
Psychische Gesundheit und psychosoziale Aspekte zur COVID-19

Zusammengestellt von J. I. Kizilhan, C. Klett, K. Schlegel und J. Neumann

Das vorliegende Dokument orientiert sich an der Erklärung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom Januar 2020 zum Ausbruch der Coronavirus-Krankheit. Diese Zeit der Krise erzeugt Stress, auch bei Nicht-Erkrankten. Neben der medizinischen Versorgung ist auch der psychosoziale Umgang mit der Pandemie notwendig. Die nachfolgenden Empfehlungen dafür sind sowohl an Nicht-Betroffene und Betroffene im familiären und beruflichen Bereich als auch an Leiterinnen und Leiter von Institutionen und Organisationen, wie unsere Hochschule, gerichtet.

Vermeidung von Stigmatisierungen

Menschen unterschiedlicher Herkunft und mit unterschiedlichen kulturellen, religiösen und ethnischen Hintergründen sind in Deutschland von COVID-19 betroffen. Verbinden Sie daher die Erkrankung nicht mit einer ethnischen, religiösen oder nationalen Zugehörigkeit. Menschen, die von COVID-19 betroffen sind, haben nichts falsch gemacht, und sie verdienen unsere Unterstützung, unser Mitgefühl und unsere Sympathie.

Bezeichnen Sie an COVID-19 erkrankte Menschen nicht als "COVID-19-Fälle", "Opfer", "COVID-19-Familien" oder die "Erkrankten". Sie sind "Menschen, die COVID-19 haben", "Menschen, die wegen COVID-19 behandelt werden", "Menschen, die sich von COVID-19 erholen" und nach der Genesung von COVID-19 ihr Leben mit ihrer Arbeit, ihren Familien und ihren Angehörigen fortsetzen werden. Es ist wichtig, eine Person von einer durch COVID-19 definierten Identität zu trennen, um Stigmatisierungen zu verringern.

Umgang mit Nachrichten

Minimieren Sie das Anschauen, Lesen oder Hören von Nachrichten, die bei Ihnen ein Gefühl von Angst oder Verzweiflung auslösen oder dieses verstärken. Der plötzliche und nahezu konstante Strom von Nachrichtenmeldungen über einen Ausbruch kann bei jedem Menschen ein Gefühl der Besorgnis auslösen.

Vermeiden Sie Gerüchte oder Fehlinformationen, wählen Sie ausschließlich vertrauenswürdige Quellen. Die immer wieder aktualisierten Informationen auf der Website der WHO (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>) oder des Robert-Koch-Instituts in Deutschland (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html), wie auch die Webseiten der örtlichen Gesundheitsbehörden (https://www.lrasbk.de/Kurzmen%C3%BC/Startseite/Infos-zum-Coronavirus.php?object=tx_2961.5&ModID=7&FID=2961.13112.1), helfen, Fakten von Gerüchten unterscheiden zu können. Und Fakten können helfen, Ängste zu minimieren.

Informieren Sie sich mit dem Ziel, praktische Schritte und Konsequenzen abzuklären, wie Sie sich und Ihre Lieben schützen und eine weitere Ausbreitung vermeiden können.

Wählen Sie dafür bestimmte Zeiten am Tag, ein- oder zweimal, um nach Aktualisierungen der Informationen zu suchen.

Darüber hinaus ist es wichtig, alle notwendigen Informationen auf vielen verschiedenen Sprachen zur Verfügung zu stellen. Gerade bei Migrantinnen und Migranten und Geflüchteten können die Nachrichten über Grenzschießungen weitere Unsicherheiten auslösen. Es sollte deshalb sichergestellt werden, dass alle Informationen richtig verstanden werden können.

Unterstützung und positive Handlungen

Schützen Sie sich selbst und unterstützen Sie andere. Anderen in ihrer Not zu helfen, kann sowohl der Person, die Unterstützung erhält, als auch der helfenden Person zugutekommen. Melden Sie sich z.B. telefonisch bei Nachbarinnen und Nachbarn oder anderen Personen in Ihrer Gemeinde bzw. Ihrem Umfeld, die möglicherweise zusätzliche Hilfe benötigen. Der Zusammenhalt als eine Gemeinschaft im Kampf gegen die COVID-19-Erkrankung kann dazu beitragen, Solidarität zu schaffen.

Finden Sie Gelegenheiten, positive und hoffnungsvolle Berichte, Geschichten und positive Bilder von Menschen aus der Region, die COVID-19 erlebt haben, zu verstärken, z.B. Geschichten von Menschen, die genesen sind oder die einen geliebten Menschen unterstützt haben und bereit sind, ihre Erfahrungen zu teilen.

Motivieren und honorieren Sie Fachkräfte, die versuchen, den Menschen zu helfen und in den Organisationen den Umgang mit COVID-19 zu organisieren. Es geht darum, betroffene Menschen zu unterstützen und Neuerkrankungen zu vermeiden.

