine konkrete Antwort bekommen können. Es ist die eine Sache, eine Frage zu stellen und besorgt zu sein, aber eine völlig andere ist, sich 24 Stunden am Tag damit zu beschäftigen. Also, diese zwei Fragen schließen sich nicht aus. Wir können uns Sorgen machen und alles hinterfragen und gleichzeitig den Optimismus

pflegen, der für den Menschen äußerst heilsam ist. Wir alle teilen dasselbe Schicksal, wir werden es schaffen und überleben. Und dies wird vorübergehen.

Wie können wir, wenn eines Tages alles vorbei ist, mit der Wiederherstellung, vor allem unserer psychischen Gesundheit beginnen?

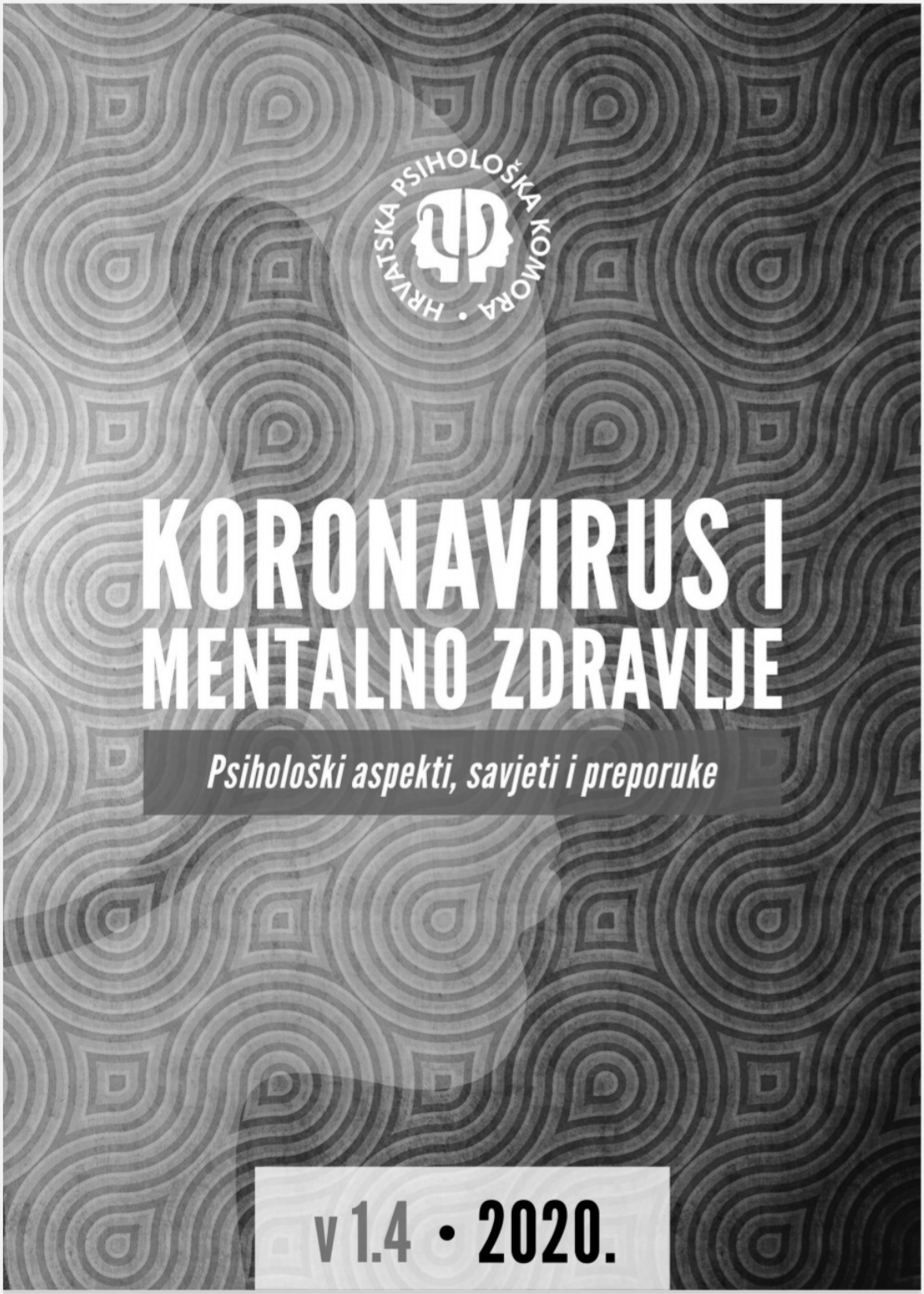
Ich fürchte, dass wir auf diese Frage noch keine klare Antwort haben. Wir Experten untersuchen, bilden uns zusätzlich aus, lernen am Beispiel anderer Länder und werden sicherlich auch weiterhin gemeinsam mit den Nutzern unserer Dienstleistungen lernen. Viele Experten in Kroatien haben schon Erfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Kindern während des Kroatienkriegs und dieses Wissen und Erfahrungen werden uns sicherlich von großer Hilfe sein.

Haben Sie als Expertin, die sich auf die Arbeit mit den Jüngsten spezialisiert hat, davor Angst, dass diese Situation schwerwiegende Auswirkungen auf die Kinder haben könnte? Wie können wir diese Folgen so weit wie möglich reduzieren?

Natürlich wird diese Situation bei den Kindern ihre Spuren hinterlassen. Die wichtigste Rolle spielen jetzt, gemäß den oben angeführten Anweisungen, die Eltern. Es ist immer besser vorzubeugen als einzugreifen, wenn das Problem schon aufgetreten ist. Kinder, deren Eltern konsequent an die Sache herangehen sowie emotional offen und ansprechbar sein werden, sind dem Risiko für die Entwicklung schwerwiegender Folgen weniger ausgesetzt. Leider wird das bei einigen Kindern nicht der Fall sein. Deshalb stehen wir alle ihnen auch in dieser Zeit zur Verfügung (dazu zählen unterschiedliche Hilfezentren, die Polizei und Beratungsstellen für psychische Gesundheit). Ich fordere alle Ihre Leser auf, in Zeiten wie diesen Kindern aus ihrer Umgebung, die Hilfe benötigen, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Sie brauchen nicht nur Schutz vor Corona, sondern auch vor den Menschen, die sich am meisten um sie kümmern sollten, aber fügen ihnen stattdessen körperlichen und/oder emotionalen Schaden hinzu.

