

Psychosoziale Unterstützung für Einrichtungen und Teams, die mit älteren Menschen arbeiten

Empfehlungen für Teamleiter und Vorgesetzte

Die Betreuer sind derzeitigen Situationen ausgesetzt, in denen Sie emotionale, kognitive, Verhaltens- und physiologische Reaktionen erleben, die das tägliche Funktionieren erschweren und allgemein Probleme und Stress hervorrufen.

Die ältere Bevölkerung verfügt zwar über mehr Lebenserfahrung, sowie in vielerlei Fällen auch die Ressourcen und Fähigkeit, mit Krisensituationen, Stress, usw. umzugehen, jedoch sind ältere Menschen gleichzeitig aufgrund Verringerung persönlicher und ökonomischer Ressourcen eine gefährdete Bevölkerungsgruppe.

Die Bewältigung der Einsamkeit und der Bedürfnisse älterer Menschen kann das Personal in Routine- und Krisenzeiten ebenfalls belasten und seine Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Es werden mehrere Szenarien erwartet, wenn sich der Corona-Virus ausbreitet:

- Die Mitarbeiter der Einrichtung werden möglicherweise gebeten, aufgrund der Isolation zu Hause zu bleiben, dies erhöht die Belastung für die übrigen Mitarbeiter.
- Ältere Menschen in der Einrichtung können gebeten werden, sich in Isolation zu begeben, was zu einer zusätzlichen Belastung für das Personal der Einrichtung führt, aber auch Sorgen erweckt, bezüglich der Infektionen von Mitarbeitern, deren Familien und auch anderen älteren Bewohnerinnen und Bewohnern.

Um mit den vielen Belastungen fertig zu werden, muss man sich auf zwei Zeitpunkte konzentrieren:

- *Im Vorhinein:*
Mentale (Verhaltensregeln, aber auch Auseinandersetzung mit Aufgabe und Belastungsfaktoren) und natürlich auch **materielle** (Schutzausstattung) Vorbereitung auf die Arbeit im Umfeld von Kranken und Isolierten
- *Im Nachhinein:*
Zum Ende der Schicht eine Verarbeitung der Geschehnisse und Abläufe des Arbeitstages, um den ohnehin schon in der Öffentlichkeit angespannten Tagesablauf fortsetzen zu können

Zu Beginn des Arbeitstages / Schicht

1. Wissen reduziert Angst; Jeder Mitarbeiter muss geordnete Informationen erhalten, um die kognitive Kontinuität zu wahren. Vor Beginn der Schicht erhält das Team ein geordnetes Briefing, das Informationen über die aktuelle Situation, aktualisierte Richtlinien und den Schwerpunkt auf den Selbstschutz enthält.
2. Es wird empfohlen, die Mitarbeiter auf die Bedeutsamkeit ihrer Rolle als Bezugspersonen für die älteren Menschen hinzuweisen. Diese beinhaltet auch, dass die Älteren und deren Familienmitglieder gestärkt werden, da es zu Belastungen durch Einsamkeit und Isolation bei diesen vorkommen kann.
3. Fokussieren Sie sich auf das „Bestehende“ und nicht auf das Fehlende; nehmen Sie eine positive und optimistische Herangehensweise an:
Es ist wichtig, dem Team gegenüber die umfangreichen Aktivitäten zu betonen, welche in Deutschland und auf der ganzen Welt durchgeführt werden, sowie die sinnvolle Tätigkeit, in welche auch Ihr Team involviert ist. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass ihre Bemühungen und Aktivitäten sinnvoll sind und dass es etwas zu tun gibt, auch wenn wir momentan nicht Alles wissen und dass wir mit den momentanen Schwierigkeiten der uns bereitgestellten Mittel (experimentelle Medikamente, Entwicklung eines Impfstoffes, Quarantäne, Isolation, usw.) umgehen müssen.
4. Stärkung der Selbstwirksamkeit: Unterstützung der Mitarbeiter und der älteren Bevölkerung in der Pflege durch externe Unterstützungsquellen, Stärkung des Glaubens und des Vertrauens in ihre Fähigkeiten, unter anderem der Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen.
5. Aufbau einer Arbeitsroutine, die dem Personal das Gefühl gibt, an einem sicheren Ort zu sein. PSA bei Schichtbeginn, Protokollierung von medizinischen Tests, Kleidung, Desinfektion, Reinigung, usw. Dies steht im Einklang mit den individuellen Bedürfnissen der Teammitglieder – geplante Pausen, Essen und Trinken, Kommunikation mit der Familie und engen Freunden, Kommunikation mit anderen Teammitgliedern usw.

