

Bern, 01.04.2020

Coronavirus-Pandemie

Empfehlungen für die Unterstützung von Mitarbeitenden in der Bewältigung der Pandemie

Mit der Verkündung der 'ausserordentlichen Lage' durch den Bundesrat vor zwei Wochen ist die Bekämpfung der Coronavirus-Pandemie in der Schweiz in ein neues Stadium getreten. Die Beschränkungen im Alltag, aber auch die Vorkehrungen im gesamten Gesundheitswesen und in den UPD führen zu erheblichen Herausforderungen für die Nutzenden, ihre Angehörigen und die Mitarbeitenden.

Auch wenn in den UPD erste positiv getestete Fälle psychiatrisch versorgt werden, ist die Situation derzeit noch relativ entspannt. Dennoch können die kommenden Tage und Wochen für die Mitarbeitenden sehr belastend werden. Als psychiatrische Einrichtung müssen wir uns der Aufgabe stellen, die Massnahmen zur Pandemieeindämmung umzusetzen und gleichzeitig die psychiatrische Versorgung zu sichern. Die therapeutische und pflegerische Beziehung darf dabei nicht in den Hintergrund treten. Um mit den Belastungen umgehen zu können, haben wir nachfolgend Empfehlungen zusammengestellt, die in den Einheiten und Teams besprochen werden sollten.

1. Schätzen Sie das Gesundheitsrisiko für die Mitarbeitenden ein

Das Thema 'Corona' beherrscht seit Wochen Medien und Alltagsgespräche. Täglich werden Zahlen zu Erkrankungen und Todesfällen durch das BAG berichtet. Diese mediale Aufmerksamkeit kann Ängste auslösen und dazu führen, dass das subjektive Gesundheitsrisiko nicht adäquat eingeschätzt wird.

Gemäss der neuesten wissenschaftlichen Studien liegt die Sterblichkeit durch die Covid-19-Erkrankung bei ungefähr 1 Prozent und liegt damit höher als bei einer durchschnittlichen Influenza-Epidemie. Es gibt jedoch einen eindeutigen Zusammenhang mit dem Lebensalter sowie mit bestimmten Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Das heisst, das Gesundheitsrisiko ist vor allem bei älteren Menschen und bei Personen mit Vorerkrankungen erhöht.

2. Bereiten Sie sich auf potenzielle Ausfälle der Mitarbeitenden vor

Die Pandemie-Lage macht es möglich, dass Mitarbeitende sich mit dem Virus infizieren oder gar erkranken. Darüber hinaus kann es zu Arbeitsausfällen aufgrund von Überlastung und psychischen Problemen kommen. Für diese Fälle sollte ein Plan vorhanden sein, wie die Arbeit Behandlung und Betreuung sichergestellt werden kann.

3. Bereiten Sie sich angemessen auf die zu erwartende Arbeitsbelastung und die emotionale Belastung vor

In vielen Einheiten herrscht aktuell eine gespannte Erwartung. Die kommenden Belastungen sind nicht abschätzbar, da eine solche Lage in den letzten Jahrzehnten nicht vorgekommen ist. Folgende Aspekte sollten beachtet werden:

- Führen Sie regelmässige Teamsitzungen oder Besprechungen durch, je nach Lage täglich bzw. zu Beginn und Ende der Arbeitsschicht.

- Mitarbeitende der UPD sind es sich grundsätzlich gewohnt, unter psychischen Belastungen zu arbeiten. Generell ist daher von einer Resilienz der Kolleginnen und Kollegen auszugehen.
- Mitarbeitende sollten sich mit Möglichkeiten zum Umgang mit besonderem Stress auseinandersetzen. Neben einer guten Pausen- und Freizeitplanung eignen sich hier insbesondere regelmässige Achtsamkeitsübungen. Mitarbeitende sollten in ihrem privaten Umfeld kommunizieren, dass die kommenden Tage und Wochen durch den erhöhten Arbeitseinsatz und den damit einhergehenden erhöhten Stress möglicherweise nicht so verlaufen, wie dies üblicherweise der Fall ist. So stellen Sie sicher, dass Verständnis und Unterstützung vorhanden sind, wenn Sie dies brauchen.
- Freizeit und Pausen sind extrem wichtig. Sie sollten daher eingehalten oder nötigenfalls eingefordert werden. Vorgesetzte haben auch hier eine Vorbildfunktion.
- Vergewissern Sie sich der Optionen, bei Bedarf professionelle Unterstützung zu holen. Alle Mitarbeitenden der UPD haben die Möglichkeit, sich an das externe Beratungsunternehmen Movis (www.movis.ch; Tel. 0848 270 270, zu wenden.
- Organisieren Sie, wie Sie aufeinander achtgeben können. Weniger erfahrene Mitarbeitende sollten durch erfahrene Mitarbeitende unterstützt werden.
- Gehen Sie nicht davon aus, dass belastete Personen sich ohne Weiteres aktiv Hilfe suchen werden. Achten Sie daher bei den Kolleginnen und Kollegen auf Anzeichen von Überlastungen. Sprechen Sie diese Anzeichen an und versuchen Sie, gemeinsam für Entlastung oder Unterstützung zu sorgen.
- Vorgesetzte sollten wenn immermöglich anwesend und ansprechbar sein.

4. Versuchen Sie folgende weniger angemessene Handlungen zu vermeiden

- Zu lange allein arbeiten, ohne die Kolleginnen und Kollegen zu sehen und sich mit ihnen abzusprechen
- Während Pausen weiter arbeiten
- Übermässiger Konsum von Koffein und Süssigkeiten (sowie Alkohol in der Freizeit)
- Nicht-angemessenen 'Self-talk' (Selbstgespräche), z.B.:
 - «Es wäre egoistisch, jetzt eine Pause zu machen...»
 - «Andere schaffen rund um die Uhr, das sollte ich auch tun...»
 - «Nur ich kann das jetzt schaffen...»

5. Informieren Sie sich aus zuverlässigen Quellen

Das Zentrum Psychiatrische Rehabilitation der UPD hat eine Arbeitsgruppe «Pandemiebewältigung in der psychiatrischen Versorgung» gegründet. Auf einer Webseite werden Informationen gesammelt, aufbereitet und der Fachöffentlichkeit zur Verfügung gestellt. Hier finden Sie unter anderem Tipps und Hinweise für die Organisation der Versorgung oder den Umgang mit Isolation und Quarantäne.

<https://www.upd.ch/de/forschung/psychiatrische-rehabilitation/pandemiebewaeltigung-psychiatrie.php>

6. Beachten Sie weiterhin die Hinweise der UPD Task Force Coronavirus und halten Sie die Weisungen des Bundesamts für Gesundheit BAG ein.

Auf der [BAG Webseite](#) finden sich besondere Hinweise für Gesundheitsfachpersonen.

Quellen

Verity R et al: Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis. Lancet Infectious Diseases, 2020, [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30243-7](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30243-7)

Cole-King A: Optimising staff preparedness, wellbeing, and functioning during the COVID-19 pandemic response - [PDF](#)

Petzold MB et al: Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie. Der Nervenarzt, 2020, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-020-00905-0>