

# RESILIENZ

## WIE KÖNNEN MITARBEITENDE DER PFLEGE IHRE RESILIENZ WÄHREND DER CORONA-KRISE STÄRKEN?

### IM ÜBERBLICK

Pflegekräfte unterliegen innerhalb der Covid-19-Pandemie vielfältigen Belastungen, woraus ein immenser psychischer Stress entstehen kann. Beispiele:

- Sorge, andere Mitmenschen zu infizieren
- Fehldiagnosen in der Zuordnung, ob eine CoVid19-Pandemie Infektion stattgefunden hat
- familiäre Probleme (Versorgung der Kinder)

### STRESSOREN IN ZEITEN VON CORONA

- permanentes Tragen von Schutzkleidung vermindert die Kommunikation und Aufbau zwischenmenschlicher Zuneigung (Mimik und Gestik)
- Ungewissheit verlängert arbeiten zu müssen, da sich Kollegen/innen in Quarantäne befinden
- durch Isolation und erhöhtes Arbeitspotenzial können interfamiliäre Probleme entstehen

### KONKRETE EMPFEHLUNGEN FÜR PFLEGEFACHKRÄFTE

- ❖ Denken Sie auch an sich, nehmen Sie bewusst die Signale Ihres Körpers wahr!
- ❖ Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und Regenerationsphasen, gesunde Ernährung und körperlichen Ausgleich (Hobbies).
- ❖ Greifen Sie auf Handlungsstrategien zurück, die Ihnen erfolgreich in vergangenen Krisen geholfen haben. Sie erzielen dadurch Selbstbewusstsein und die Motivation trotz Krise handlungsfähig bleiben zu können.
- ❖ Versuchen Sie soziale Kontakte zu erhalten. Sollte es durch die Quarantäne-Maßnahmen nicht möglich sein, setzen Sie soziale Medien ein oder führen Sie Telefonate.
- ❖ Isolieren Sie sich nicht und erhalten Sie sich bekannte Routinen (z.B. „schnellen Kaffee“)
- ❖ Sie gehören zu einem festen Team und vergessen Sie nicht, Ihre Gesundheit ist die Grundlage für diesen enorm gesellschaftsrelevanten Beruf



#### EMPFEHLUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- ✓ Achten Sie auf die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Führen Sie mit Empathie.
- ✓ Ihre Mitarbeiter müssen Ihnen vertrauen können.
- ✓ Achten Sie auf transparente Kommunikation.
- ✓ Angemessene Pausenzeiten, trotz Krise, sollten gewährleistet sein (Selbstfürsorge).
- ✓ Vermitteln Sie Wertschätzung!
- ✓ Etablieren Sie ein klares Rollenkonzept, eine klare Führung bietet starke Orientierung

### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*, 395(10224), e37-e38. doi:10.1016/S0140-6736(20)30309-3
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely
- IASC Inter-Agency Standing Committee. (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version 1.1. 2020
- Shultz, J. M., Cooper, J. L., Baingana, F., Oquendo, M. A., Espinel, Z., Althouse, B. M., Rechkemmer, A. (2016). The Role of Fear-Related Behaviors in the 2013-2016 West Africa Ebola Virus Disease Outbreak. *Curr Psychiatry Rep*, 18(11), 104. doi:10.1007/s11920-016-0741-y
- WHO World Health Organization. (2020). Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Geneva: WHO.