Hrvatski izvornik

Kroatischer Ausgangstext


HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA
KORONAVIRUS I
MENTALNO ZDRAVLJE
Psihološki aspekti, savjeti i preporuke
v 1.4 • 2020.

Uvod

Situacija u kojoj se nalazimo zbog epidemije koronavirusa za sve nas je nova i pred svima nama su izazovi, kako u profesionalnom tako i u osobnom životu. Velik broj psihologa uključen je u različite aktivnosti na svojim radnim mjestima, u svojim sredinama i aktivno doprinose svim mjerama koje su poduzete kako bi se smanjilo širenje epidemije. Mjere samoizolacije, socijalne distance, ograničenja kretanja, škola kod kuće, rad od kuće i gubitak radnog mjesta samo su neke promjene u životnoj rutini koje zahtijevaju prilagodbu svih stanovnika i nekima je u toj prilagodbi na novonastalu situaciju potrebna naša stručna pomoć. Potres koji je 22.03.2020. godine zadesio Zagreb i sjeverne županije dodatno je pojačao osjećaj gubitka kontrole i kod mnogih izazvao strah i pojačao već prisutan osjećaj nesigurnosti, a neki su zbog znatnih oštećenja morali napustiti svoje domove.

Mnogo psihologa ovih je dana objavilo tekstove i nastupalo u medijima i svima čestitam na profesionalnom nastupu. Od tekstova koji su objavljeni, ili koje su pojedini autori pripremili za ovo online izdanje, napravili smo kraći izbor kako bi oni bili svima dostupni. Neki su tekstovi oblikovani iz intervjua koje su s psihologinjama vodili novinari. Ovaj izbor tekstova je priručnik u nastajanju i nadopunjavat će se kako budu pristizali novi tekstovi. Zahvaljujemo Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Zagrebačkom psihološkom društvu kao i svim autorima na ustupljenim tekstovima. Molimo vas da nam šaljete tekstove koje objavljujete ili da nam pošaljete tekstove koje ste napisali kako bismo ih uvrstili u ovaj priručnik.

Hrvatska psihološka Komora je u suradnji s Hrvatskim psihološkim društvom i županijskim psihološkim društvima aktivirala Mrežu telefonskih linija za psihološku pomoć koja obuhvaća 25 telefonskih linija na kojima je 24 sata dežurno 150 psihologa i kliničkih psihologa volontera. U Zagrebu s psihologom građani mogu razgovarati na pet telefonskih linija, a u svakoj županiji je jedan je telefonski broj na koji građani mogu dobiti stručnu pomoć i savjet kako se nositi sa samoizolacijom, sa životnim promjenama koje su nastale zbog mjera sprječavanja širenja epidemije koronavirusom ili su uzrokovane potresom. U dva tjedna koliko je Mreža aktivna imali smo 500 poziva građana različite dobi.

U svakoj bolnici klinički psiholozi dežurni su na telefonima koji su objavljeni na stranicama bolnica, a preko 2000 psihologa svakodnevno je na svojim radnim mjestima u centrima za socijalnu skrb, obiteljskim centrima, vrtićima i školama i udrugama dostupno građanima.

Zahvaljujem svima koji nesebično daruju sebe i svoju stručnost kako bi doprinijeli sprječavanju širenja i ublažavanju psihičkih posljedica epidemije i potresa.

Čuvajte sebe i svoje bližnje, pomognite onima kojima ste potrebni!

Andreja Bogdan, predsjednica HPK

Priručnik Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke

Akademkinja, prof.dr.sc. Vida Demarin, Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti, Predsjednica Međunarodnog instituta za zdravlje mozga

Kompleksna, naglo nastala promjena životne situacije, poput ove koju sada proživljavamo, u kojoj je ugroženo tjelesno i psihičko zdravlje, te socijalno funkcioniranje i egzistencija, dovodi do povećane količine stresa, anksioznosti, depresije i straha. Život se preko noći promijenio, karantena kao jedan od načina sprečavanja širenja epidemije u tom je smislu neophodna, no s druge strane, dovodi do pojačanog osjećaja osamljenosti, straha i panike, s vrlo ograničenim mogućnostima komunikacije, a uz to još i potres, dodatno smanjuje psihičku ravnotežu.

U takvoj situaciji muke i beznađa, edicija Hrvatske psihološke komore u kojoj su obrađeni psihološki aspekti pandemije i njenog utjecaja na mentalno zdravlje, nemjerljiv je doprinos u poboljšanju kvalitete života svakog pojedinca i zajednice u cjelini. U opsežnom materijalu od preko 200 stranica, prikazane su smjernice i mogući postupci psihologa u vezi s pandemijom koronavirusa u Evropi, utjecaj pandemije na sveukupno zdravlje, na posebno osjetljive skupine kojima je potrebna dodatna zaštita, zašto se javlja strah, anksioznost i depresija i kako se s time nositi – samo su neke od obrađenih tema. Posebno su prikazani problemi u radu s djecom, gdje je potreban različit pristup. Poseban je pristup prikazan i u radu s osobama na prvoj liniji obrane, u radu u uredu, s menadžerima, sa sportašima....

Uz niz detaljno obrađenih tema vezanih na mentalno zdravlje, date su i vrlo korisne smjernice i preporuke, te praktični savjeti kako se nositi s opisanim problemima i kako ih pobijediti.
Čestitam predsjednici HPK gospođi Andreji Bogdan i njenim suradnicima na ovoj izvanrednoj inicijativi i njenoj sjajnoj realizaciji. Mudro, nadasve korisno! Značajan doprinos „Čovjekovom traganju za smislom" Viktora Frankla!

