

WAS KANN MIR PASSIEREN?

Die aktuelle Corona-Krise ist für Mitarbeiter*innen in pflegerisch-medizinischen Teams eine große Herausforderung. Durch ein **hohes Patientenaufkommen, eine erhöhte Letalitätssrate, durch Entscheidungskonflikte, Organisationsdefizite und die eigene Betroffenheit** kann die Arbeit belastender als üblich wahrgenommen werden. Möglicherweise nehmen Sie - als Mitarbeiter*in eines solchen Teams - dadurch **negative Veränderungen bei sich selbst wahr**. Das können z. B. sein:

KÖRPERLICHE REAKTIONEN, wie

- » Starke Erschöpfungszustände
- » Schlafstörungen / Alpträume
- » Muskelverspannungen
- » Unruhezustände u. a.

GEDANKLICHE REAKTIONEN, wie

- » Nicht mehr abschalten können
- » Zwangserinnerungen / sich aufdrängende Bilder
- » Konzentrationsprobleme / Vergesslichkeit
- » Schuldzuweisungen u. a.

EMOTIONALE REAKTIONEN, wie

- » Traurigkeit / Motivationslosigkeit
- » Sich ausgebrannt fühlen, Schuldgefühle
- » Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- » Wut / Verbitterung u. a.

VERHALTENSREAKTIONEN, wie

- » Rückzug aus sozialen Beziehungen
- » Überempfindlichkeit / Reizbarkeit
- » Verändertes Ess- und Trinkverhalten
- » Zunehmendes Kontrollbedürfnis u. a.

Die genannten Belastungssymptome stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar, sind aber eine Auswahl häufig auftretender Reaktionen von Menschen bei besonders belastenden Ereignissen oder Anforderungen. Sollten Sie bei sich diese oder ähnliche Veränderungen bemerken, so sind diese in der Regel als normale Reaktionen auf nicht-normale Anforderungen zu betrachten!

Beenden Sie Ihren Arbeitstag bewusst, z. B. beim Anziehen der Privatkleidung. Halten Sie inne und reflektieren Sie Ereignisse, die positiv gelaufen sind.

Schauen und erkundigen Sie sich selbst ebenfalls nach Ihren Kolleg*innen.

Sorgen Sie für Ihren Körper durch **Sport und Bewegung**.

Ernähren Sie sich gesund. Kochen Sie am besten selbst, wenn Zeit dafür ist.

Suchen Sie die Ruhe, wenn Ihnen danach ist. Einfache Entspannungstechniken fördern einen inneren Ausgleich.

Nutzen Sie den Austausch mit Kolleg*innen. Haben Sie den Mut, Eindrücke, Gedanken und Gefühle gegenüber Mitarbeiter*innen Ihres Teams anzusprechen. Sie kennen Ihre Situation und sind meist verständnisvoller, als Sie denken. Sie werden dann auch feststellen können, dass es Ihren Kolleg*innen zum Teil ganz ähnlich geht wie Ihnen, und der Austausch Entlastung ermöglicht.

Halten Sie eine geregelte Tagesstruktur ein. Pflegen Sie Rituale – Post rein holen, Blumen gießen, mit Hund raus gehen, Kaffee kochen.

Schmeicheln Sie Ihren Sinnen. Was fühlt sich gut an, was schmeckt oder riecht gut, was höre oder sehe ich gerne?

WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

Gehen Sie einer **angenehmen Freizeitgestaltung** nach. Aktivität und Ablenkung sind wichtig und öffnen Ihnen andere, positive Eindrücke.

Nutzen Sie soziale Kontakte. Tauschen Sie sich mit der Familie und Freund*innen aus – im direkten Kontakt, per Chat oder auch Telefon.

Seien Sie sich Ihrer Stärken bewusst. Sie sind eine Fachkraft. Ihre Expertise und Ihr Engagement helfen Menschen. Sie werden gebraucht!

WER ODER WAS KANN MICH NOCH UNTERSTÜTZEN?





WAS KANN MIR PASSIEREN?



WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

WER ODER WAS KANN MICH NOCH UNTERSTÜTZEN?

Scheuen Sie sich nicht, **einrichtungsinterne Unterstützungsangebote** oder **Gesprächsangebote** von psychosozialen Fachkräften zu nutzen.

Wenn die genannten Aspekte der **Selbstfürsorge** nicht ausreichen, so besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, innerhalb Ihres Teams oder Ihrer Einrichtung **Veränderungen anzustoßen**, die entlastend wirken.

Suchen und nehmen Sie **Pausen- und Auszeiten** bewusst wahr.

Sprechen Sie sich mit Kolleg*innen und Vorgesetzten bzgl. *Arbeits- und Schichtzeiten, Dienstplan und Einsatzbereich* ab. Bitten Sie ggf. um Wechsel- oder Tauschmöglichkeiten.

Holen Sie sich Informationen zu allen offenen Fragen in Bezug auf Ihre Arbeit und **Arbeitsabläufe**. Bitten Sie um einen **regelmäßigen Informationsaustausch** und Aktualisierung des Sachstands. Ihre Kolleg*innen werden ein ähnliches Bedürfnis haben.

Suchen Sie den **kollegialen Austausch** innerhalb Ihres Teams.

Psychologische Telefonhotlines
» www.psych4nurses.de

Für arbeitsbezogene Belastungen oder Erkrankungen können, nach Anzeige durch den Arbeitgeber, **Leistungen der Unfallkasse und der zuständigen Berufsgenossenschaften** in Anspruch genommen werden.

Sie können zudem **externe professionelle Hilfe** in Anspruch nehmen:

Die LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz hat in Kooperation mit der Pflegekammer Rheinland-Pfalz ihre Mitglieder aufgerufen, psychisch belastetes pflegerisch-medizinisches Personal und andere Helfer*innen innerhalb und nach der Corona-Krise zeitnah zu versorgen (**Angebot der Psychotherapeutischen Sprechstunde, auch als Videosprechstunde möglich**).

Eine Information von: