



Auf einer Pressekonferenz haben die beiden Kammern die Plakataktion vorgestellt. Links im Bild: **Sabine Maur**, Präsidentin der LandesPsychotherapeutenKammer

EXTREMSITUATION CORONA-PANDEMIE

Die wichtigsten Tipps der Psychotherapeuten

Wie bewahre ich mein seelisches Gleichgewicht in einer Krisensituation wie der Corona-Pandemie? Darauf geben die LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz und die Landespflegekammer in einer großen Plakataktion gemeinsam Antworten.

Text | **Brigitte Anderl-Doliwa**

Eine Überforderung des Gesundheitssystems ist bisher glücklicherweise ausgeblieben. Dennoch: Beruflich Pflegende sind während der Corona-Pandemie oft besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt – und zwar in allen Settings: in ambulanten Diensten, Heimen und Krankenhäusern. Zugleich sind gesunde Pflegende noch nie so wichtig gewesen wie in dieser Zeit. Deshalb ist die Landespflegekammer Rheinland-Pfalz mit der LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz eine Kooperation eingegangen.

Die beiden Kammern haben einen Flyer und ein Plakat entwickelt, die wie ein Wegweiser sind: Aufgeführt sind typische Symptome psychischer Überlastung und Tipps, was Pflegende unternehmen können, um diesen vorzubeugen, sprich, wie Pflegefachpersonen es schaffen, Resilienz (seelische Widerstandskraft) und Ressourcen zu aktivieren und auszubauen. Außerdem sind Anlaufstellen aufgeführt, an die sie sich wenden können, falls sie Unterstützung brauchen.

In Krisengebieten erprobtes Drei-Schritt-Verfahren

Die Ratschläge basieren auf der Überzeugung, dass ein fürsorglicher Umgang mit sich selbst und ein sozialer Zusammenhalt im Team (gutes Miteinander, Unterstützung und Vertrauen) Schlüsselfaktoren für die Krisenbewältigung sind.

Das Prinzip dieser Hilfen beruht auf einem einfachen Drei-Schritt-Verfahren, das sich bereits bei anderen Krisen – etwa beim Einsatz von Helfern in Kriegsgebieten – bewährt hat:

- **Achtsamkeit:** Im ersten Schritt geht es darum, eigene Belastungen wahrzunehmen, ernst zu nehmen und darauf zu reagieren. Denn häufig agieren wir in herausfordernden Situationen ganz automatisch. Selten halten wir inne, um unsere eigene Befindlichkeit zu prüfen. Häufig bemerken wir Belastungen erst, wenn sie in Überlastung übergegangen sind.
- **Selbstfürsorge:** Im zweiten Schritt gilt es zu schauen, was ich für mich selbst tun kann. Gerade in schwierigen Situationen ist ein liebevoller Umgang mit sich selbst von Bedeutung. Da reichen oft schon kleine Maßnahmen, um sich selber etwas Gutes zu tun: raus in die Natur gehen, Freunde treffen, einen Lieblingsfilm sehen und, und, und ...
- **Hilfen suchen und annehmen:** Wenn die Selbstfürsorge nicht mehr ausreicht, geht es im dritten Schritt darum, Hilfen innerhalb der Organisation zu identifizieren und zu nutzen – beispielsweise die Unterstützung des Teams oder des Vorgesetzten. Auch kann es eine gute Idee sein, der Einrichtungsleitung vorzuschlagen, Unterstützungsangebote zu etablieren.

- Wenn das nicht ausreichen oder einem zu unangenehm sein sollte, empfiehlt es sich, professionelle Hilfen in Anspruch zu nehmen, etwa telefonische Hotlines, Angebote der Unfallkasse und der Berufsgenossenschaften oder der LandesPsychotherapeutenKammer RLP. Diese hat zusätzliche psychotherapeutische Behandlungskapazitäten zur Unterstützung von schwer belasteten Pflegenden eingerichtet.

Dieses Drei-Schritt-Verfahren ist auch auf den Plakaten abgebildet. Plakate und Flyer hat die Landespflegekammer an alle Kliniken und Pflegeeinrichtungen in Rheinland-Pfalz versandt, sie werden dort aufgehängt und ausgelegt. Das Info-Material sollte helfen, die drei einfachen Schritte im Alltag präsent zu haben und sich immer wieder daran zu erinnern, wie wichtig Selbsthilfe, aber auch Unterstützung sind, um gesund durch Krisenzeiten zu kommen. •