Schichtende

Die obigen Empfehlungen sollten auch am Ende einer Schicht angewandt werden.

Darüber hinaus sollte eine Reihe von Schwerpunkten berücksichtigt werden:

1. Geben Sie dem emotionalen Ausdruck Raum und Legitimität. Es ist wichtig, am Ende der Schicht ein Beatmungsgespräch zu führen: eine 3-stufige Besprechung innerhalb von kurzer Zeit nach der Schicht, die darauf abzielt, den psychischen Zustand des Teilnehmers zu beurteilen, die Symptome zu sortieren und gegebenenfalls zu lindern.

Gesprächsschritte im Falle einer belastenden Situation, die Aufmerksamkeit erfordern:

- A. Fakten und wie Sie sich zu diesen Verhalten
 - B. Normalisierung – ‚Dies ist eine normale Reaktion auf ein schwieriges und unkonventionelles Ereignis‘
 - C. Aufmerksamkeit zur Nachbereitung (Empfehlung eines Experten) – welche Symptome später erwartet werden, ob Entwicklung und/oder Linderung zu erwarten ist, Selbstakzeptanz, Geduld und Toleranz und schließlich – Bereitstellung von Informationen (wer kann helfen, Empfehlungen und Richtlinien)
2. Achten Sie darauf, dass Sie am Ende der Schicht eine „Batterieaufladung“ durchführen (entsprechend der natürlichen Tendenzen). Beispiele: Sport, Musik, Gebete, Meditation, emotionaler Austausch usw.
 3. Stellen Sie sicher, dass die Mitarbeiter mit ihren Familienmitgliedern offen über die Risiken sprechen, die mit der Arbeit um Umfeld des Corona-Virus verbunden sind. Sagen Sie ihnen, dass sie die strengsten Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und den besten verfügbaren Schutz erhalten – und bitten Sie sie, die wichtige Aufgabe, die vor ihnen liegt, mit ihrer Familie zu teilen. In allen Phasen des Ereignisses, ob der Mitarbeiter nun am Arbeitsplatz oder zuhause ist, ist es wichtig, auf Reaktionen zu achten, die auf Stress und Angst oder auf neue, ungewohnte Reaktionen hinweisen. Wenn vertraute fortbestehen und sich nicht abschwächen oder neue Symptome auftreten – sollte Fachleute wie oben beschrieben einbezogen werden. Trotz der Bedeutung und der Bereitschaft einiger Mitglieder des Teams, über das Thema zu sprechen – es ist nicht zwingend erforderlich! Wenn jemand nicht reden möchte, ist dies auch eine angemessene Art des Umgangs.

Empfehlungen an das Teammitglied

Wir befinden uns derzeit in einer uns unbekannten Realität im Zusammenhang mit der Verbreitung des Corona-Virus. Dieses Ereignis löst eine Vielzahl von Emotionen und Gefühlen aus, zu denen auch manchmal Angst, Vulnerabilität, Unsicherheit und Sorge um die Zukunft gehören. Starke emotionale Reaktionen auf eine Krise oder eine Stresssituation sind ganz normal. Im Allgemeinen neigen diese dazu, auch wieder nach einigen Wochen zu verschwinden oder abzunehmen. Die Stärke unseres Teams – in der Routine und im Notfall – liegt in der gegenseitigen Verantwortung, sowie in der Verantwortung für unsere Patienten. Wir werden uns gemeinsam dieser großen Herausforderung stellen und zum Wohle unserer Patienten weiterarbeiten. Die Sicherheit jedes einzelnen von Ihnen liegt uns am Herzen – deshalb haben wir uns für die herausfordernde Zeit einen Expertenrat eingeholt:

