

**Social Distancing
in Zeiten der Corona Pandemie:**

**uns allen fehlt der Kontakt
zu anderen Menschen!**



Aktuelle Studien zeigen: bis zu 80% der Menschen fehlt der Kontakt zu Anderen und die Wahrnehmung von Zusammenhalt ist um die Hälfte gesunken (Studien der UNI Wien).

Die Auswirkungen sind mitunter gravierend – unsere Psyche ist unter Dauerbelastung und gerade jetzt ist ein soziales Netzwerk wichtiger denn je! (Studie der Donau UNI Krems).

Doch es gibt auch gute Nachrichten: wir haben andere Wege des Kontakts gefunden! So haben sich durch die Nutzung digitaler Medien die Kontakte teilweise sogar intensiviert (EU weite Studie unter Beteiligung der UNI Salzburg).

Und zwischenmenschlicher Kontakt ist nicht an körperliche Nähe gebunden – ein gutes Gespräch / einander zuzuhören ist auf viele Weisen möglich!

**Daher schlagen die steirischen Mediator*innen ein besonderes Weihnachtsgeschenk vor:
verschenken Sie Ihr offenes Ohr!**

Die Gutscheine „für ein offenes Ohr“ erhalten Sie:

- in digitaler Form über die Website Steirischer Mediator*innen
- in traditioneller Form als Karte – kontaktlos abholbereit im Zentrum für Soziale Kompetenz

Wir würden uns freuen, wenn Sie über unsere Gutschein-Aktion berichten

Herzliche Grüße

Susanne Lederer & Sven Gillissen
für das Projektteam „Aktion Weihnachtsfrieden“ Steirischer Mediator*innen

Mag. Susanne Lederer, Mail: lederer.susanne@weiterkommen.at, Tel.: 0699 / 104 75 998
Sven Gillissen, Mail: sven.gillissen@mediation-graz.at, Tel.: 0699 / 182 62 356



Gutscheine in digitaler Form herunterladen:

www.mediation-steiermark.net

Gutschein-Karten kontaktlos abholen:

Zentrum für Soziale Kompetenz
Merangasse 12, 8010 Graz

Weitere Infos zum Thema

Uns fehlt der Kontakt zu anderen

Im ersten Lockdown gaben fast 80% der Befragten an, dass ihnen der Kontakt zu anderen Menschen zumindest teilweise abginge. Dies hat sich zwischenzeitlich durch die Lockerung der Maßnahmen verbessert, doch ist davon auszugehen, dass die Situation im 2. Lockdown sehr ähnlich, wenn nicht gravierender ist (Corona-Blog Uni Wien, Okt. 2020, <https://viecer.univie.ac.at/coronapanel/corona-blog/>)

Stetiger Rückgang der positiven Einschätzung des Zusammenhalts

Zu Beginn der Krise wurde die Entwicklung des Zusammenhaltens sehr positiv gesehen – fast 90% der Befragten sahen dies so. Aktuell sind nur noch 44% von einem Zusammenhalt in der Gesellschaft überzeugt (Corona-Blog Uni Wien, Nov. 2020, <https://viecer.univie.ac.at/coronapanel/corona-blog/>)

Neue Nähe durch Social Distancing?

Eine EU-Studie liefert erste Ergebnisse: Familienkontakte Kontakte wurden im Social Distancing mittels digitaler Kommunikationstechnik sogar intensiver. (UNI Salzburg, Juli 2020, https://www.myscience.at/news/2020/neue_naehe_durch_social_distancing_zwischen_euphorie_und_krise-2020-uni-salzburg)

Psyche seit COVID-19 unter Dauerbelastung

Seit April dieses Jahres leidet etwa ein Fünftel der Bevölkerung an depressiven Symptomen - vor allem junge Erwachsene zeigen auffallend hohe Belastungen. Es zeigt sich auch, dass neben körperlicher Bewegung vor allem ein gutes soziales Netzwerk die Psyche unterstützt (Donau Uni Krems Oktober 2020, <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psyche-seit-covid-19-unter-dauerbelastung0.html>)

