

Thema

Wahrnehmungen, Erfahrungen, individuelle und gemeinsame Lösungsansätze mit SARS COVID-19 im Arbeitsalltag

Gesundheitsfachkräften kommt im Rahmen der aktuellen Covid-19-Pandemie eine **besondere Rolle** bei der Bewältigung dieser Krise zu. Dabei treten zahlreiche unspezifische und spezifische Stressoren auf, die zu **psychischen Belastungen** bei den Gesundheitsfachkräften führen können.

Für die Gesundheitsfachkräfte selbst spielen insbesondere die **Akzeptanz heftiger Emotionen**, die **Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten** und **erfolgreichen Bewältigungsstrategien** sowie sozialen Kontakten, die **Berücksichtigung der Grundbedürfnisse** sowie Unterstützung im Team oder durch Professionelle eine Rolle.

Unser Angebot

Gerne bieten wir Zeit und Raum für eine Reflexion COVID 19 in unserem Haus:

- Wie ist es mir / uns persönlich ergangen?
- Was habe ich als Teammitglied, wir als Team gelernt?
- Was möchte ich, was wollen wir als Lernfaktoren gemeinsam festhalten?
- Benötigt, gibt es aktuell weitere Schritte?
- Was hat nicht so gut funktioniert?

Diese gemeinsame Einheit, dient als **Wertschätzung für die betroffenen PflegemitarbeiterInnen**, Möglichkeit der **positiven Rückmeldung**, aber natürlich auch um als Einzelperson und **als Team zu lernen**, sich weiter zu entwickeln (Fehler zu minimieren – gutes auszubauen) und auch als eine **Form der Psychischen Hygiene**.

Eckdaten

Inhalte	Berücksichtigung individueller Inhalte nach Anforderungen gerne möglich
Dauer	ein halber Tag (4 Stunden)
Termine	nach Abstimmung
TeilnehmerInnen	MitarbeiterInnen der Pflege 5 - 9 Personen
Investition	€ 790.- netto

Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie

Die Pandemie stellt dabei Gesundheitssysteme weltweit vor große Herausforderungen. Gesundheitsfachkräfte aller Berufsgruppen sind in der Bewältigung der Pandemie **stark gefordert**. Dabei treten für diese zahlreiche psychische Belastungen und Stressfaktoren auf, die potenziell die psychische Gesundheit der Gesundheitsfachkräfte beeinträchtigen könnten. So treten neben allgemeinen Stressoren auch pandemiespezifische Stressoren auf wie beispielsweise:

- das Risiko, sich und andere zu infizieren, insbesondere in einer Situation, in der die Übertragung des Virus noch nicht vollständig geklärt ist,
- die Fehlinterpretation von Symptomen anderer Erkrankungen (z. B. einer Erkältung) als Symptome einer Covid-19-Erkrankung mit resultierenden Ängsten, infiziert zu sein,
- die Sorge um Familienangehörige und Kinder, die zuhause allein sind, z. B. infolge von Schulschließungen,
- die Sorge vor Verschlechterungen der physischen und psychischen Gesundheit bei Gesundheitsfachkräften, die vorbestehende Erkrankungen oder Risikofaktoren aufweisen.

Dabei stellt das Auftreten von Stress und psychischen Belastungen und den Bedingungen der aktuellen Pandemie eine weitgehend normale Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis dar. Im Zusammenhang mit der aktuellen Covid-19-Pandemie ist daher bei Gesundheitsfachkräften, mit dem Auftreten folgenden Reaktionen zu rechnen:

- Angst, zu erkranken oder zu versterben,
- Angst vor sozialer Isolation, wenn man mit der Erkrankung in Verbindung gebracht wird, Gefühle von Hilflosigkeit, Bezugspersonen nicht beschützen zu können und Sorgen, dass Bezugspersonen versterben könnten,
- Angst vor Trennung von Bezugspersonen infolge von Isolations- oder Quarantänemaßnahmen, Gefühle von Hilflosigkeit, Langeweile und depressive Symptome infolge von Isolation oder Quarantäne,
- Reaktivierung bedrohlicher Erfahrungen aus früheren Epidemien oder Gesundheitskrisen größeren Ausmaßes.

Zusätzlich sind Gesundheitsfachkräfte spezifischen weiteren Stressoren während der Covid-19-Epidemie ausgesetzt.