Smjernice i mogući postupci psihologa u Europi u vezi s koronavirusom

Preuzeto: http://efpa.eu/covid-19

Koronavirus ili COVID-19 sada je najvažnije javnozdravstveno pitanje diljem Europe. EFPA, kao europska krovna organizacija za psihologe, želi s vama podijeliti neke smjernice i moguće akcije psihologa u svojim udruženjima članicama.

- Pružanje psihološke podrške prvog reda

Kao psiholozima, prioritet nam je koristiti psihološka znanja, kako bismo u ispravnoj komunikaciji o virusu, pomogli izbjeći nepotrebnu anksioznost i podržali ljude koji su virusom pogođeni. Stoga su u nastavku navedeni neki korisni savjeti o tome:

1. Reagirajte u skladu s lokalnom situacijom: kako se situacija razlikuje od zemlje do zemlje, prilagodite se specifičnoj situaciji u vašoj zemlji. Stoga potičemo naše udruge članice da stupe u kontakt s njihovim lokalnim zdravstvenim vlastima i promoviraju njihovu službenu procjenu i smjernice.

2. Osigurajte točne činjenice: pomozite ljudima kako bi došli do istinitih činjenica.
Vlade pružaju objektivne informacije o virusu u vašoj zemlji putem web lokacija na koje se možete uputiti. Europski centar za prevenciju bolesti (ECDP) i kontrolu ima posebno web mjesto o koronavirusu koje redovito ažurira: Covid19

3. Komunicirajte s djecom: razgovarajte o vijestima o koronavirusu na način primjeren dobi.
Roditelji također mogu pomoći ublažiti nevolju usredotočujući djecu na rutine i rutinska ponašanja. Zapamtite da će djeca promatrati ponašanja i osjećaje roditelja te tako upravljati vlastitim osjećajima tijekom vremena.

4. Ostanite povezani u sigurnosti: Održavanjem društvenih mreža može se potaknuti osjećaj normalnog funkcioniranja i pružiti vrijedna mjesta za razmjenu osjećaja i oslobađanje od stresa. Potaknite ljude da s prijateljima i obitelji dijele korisne informacije na službenim mrežnim stranicama. I u slučaju karantene, ljudi još uvijek mogu održavati kontakte na daljinu.

5. Suočavanje s karantenom: Prof. Atle Dyregrov, bivši član EFPA Stalnog odbora za krizu, traumu i katastrofu napisao je tekst koji pruža vrlo korisne informacije o podršci ljudima koji se moraju nositi sa situacijom u karanteni. Lancet je objavio zanimljiv pregled o psihološkom utjecaju karantene i kako je smanjiti.

6. Podržite ljude da potraže dodatnu pomoć: Pojedinci koji osjećaju neprestanu nervozu, dugotrajnu tugu ili druge dugotrajne reakcije koje nepovoljno utječu na njihov posao ili međuljudske odnose, trebali bi se posavjetovati s obučenim i iskusnim stručnjakom za mentalno zdravlje.

7. Promicanje sigurnosti: ljudi mogu poboljšati sigurnost slijedeći smjernice o osobnoj zaštiti, ekološkim protumjerama, protumjerama društvenog udaljavanja i protumjerama povezanim s putovanjima kako je objašnjeno u ECDP: Smjernice o nefarmaceutskim protumjerama.

Smjernice za pružanje mrežnih savjetovanja kao dodane vrijednosti tijekom razdoblja socijalne distance i karantene: http://www.efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation

Internetske konzultacije, posebno putem video chat-a, nude izvedivu internetsku alternativu za pružanje psihološke skrbi i terapije. Većina psihologa i dalje preferira kontakt licem u lice sa svojim klijentima ili pacijentima koji traže pomoć ili podršku.

Međutim, kako biste zaštitili ne samo svoje zdravlje, već i zdravlje onih koji traže vašu pomoć i društva u cjelini, treba istražiti alternative koliko god je to moguće. Istraživanja pokazuju da su djelotvornost takvih telekonzultacija nešto manje optimalna, ali često uspijevaju postići slične učinke kao i konvencionalna skrb.

Neke bitne točke koje želimo istaknuti za kratkoročnu provedbu obrađuju se na web mjestu EFPA. Smjernice za etičku i učinkovitu praksu već su uspostavljene već dugo vremena (npr. Od EFPA http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdcfb3e0879e15620d2decdbd590 / i APA - https://www.apa.org/practice/smjernice/telepsihologija).

Razgovarajte o toj mogućnosti s klijentom (poželjno preko telefona), objašnjavajući razlog i naglašavajući razlog zbog čega se oslanjate na internetske konzultacije. U idealnom slučaju, to radite samo s klijentima ili pacijentima s kojima ste se već susreli licem u lice, tako da znate kako optimalno intervenirati i u stvarnom svijetu, u slučaju bilo kakvih hitnih slučajeva, npr. rizici za samopovredu ili samoubojstvo.

1. Provjerite jeste li i vi i klijent u privatnom i sigurnom prostoru kako ne bi bilo ometanja.

2. Osigurajte dovoljno vremena za tehničko rješavanje problema i podršku.

3. Oslonite se na profesionalne alate za videokonzultacije. Ne oslanjajte se na programe poput Facebooka Messenger, WhatsApp, Skype ili Telegram. U slučaju bilo kakvih nedoumica, obratite se svojoj udruzi člana ili nacionalnom tijelu za odgovarajuće alate.

4. Nemojte koristiti javno računalo, odjavite se nakon sesije i ažurirajte svoj operativni sustav i / ili aplikacije.

5. U slučaju da na računalu primijetite sigurnosnu povredu, obavijestite svoje pacijente, obavijestite policiju i potražite pomoć od IT stručnjaka za sigurnost.

Budite informirani: web stranica EFPA, NewsMag i workplace.

Ažurirat ćemo web-mjesto EFPA-e čim dobijemo nove informacije ili smjernice relevantne za psihologe. Također ćemo vas obavijestiti o tome kako se drugi MA rješavaju krize - ovo je projekt koji je u tijeku i stranica se ažurira iz dana u dan.

