



Ulrich Bestle,
Vorstand LPK RLP / Resilienz in der Pflege ZpGA / 01.03.21



Psychologische Erste Hilfe während Corona für professionell Pflegende

INHALT

Stressoren in der Pflege

Stressreaktion

Strategien im Umgang mit Stress

Anlaufstellen

Stressoren in der Pflege (I)

- **schwer planbare Arbeitssituationen**
- **unvorhersagbare Ereignisse**
- **Situationen, die überfordern können**
- **komplexe Entscheidungen und Fremdbestimmtheit**
- **fehlende Alltagsstruktur und fehlender geregelter Schlafrythmus aufgrund von Schichtdienst oder 24/7**

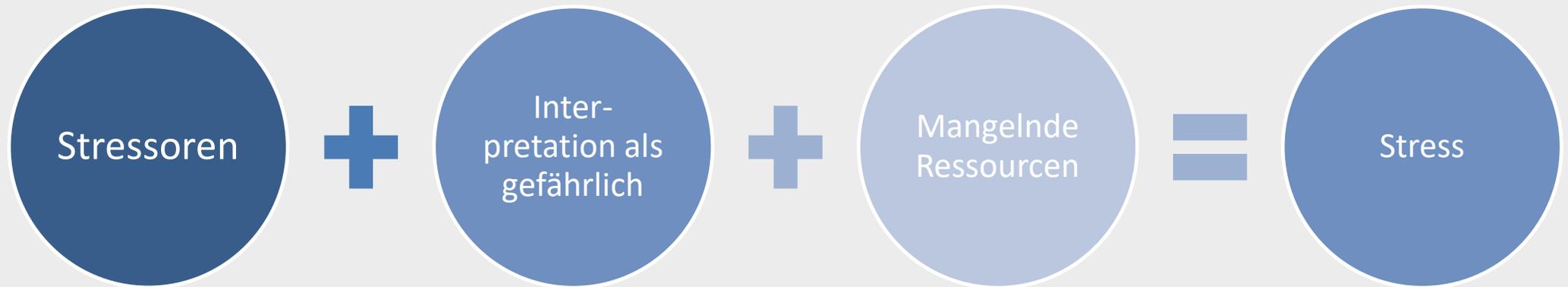
Stressoren in der Pflege (II)

- „zwischen den Stühlen stehen“ → Rollenunklarheit
- widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- negative Folgen interdisziplinärer Zusammenarbeit:
 - Kommunikationsprobleme
 - Zwischenmenschliche Konflikte
- Personalmangel
- fehlende Anerkennung des Berufsstandes