- das Erfahren von Stigmatisierung, die Menschen, die mit an Covid-19 erkrankten Patient*innen arbeiten, entgegengebracht wird (z. B. aufgrund von Sorgen Anderer, die Gesundheitsfachkräfte könnten selbst infiziert sein),
- strikte Sicherheitsmaßnahmen wie das Tragen von Schutzkleidung, die dauerhafte Notwendigkeit von Konzentration und Wachsamkeit sowie stark regulierte Verfahrensanweisungen, die Spontaneität und Autonomie einschränken, und die Reduktion körperlicher Berührungen,
- höhere berufliche Belastungen (längere Arbeitszeiten, mehr Patient*innen, hoher Weiterbildungsdruck),
- reduzierte soziale Unterstützung infolge langer Arbeitszeiten und Stigmatisierung von Gesundheitsfachkräften im Umgang mit Covid-19-Patient*innen,
- reduzierte Selbstfürsorge infolge Zeit- und Energiemangel,
- unzureichende Informationen über die Konsequenzen einer längerfristigen Exposition gegenüber Covid-19-infizierter Patient*innen,

- Sorgen, die eigene Familie und Bezugspersonen mit Covid-19 anstecken zu können,
- Konfrontation mit Ärger und Wut gegen die Regierung oder das Gesundheitssystem durch Patient*innen,
- Gefühle von Isolation durch die Separation von dem Team, mit dem man üblicherweise arbeitet,
- Sorgen, dass die Kolleg*innen mit zusätzlicher Arbeit konfrontiert werden, falls man sich selbst in Quarantäne befindet.

Wenngleich das Auftreten von Stress, psychischer Belastung und negativen Emotionen unter den aktuellen Umständen *grundsätzlich als normale Reaktion* zu bewerten ist, haben die **Belastungen, denen Gesundheitsfachkräfte im Rahmen ihrer Arbeit in Zeiten der Covid-19-Pandemie ausgesetzt sind, das Potenzial, das Auftreten psychischer Erkrankungen** wie beispielsweise Angststörungen, Depression oder Traumafolgestörungen **in besonderem Maße zu fördern**.

Hinweise zum Umgang mit Stress und psychischen Belastungen bei Gesundheitsfachkräften

In folgender Abbildung sind die aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, des IASC sowie Aspekte der psychologischen Ersten Hilfe des Internationalen Roten Kreuzes zusammengefasst.



Es ist verständlich, starken Stress zu erleben

Fast alle Gesundheitsfachkräfte erleben in dieser Zeit starken Stress. Dies bedeutet nicht, dass Sie Ihrem Job nicht gewachsen oder „schwach“ sind.



Berücksichtigung der Grundbedürfnisse

Berücksichtigen Sie trotz aller Anforderungen ihre Grundbedürfnisse. Nehmen Sie sich Pausen, essen Sie gesund und ausreichend, betreiben Sie weiterhin körperliche Aktivität.



Ungesunde Bewältigungsstrategien vermeiden

Vermeiden Sie dysfunktionale Bewältigungsstrategien wie Rauchen, Alkohol- oder Substanzkonsum.



Rückgriff auf frühere Bewältigungsstrategien

Erinnern Sie sich an Strategien, die Ihnen geholfen haben, frühere Krisen zu überwinden und wenden Sie diese erneut an.



Austausch mit Kolleg*innen

Tauschen Sie sich mit Kolleg*innen, die aktuell ähnliche Erfahrungen machen, über ihre Situation aus.



Soziale Kontakte aufrechterhalten

Halten Sie Ihre sozialen Kontakte auch in dieser schwierigen Zeit aufrecht. Falls Freunde oder Familienmitglieder den persönlichen Kontakt aus Angst vor Ansteckung vermeiden, weichen Sie in diesem Fall auf Kontakt über Kommunikationsmedien aus.



Starke emotionale Reaktionen zulassen

Gefühle von Überforderung, starkem Druck, Stimmungsschwankungen Reizbarkeit oder Erschöpfung, Schwierigkeiten zu entspannen oder körperliche Beschwerden sind unter den aktuellen Umständen nachvollziehbar. Dies ist nicht Ihre Schuld.



Unterstützung suchen

Chronischer Stress kann das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen. Wenn Sie sich überwältigt fühlen, wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten oder andere Ansprechpartner, um Unterstützung zu bekommen.



Routinen aufrechterhalten

Versuchen Sie, bisherige Routinen in Ihrem Alltag so weit als möglich aufrechtzuerhalten oder neue Routinen zu etablieren. Routinen vermitteln ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

¹ Vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100457/> (zugriff 20092020)

² Vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100457/>

³ Vgl. Moritz Bruno Petzold, corresponding author Jens Plag, and Andreas Ströhle Author information Copyright and License information Disclaimer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Campus Charité Mitte, Charité – Universitätsmedizin Berlin, corporate member of Freie Universität Berlin, Humboldt-Universität zu Berlin, and Berlin Institute of Health, Charitéplatz 1, 10117 Berlin, Deutschland, Moritz Bruno Petzold

⁴ Vgl. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/core/lw/2.0/html/tileshop_pmc/tileshop_pmc_inline.html?title=Click%20on%20image%20to%20zoom&p=PMC3&id=7100457_115_2020_905_Fig1_HTML.jpg bzw. <https://www.blijfinzetbaar.nl/wp-content/uploads/2020/06/overzichtsartikel.pdf>