- **Konzentrieren Sie sich auf das „Bestehende“ und nicht auf das „Fehlende“:**
Nehmen Sie einen positiven und optimistischen Ansatz an. Es gibt etwas zu tun, auch wenn wir momentan nicht alles wissen und wir derzeit mit den Schwierigkeiten der, für uns zur Verfügung stehenden, Mittel umgehen müssen.
- **Wissen reduziert die Angst.**
Fragen Sie nach und informieren Sie sich über die aktuelle Situation, die Richtlinien und die Betonung des Selbstschutzes.
- **Geben Sie dem emotionalen Ausdruck Raum und Legitimität.**
Gefühle von Stress und Angst sind normale Reaktionen in einer Notsituation und können ausgedrückt werden. Jeder reagiert auf seine eigene Art und Weise – und jede Reaktion ist im Notfall legitim.
- **Routine erzeugt Sicherheit.**
Lebens- und Arbeitsroutinen so weit wie möglich aufrechtzuerhalten und die Aufrechterhaltung einer Agenda und regelmäßiger Gewohnheiten schafft Sicherheit und ein Gefühl der Geborgenheit.
- **Identifizieren Sie die Stärken um sich herum.**
Die Kreise in Ihrem Leben sind zahlreich. Ihre Teammitglieder teilen ähnliche Erfahrungen, also seien Sie offen für Gespräche mit ihnen – Sie werden herausfinden, dass Sie das nicht alleine durchstehen müssen und viele werden ihre Erfahrungen und Gefühle teilen.

- **Halten Sie sich an Ihre Rollen im Leben.**

Die Rollen unseres Lebens sind vielfältig – Eltern, Mitarbeiter, Manager und mehr. Halten Sie sich an diese Rollen und versuchen Sie, das Gleichgewicht in Ihrem Leben auch in dieser Zeit, in der die Belastung hoch ist, aufrechtzuerhalten.

- **Erkenne Dich selbst.**

Finden Sie heraus, was Ihnen geholfen hat, Zeiten der Unsicherheit in der Vergangenheit zu überstehen und gehen Sie bewusst dieselben Wege. Nehmen Sie Entspannungstechniken an, die für Sie geeignet sind (es gibt verschiedene Methoden mithilfe von Körper, Atmung, Musik usw., es können Trainingsvideos verwendet werden)

- **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!**

Es ist ratsam, bewusst Aktivitäten zu initiieren, die Ihnen Freude und Wohlbefinden bringt, sowie Sport, Lesen, Musik, Hobbys, Handwerk, Kochen, Familien-, gesellschaftliche und religiöse Zusammenkünfte und mehr.

(Bitte beachten Sie die derzeit geltenden Regelungen bezüglich Ausgangsbeschränkung!)

- **Passen Sie auch sich auf!**

Achten Sie auf Ihren Körper, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle. Achten Sie auf neue Reaktionen, die auf Angst oder Stress hinweisen, oder auf neue, ungewohnte Reaktionen. Wenn bekannte Symptome fortbestehen und nicht schwächer werden oder gar neue auftreten, sollten Fachleute hinzugezogen werden.

- **Initiative und Führung schaffen Sicherheit.**

Machen Sie mit, bieten Sie Lösungen und Wege zu Verbesserung an, neue Initiativen, die das Team und die Patientenversorgung fördern. Sie flößen damit anderen Vertrauen ein und stärken das Gefühl der Kontrolle und Fähigkeit. Andere werden von Ihnen lernen und Ihrem Beispiel folgen.

- **Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie über die Risiken, die mit der Arbeit im Umfeld des Corona-Virus verbunden sind.**

Sagen Sie ihnen. Dass Sie die besten Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und den besten verfügbaren Schutz erhalten – und weihen Sie sie in die Wichtigkeit Ihrer Aufgabe ein, die vor Ihnen liegt.

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat eine Telefonnummer geschaltet, bei der Sie anonym und kostenfrei Hilfe erhalten:

0800 777 22 44