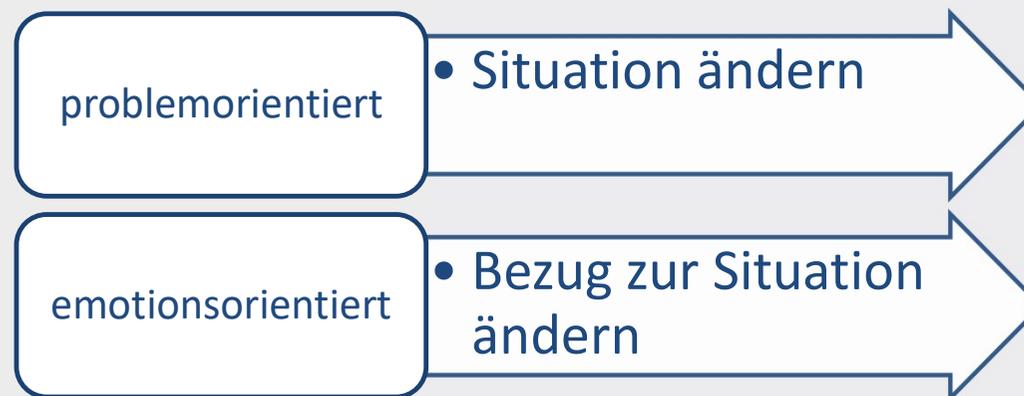
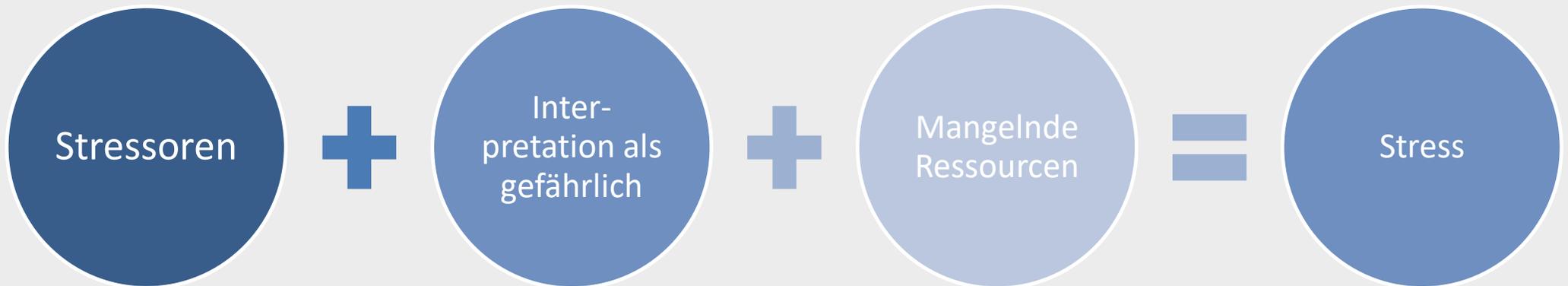
Stressoren in der Pflege durch Corona

- verstärkte Hygienemaßnahme (Vollschutz/PSA)
- Quarantäne - Situationen
- Personalmangel verstärkt sich
- Leid der Erkrankten
- Angst, Erkrankung zu übertragen
- Angst, selbst zu erkranken
- Triage-Situationen (u.a. wenig Erfahrung)

Stressmodell n. Lazarus (vereinfacht)



Stressmodell n. Lazarus



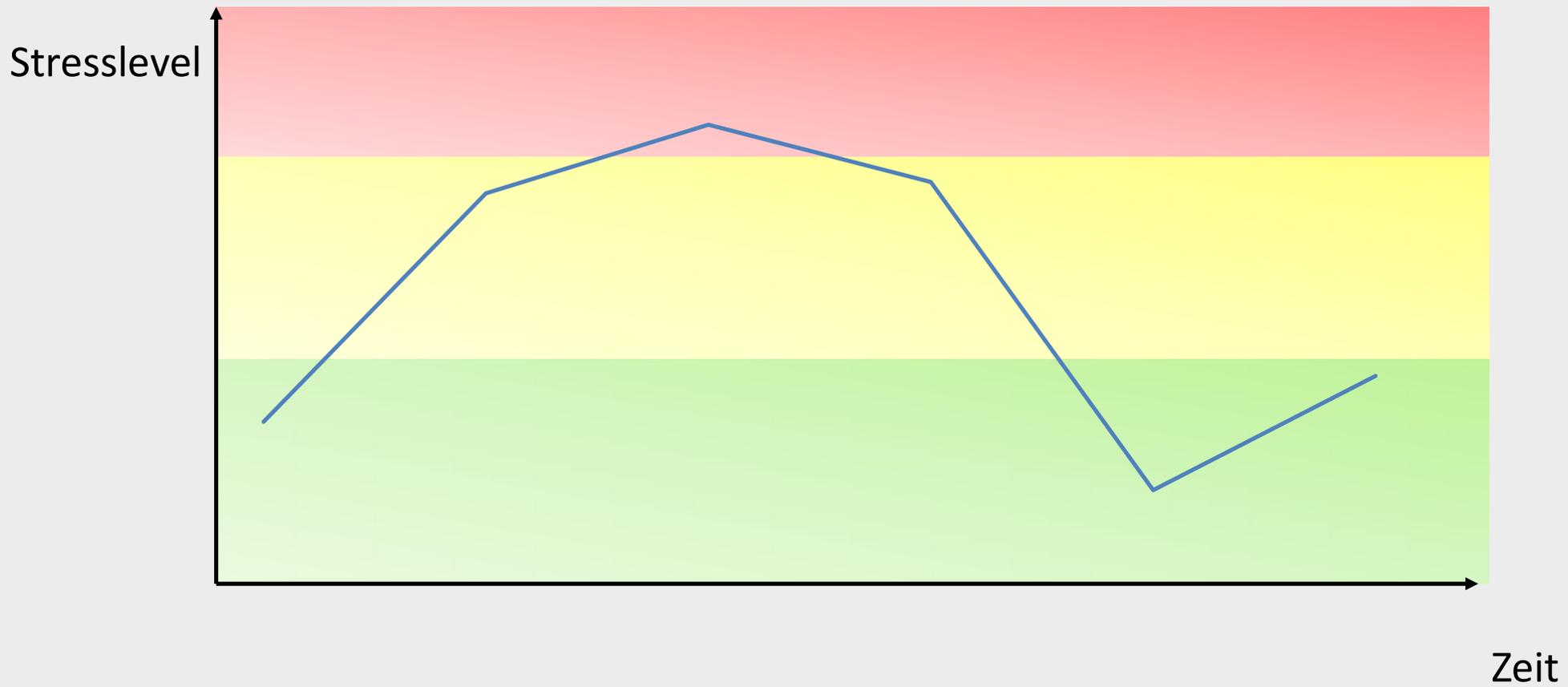
Symptome (individuell unterschiedlich)

