

# ZOOM: STABIL DURCH DIE KRISE

## Psychosoziale Handlungsstrategien für Gesundheitsfachkräfte im Rahmen der Covid-19 Pandemie

### VOR DER HOCHBELASTUNG

- **Teamklima:** Geben Sie sich wertschätzende Rückmeldungen. Kommunizieren Sie konstruktiv, wo Abläufe verbessert werden können.
- **Pläne entwerfen und Informationen einholen:** Welche Abläufe und Entscheidungen könnten auf Sie zukommen (z. B. Triage)?
- **Sich psychisch vorbereiten:** Was hat Ihnen in früheren Belastungssituationen geholfen, was tut Ihnen gut?

### WÄHREND DER HOCHBELASTUNG

- **Belastung:** Mögliche Anspannung und Belastung sind normale psychische Reaktionen.
- **Unterstützung:** Tauschen Sie sich mit Kolleg\*innen aus und nehmen Sie Unterstützungsangebote in Anspruch.
- **Selbstfürsorge:** Achten Sie auf sich, akzeptieren Sie eigene Grenzen und behalten Sie Selbstfürsorgestrategien bei.

### NACH DER HOCHBELASTUNG

- **Psychische Verarbeitung unterstützen:** Geben Sie sich Zeit und den Raum, das Erfahrene zu verarbeiten. Der Austausch mit anderen Personen kann dabei helfen.
- **Belastung wahrnehmen:** Sind Sie weiter stark belastet, obwohl die akute Krise vorüber ist? Sind jetzt Beschwerden aufgetreten, die Sie nicht alleine bewältigen? Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst und holen Sie sich Hilfe (z. B. psychotherapeutische Vorstellung & Diagnostik).

### SCHWIERIGE GEFÜHLE

- In **jeder Phase** werden Sie mitunter **sehr schwierige** und **negative Gefühle** empfinden.
- Es ist **wichtig**, dass Sie Ihre **Gefühle** ernst nehmen. Sie könnten **Hilflosigkeit, Verzweiflung, Schuldgefühle, Ängste, Wut, Scham, Trauer** etc. empfinden.
  - Der **Umgang** mit diesen schwierigen Gefühlen ist **wichtig** und es empfiehlt sich, auf die Situation abgestimmt, Ihre Gefühle **auszudrücken**.
  - So könnte es in einigen Situationen wichtig sein, diese Gefühle zuzulassen und zu akzeptieren, dass es Ihnen so geht (**Akzeptanz**).
  - Es könnte wichtig sein, sich bei anderen **Unterstützung** zu suchen.
  - An manchen Situationen könnte es wiederum wichtig sein, aus der Situation herauszugehen und sich so vor diesen Gefühlen zu schützen.



### STRESSMANAGEMENT

- Bauen Sie im **Alltag kleine Übungen zum Stressmanagement** ein, z. B. bei Routinetätigkeiten:
- Eigene **Anspannung beobachten** und einschätzen
  - Kurze **Atemübungen**
  - Abrufen **hilfreicher innerer Bilder** (schöne Erinnerungen, fiktive „sichere Orte“)
  - Bei sehr hoher Anspannung stärkere **äußere Sinnesreize** setzen (z. B. Bewegung, Handtuch kneten, intensiver Geschmack, Kältereiz)
  - Wenn Sie in einer Situation **akut überfordert** sind, **verlassen Sie** möglichst für einige Minuten **die Situation** und übergeben an eine Kolleg\*in.
  - **Verzichten** Sie auf **schädliche Beruhigungsstrategien**, z. B. Alkohol oder illegale Drogen zur Selbstberuhigung.

### SELBSTFÜRSORGESTRATEGIEN

- Was könnte Ihnen helfen?**
- Was hat Ihnen bisher geholfen, was tut Ihnen gut?
  - Wann immer möglich **Pausenzeiten** einhalten,
  - Rückzugsräume schaffen und nutzen
  - In der Freizeit **Auszeiten** von Nachrichtentickern schaffen und sich gezielt informieren
  - Strategien zur **Entspannung** einüben und verwenden, z. B. Progressive Muskel Relaxation, Atemübungen, Kurzmeditationen
  - **Sport** und Bewegung beibehalten
  - **Unterstützende soziale Kontakte beibehalten**

### KOMMUNIKATION

- Versuchen Sie, im **Team** eine **wertschätzende** Kommunikation beizubehalten. Halten Sie die **strukturierte Kommunikation** auch in starken Stresssituationen aufrecht.
- Beachten Sie dabei, dass Sie durch Schutzkleidung schwerer zu verstehen sein könnten.
  - Halten Sie sich an **offizielle Informationen** und vermeiden Sie es, Gerüchte zu verbreiten.
  - Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.
  - Bedenken Sie, dass die Situation für Patient\*innen und Angehörige überfordernd sein kann.
  - Versuchen Sie, in emotional aufgeladenen Gesprächen **ruhig zu bleiben** und eine Eskalation zu vermeiden (z. B. laut werden, Vorwürfe).
  - Ziehen Sie **Unterstützung** oder psychosoziale Krisenhelfer\*innen hinzu, wenn Sie schwierige Gesprächssituationen erwarten.

### Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Svenja Taubner  
Institut für Psychosoziale Prävention, Universitätsklinikum Heidelberg, Bergheimer Str. 54, 69115 Heidelberg  
Svenja.Taubner@med.uni-heidelberg.de

### Literatur

Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie (2019). Diagnostik und Behandlung von akuten Folgen psychischer Traumatisierung (S2k-Leitlinie 051-027).  
Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie (2019). Posttraumatische Belastungsstörung (S3-Leitlinie 155-001).  
Hausmann, C. (2016). Interventionen der Notfallpsychologie. Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert. Wien: facultas.  
Mitchell, J. T., Everly, G. S., Müller-Lange, J. (2019). Critical Incident Stress Management – Handbuch Einsatznachsorge. Edewecht: Stumpf & Kossendey.  
Petzold, M.B., Plag, J. & Ströhle, A. Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie. Nervenarzt 91, 417–421  
World Health Organization (2013). Guidelines for the management of conditions specifically related to stress. Geneva: WHO.