Za daljnje informacije ili kontakt s našim radnim skupinama, stvorit ćemo grupu na workplace-u 'COVID-19 - pitanja i odgovori', gdje možete postaviti svoje pitanje. Svi članovi i grupe EFPA-e imat će pristup grupi i moći će postavljati pitanja, započeti raspravu i dobiti odgovor jednog od naših stručnjaka, ali molimo vas da budete strpljivi, većina kolega sada radi kod kuće i bave se logističkim i organizacijskim pitanjima (uvođenje e-učenja, sveučilišta i škole su zatvorene, u nekim su zemljama svi restorani, neprehrambene trgovine, pubovi zatvoreni, djeca su kod kuće, ... itd.)

U ime Izvršnog odbora EFPA lijepi pozdrav,

Christoph Steinebach
Predsjednik EFPA

Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju

Dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja
Služba za promicanje mentalnog zdravlja
Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Pojava globalne zarazne epidemije, poput prijetnje zarazom novim koronavirusom SARS-CoV-2, izaziva strah i neizvjesnost te pri tome snažno utječe na ponašanje javnosti. Radi obuzdavanja širenja virusa i bolesti COVID-19 te zaštite zdravlja stanovništva uvode se izvanredne preventivne mjere. One značajno mijenjaju život pojedinca i zajednice što dodatno izaziva stres i prijetnju mentalnom zdravlju pojedinca i cjelokupne zajednice. Kad smo u stanju stresa, imamo prirodnu potrebu smanjiti njegov intenzitet, a kako bismo to postigli koristimo različite strategije i ponašanja. Neki od njih su učinkovite, a neke ne. Kod nekih osoba ovi događaji mogu dovesti do narušenoga mentalnog zdravlja koje može biti znatno duljeg trajanja od same prijetnje tjelesnom zdravlju.

Zarazna epidemija može izazvati niz stresnih reakcija (npr. nesanicu, smanjeni osjećaj sigurnosti, pojačanu uznemirenost i anksioznost), traženje žrtve i stigmatizaciju, zdravstveno rizična ponašanja (pojačanu uporabu duhana, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti), pojačanu neravnotežu između radnog i privatnog života (pretjerana predanost poslu u situaciji nošenja s jakim stresom) te pojavu psihosomatskih simptoma (npr. tjelesne simptome poput nedostatka energije ili općih bolova i tjelesne nelagode), ali i ponašanja kao što su povećana i nekontrolirana uporaba medicinskih sredstava zaštite. Sve to značajno može narušiti naše mentalno zdravlje - može ograničiti mogućnost ostvarivanja punih osobnih potencijala i uspješnog nošenja sa stresom te umanjiti radnu produktivnost i kapacitete doprinošenja zajednici u kojoj živimo. Također, može dovesti i do razvoja ili pogoršanja mentalnih poremećaja kao što su depresivni i anksiozni poremećaj te posttraumatski stresni poremećaj.

Epidemija novim koronavirusom SARS-CoV-2 nije prva epidemija zarazne bolesti koja je zaprijetila čovječanstvu u 21. stoljeću. Možemo reći da su zarazne epidemije neizbježne međutim iskustva pokazuju da se njihov utjecaj može kontrolirati i ublažiti. One se mogu svrstati u kategoriju „prirodnih nepogoda". Na temelju dosadašnjih iskustava znamo više o prepoznavanju i razumijevanju psiholoških i ponašajnih odgovora pojedinaca i zajednice na navedene prijetnje, ali i o potrebnim intervencijama za očuvanje mentalnoga zdravlja. Za očuvanje mentalnoga zdravlja u razdoblju zarazne epidemije većih razmjera neizmjerno je važno ulagati u našu emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje) i duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše mentalno zdravlje i potencijal.

Doživljaj prijetnje i opasnosti od zaraze koronavirusom

Prijetnja i opasnost od zaraze koronavirusom doživljava se većom u odnosu na druge zarazne infekcije i epidemije, primjerice epidemiju sezonske gripe. Stoga je važno osvrnuti se na obilježja prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju i doživljaj rizika i opasnosti.

Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Naime, više se brinemo kada su u pitanju novi i nama do sad nepoznati rizici, nego neki poznati. Koronavirus je nov virus te kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od npr. sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji raste strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetko javljaju i ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, ponašanja kao što su masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava i maski i sl. To je pojava kojoj svjedočimo i u Hrvatskoj i u drugim državama, a posebno je vidljiva u ranim razdobljima širenja epidemije ili kod najava strožih preventivnih

mjera. Također, rizike kojima se osoba svjesno i dobrovoljno izlaže obično doživljavamo manjima za razliku od onih koji nisu dobrovoljni i nisu dostupni našoj kontroli, kao što je koronavirus. Uz to prijetnja od zarazne infekcije ima svoja jedinstvena obilježja koja dodatno povećavaju strah i neizvjesnost npr. uzročnik infekcije je neprimjetan golom oku, rani znakovi infekcije nisu specifični i lako se mogu zamijeniti s već poznatim bolestima (prehlada i gripa) te time mogu izazvati zbunjenost i još veću nesigurnost i strah koji povratno utječe na procjenu prijetnje, donošenje odluka i ponašanje.

Stoga, uslijed prijetnje od zarazne epidemije, dolazi do specifičnih emocionalnih i ponašajnih odgovora na prijetnju od zaraze i na razini pojedinca i na razini zajednice, uključujući nerijetko traženje krivaca/ žrtava koje se okrivljuje i stigmatizira ili pak neopravdano napada (npr. napadi na strane državljane koji dolaze iz žarišta zaraze). Dolazi i do spomenutoga povećanog straha od infekcije pa i visoke razine psihosomatskih simptoma. Tim odgovorima upravlja doživljaj opasnosti (rizika) zajedno s različitim čimbenicima koji taj doživljaj prijetnje i stres mogu dodatno povećati: strah od infekcije, zabrinutost za zalihe odgovarajućih prehrambenih proizvoda, zaštitnih maski i sl., ali i zabrinutost oko pojavnosti uzročnika (virusa), dostupnosti testiranja i primjerene zdravstvene zaštite.

