

## Möglichkeiten der Stressreduktion für medizinisches Personal (COVID-19)

Die aktuelle Lage stellt uns vor große Herausforderungen. Diese Hinweise richten sich an medizinisches Personal, das jetzt großen Belastungen ausgesetzt ist. Folgende Maßnahmen können helfen:

- Die Krise akzeptieren: Diese Situation ist für uns alle neu. Starke Gefühle und Reaktionen bei uns und anderen sind „normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis“.
- Versuchen Sie, dem Tag Struktur zu geben und mit etwas Sport zu beginnen.
- Versuchen Sie – trotz allem – ruhig zu bleiben.
- Wenn es möglich ist, machen Sie kurze Pausen. Wenn nötig, stellen Sie sich dafür einen Timer. Kurze Pausen bremsen nicht, sondern halten Sie leistungsfähig und gesund.
- Denken Sie beim Händewaschen/Desinfizieren gezielt an etwas Schönes.
- Falls Sie schwere Entscheidungen treffen müssen: Dies passiert nicht, weil Sie da sind, sondern weil die Situation es erfordert.
- Humor ist gesund. Atmen Sie durch, lachen Sie mit Kollegen.
- Das ganze Team steht unter Stress, auch Vorgesetzte. Es wird möglicherweise Entscheidungen geben, die Sie schwer mittragen können, suchen Sie immer das Gespräch. Sollte es zu Konflikten kommen, holen Sie sich konstruktive Hilfe durch eine Vertrauensperson.
- Wenn möglich schaffen Sie Raum, um am Ende der Schicht gemeinsam zu überlegen, was gut lief und was man verändern sollte. Diese Situation ist neu für uns – wir können nur gemeinsam lernen.
- Bei Arbeitsende können Imaginationstechniken helfen: Stellen Sie sich z. B. vor, schlimme Bilder vom Tag im Computer abzulegen und bewusst in der Arbeit zu lassen.
- Wenn passend, lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf (das kann z. B. auch alleine im Auto sein). Wenn Sie Ihre Gefühle zu oft unterdrücken, kann es sein, dass diese über Ihren Körper zum Ausdruck gebracht werden (z. B. Rücken, Magen, Kopf).

## Wenn Sie nach Hause kommen, kümmern Sie sich gut um sich:

- Rituale können helfen, zu Hause anzukommen (z. B. Kleider wechseln, Tee trinken, sich die Füße massieren, Musik hören...).
- Falls Sie viel im Sitzen arbeiten, bewegen Sie sich so viel wie möglich in der Freizeit.
- Ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie ausreichend.
- Halten Sie regelmäßig telefonisch Kontakt mit Freunden und Familienmitgliedern. Nehmen Sie sich dafür die Zeit! Reden Sie mit Kollegen, belastbaren Freunden und Familie darüber, was Sie belastet, holen Sie sich Unterstützung. Aber sprechen Sie nicht nur über Probleme, sondern auch darüber, was gut an dem Tag war.
- Überlegen Sie, was Ihnen hilft zu entspannen: Alles, was Sie gerne machen oder Ihnen schon früher geholfen hat (z. B. alte Hobbies, Sport, Handarbeit). Ablenkung ist gut.

Es ist wichtig, nicht immer nur an das zu denken, was schlimm ist. Es kann helfen, wenn Sie zweimal am Tag aufschreiben, was Sie belastet, welche Möglichkeiten Sie haben, gut damit umzugehen und was Ihnen jetzt guttun könnte. Legen Sie das Blatt dann zur Seite und versuchen Sie, die restliche Zeit an anderes zu denken. Manchen Menschen hilft es, sich zu sagen: „Stopp! Jetzt nicht! Nachher setze ich mich hin und schreibe es auf.“

**Wenn Ihre Organisation kollegiale Unterstützung anbietet, nutzen Sie diese, wenn Sie merken, dass es Ihnen zu viel wird. Oder wenden Sie sich an die PSU-Helpline des Vereins PSU-Akut e.V., Sie erreichen uns unter der Nummer 089/54558440.**