- **körperliche Ebene** (schneller Herzschlag, Muskelverspannung, starke Erschöpfung, Schlafstörungen ...)
- **emotionale Ebene** (Verbitterung, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Schuldgefühle, ...)
- **Gedanken** (Sorgenkarussell, negatives Denken, nicht mehr abschalten können, Konzentrationsprobleme, ...)
- **Verhalten** (Rückzug, konfliktreicher Umgang mit anderen, ungeduldiges oder unkoordiniertes Verhalten, Suchtverhalten ...)

Stressreaktion

- automatische und normale (Schutz-) Reaktion des Körpers (vegetatives Nervensystem)
- erhöhte Alarmbereitschaft und Signal
- individuelle Stressverstärker
- 2 Arten von Stress: Distress und Eustress
- chronischer Stress schadet
- ein Stressor kann verschiedene Krankheiten auslösen

Stresslevel schematisch



Und Jetzt ?

Brände verhüten



Feuer, offenes Licht, Rauchen verboten

Verhalten im Brandfall

Ruhe bewahren

Brand melden



Notruf 112

In Sicherheit
bringen

Gefährdete Personen warnen
Hilflose mitnehmen



Türen schließen

Gekennzeichneten
Fluchtwegen folgen

Aufzug nicht benutzen

Auf Anweisungen achten

Löschversuch
unternehmen



Feuerlöscher benutzen



Wandhydrant benutzen

Brandschutzordnung nach DIN 14096



Erste Hilfe



Auffinden einer Person

Grundsätze

Ruhe bewahren
Unfallstelle sichern
Eigene Sicherheit beachten



Person ggf. aus dem Gefahrenbereich retten

Notruf

Wo ist der Notfall?
Warten auf Fragen, zum Beispiel:
Was ist geschehen?
Wie viele Verletzte/Erkrankte?
Welche Verletzungen/Erkrankungen?

Bewusstsein prüfen

laut ansprechen, anfasseln, rütteln

nicht vorhanden

um Hilfe rufen

Atmung prüfen

Abströmege freimachen, Kopf nachdenwärts beugen, Kinn anheben, sehen/hören/fühlen

vorhanden

Situationsgerecht helfen

z.B. Wunde versorgen

keine normale Atmung

Notruf

30 x Herzdruckmassage
Hände in Brustmitte
Drucktiefe 5 - 6 cm
Arbeits tempo 100 - 120/min

