

Psychosoziale Unterstützung für die Teams, die gegen das Coronavirus kämpfen Empfehlungen für Teamleiter und Vorgesetzte

Die Betreuer sind derzeitigen Situationen ausgesetzt, in denen Sie emotionale, kognitive, Verhaltens- und physiologische Reaktionen erleben, die das tägliche Funktionieren erschweren und allgemein Probleme und Stress hervorrufen.

Ein sehr wichtiger Faktor, der viel Stress verursacht, ist sicherlich die Angst, selbst angesteckt zu werden, und dadurch möglicherweise auch das eigene private Umfeld anzustecken (Verwandte, Freunde, Mitarbeiter, Kommilitonen, etc.).

Die Familie und das unmittelbare soziale Umfeld können diesen Druck, aus Sorge um die Sicherheit ihrer Liebsten - diejenigen, die dem Coronavirus beruflich ausgesetzt sein können – zusätzlich erhöhen.

Um mit den vielen Belastungen fertig zu werden, muss sich auf zwei Zeitpunkte konzentriert werden:

- *Davor* – geistige Vorbereitung auf die Arbeitszeiten in der Umgebung der Erkrankten, die ggf. auch unter Isolation und besonderen Schutzmaßnahmen stattfindet (Schichteintritt).
- *Nach* – Ende der Schicht und Verarbeitung des Erlebnisses, um den auch in der Öffentlichkeit derzeitigen angespannten Tagesablauf fortzusetzen.

Vorbereitung

1. **Wissen reduziert Angst.** Jeder Mitarbeiter sollte geordnete Informationen erhalten, um die kognitive Kontinuität zu wahren. Vor Beginn einer Schicht erhält das Team ein strukturiertes Briefing, das Informationen über die aktuelle Situation, aktualisierte Richtlinien und die nochmalige Betonung der Wichtigkeit von psychischem und physischem Selbstschutz enthält.
2. Es wird empfohlen, während des Briefings und während der gesamten Schicht, die **Bedeutung der Rolle und den Beitrag der Arbeit für die Betroffenen, die Öffentlichkeit**, und die Familie zu betonen, um die Motivation zu stärken. Die schwere Belastung und die Schwierigkeiten, die bei der Arbeit mit PSA entstehen, müssen angesprochen und Erfolge müssen hervorgehoben werden - im Gegenzug, dürfen Schwachstellen auf keinen Fall ignoriert werden.

3. Konzentrieren Sie sich auf das „Vorhandene“ und nicht auf das Fehlende. Ein **positiver und optimistischer Ansatz**: Es ist wichtig, dem Team gegenüber die umfangreichen Maßnahmen hervorzuheben, die von der deutschen Regierung, wie auch anderen Behörden und anderen Ländern zur Bewältigung dieser Ereignisse, ergriffen wurden. Zudem ist es wichtig, zu betonen, wie wichtig die Rolle des Teams und der Mitarbeiter als Teil dieser Bemühungen ist – dass es etwas gibt, dass getan werden kann, auch wenn wir nicht über das gesamte Wissen verfügen, und wir die Krise, mit den uns derzeit zur Verfügung stehenden Mitteln (experimentelle Medikamente, Entwicklung eines Impfstoffs, Quarantäne, Isolation usw.), bewältigen müssen.
4. Die **Selbstwirksamkeit stärken**: Den Teammitgliedern helfen, Selbsthilfekräfte und externe Unterstützungsquellen zu identifizieren, sowie den Glauben und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – die nötig sind um mit solch einer schwierigen Situation umzugehen – zu stärken.
5. Aufbau einer Arbeitsroutine, die dem Personal ein **Gefühl von Sicherheit** gibt – PSA bei Schichtbeginn, Protokollierung von medizinischen Tests, Kleidung, Desinfektion, Reinigung usw. Dies steht im Einklang mit den **individuellen Bedürfnissen** der Teammitglieder – geplante Pausen, Essen und Trinken, Kommunikation mit der Familie und den engen Freunden, Kommunikation mit anderen Teammitgliedern usw.

Ende der Schicht

Die oben genannten Empfehlungen sollten auch am Ende einer Schicht angewendet werden. Darüber hinaus sollten bei der Beendigung einer Schicht und bei der Rückkehr in die Familie eine Reihe von Aspekten berücksichtigt werden:

1. Geben Sie dem emotionalen Ausdruck Raum und Legitimität. Es ist wichtig, am Ende der Schicht eine „emotionale Ventilation“ zu führen – eine 3-stufige Besprechung innerhalb von Stunden nach einer Schicht, die darauf abzielt, den psychischen Zustand des Teilnehmers zu beurteilen und gegebenenfalls die Symptome zu lindern

Besprechungsschritte:

- a. Fakten (was passiert ist) und Ihre Rolle darin
 - b. Normalisierung – „Das ist eine normale Reaktion auf ein schwieriges und unkonventionelles Ereignis“
 - c. Aufmerksamkeit für die Nachbereitung (empfohlen mit einer psychosozialen Fachkraft) – welche Symptome werden erwartet, ob Entwicklung und/oder Linderung zu erwarten ist, Selbstakzeptanz, Geduld, Toleranz und schließlich – die Bereitstellung von Informationen (wer kann helfen, Empfehlung und Richtlinien).
2. Achten Sie darauf, dass Sie am Ende der Schicht die „Batterie wieder aufladen“ (entsprechend der natürlichen Tendenz). Beispiele: Sport, Musik, Gebet, Meditation, emotionaler Austausch usw.
 3. Stellen Sie sicher, dass die Mitarbeiter mit ihren Familienmitgliedern offen über die Risiken sprechen, die mit der Arbeit im Feld Coronavirus verbunden sind. Sagen Sie ihnen, dass Sie die strengsten Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und den bestmöglichen Schutz erhalten – und bitten Sie sie, die wichtige Aufgabe, die vor ihnen liegt, mit ihrer Familie zu teilen.