Doživljaj prijetnje može iskriviti i postojeća sklonost ljudi da više čuju loše informacije, a ne i umirujuće informacije od stručnjaka. Istraživanja su pokazala da u svakodnevnom životu, kako bi se brzo donijela odluka o čemu se brinuti, a o čemu ne, mozak koristi „mentalne prečice" koje se odvijaju na nesvjesnoj razini, i instinkti i emocije tu igraju važnu ulogu, a ne razum. Usto je mozak skloniji pamtiti loše i općenito je osjetljiviji na neugodne i loše informacije koje su ključne za preživljavanje. Zapravo u primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje prijetećim, lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjerice one o ozdravljenju. Uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.

Kako se nositi sa strahom odnosno „upravljati" našim doživljajem opasnosti i rizika?

Dakle, pojava novog koronavirusa SARS-CoV-2 predstavlja novost i puno je nepoznanica o toj zaraznoj bolesti što pojačava osobni doživljaj opasnosti te strah i neizvjesnost. To je normalna reakcija. **Strah** pritom može biti reakcija na stvarnu prijetnju ili pretpostavljenu prijetnju - prijetnju koju pretpostavljamo ili očekujemo i percipiramo na temelju naše osobne procjene ili doživljaja rizika. **Panika** pak predstavlja intenzivan, odnosno jak doživljaj straha. Tako strah, jaka tjeskoba ili panika, a s tim u vezi i naše ponašanje, često nije odraz stvarnog rizika utemeljenog na epidemiološkim podatcima već odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti. Neki percipiraju povećani osobni rizik, a neki smanjeni što onda utječe na njihovo ponašanje.

Strah nam tijekom epidemije u određenoj mjeri pomaže usmjeriti se na moguće izvore prijetnje i brigu o svom zdravlju. Istraživanja tijekom nekih drugih epidemija su pokazala da je razina usvajanja mjera opreza (preventivnih mjera) bila povezana s povećanom razinom anksioznosti i straha od infekcije. S druge strane pretjerani strah i panika mogu više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali" našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka:

Važno je **prvo i osnovno** naći i pratiti samo provjerene i vjerodostojne izvore informacija[1]. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne pretjerano i stalno.

Drugi važan način na koji možemo upravljati osobnim doživljajem opasnosti je korištenjem strategije postavljanja jednostavnih pitanja, npr. *Postoji li razlog zbog kojeg je moguće da sam ja osobno u povećanom riziku od zaraze? Jesam li bio/la u kontaktu s mogućim slučajevima zaraze?* Takvim promišljanjem smanjujemo mogućnost doživljaja rizika i povećane prijetnje na nesvjesnoj i instinktivnoj razini, odnosno racionalnije promišljamo o mogućoj opasnosti.

[1]Što znači vjerodostojni izvor informacija i kako provjeriti radi li se o vjerodostojnom izvoru pročitajte na poveznici https://zgpd.hr/2019/02/20/nije-vazno-samo-sto-se-govori-vec-i-tko-i-gdje-to-govori/

Treća preporuka je o mjerama i načinima na koji se može smanjiti rizik od osobne zaraze u danim okolnostima ili zaraze svojih članova obitelji i drugih bliskih osoba - *Koja su ponašanja kojima uspješno mogu doprinijeti smanjivanju rizika i širenju zaraze? Koja su to ponašanja kojima mogu zaštiti sebe, ali i druge ljude? Koristi li mi to? Je li istinito? Kako to pomaže? Činim li time dobro sebi i drugima?* Na tom mjestu je ponovno važno donositi odluke na temelju vjerodostojnih informacija od strane stručnjaka odnosno pratiti savjete i preporuke stručnjaka i maksimalno se pridržavati preventivnih mjera. Navedenim načinima i ponašanjima odgovorno se ponašamo prema svom zdravlju, ali i zdravlju drugih osoba.

Ovo je trenutak u kojem je potrebno osvijestiti i važnost brige i ulaganja u vlastito zdravlje te prilika da promjenama u našem zdravstvenom ponašanju prihvatimo stilove života koji doprinose općenito boljem očuvanju našega zdravlja, uključujući doprinose boljoj zaštiti i od zaraznih kao i kroničnih nezaraznih bolesti (npr. bolesti srca i krvnih žila, zloćudne novotvorine, kronične bolesti dišnih puteva, mentalni poremećaji i dr.). To bi bila **četvrta važna preporuka** i poticaj kada govorimo o tome što možemo učiniti. Uključuje istovremeno brigu i o mentalnom i o tjelesnom zdravlju.

Neka istraživanja u zemljama koja su prolazila iskustva izbijanja epidemija zaraznih bolesti kao što su gripa, SARS i dr. pokazala su da se velik dio stanovništva osjećao bespomoćno, prestravljeno i zabrinuto. U normalizaciji emocionalnih reakcija i poticanju nade i otpornosti pomaže redovito i ponavljajuće informiranje jasnim i jednostavnim porukama te empatičan pristup normalnim stresnim reakcijama. Nadalje, ne zaboravimo, svi ne reagiraju jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. Bez obzira na ozbiljnost i jačinu ugroze neki pojedinci bit će više, a neki manje uznemireni. Stoga je u ovim trenutcima važno pružiti podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću, što je **peta važna preporuka**. Pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Važno je prihvatiti da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan" te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenjivati ili slično negativno reagirati. Također je važno poticati realne procjene opasnosti kao i sposobnosti pojedinca da zaštiti sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjerama zaštite utemeljenima na stručnim dokazima.

I na kraju, **šesta preporuka**, važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći, ali uvažavajući sve preporuke zdravstvenih i drugih nadležnih institucija, posebno socijalne distance. U tome nam može pomoći i suvremena tehnologija odnosno društvene mreže, e-mail, mobitel i sl., koji nam omogućavaju komunikaciju s nama dragim osobama uvažavajući preporuke stručnjaka o smanjenim izravnim kontaktima i socijalnoj distanci. U slučaju potrebe za dodatnom psihološkom podrškom i pomoći nude se za to organizirani telefoni za psihološku odnosno psihosocijalnu pomoć.