Rolle der leitenden Personen

Wenn das gesamte Personal während dieser Maßnahme vor chronischem Stress und schlechter psychischer Gesundheit geschützt werden kann, wird es besser in der Lage sein, seine Aufgaben zu erfüllen. Denken Sie daran, dass die derzeitige Situation nicht von heute auf morgen gelöst sein wird. Sie sollten die längerfristige berufliche Kapazität im Blick haben, statt auf wiederholte kurzfristige Krisenbewältigung zu fokussieren.

Stellen Sie sicher, dass allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine gute Kommunikation und genaue, aktuelle Informationen zur Verfügung stehen. Initiieren Sie Partnerschaften zwischen neuen und erfahreneren Kolleginnen und Kollegen. Das „Buddy-System“ hilft, Unterstützung zu leisten, Stress zu überwachen und Sicherheitsverfahren zu verstärken. Ermöglichen Sie flexible Zeitpläne für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die indirekt betroffen sind. Stellen Sie sicher, dass sich die Kolleginnen und Kollegen rechtzeitig gegenseitig soziale Unterstützung leisten können, um z.B. von Hause ihre Tätigkeiten ausführen können.

Ermöglichen Sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei Bedarf einen Zugang zu psychologischen Gesprächen und Beratung. Auch leitende Personen sind mit ähnlichen Stressfaktoren konfrontiert wie ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und sehen sich möglicherweise zusätzlichem Druck in Bezug auf die Verantwortungsebene ihrer Rolle ausgesetzt. Es ist wichtig, dass die oben genannten Vorkehrungen und Strategien sowohl für die Mitarbeitenden als auch für die Leitenden getroffen werden und dass die Leitenden ein Vorbild für Selbsthilfestrategien zum Abbau von Stress sein können.

Für Mitarbeitende mit Kindern

Gewohnte Routinen im täglichen Leben sollten so weit wie möglich beibehalten oder neue Routinen geschaffen werden, insbesondere wenn die Kinder zu Hause bleiben müssen. Bieten Sie den Kindern altersgerechte Aktivitäten an, einschließlich Aktivitäten für ihr Lernen. Ermutigen Sie die Kinder so weit wie möglich, weiterhin mit anderen zu spielen und sich mit ihnen zu unterhalten, wenn auch nur innerhalb der Familie, wenn man ihnen rät, den Kontakt nach außen einzuschränken.

In Stress- und Krisenzeiten ist es üblich, dass Kinder mehr Bindung suchen und die Eltern stärker in Anspruch nehmen. Besprechen Sie COVID-19 mit Ihren Kindern auf ehrliche und altersgerechte Weise. Kinder spüren Gefühle wie Besorgnis, Stress oder Ängste bei den Eltern und können diese besser verstehen und einordnen, wenn darüber gesprochen wird. Wenn Ihre Kinder Bedenken haben, können Sie diese gemeinsam besprechen, um ihre Ängste zu lindern. Die Kinder werden das Verhalten und die Emotionen der Erwachsenen beobachten, um Hinweise zu erhalten, wie sie mit ihren eigenen Emotionen in schwierigen Zeiten umgehen können.

Helfen Sie den Kindern, insbesondere wenn ein Krankheitsfall auftritt, mögliche Gefühle wie Angst und Trauer auszudrücken und verstehen zu können. Jedes Kind hat seine eigene Art und Weise mit Gefühlen umzugehen. Finden Sie gemeinsam mit den Kindern Wege, positiv damit umzugehen. Kinder fühlen sich erleichtert, wenn sie ihre Gefühle in einer sicheren und unterstützenden Umgebung ausdrücken und mitteilen können. Manchmal kann die Teilnahme an einer kreativen Aktivität, wie z.B. Spielen und Zeichnen, diesen Prozess erleichtern.

Kinder brauchen in Krisensituationen besonders die Nähe zu ihren Eltern und zu ihrer Familie. Wenn diese als sicher für das Kind erachtet wird, sollte eine Trennung von Kindern und ihren Bezugspersonen vermieden werden. Wenn ein Kind von seiner primären Bezugsperson getrennt werden muss, sollte sichergestellt werden, dass eine angemessene alternative Betreuung angeboten wird und dass eine ausgebildete Fachkraft, z.B. eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter, das Kind regelmäßig betreut. Außerdem sollte sichergestellt sein, dass während der Trennungsphase regelmäßiger Kontakt mit den Eltern bzw. Bezugspersonen aufrechterhalten wird, z.B. durch regelmäßige, zweimal tägliche Telefon- oder Videoanrufe oder andere altersgerechte Kommunikationsmöglichkeiten (z.B. soziale Medien je nach Alter des Kindes).

Mitarbeitende mit Älteren und Vorerkrankten in der Familie

Ältere Erwachsene, insbesondere in der Isolation und Menschen mit kognitivem Abbau/Demenz, können während des Ausbruchs/der Quarantäne ängstlicher, wütender, gestresster, erregter werden und sich zurückgezogener verhalten. Praktische und emotionale Unterstützung durch informelle Netzwerke (Familien, Nachbarschaft) und Gesundheitsfachkräfte sind sehr wichtig.

