

# COVID-19: Hilfen für Helfer

Im Zusammenhang mit der Coronavirus-Krankheit (coronavirus disease) entwickelt sich derzeit eine Krisenlage, die Einsatzkräfte des Rettungsdienstes, der Feuerwehren, des Katastrophenschutzes und der Polizei sowie sämtliche im Gesundheitswesen tätigen Menschen, insbesondere Ärzte und Pflegepersonal, aller Voraussicht nach vor erhebliche Herausforderungen stellen wird. Auf diesem Merkblatt sind einige Hinweise zur psychosozialen Vorbereitung sowie zu Unterstützungsangeboten für das laufende Geschehen zusammengefasst.



## Zu erwartende Belastungen

Aktuell ist davon auszugehen, dass in den kommenden Wochen viele außergewöhnliche Belastungen auftreten werden. Sie werden hier ganz nüchtern benannt, um sich angemessen darauf vorzubereiten zu können. Zu erwarten sind

- ein sehr hohes Arbeitspensum sowie eine sehr hohe, lang anhaltende körperliche Belastung,
- die Konfrontation mit einer größeren Anzahl lebensbedrohlich erkrankter Patienten, von denen einige auch versterben werden,
- das Miterleben emotionaler Reaktionen von Angehörigen,
- ethische Konfliktsituationen bzw. Dilemmata, in denen unter Umständen folgenschwere Triage-Entscheidungen getroffen werden müssen,
- die Betroffenheit bzw. Erkrankung von Kolleginnen und Kollegen,
- eigene Sorgen vor einer Infektion bzw. Erkrankung,
- Loyalitätskonflikte zwischen familiären und beruflichen Verpflichtungen sowie, aus dem Genannten resultierend, sicherlich auch Erschöpfungszustände, Ohnmachts- und Überforderungsgefühle.

## Persönliche Vorbereitungen

Wer im Einsatz- bzw. dem Gesundheitswesen tätig ist, kann in diesen Tagen jedoch einiges tun, um sich ganz persönlich auf die zu erwartende Situation vorzubereiten. Dazu gehören folgende Aspekte:

- die **Stärkung von Kollegialität, gutem Miteinander und Zusammenhalt** (ein verlässliches Team ist gerade jetzt enorm wichtig und wertvoll!),
- das Training von kurzfristig wirksamen **Entspannungstechniken** (z. B. durch Muskelrelaxation oder besondere Atemtechniken – entsprechende Anleitungen sind im Internet zu finden) sowie
- die **Arbeit an der eigenen inneren Haltung** und das **Aktivieren individueller Schutzmechanismen** (z. B. kann jeder sich noch einmal bewusst machen: „Was stärkt, trägt und schützt mich eigentlich?“, „Was gibt mir Halt und Sinn?“, „Was sind die Werte, die mir wichtig sind?“).

## Vorbereitungen durch Führung

Auch Führungskräfte können einiges dazu beitragen, dass mit der zu erwartenden Situation so gut wie möglich umgegangen werden kann. Hier sind folgende Punkte anzuführen:

- die **Schaffung bestmöglicher Arbeitsbedingungen** (Material, Schutzkleidung, Rückzugsräume wie eine „Helferoase“, Verpflegung usw.),
- die **Klärung von Abläufen und Zuständigkeiten**,
- eine **offene und ehrliche (Krisen-) Kommunikation** im eigenen Team bzw. Kollegenkreis,
- die **Rücksichtnahme** auf persönliche Problemstellungen einzelner Mitarbeiter (z. B. Erkrankung eines Familienmitgliedes, besondere Lebenssituation), sofern dies in der aktuellen Lage möglich ist, sowie
- das Treffen von **Absprachen** für die möglichst freiwillige Übernahme besonders risikobehafteter und belastender Tätigkeiten.

## Selbsthilfestrategien

In manchen Situationen können Reaktionen auftreten, die darauf hinweisen, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Ein trockener Mund, zittrige Hände, weiche Knie, zunehmende Fehlgriffe und Denkblockaden können hier beispielhaft aufgeführt werden. Solche Reaktionen sind verständlich; man kann ihnen in Akutsituationen zunächst mit einfachen Selbsthilfestrategien entgegenwirken:

- Bewusstmachen **positiver Vorerfahrungen** („All dies habe ich schon geschafft!“),