Više će zbog psihoze koja se stvorila stradati psihičko zdravlje nego tjelesno[2]

dr. sc. Nataša Jokić - Begić
Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju
Autor: Ivana Barišić, Tportal.hr

Prema istraživanju koje su proveli na Katedri za kliničku i zdravstvenu psihologiju Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta 25 posto ljudi je izrazito zabrinuto, a to su žene, majke male djece, govoreći o rezultatima istraživanja na **HRT-u** rekla je psihologinja **Nataša Jokić Begić** koja bi kriznom stožeru savjetovala da uključi i psihološke čimbenike jer je važno smirivati ljude.

'Važno je reći **roditeljima** da se ne trebaju bojati jer djeca ukoliko se i razbole imat će blage simptome. Pustite djecu da se najnormalnije igraju, imajte razuman oprez. Garantirano je više ljudi poginulo u **prometnim nesrećama** nego umrlo od koronavirusa. Od obične gripe tijekom godine u svijetu umre 250-650.000 ljudi. I od toga ne radimo problem jer je to nešto poznato. Prema istom istraživanju 20 posto ljudi vjeruje da ukoliko se zarazi da će se **teško razboljeti**, a 30 posto izbjegava izlaziti iz kuće. Psihologinja je istaknula da je potreban oprez, ali da je poznato da posljedice koronavirusa nisu tako strašne i da velika većina ljudi ima blage simptome.

[2] Izvor: https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/psihologinja-jokic-begic-vise-ce-zbog-psihoze-koja-se-stvorila-stradati-psihicko-zdravlje-nego-tjelesno-20200310

Srušila nam se svakodnevica, ali i to će proći

prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander, ravnateljica Poliklinike za zaštitu djevce i mladih grada Zagreba

Intervju, autor Branko Nađ, objavljeno Školske novine 14-15., Zagreb, http://www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/sn%2014_15_20_200420023238.pdf 27.04.2020.

Epidemija koronavirusa dovela je do zatvaranja hrvatskih vrtića, škola, fakulteta, djeca su se tek počela privikavati na izolaciju po kućama i nastavu na daljinu, a potom je Zagreb prodrmao najveći potres u posljednjih 140 godina. Strah, zebnja, panika, nesigurnost i depresija uvukli su se u naše domove, jasno i glavice naših najmlađih, djece i mladih na kojima, kako se kaže, svijet ostaje. Međutim, oni u ovim vremenima trebaju najviše naše pomoći, ljubavi, ohrabrujućih riječi. Stoga je i naša najpoznatija ustanova za takvu djelatnost – Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba – osigurala koliko-toliko neometan rad. Organizirana su dežurstva, a dio djelatnika, psihologa radi od kuće te komunikaciju s roditeljima (svojih malih pacijenata, ali i mnogih drugih koji traže podršku) obavljaju putem e-mailova. Ravnateljica Poliklinike prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, psihologinja i psihoterapeutkinja po struci, otkriva nam da su se u ovim kriznim vremenima posebno posvetili psihoedukaciji djece, roditelja, stručnjaka, ali i šire javnosti. Svakodnevno objavljuju tekstove, postavljaju videoprikaze, izdaju infografike: – Inicirali smo javnu kampanju Jedni za druge, provodimo istraživanje kako bismo procijenili stanje i potrebe obitelji za daljnji rad. Tako ostajemo povezani s roditeljima i djecom svim dostupnim načinima, nudeći im savjete i smjernice kako se nositi s aktualnim okolnostima koje su teške za svaku obitelj.

Je li, od trenutka zatvaranja škola i vrtića, porastao broj poziva Poliklinici za savjete, za pomoć? Kakvu pomoć i savjete traže djeca i njihovi roditelji?

Mnogo nam se ljudi javlja, uglavnom zato što su i sami u brizi, strahu, krizi, naročito obitelji iz Zagreba koje su pogođene i potresom, a uz brigu o sebi trebaju preuzeti i brigu o djeci. Zanima ih kako razgovarati s djecom, kako postaviti pravila, kako uskladiti rad od kuće s obiteljskim životom. Pitaju se jesu li neke njihove reakcije i emocije normalne, kao i one njihove djece. Također imamo informacije o nasilju u obitelji, o problemima konflikta rastavljenih roditelja koji se ne mogu dogovoriti o susretu i druženju s djecom u ovom razdoblju. Za većinu naše djece ovo razdoblje, osim problema povezanih s koronavirusom i potresom, obilježeno je dodatnim problemima u obitelji i time su oni u posebnom riziku u ovoj situaciji. Mnogo svi radimo s djecom na osnaživanju, samopouzdanju, prevenciji neželjenih ponašanja, ali nas na ovakvu situaciju u zemlji i svijetu nitko nije pripremio, zar ne?

Obilježje krizne situacije upravo je nenadanost, nepredvidivost u kombinaciji s gubitcima ili prijetnjom gubitcima onoga što nam je važno. Krizne su situacije posebno teške, jer se na njih ne možemo pripremiti. Ruše nam vjerovanja u pravedan svijet, u sigurnost, stabilnost i predvidivost života, koja nam je svima potrebna, a osobito djeci.

No razvoj samopouzdanja, emocionalne stabilnosti, samoregulacije, bliskih i sigurnih odnosa – djeci sigurno ne šteti ni u ovoj situaciji; dapače, pomaže, jer to su djeca koja imaju otpornost, koja će se lakše prilagoditi te izaći snažnija iz teških uvjeta. Zagreb je pogodio i razoran potres. Jeste li i vi pomislili, poput mnogih Zagrepčana: „Ima li ovome kraja? Što je sljedeće?" –

Ni mi koji smo stručnjaci mentalnog zdravlja nemamo imunitet na traumatske događaje. Naravno da nas je pogodilo i da smo se i mi pitali slična pitanja kakva se pitaju naši

sugrađani. Znanje nam pomaže, ali nije presudno kad se radi o nama osobno u ovako ekstremnim okolnostima. Ipak, ono što pomaže jest znanje o tome koliko nam je potrebna podrška, socijalni kontakt, zajedništvo te smo se mi kao kolege, osim sa svojim obiteljima, međusobno jako povezali. Uz pružanje podrške našim pacijentima, i međusobno si pružamo svakodnevnu podršku.