Teilen Sie einfache Fakten über das, was vor sich geht, mit und geben Sie klare Informationen darüber, wie das Infektionsrisiko reduziert werden kann, in Worten, die ältere Menschen mit/ohne kognitive Beeinträchtigung verstehen können. Wiederholen Sie die Informationen, wenn nötig. Anweisungen müssen klar, prägnant, respektvoll und geduldig vermittelt werden. Es kann auch hilfreich sein, wenn die Informationen in Schrift oder Bild

dargestellt werden. Beziehen Sie Ihre Familie und andere Unterstützungsnetzwerke in die Bereitstellung von Informationen ein und helfen Sie ihnen, Präventionsmaßnahmen zu ergreifen (z.B. Händewaschen, ausreichende Distanz bei Kontakten, Lebensmittel vor die Tür stellen usw.).

Wenn ein Familienmitglied an einer gesundheitlichen Grunderkrankung leidet, stellen Sie sicher, dass ausreichend Zugang zu allen Medikamenten besteht, die die Person gegenwärtig einnimmt. Medikamente, die regelmäßig benötigt werden, sollten für mindestens 2 Wochen zur Verfügung stehen. Aktivieren sie Ihre sozialen Kontakte, um bei Bedarf Hilfe zu leisten.

Warten Sie nicht bis die Erkrankung diagnostiziert ist, bereiten Sie sich jetzt schon auf einen möglichen Ernstfall vor und finden Sie jetzt schon heraus, wo und wie im Bedarfsfall praktische Hilfe zu erhalten ist, wie z.B. ein Taxi, Essenslieferung nach Hause oder medizinische Versorgung.

Gerade bei Personen mit wenigen sozialen Kontakten und beginnender Demenz, oder auch mit psychischen Vorerkrankungen, kann eine solche Krise schnell zu rasanten Veränderungen der kognitiven Leistungen, etc. führen. Regelmäßige Aktivitäten und Routinen sind für diese elementar, um den gesundheitlichen Zustand stabil zu halten.

Planen Sie deshalb gemeinsam Routinen und tägliche Zeitpläne, einschließlich regelmäßiger Übungen, Putzen, täglicher Aufgaben, Singen, Malen oder anderer Aktivitäten und achten Sie auf die regelmäßige Durchführung, um die Alltagsstruktur aufrechtzuerhalten. Tägliche körperliche Übungen, die zu Hause, in Quarantäne oder Isolation durchgeführt werden können, sind wichtig, um Mobilität zu erhalten und die Langeweile zu vertreiben. Ist ein Wechsel der Umgebung erforderlich, sollten die Routinen und Zeitpläne entsprechend angepasst werden.

Helfen Sie anderen, z.B. durch Unterstützung durch Gleichaltrige, Nachbarschaftskontrollen und Kinderbetreuung für medizinisches Personal, das im Kampf gegen die COVID-19-Erkrankung eingesetzt ist. Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihren Angehörigen (z.B. über Telefon oder andere Zugänge). Achten Sie hierbei auch auf Nachbarn, die keine Familie vor Ort bzw. keine ausreichenden sozialen Kontakte haben. Achten Sie gleichzeitig darauf, sich selbst durch die Einhaltung der Hygienevorgaben ausreichend zu schützen und schützen Sie dadurch die Menschen in Ihrer Umgebung.

Allgemein

Nutzen Sie die Zeit und kümmern Sie sich um sich selbst. Versuchen Sie, hilfreiche Bewältigungsstrategien anzuwenden, wie z.B. ausreichende Ruhe- und Erholungspausen während der Arbeit oder zwischen den Schichten, ausreichende und gesunde Ernährung, körperliche Betätigung und Kontaktpflege mit Familie und Freunden.

Vermeiden Sie wenig hilfreiche Bewältigungsstrategien wie Tabak, Alkohol oder andere Drogen. Diese können auf lange Sicht Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden verschlechtern.

Die COVID-19-Pandemie ist ein einzigartiges und beispielloses Szenario für viele Menschen, insbesondere, wenn sie bisher nicht mit solchen Krisen und Belastungen konfrontiert waren. Dennoch kann es für Sie von Vorteil sein, Strategien anzuwenden, die Ihnen in

der Vergangenheit geholfen haben, Zeiten von Stress zu bewältigen. Wahrscheinlich wissen Sie, wie Sie persönlich am besten Stress abbauen können, und Sie sollten nicht zögern, sich um ihre psychische Gesundheit zu kümmern.

Behalten Sie die Entwicklung der Situation im Blick, vermeiden Sie jedoch zu viele oder ungesicherte Nachrichten, die Ängste und Sorgen verstärken. Gesundheitsbehörden sowie Expertinnen und Experten in allen Ländern arbeiten daran, die Ausbreitung rasch einzudämmen und die Verfügbarkeit der besten Versorgung für die Betroffenen sicherzustellen.