Zuhören ist eine Kunst

Richtig zuhören – nicht nur mit den Ohren, auch mit Herz und Verstand. Dazu braucht es Offenheit und Geduld – Mangelware in Zeiten, da viele Menschen damit beschäftigt sind, auf allen Kanälen, die eigene Überzeugung, Erfahrung, Kritik, Empörung oder Begeisterung kundzutun. (Gabriele Michel „Ganz Ohr sein – haben wir verlernt, wirklich zuzuhören?“ in „Psychologie heute“, 06/2019)

Zuhören in Beziehungen

Doch während viele Menschen glauben, zuzuhören, um zu verstehen, hören sie zu, um zu antworten! Zwei völlig unterschiedliche Formen des Zuhörens, wie eine Studie zeigt: wer zuhört, um zu verstehen, ist in Beziehungen zufriedener (Faye Doell 2003 „deep listening in personal relationships“) und diese Beziehungen werden als zufriedenstellender empfunden (Kuhn et al 2018 „The power of listening“)

Weitere Infos zum Thema

Mediation in Österreich

...bedeutet Vermittlung in Konflikten. Neutrale MediatorInnen unterstützen die Konfliktparteien, ihren Konflikt eigenverantwortlich zu lösen.

Mediation ist in Österreich seit 2004 durch Zivilrechts-Mediations-Gesetz geregelt.

Jeder von uns hat Konflikte!

Konflikte im familiären Bereich

- die Scheidungsrate in Österreich beträgt 41% – fast 19.000 Kinder sind jährlich von der Scheidung ihrer Eltern betroffen (Statistik Austria 2018) – Lebensgemeinschaften sind hier nicht mitberechnet!

Konflikte im wirtschaftlichen Kontext

- 55% der ArbeitnehmerInnen haben Konflikte mit KollegInnen, Vorgesetzten oder MitarbeiterInnen (Gappmaier 2007)
- Konflikte in diesem Bereich führen zu enormen Kosten: jedes zweite Unternehmen verliert ca 50.000 Euro durch schwelende Konflikte (Konfliktkostenstudie der KPMG 2009)

Nachbarschafts-Konflikte

- fast 25% der Österreicher (über 16 Jahren) hatten bereits Streit mit Nachbarn (IMAS 2013)

Viele Konflikte münden in Gerichtsverfahren. 2019 wurden in Österreich fast 500.000 zivilrechtliche Streitigkeiten vor Gericht ausgetragen (Tätigkeitsbericht justiz.gv.at 2018 und 2019).

Jede 4. Person war in den letzten 10 Jahren an einem Gerichtsverfahren beteiligt (Roland Rechtsreport 2017).

Mediation in Zahlen

- In der Steiermark gibt es derzeit 215 eingetragene Zivilrechts-MediatorInnen. Die Liste der eingetragenen MediatorInnen (Zivilrechts-Mediations-Gesetz): mediatoren.justiz.gv.at
- Mediation ist sehr bekannt – 70% haben bereits von Mediation gehört
- Dennoch ist der Zugang zur Mediation schwierig – nur 4% haben sich bereits in Mediation begeben (Roland Rechtsreport 2017)
- Mediation wird häufig erst aufgesucht, wenn Konflikte bereits sehr hoch eskaliert sind!

Aktion Weihnachtsfrieden Steirischer Mediator*innen

Die Aktion wurde von Steirischen Mediator*innen ins Leben gerufen und heuer zum 6. Mal durchgeführt. Ziel ist es, zu einem friedvollen Umgang miteinander aufzurufen – gerade in der Weihnachts-Zeit.

Die Veranstalter sind der Österreichische Bundesverband für Mediation ÖBM, die Experts-Group Wirtschafts-Mediation der WKO, der Verband Steirischer Rechtsanwalts-Mediatoren in Kooperation mit dem Zentrum für Soziale Kompetenz der UNI Graz, für die Organisation verantwortlich zeichnet das Mediationsinstitut.