Nije tajna da se u ovakvim vremenima lako odati crnim mislima. Kako to izbjeći? I kome se od vaših stručnjaka roditelji, djeca mogu obratiti ako im zatreba savjet, topla riječ, konkretna psihološka pomoć? Kako zapravo da ostanemo zdrave glave u ovim vremenima?

U ovakvim trenutcima najvažnije je prihvatiti svoje emocije i reakcije baš takvima kakve jesu, bez prosuđivanja što je normalno i što bismo trebali ili ne bismo trebali. Ovo će proći, a dotad je većina reakcija normalna na nenormalne okolnosti. Savjetujemo osmisliti strukturu dana, raditi, kuhati, odmarati, igrati društvene igre, čitati, vježbati kod kuće, održavati socijalne kontakte. Također, dobro je izbjegavati pretjerano informiranje, osobito iz neprovjerenih izvora. Dovoljno je pogledati vijesti jednom ili dvaput dnevno, kao i izbjegavati pojačanu konzumaciju alkohola, cigareta i drugih sredstava ovisnosti, što se u situacijama visokog stresa zna javiti kao potreba, a zapravo ne pomaže. Nije sramota potražiti ni stručnu podršku – kod nas, to je moguće putem maila, ali postoje telefoni 0-24 koji su dostupni u svim županijama i besplatni su. Treba iskoristiti sve resurse da bismo si pomogli koliko možemo. I naravno, slušati upute nadležnih institucija, na taj način u situaciji bespomoćnosti preuzimamo kontrolu nad onime što možemo te pridonosimo vlastitom zdravlju, ali i drugih oko nas.

Postoje li kakve vježbe, svakodnevni rituali koji nam svima mogu pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja? Joga, meditacija?

Sve što nam pomaže, a nikome ne čini štetu, dobro je i preporučljivo. Svatko će za sebe najbolje procijeniti što mu pomaže održati mir. Nekome je to meditacija, nekome pečenje kolača, nekome dobar film, nekome maženje s djetetom prije spavanja. Nema univerzalnog odgovora.

Kako prepoznati dijete koje je previše opterećeno događajima oko njega, previše pod stresom, koje zahtijeva konkretniju i bržu pomoć od njegovih vršnjaka?

Dijete treba pitati kako je i biti spreman čuti odgovor, često i dosljedno. Ako je dijete toliko preplavljeno da ne može funkcionirati i umiriti se barem neki dio dana, da ga ne vesele stvari koje su ga veselile ranije, ako govori o samoozljeđivanju i suicidu ili čak pokuša tako nešto učiniti, ako ima trajnije teškoće sa spavanjem odnosno hranjenjem, psihosomatske smetnje kao što su glavobolje ili trbuhobolje... tad je dobar trenutak za potražiti stručnu pomoć. U ovim uvjetima, osim ako je djetetu akutno ugrožen život i zdravlje, savjetujemo prvo da roditelji nazovu neku od službi pa procijene potrebu za odlaskom u bolnicu uz stručnu podršku s druge strane telefona.

Kako početi razgovor s djetetom o nedavnome traumatskome događaju kao što su smrt, korona, potres i treba li na tom razgovoru inzistirati i kada dijete ne želi razgovarati?

Djetetu je dobro ponuditi razgovor više puta. To ne mora biti jedan takozvani veliki razgovor, nego se može razgovarati kao obitelj kad ta tema dođe na stol, spontano... A sigurno će doći. Važno je više slušati nego govoriti. Prije svega možemo dijete pitati što zna o određenoj temi, npr. koroni, ima li neka pitanja te djetetu ponuditi kratka i jasna objašnjenja važnih informacija njemu primjerenim rječnikom. Također je bitno normalizirati emocije djeteta te mu ponuditi zagrljaj, podršku, blizinu i razumijevanje. Sa starijom djecom možemo zajedno istraživati iz provjerenih izvora. Budite sigurni da su adolescenti itekako informirani, no iako izgledaju veliki, i oni su naša djeca te im treba vodstvo odraslih u šumi informacija koje ih

mogu preplaviti. Iako na prvi pogled može izgledati da nas adolescenti ne trebaju, jako je bitna naša podrška i normalizacija njihovih emocija.

Djeca, učenici, možda su se i najbrže prilagodili ovim novim uvjetima funkcioniranja. Konkretno, nastavi na daljinu. Ipak, priznaju da im nedostaju prijatelji, druženje pod odmorima... Koje biste im savjete dali? –

Za djecu je važno da nastave održavati odnose s prijateljima. Mogu planirati što će zajedno raditi kad sve ovo prođe, međusobno dijeliti koje pjesme slušaju, koje igre igraju, koje sadržaje gledaju, koje nove vještine razvijaju... Postoje i brojne aplikacije za online igranje društvenih igara, videopozivi i slično. Sad je vrijeme da dobro iskoristimo blagodati suvremenih tehnologija, kad moraju izbjegavati tjelesnu blizinu, ali održavati socijalne kontakte, u onom dijelu dana kad roditelji dopuste uporabu mobitela odnosno računala.

Koji biste savjet dali njihovim roditeljima? Kako da pomognu svojoj djeci, a istodobno ne rade sve umjesto njih?

Roditeljima bih savjetovala da se podsjete da su ljudi od krvi i mesa, da je normalno kako je i njima ovo teško i zahtjevno vrijeme. Iako okolnosti nisu iste kao ranije, možemo učiniti sve u našoj moći da onaj dio na koji možemo utjecati zaista svedemo na uobičajenu rutinu. Primjerice, koliko bi inače pomagali djetetu sa školom, da toliko pomažu i sad, jer upravo, kako ste rekli, u protivnom im rade medvjeđu uslugu. Zadatak je djece da iskušavaju i nastoje pomaknuti granice, no naš je zadatak da ih održavamo – tako ispunjavamo djetetove potrebe, a ne želje, što je puno važnije. U ovoj situaciji također je važnije s djecom razgovarati o svim pitanjima vezanima za zdravstvenu krizu kako bismo im pomogli da se nose s neizvjesnošću, nesigurnošću nego tražiti od njih da budu perfekcionisti u svladavanju školskoga gradiva.