2 x Beatmung
Wechsel mit 1 s lang Luft in Mund oder Nase einblasen

AED* holen lassen

normale Atmung

Seitenlage

Bewusstsein und Atmung überwachen

Notruf

Rettungstelefon (Notruf):
Endhilfe/Ersthelfer:
Berufskassenzähler/ Berufskassenzählkarte:
Erste Hilfe-Material bei:
Erste Hilfe-Raum:
Nächste erreichbare A-Stufe/Aktionen:
Übertragungsnummerische Durchgangskarte/Durchgangskarte:
Nächstgelegenes Krankenhaus:
Nächstgelegenes Krankenhaus:

Lerne helfen - werde Ersthelfer/Ersthelferin

Meldung zur Ausbildung bei:

* Sofern verfügbar - das Anweisungs des „Automatisierten Externen Defibrillators“ (AED) folgen.

© DGUV Information 204-001 „Erste Hilfe“, Ausgabe August 2017 • Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Gönkastraße 40, 10117 Berlin, www.dguv.de

Kurzfristige Strategien

- Ruhe bewahren
- sichere Situation schaffen – raus aus der Hochanspannung
- Stopp – Denk
- Emotionen regulieren
- Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, Selbstwert
- soziale Ressourcen nutzen

Langfristige Strategien (I)

- **individuelle Stressverstärker kennen**
- **Probleme lösen (Veränderung vs. Akzeptanz)**
- **Ressourcen erweitern**
- **Selbstfürsorge, Alltagsstruktur integrieren**
 - Schlafhygiene entwickeln
 - Regelmäßig ausgewogen Essen
 - Bewegung und körperliche Aktivität
 - Entspannung fördern

Langfristige Strategien (II)

- **Soziale Beziehungen pflegen**
- **Entspannung fördern**
 - Individuell
 - Entspannungsverfahren
- **positive Aktivitäten planen und durchführen**
- **Werteorientiert leben**

Arbeitsbezogene Strategien (I)

- **Sinnhaftigkeit**
- **Verstehbarkeit**
- **Handhabbarkeit**
- **Handlungsspielraum**
- **Rollenverständnis**

Arbeitsbezogene Strategien (II)

- kollegialer Austausch
- Informationen einholen zu allen offenen Fragen auf der Arbeit
- Arbeitsabläufe besprechen
- um regelmäßigen Informationsaustausch bitten
- sich mit Kollegen und Vorgesetzten absprechen (z.B. über Arbeitszeiten)
- Überforderung eingestehen und ansprechen

Zeit für Fragen



Um Hilfe bitten

Telefonische Hilfsangebote



ONLINE

VOR ORT

APP

 0800.1110111 | 0800.1110222

Nummer**gegen**Kummer



Was gibt es noch?

- einrichtungsinterne Unterstützungsangebote oder Gesprächsangebote von psychosozialen Fachkräften
- Leistungen der Unfallkasse und der zuständigen Berufsgenossenschaften für arbeitsbezogene Belastungen oder Erkrankungen
- kollegiale Unterstützung im Gesundheitswesen: psu helpline: 0800 0 911 912 (www.psu-akut.de)
- Beratungsstellen (kommunal über Wohlfahrtsverbände)

www.psych4nurses.de

- Für die Dauer der COVID-19-Pandemie bieten **Psychotherapeut*innen** ihre Unterstützung beruflich Pflegender an.

Psychotherapeutische Telefonhilfe: kostenfrei für beruflich Pflegende



Deutscher Berufsverband
für Pflegeberufe



Kooperation LPK RLP und Landespflegekammer

CORONA Eine besondere Herausforderung Eine besondere Belastung

WAS KANN MIR PASSIEREN?

