

Empfehlungen für den Umgang mit psychischen Belastungsphasen in der Versorgung von Patienten mit COVID-19

Stufe 1: Vorbereitungsphase

Kraft gebende Elemente der Zusammenarbeit im Team aktiv leben!

- Geben Sie sich im Team **vermehrt positive Rückmeldungen**, wenn Dinge gut laufen
- **Konzentrieren Sie sich verstärkt auf Ihre konkreten Aufgabenbereiche** bzw. die Ihres Teams
- Adressieren Sie negative Dynamiken in Teams explizit und zügig – achten Sie dabei ALLE verstärkt auf eine **sachorientierte und konstruktive Weise des Miteinanders**
- Versuchen Sie ihre **persönlichen Ressourcen in der Freizeit aufrecht zu erhalten / zu stärken**, (z.B. körperliche Bewegung, soziale Kontakte über Telefon/Online-Medien, Musik etc.)
- Überlegen Sie für sich mögliche **positive Gedanken**, innere Bilder, Erinnerungen, die Ihnen in Belastungsphasen kraftgebende Motive sein können.

Stufe 2: Hochbelastungsphase

Sachorientiert und achtsam mit sich und den Kollegen umgehen!

- Unterscheiden Sie (im Team) klar, **worauf sie aktuell Einfluss haben** und worauf nicht. Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche und Prozesse, die sie beeinflussen können.
- Leben Sie einen möglichst **pragmatischen Umgang** mit organisatorischen Herausforderungen.
- Verabreden Sie explizit **situationsgerechte Pausenstrukturen** im Team - halten Sie diese ein!
- **Nutzen Sie Pausen aktiv auch zur inneren Ablenkung** (z.B. Konzentration auf positive Gedanken, kraftgebende Erinnerungen, Zukunftspläne), die helfen inneren Abstand vom Arbeitsgeschehen zu schaffen.
- Verabreden Sie für Ihren Bereich passende **Team-Time-Out (TTO) Regeln** für Situationen mit negativen Team- Dynamiken. Ziel: **gemeinsame Besinnung auf das Wesentliche**, Rückkehr zur Sachorientierung und zur Identifikation organisatorischer Verbesserungsimpulse.
- Nutzen Sie **geeignete Bereiche für längere Pausen**, in denen Sie sich möglichst gut entspannen können.
- Wenn Sie bei sich Merkmale von psychischer Erschöpfung erleben, können Sie gern unser **Beratungsangebot nutzen**.

Stufe 3: Extrembelastungsphase

Sich selbst und den Kollegen menschliches Maß zugestehen!

- Bitte bewahren Sie sich persönlich und als Team das **Bewusstsein für Ihre guten fachlichen Fähigkeiten** – schenken Sie sich auch in Extremsituationen explizit gegenseitig Wertschätzung!
- Anerkennen Sie, dass manche Herausforderungen während einer Pandemie die Grenzen des fachlich und menschlich Möglichen klar übersteigen.
- Vermeiden Sie ein „Alles oder Nichts“ Denken – die **Devise ist: miteinander dranbleiben** und das fachlich, organisatorisch und menschlich Mögliche in dieser konkreten Schicht umsetzen.
- Gestehen Sie sich und Ihren Kollegen Gefühle ,z.B. der Verzweiflung, der Frustration, der Wut, der Trauer zu – es sind menschliche und natürliche Reaktionen auf Extremsituationen. Versuchen Sie diesen Gefühlen außerhalb der unmittelbaren Arbeitssituation Raum zu geben – auch hier stehen wir gern zur Verfügung.