

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

## Stufe 1: Vorbereitungsphase – kompensierte Belastungsphase

### *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 höheren Belastungsphasen „**sichere innere Orte**“ bzw. kraftgebende Motive sein können.

## Stufe 2: Höchstbelastungsphase

### *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 diese 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** – suchen Sie Ihre „**sicheren inneren Orte**“ auf (z.B. schöne oder kraftgebende Erinnerungen, Motive, Gedanken, Zukunftspläne), die Ihnen 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 „**Time-Out**“-**Bereiche am Klinikum nach Möglichkeit für längere Pausen**.
- Wenn Sie bei sich ernste Merkmale von psychischer Erschöpfung erleben, steht Ihnen das **Beratungs-/Unterstützungsangebot unserer Psychosomatischen Ambulanz** zur Verfügung (siehe oben)

## Stufe 3: Extrembelastungsphase

### *Sich selbst und den Kollegen menschliches Maß zugestehen!*

- Bewahren Sie sich persönlich und als Team das **Bewusstsein für Ihre exzellenten 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.
- Nehmen Sie beim Auftreten von psychischen Belastungsreaktionen z.B. auch die Unterstützungsangebote unserer Psychosomatischen Ambulanz in Anspruch (siehe dort).

Diese Empfehlungen wurden vom Zentrum für Psychische Gesundheit (ZpG) der Universitätsklinik Tübingen zusammengestellt. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn PD Dr. Florian Junne für die freundliche Genehmigung, diese Empfehlungen auch an unsere Mitarbeiter weitergeben zu dürfen.