Ova je situacija promijenila naše živote, promijenit će i nas. Kako da ne izgubimo moral, elan, dostojanstvo – ako izolacija potraje mjesecima?

Možemo prihvatiti da na neke stvari ne možemo utjecati, ali na one koje možemo – utječimo. Osigurajmo si strukturu dana, male zadatke i ciljeve, održavajmo odnose i ne dopustimo da po cijele dane samo mislimo i čitamo o koroni. Mi smo mnogo više od toga, naš je identitet mnogo širi od koronavirusa i samoizolacije, držimo ga živim i kad nam se ne da – dugoročno si činimo dobro.

Mnogi se roditelji, a i učitelji boje – što ako ova situacija potraje; kako će proći ocjenjivanje, kako zaključivanje ocjena? Je li već vrijeme da se brinemo o takvim stvarima ili bismo radi mentalnog zdravlja morali razmišljati o pozitivnim svakodnevnim stvarima?

Normalno je da nam se javljaju takva pitanja te bih svima savjetovala da ih upućuju na adrese onih od kojih možemo dobiti konkretan odgovor. Jedno je postaviti pitanje i osjetiti brigu, drugo je biti time preplavljen po cijele dane. Stoga, ova se dva dijela pitanja ne isključuju – možemo se brinuti i pitati te u isto vrijeme njegovati optimizam koji je jako ljekovit. Bit će nam kao i drugima, snaći ćemo se i preživjeti. I ovo će proći.

Kad jednog dana sve zaista i prođe, kako krenuti u sanaciju – našeg mentalnog zdravlja prije svega?

Bojim se da je to pitanje na koje još uvijek nemamo jasan odgovor. Mi stručnjaci sad istražujemo, dodatno se educiramo, učimo iz primjera drugih zemalja te ćemo s korisnicima naših usluga sigurno i nadalje učiti zajedno. Mnogi naši stručnjaci imaju iskustva u radu s traumatiziranom djecom u vrijeme Domovinskog rata i ta će nam znanja i iskustva sigurno pomoći. Bojite li se, kao stručnjakinja specijalizirana za rad s najmlađima, da bi na djeci ova situacija mogla ostaviti dubljeg traga? Kako te posljedice umanjiti što je više moguće? – Naravno da će na mnogu djecu ova situacija ostaviti traga. Najvažniju ulogu sad imaju

roditelji, prema svim gore nabrojanim smjernicama. Uvijek je bolje prevenirati nego intervenirati kad se problem već razvije. Djeca čiji roditelji u ovom razdoblju budu dosljedni, emocionalno otvoreni i dostupni, imat će znatno manje rizike za razvoj ozbiljnih posljedica. Nažalost, bojim se da za neku djecu to ne će biti tako. No zato smo svi mi tu, i u ovom razdoblju – rade Centri, radi policija, rade službe mentalnog zdravlja. Pozivam sve vaše čitatelje da u ovim vremenima posebnu pažnju obrate na djecu u svojoj okolini kojoj treba pomoć: ne samo od korone, nego i onih koji bi ih trebali najviše štititi, a umjesto toga nanose im tjelesnu i/ili emocionalnu bol.

LITERATURA

Normativni priručnici

1. Helbig, Gerhard ; Buscha, Joachim. Deutsche Grammatik : ein Handbuch für den Ausländerunterricht. Berlin, München, Wien, Zürich, New York : Langenscheidt, 2001.

2. Hansen-Kokoruš, Renate et al. Njemačko-hrvatski univerzalni rječnik. Zagreb : Nakladni zavod Globus ; Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, 2005.

Elektronički izvori

3. Duden online. URL: http://www.duden.de/ (31. 3. 2021.)

4. Hrvatski jezični portal. URL: http://hjp.znanje.hr/ (31. 3. 2021.)

5. EUR-Lex : pristup zakonodavstvu Europske unije. URL: http://eurlex.europa.eu/homepage.html?locale=hr (31. 3. 2021.)

6. Glosbe. URL: https://hr.glosbe.com/ (31.3.2021.)

7. Zakon o akademskim i stručnim nazivima i akademskom stupnju. URL: https://www.zakon.hr/z/323/Zakon-o-akademskim-i-stru%C4%8Dnim-nazivima-i-akademskom-stupnju (31. 3. 2021.)

8. Zakon o nedopuštenom oglašavanju. URL: https://www.zakon.hr/z/229/Zakon-o-nedopu%C5%A1tenom-ogla%C5%A1avanju (31. 3. 2021.)

9. Hrvatski pravopis. URL: https://pravopis.hr/ (31. 3. 2021.)

10. Hrvatsko društvo za analitičku psihologiju. URL: http://hdap.hr/supervizija/ (31. 3. 2021.)

11. Institut Robert Koch. URL: https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html (31. 3. 2021.)

12. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. URL: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2019/07/letak-4-informirani-pristanak.pdf (31. 3. 2021.)

13. Spektrum.de. URL: https://www.spektrum.de/lexikon/ (31. 3. 2021)

14. Bundesministerium für Gesundheit. URL: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html (31. 3. 2021.)

15. Der regierende Bürgermeister von Berlin – Senatskanzlei. URL: https://www.berlin.de/corona/ (31. 3. 2021.)

16. Pravni fakultet. URL: https://www.pravo.unizg.hr/oldwww2018/fakultet/propisi/pravilnik_o_studiju (31. 3. 2021.)

17. Europski parlament. URL: https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20200520STO79501/coronavirus-praktische-ratschlage-fur-sicheres-reisen (31. 3. 2021.)

18. Hrvatska psihološka komora. URL: http://www.psiholoska-komora.hr/130 (31. 3. 2021.)

19. Blaues Kreuz München. URL: https://www.blaues-kreuz-muenchen.de/content/angst-und-furcht-definitionen (31. 3. 2021.)

20. Österreichische Ärztezeitung. URL: https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2013/oeaez-11-10062013/leitlinie-richtlinie-bundesqualitaetsleitlinie-bqrl.html (31. 3. 2021.)