Die aktuelle Corona-Krise ist für Mitarbeiter*innen in pflegerisch-medizinischen Teams eine große Herausforderung. Durch ein hohes Patientenaufkommen, eine erhöhte Letalität, durch Entscheidungskonflikte, Organisationsbedürfnisse und die eigene Betroffenheit kann die Arbeit belastender als üblich wahrgenommen werden. Möglicherweise nehmen Sie - als Mitarbeiter*in eines solchen Teams - dadurch negative Veränderungen bei sich selbst wahr. Das können z. B. sein:

- KÖRPERLICHE REAKTIONEN**, wie
 - Starke Erschöpfungszustände
 - Schläfrigkeit / Alpträume
 - Muskelspannungen
 - Unruhezustände u. a.
- GEDÄNKLICHE REAKTIONEN**, wie
 - Nicht mehr abschalten können
 - Zwangsgedanken / sich aufdringende Bilder
 - Konzentrationsprobleme / Vergesslichkeit
 - Schuldgefühle u. a.
- EMOTIONALE REAKTIONEN**, wie
 - Traurigkeit / Motivationslosigkeit
 - Sich ausgabert fühlen, Schuldgefühle
 - Müde und Hoffnungslosigkeit
 - Mut / Verleugnung u. a.
- VERHALTENSBREAKUNGEN**, wie
 - Rückzug aus sozialen Beziehungen
 - Überempfindlichkeit / Reizbarkeit
 - Verändertes Ess- und Trinkverhalten
 - Zunehmendes Kontrollbedürfnis u. a.

Die genannten Belastungssymptome stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar, sind aber eine Auswahl häufig auftretender Reaktionen von Menschen bei besonders belastenden Ereignissen oder Anforderungen. Sollten Sie bei sich diese oder ähnliche Veränderungen bemerken, so sind diese in der Regel als normale Reaktionen auf nicht-normale Anforderungen zu betrachten!

WER ODER WAS KANN MICH NOCH UNTERSTÜTZEN?

➤ ➤ ➤

CORONA Eine besondere Herausforderung Eine besondere Belastung

WAS KANN MIR PASSIEREN? **WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?**

Wenn die genannten Aspekte der Selbstfürsorge nicht ausreichen, so besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, innerhalb Ihres Teams oder Ihrer Einrichtung Veränderungen anzustreben, die erforderlich wären.

WER ODER WAS KANN MICH NOCH UNTERSTÜTZEN?

Scheuen Sie sich nicht, einschätzungsnahe Überwältigungsangebote oder Beratungsgespräche von psychosozialen Fachkräften zu nutzen.

Holen Sie sich Informationen zu allen offenen Fragen in Bezug auf Ihre Arbeit und Arbeitsumfeld. Bitten Sie um einen regelmäßigen Informationsaustausch und Aktualisierung des Sachstands, Ihre Kollegen werden ein überliches Bedürfnis haben.

Suchen Sie den kollegialen Austausch innerhalb Ihres Teams.

Psychologische Telefonhotlines
www.psychhotlines.de

Sie können zudem externe professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

Für arbeitsbezogene Beratungen oder Beratungen können, nach Absprache durch den Arbeitgeber, Leistungen der Betriebsärzte und der zuständigen Berufs- / Gewerkschaften in Anspruch genommen werden.

Die LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz hat in Kooperation mit der Pflegerischen Rheinland-Platz ihre Mitglieder aufgerufen, psychisch belastetes Personal und andere Helfer*innen innerhalb und auch der Corona-Krise zusätzlich zu unterstützen (Angebot der Psychologischen Sprachstunde, auch als Videoanruf möglich).

Eine Information von: LPK RLP LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz, LANDESPFLEGEKAMMER RHEINLAND-PFALZ

Sie finden uns online unter: > www.lpk-rlp.de > www.corona.pflegekammer-rlp.de

CORONA Eine besondere Herausforderung Eine besondere Belastung

WAS KANN MIR PASSIEREN?

