

Psychosoziale Unterstützung für Pflegekräfte in der Seniorenbetreuung, die auf die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie-Beschränkungen reagieren müssen

Merkblatt für Teammitglieder

Dieser Text basiert auf einer Übersetzung von Frau Sabine Heinzelmann, B. Sc. Psychologie, des englisch sprachigen Merkblatts der ITC - ISRAEL TRAUMA COALITION „Psychosocial support for the working with the elderly population, involved in response to the Corona Event - Recomondations for Team Manager“, 2020, gekürzt und überarbeitet von Nadine Baumann, M. Sc. und W. Pollmann, M. Sc.

In Zusammenhang mit der Verbreitung des Coronavirus befinden wir uns derzeit in einer bisher noch nie erlebten Realität. Die Stärke unseres Teams – im Alltag ebenso wie in Notfällen – ist gegenseitige Verantwortung, sowie Verantwortung gegenüber unseren Seniorinnen und Senioren. Jetzt werden wir uns zusammen der großen Herausforderung stellen und für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten sorgen. Die Sicherheit von jedem unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt uns am Herzen – weswegen wir in dieser schwierigen Zeit den Rat von Expertinnen und Experten einholten.

Wissen reduziert Angst

Fragen Sie nach und machen Sie sich mit der aktuellen Situation und den Leitlinien vertraut. Beachten Sie unbedingt Ihren Selbstschutz

Geben Sie Gefühlsäußerungen ihren Raum und ihre Berechtigung

Gefühle von Stress und Angst sind bei einem Notfall normale Reaktionen und dürfen gezeigt werden. Jeder reagiert auf seine oder ihre persönliche Art – und jede Reaktion hat in einem Notfall auch ihre Berechtigung

Routine bewirkt Sicherheit

Der gewohnte Tagesplans und alltägliche Gewohnheiten schaffen ein Gefühl von Sicherheit.

Suchen Sie Unterstützung in ihrem sozialen Umfeld

In Ihrem Leben gibt es viele Gemeinschaften. Ihre Teammitglieder teilen mit Ihnen dieselben Erfahrungen. Seien Sie deshalb offen und sprechen Sie mit ihnen. So können Sie feststellen, dass Sie nicht allein sind und viele ihre Erfahrungen und Gefühle teilen. Tauschen Sie sich aus und erfahren Sie so, was anderen hilft.

Lernen Sie sich selbst kennen

Finden Sie heraus, was Ihnen in Ihrer Vergangenheit geholfen hat, Phasen der Unsicherheit zu überstehen, und nutzen Sie bewusst bewährte Bewältigungsstrategien.

Nutzen Sie Entspannungstechniken, die für Sie gut sind. (Es gibt verschiedene Methoden mit Hilfe des Körpers, der Atmung, Musik, etc. Hierfür gibt es auch Training-Videos).

Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst!

Es ist empfehlenswert, bewusst etwas zu unternehmen, das Ihnen Freude und Wohlbefinden bereitet, wie z. B. Sport, Lesen, Musik, Hobbys, und mehr.

Seien Sie achtsam mit sich!

Achten Sie auf Ihren Körper, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle. Nehmen Sie bewusst Reaktionen wahr, die auf Stress oder Angst hindeuten. Wenn bei Ihnen bereits Belastungsanzeichen bestehen bleiben, nicht abnehmen oder wenn neue auftreten, dann sollten Sie ggf. einen Experten oder eine Expertin einbeziehen.

Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie über die Risiken, die mit Ihrer Arbeit im Umfeld des Coronavirus verbunden sind. Sagen Sie Ihnen, dass Sie die besten Sicherheitsmaßnahmen nutzen und dass Sie den besten Schutz erhalten, der zur Verfügung steht. Lassen Sie sie an der wichtigen Aufgabe teilhaben, die vor Ihnen liegt.