In allen Phasen des Ereignisses

Ob der Mitarbeiter nun am Arbeitsplatz oder zu Hause ist, ist es wichtig, auf Reaktionen zu achten, die auf Stress und Angst oder auf neue, ungewohnte Reaktionen hinweisen. Wenn bereits bestehende Symptome fortbestehen und sich nicht mildern, oder neue Symptome auftreten – sollten Fachleute, wie oben beschrieben, einbezogen werden. Trotz der Bedeutung und der Bereitschaft einiger Teammitglieder und Mitarbeiter, über das Thema zu sprechen – es ist nicht zwingend erforderlich. Wenn jemand nicht reden will, ist dies auch eine angemessene Art des Umgangs.

Empfehlungen für Teammitglieder

Konzentrieren Sie sich auf das, was „da ist“ und nicht auf das, was fehlt. Nehmen Sie einen positiven und optimistischen Ansatz an. Es gibt etwas zu tun, auch wenn wir nicht alles wissen und wir derzeit nur mit den uns zur Verfügung stehenden Werkzeugen arbeiten können.

Wissen reduziert Angst. Fragen Sie nach. Informieren Sie sich über die aktuelle Situation, die Richtlinien und die Wichtigkeit von Selbstschutz.

Geben Sie dem emotionalen Ausdruck Raum und Legitimität. Gefühle von Stress und Angst sind normale Reaktionen in einer Notsituation und können bzw. dürfen ausgedrückt werden. Jeder reagiert auf seine Art und Weise – und jede Reaktion im Notfall ist legitim.

Routine schafft Vertrauen. Die Lebens- und Arbeitsroutine so weit wie möglich aufrechtzuerhalten – die Aufrechterhaltung einer täglichen Agenda und regelmäßiger Gewohnheiten schafft Sicherheit und ein Gefühl von Geborgenheit.

Identifizieren Sie die Kräfte um Sie herum. Ihre Teammitglieder machen ähnliche Erfahrungen, also seien Sie offen für Gespräche mit ihnen – Sie werden feststellen, dass sie nicht alleine sind, und viele teilen Ihre Erfahrungen und Gefühle. Tauschen Sie sich untereinander aus und lernen Sie, was Anderen hilft.

Halten Sie sich an die Rollen Ihres Lebens. Es gibt verschiedene Rollen in unserem Leben und sie sind vielfältig – Eltern, Mitarbeiter, Manager und mehr. Halten Sie sich an diese Rollen und versuchen Sie, das Gleichgewicht in Ihrem Leben auch in dieser Zeit, in der die Belastung hoch ist, aufrechtzuerhalten.

Erkenne dich selbst. Finden Sie heraus, was Ihnen geholfen hat, schwere Zeiten und Unsicherheiten in der Vergangenheit zu überwinden, und gehen Sie bewusst dieselben Wege. Entspannungstechniken, die für Sie geeignet sind, helfen (es gibt verschiedene Methoden mit Hilfe von Körper, Atmung, Musik usw. – Trainingsvideos können versendet werden).

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Es ist ratsam, bewusst Aktivitäten zu initiieren, die Ihnen Freude und Wohlbefinden bereiten, wie Sport, Lesen, Musik, Hobbys, Handwerk, Kochen, Familien-, gesellschaftliche und religiöse Zusammenkünfte und mehr.

Passen Sie auf sich auf! Achten Sie auf Ihren Körper, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle. Achten Sie auf Reaktionen, die auf Stress und Angst hindeuten, oder auf neue, ungewohnte Reaktionen. Wenn bekannte Symptome anhalten und nicht schwächer werden oder neue auftreten – sollten Fachleute hinzugezogen werden.

Initiative und Führung schaffen Sicherheit. Machen Sie mit, bieten Sie Lösungen und Wege zur Verbesserung an, neue Initiativen, die das Team und die Patientenversorgung fördern, schaffen mehr Vertrauen und stärken das Gefühl von Kontrolle, und andere werden von Ihnen lernen und Ihrem Beispiel folgen.

Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie über die Risiken, die mit der Arbeit im Umfeld des Coronavirus verbunden sind. Sagen Sie ihnen, dass Sie die besten Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und den besten verfügbaren Schutz erhalten – und teilen Sie sie mit ihnen die wichtige Aufgabe, die vor Ihnen liegt.

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat eine Telefonnummer geschaltet, bei der Sie anonym und kostenfrei Hilfe erhalten:

0800 777 22 44

Es handelt sich um eine Übersetzung eines Notfallflyers, der freundlicherweise von *Israel Trauma Coalition* zur Verfügung gestellt und von David Nützl ins Deutsche übersetzt und dabei leicht modifiziert wurde