



Autorin: Mag.^a Martina Amon, Arbeits- und Organisationspsychologie, Tel.: 0664 834 53 85, E-Mail: martina.amon@oöeg.at

Krisenzeiten gemeinsam meistern

Handlungsempfehlungen für MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen

Krisenzeiten, hohe Belastungen, außergewöhnliche Abläufe und ein längerfristig veränderter (Berufs-)Alltag kosten Kraft und Energie, zeigen allerdings ebenso unsere Lernfähigkeit, unseren Einsatzwillen und die große Bereitschaft zum Zusammenhalt. Grundsätzlich ist der Mensch also in der Lage, kritische Situationen durch seine Selbsthilfekapazitäten zu bewältigen. Um diese besondere Zeit bestmöglich zu meistern, ist es ratsam, folgende Handlungsempfehlungen zu beachten:

SCHÜTZEN SIE IHREN KÖRPER

- » Führen Sie alle offiziellen Empfehlungen (Einhaltung des Mindestabstands, regelmäßige Händehygiene, Tragen von Schutzmasken etc.) konsequent aus. Führen Sie ebenso alle internen Regeln zur sicheren Ausführung Ihrer Arbeit konsequent aus. **Durch Ihren einzelnen Beitrag erhöhen Sie die Sicherheit vieler.**
- » Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse (Trinken, Essen, Toilettengänge, Pausen, Schlafen etc.).

VERMEIDEN SIE REIZÜBERFLUTUNG

- » Konsumieren Sie Covid-19-Berichterstattungen wohldosiert und ausschließlich aus gesicherten Quellen (z. B. einmal täglich die ZIB, seriöse Tageszeitungen etc.).
- » Löschen Sie unklare, katastrophisierende oder verharmlosende Nachrichten, die über soziale Netzwerke eingehen, und leiten Sie diese keinesfalls weiter.
- » Beenden Sie permanentes Grübeln (entsprechende Gedanken-stopptechniken vermitteln unsere Informationsserie [„Psychosoziale Erste Hilfe“](#) sowie unser [BeraterInnenpool](#)

TEILEN SIE SICH MIT

- » 1. Ihren KollegInnen, 2. Ihrer Führungskraft, 3. ggf. der Seelsorge, 4. bei Bedarf den psychosozialen ProfessionistInnen
- » Wenn Sie Sorgen haben, sprechen Sie mit KollegInnen oder wenden Sie sich an Ihre Führungskraft. Auch wenn Sie Lösungsvorschläge für herausfordernde Situationen haben, tauschen Sie sich aus.
- » Denn: Der Zusammenhalt eines Teams wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit der einzelnen Mitglieder aus.
- » Gehen Sie als gutes Vorbild voran – **passen Sie gut auf sich auf** und machen Sie Werbung dafür!

DENKEN SIE AN DAS FUNKTIONIERENDE

- » Denken Sie an die Vielzahl von Maßnahmen, die politisch, gesellschaftlich, am Arbeitsplatz und von jedem einzelnen Menschen persönlich praktiziert werden, um gemeinschaftlich die aktuelle Situation bestmöglich zu bewältigen.
- » **Denken Sie an die Dankbarkeit vieler Menschen für Ihre Einsatzbereitschaft und für Ihren Dienst an der Gesellschaft.**



Beurteilen Sie Ihre psychische Situation mit dem Ampelmodell

Es gilt: **Gefühle müssen zum Ereignis passen**. Liegt eine negative, belastende Situation vor, so sind negative Gefühle eine gesunde psychische Reaktion des Menschen. Welche Reaktionen als „normale“ Folgeerscheinungen bewertet werden und wann Vorsicht geboten ist, zeigt nachfolgendes **Ampelmodell**:

NORMALE BELASTUNGSREAKTIONEN



- » **Körper:** Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Muskelverspannung, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Appetitverlust, Schlaflosigkeit und Alpträume etc.
- » **Verhalten:** Ablenkung, motorische Unruhe, Überaktivität, Streiten, Schreien, Aggressivität, Weinen, Rückzug, Vermeidung von belastenden Situationen etc.
- » **Denken:** Konzentrationsschwierigkeiten, Grübeln, Verwirrtheit und Desorientierung etc.
- » **Gefühle:** Unruhe, Trauer, Angst, Furcht, Schreckhaftigkeit, Zorn, Wut, Schuldgefühle, Scham (weil man sich angesteckt hat; weil man meint, nicht ausreichend geholfen zu haben etc.) usw.