- sich hilfreiches und **Entlastendes vor Augen** führen („Auf mein Team kann ich mich verlassen!“),
- **auf einzelne Maßnahmen konzentrieren** (Blutdruck messen oder eine andere Routinetätigkeit ausführen, um dadurch innehalten und etwas zur Ruhe kommen zu können),
- **Rationalisieren** („Ich mache einfach meinen Job, und das mache ich gut!“),
- die Nutzung **imaginativer Techniken**, d. h. die Vorstellung von hilfreichen Bildern vor dem „inneren Auge“ (Gedanken an eine schöne Urlaubserfahrung, Visualisieren eines erfreulichen Bildes usw.)
- **Positive Selbstinstruktionen**, indem man sich selbst eine konstruktive Anweisung gibt („Ich kann das!“, „Ich schaffe das schon!“),
- eine kurze **Auszeit** nehmen und sich vorübergehend ablösen lassen,
- sich immer wieder bewusst machen: Auch diese Krisenlage wird nicht unendlich andauern!

### Kollegiale Unterstützung

Kolleginnen und Kollegen sollten in der Krisenlage besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und sich gegenseitig unterstützen. Manchmal ist schon eine **einfache Geste** wertvoll; ein aufmunternder Blick oder ein verständnisvolles Kopfnicken beispielsweise. Außerdem kann empfohlen werden:

- Vor- bzw. ohnehin (z. B. aus privaten Gründen) sehr stark belastete Kolleginnen und Kollegen möglichst zu schonen,
- Arbeitsaufträge an die aktuelle Leistungsfähigkeit eines jeden einzelnen anzupassen, sofern dies möglich ist, und
- auf konkrete Anzeichen einer akuten *Überlastung* zu achten und ggf. *Entlastung* anzubieten. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass „funktionierende“ Kolleginnen und Kollegen nicht in ihrer Arbeit unterbrochen werden sollen: Wer seine Arbeit gut erledigt, soll dies tun können. Natürlich muss aber jeder einzelne darauf achten, regelmäßige Pausen einzulegen.

### Unterstützungsangebote „zwischendurch“

Üblich ist, dass vor allem *nach* einer besonders belastenden Situation Hilfen angeboten werden. In der aktuellen Krisenlage scheint es jedoch angebracht, auch schon *während des laufenden Geschehens* Unterstützung anzubieten, um die Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, Ressourcen zu stärken und einfach eine **Gelegenheit zum „Auftanken“** zu geben. Hier kann zum Beispiel hilfreich sein:

- Ruhephasen einzulegen (wenn auch nur für kurze Zeit!),
- sich für einen Moment zurückziehen (etwa für ein Gebet, das Wahrnehmen der Natur, das erneute Bewusstmachen eigener Ressourcen usw.),
- die Nutzung von „Alltagsverfahren“ (eine Zigarette rauchen, einen Kaffee trinken, duschen, sich umziehen usw.),
- persönliche Gefühle und Gedanken einmal täglich bzw. regelmäßig aufzuschreiben (Stichworte reichen mitunter schon aus) und natürlich
- sich mit vertrauten Menschen über das Erlebte auszutauschen.

Jeweils am Ende einer Dienstschicht kann auch ein **psychosozialer „Jour Fix“** sinnvoll sein, d. h. die Gelegenheit für einen standardisierten (kurzen!) psychosozialen Austausch. Dazu gehören könnte:

- eine Runde, in der jeder, der dies möchte, etwas zu den vergangenen Stunden sagen kann,
- die Beantwortung konkreter Fragen,
- das Angebot einer Phantasiereise oder einer Entspannungstechnik sowie
- ein Tagesabschluss mit einem stärkenden Impuls oder einem Halt gebenden Ritual.

**Dringend empfiehlt es sich, psychosoziale Fachkräfte (Seelsorger für Einsatzkräfte, Krankenhausseelsorge, Einsatznachsorgeteams bzw. Teams für die Psychosoziale Unterstützung usw.) in die Lagebewältigung einzubeziehen!**

### Weiterführende Literatur (kostenloser Download unter [www.harald-karutz.de](http://www.harald-karutz.de))

Karutz H, Blank-Gorki V (2014) Psychische Belastungen und Bewältigungsstrategien in der präklinischen Notfallmedizin. NotfallmedUp2date 9: 355-375.

Karutz H (2013) Handlungsfähig bleiben – aber wie? Selbsthilfestrategien bei akuter Belastung im Einsatz. Notarzt 29: 58-63.

### Links

[www.hilfenfuerhelfer.de](http://www.hilfenfuerhelfer.de)

[www.psu-akut](http://www.psu-akut)

[www.sbe-ev.de](http://www.sbe-ev.de)

**Kontakt zum Autor dieses Merkblattes: [harald@karutz](mailto:harald@karutz)**