Gemeinsame Website der steirischen Verbände:

www.mediation-steiermark.net

Auswirkungen der Corona-Krise

Wie sich die Krise auf das Auftreten von Konflikten auswirkt bzw. ausgewirkt hat, zeigt sich in ersten Befunden. Welche Konflikte zwischen Generationen, durch wirtschaftliche Verknappung auftreten, wird sich erst noch zeigen...

Konflikte in Familien

- Die Konflikthäufigkeit hat in rund einem Viertel der Familien zugenommen.

Die Ergebnisse einer Befragung des Forschungszentrums der UNI Wien zeigen, dass die Konflikthäufigkeit vielfach zugenommen hat: 23% der Befragten geben an, dass es seit Beginn der Corona-Krise mehr Auseinandersetzungen in ihrer Beziehung und Familie gibt. Wie viel mehr Konflikte es gibt und wie sehr sich die Engpässe in der Kinderbetreuung zugespitzt haben, hängt von der Kinderzahl und dem Partnerschafts-Status ab. Für Alleinerziehende und Familien mit zwei oder mehr Kindern ist die Situation am schwierigsten.

Rund die Hälfte aller Alleinerziehender (51%) geben an, seit Beginn der Corona-Krise mehr Konflikte in ihrer Familie zu erleben. Auch Familien mit zwei oder mehr Kindern erlebten häufiger Konflikte (33%). Daneben ist konzentriertes Arbeiten im Homeoffice trotz aller guten Intentionen oft nicht möglich. Auch die – in vielen Familien konfliktbehaftete – Hausarbeit wie aufräumen oder Wäsche waschen steigt mit der Kinderzahl.

viecer.univie.ac.at/corona-blog

Die Belastung von Alleinerziehenden weist darauf hin, dass sich Konflikte zwischen getrennt lebenden Eltern zugespitzt haben. Es ist davon auszugehen, dass viele Kinder den getrennt lebenden Elternteil während der Corona-Krise nicht gesehen haben / nicht sehen konnten.

Konflikte in der Arbeitswelt

- Menschen in allen Branchen erleben neue Arbeitsbedingungen. Dies hat – im ersten Schritt – zu mehr Kommunikation geführt, die Zahl der Konflikte ist kaum gestiegen. Aber was kommt jetzt?

Die Arbeitsbedingungen haben sich für viele geändert! Home Office wird insbesondere in den Branchen der Information und Kommunikation sowie der Finanzdienstleistungen mit je über 70% der dort Arbeitenden am häufigsten genutzt. Beruf und Familie stehen dadurch in einem Spannungsverhältnis und es kommt zu zeit-basierten und auch belastungs-basierten Konflikten.

viecer.univie.ac.at/corona-blog

Eine Umfrage des Instituts für Konfliktforschung und präventive Beratung an der Rheinischen Fachhochschule Köln zur Situation in Firmen zeigt, dass Häufigkeit, Intensität und auch Emotionalität der Kommunikation zwischen Führungskräften und den Mitarbeitenden zugenommen haben. Nach Angabe der befragten Führungskräfte zeigt sich aber auch,

dass die Stimmung unter den Mitarbeitenden im Team sich durch Corona weder verbessert noch verschlechtert hat (58% der Befragten)

dass vorhandene Sach- oder Beziehungskonflikte sich durch die Corona-Krise nicht oder nur gering verstärkt (über 70% der Befragten) haben. Neue Sach- bzw. Beziehungskonflikte durch die Corona-Krise werden von mehr als der Hälfte der Teilnehmenden zu diesem Zeitpunkt kaum wahrgenommen.

www.rik.koeln

Es ist also anzunehmen, dass vor allem Beziehungskonflikte angesichts der Krise und durch das Home Office „in den Hintergrund“ gerückt sind. Was aber nun passiert, wenn alle in den gewohnten Arbeitsalltag zurückkehren und sich wieder begegnen, bleibt abzuwarten... Dass die Konflikte zwischenzeitlich gelöst sind, davon ist nicht auszugehen!