ERSTE ÜBERLASTUNGSZEICHEN



- » Überdurchschnittlicher Einsatz bei gleichzeitig starkem **Schuldgefühl**, wenn Aufgaben unerledigt bleiben.
- » **Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** Man trinkt oder isst nicht ausreichend, hält Ruhezeiten kaum ein etc.
- » **Verleugnung** von Problemen, Symptomen, Konflikten wie
 - » Schlafstörungen: Stellen sich sehr früh ein, meist noch bevor man die eigene Überlastung wahrnimmt.
 - » Energieverlust, Tagesmüdigkeit
 - » Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Fehlerhäufung
 - » Grübeln, zirkuläres Denken (Kreisdenken), Problemtrance (ausschließliches Gedankenkreisen um belastende Themen), ohne damit aufhören zu können.
 - » Starres Denken, geringe Flexibilität und Kreativität bei der Suche nach Lösungen, Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit bis hin zu Aggressivität und Gewalthandlungen
 - » Niedergeschlagenheit und gedrückt-depressive Stimmung

KRITISCHE ÜBERLASTUNGSZEICHEN



- » Massiver sozialer **Rückzug:** Anrufe werden nicht angenommen, Mails nicht beantwortet etc.
- » Deutliche **Verhaltensänderungen:** Eine friedfertige Person zeigt sich zunehmend im Streit etc.
- » Deutlich erhöhter **Substanzkonsum:** Alkohol, Drogen, Zigaretten, Medikamente etc.
- » Depersonalisation: Das Gefühl, **neben sich zu stehen**, wie betäubt zu sein.
- » Flashbacks: plötzlich **wiederkehrende Bilder** von traumatisierenden Ereignissen
- » **Innere Leere** oder „Losigkeit“: Deutliche Kraftlosigkeit, Energielosigkeit, Motivationslosigkeit, Interesselosigkeit, Freudlosigkeit, Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Kontaktlosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit
- » Absolute **Erschöpfung** auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.; der eigene Alltag ist nicht mehr bewältigbar.
- » Eskalationsstufe: **Verzweiflung**, Zusammenbruch, Suizidgedanken und -handlungen

» Weitere Risikofaktoren:

Psychische Vorbelastungen, fehlende soziale Unterstützung und/oder massive zusätzliche Belastungssituationen, die vor oder gleichzeitig zur Corona-Krise im eigenen Leben stattgefunden haben (z. B. Trennung von der Lebenspartnerin/ vom Lebenspartner, Diagnose einer schweren Erkrankung, Jobverlust der Partnerin/des Partners etc.) – hier ist Vorsicht geboten.



Psychosoziale Erste Hilfe

Wir empfehlen:

Nutzen Sie bei Auftreten normaler Belastungs- oder weniger erster Überlastungsreaktionen unsere **Informationsbeiträge** zur psychischen Gesundheit. Diese beinhalten Maßnahmen zur Stressreduktion, zur Angstbewältigung, Tipps für einen erholsamen Schlaf, Empfehlungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Zeiten der Corona-Krise etc.

Nutzen Sie ebenso unseren **Selbstbeurteilungsfragebogen** „Stressverarbeitung und Psychohygiene“, um die eigene Belastetheit besser einschätzen zu können.

Beobachten Sie länger als zwei Wochen mehrere **erste Überlastungsreaktionen** oder auch nur ein **kritisches Überlastungszeichen**, liegen zudem weitere Risikofaktoren vor, so nutzen Sie unser **Beratungsangebot der Psychosozialen Ersten Hilfe** auf und kontaktieren Sie eine/n professionelle/n Ansprechpartnerin/-partner, gerne auch anonym.

Führen Sie ein persönliches Gespräch **in vertrauensvoller Atmosphäre** mit dem Ziel der Entlastung und Stabilisierung. (Bedenken Sie: Psychische Belastung kann deutlich zeitverzögert auftreten, auch Monate nach akuten Belastungsspitzen.)

» **Nutzen Sie unser Angebot – es steht für Sie bereit!**



**Vielen Dank für Ihr
herausragendes Engagement!**

Quellen:
AWMF Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften: s2k-Leitlinien: Diagnostik und Behandlung von akuten Folgen psychischer Traumatisierung, 2019
BÖP Berufsverband Österreichischer PsychologInnen: Infoblatt Systemrelevante Berufe, 2020
Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für Beschäftigte im Gesundheitswesen, 2020
Impact, Dutch knowledge & advice centre for post-disaster psychosocial care: European multidisciplinary guideline. Early psychosocial interventions after disasters, terrorism and other shocking events, 2008
Karutz, H.: Covid-19: Hilfen für Helfer, 2020
Korczak D. et al.: Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms, 2010
NICE National Institute für Health and Care Excellence: Post-traumatic stress disorder, 2018