Die aktuelle Corona-Krise ist für Mitarbeiter*innen in pflegerisch-medizinischen Teams eine große Herausforderung. Durch ein hohes Patientenaufkommen, eine erhöhte Letalität, durch Entscheidungskonflikte, Organisationsbedürfnisse und die eigene Betroffenheit kann die Arbeit belastender als üblich wahrgenommen werden. Möglicherweise nehmen Sie - als Mitarbeiter*in eines solchen Teams - dadurch negative Veränderungen bei sich selbst wahr. Das können z. B. sein:

- KÖRPERLICHE REAKTIONEN**, wie
 - Starke Erschöpfungszustände
 - Schläfrigkeit / Alpträume
 - Muskelspannungen
 - Unruhezustände u. a.
- GEDÄNKLICHE REAKTIONEN**, wie
 - Nicht mehr abschalten können
 - Zwangsgedanken / sich aufdringende Bilder
 - Konzentrationsprobleme / Vergesslichkeit
 - Schuldgefühle u. a.
- EMOTIONALE REAKTIONEN**, wie
 - Traurigkeit / Motivationslosigkeit
 - Sich ausgabert fühlen, Schuldgefühle
 - Müde und Hoffnungslosigkeit
 - Mut / Verleugnung u. a.
- VERHALTENSBREAKUNGEN**, wie
 - Rückzug aus sozialen Beziehungen
 - Überempfindlichkeit / Reizbarkeit
 - Verändertes Ess- und Trinkverhalten
 - Zunehmendes Kontrollbedürfnis u. a.

Die genannten Belastungssymptome stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar, sind aber eine Auswahl häufig auftretender Reaktionen von Menschen bei besonders belastenden Ereignissen oder Anforderungen. Sollten Sie bei sich diese oder ähnliche Veränderungen bemerken, so sind diese in der Regel als normale Reaktionen auf nicht-normale Anforderungen zu betrachten!

WER ODER WAS KANN MICH NOCH UNTERSTÜTZEN?

Scheuen Sie sich nicht, einschätzungsnahe Überwältigungsangebote oder Beratungsgespräche von psychosozialen Fachkräften zu nutzen.

Holen Sie sich Informationen zu allen offenen Fragen in Bezug auf Ihre Arbeit und Arbeitsumfeld. Bitten Sie um einen regelmäßigen Informationsaustausch und Aktualisierung des Sachstands, Ihre Kollegen werden ein überliches Bedürfnis haben.

Suchen Sie den kollegialen Austausch innerhalb Ihres Teams.

Psychologische Telefonhotlines
www.psychhotlines.de

Sie können zudem externe professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

Für arbeitsbezogene Beratungen oder Beratungen können, nach Absprache durch den Arbeitgeber, Leistungen der Betriebsärzte und der zuständigen Berufs- / Gewerkschaften in Anspruch genommen werden.

Die LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz hat in Kooperation mit der Pflegerischen Rheinland-Platz ihre Mitglieder aufgerufen, psychisch belastetes Personal und andere Helfer*innen innerhalb und auch der Corona-Krise zusätzlich zu unterstützen (Angebot der Psychologischen Sprachstunde, auch als Videoanruf möglich).

Eine Information von: LPK RLP LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz, LANDESPFLEGEKAMMER RHEINLAND-PFALZ

Sie finden uns online unter: > www.lpk-rlp.de > www.corona.pflegekammer-rlp.de

Psychotherapie

- Praxen waren und sind geöffnet
- verstärkte Hygienemaßnahmen
- Videobehandlung
- Psychotherapeut*innen bieten wöchentlich Sprechstunden an
- Aber: lange Wartezeiten

Wartezeiten

Durchschnittliche Wartezeit auf	Rheinland-Pfalz	Bundesweit
Sprechstunde	6,8 Wochen	5,7
Richtlinien-psychotherapie	19,4	19,9

Wartezeitenstudie der BPTK (2018)

Ambulante Versorgung

— im Kassensystem zugelassene Therapeuten

— **Privatpraxen**

- Private Krankenkassen
- Kostenerstattungsverfahren bei Systemversagen (§ 13 Abs. 3 SGB V)

Erreichbarkeit

— Wöchentliche telefonische Erreichbarkeit

— Terminservicestelle der KV:

- Patientenservice 116 117
- Vermittlung von Terminen zur Sprechstunde, Akutbehandlung und Probatorik
- Kein „Wunsch“-Therapeut

Psychotherapeut*innensuche

— LPK-RLP: www.lpk-rlp.de

— KV-RLP: www.kv-rlp.de

Dran bleiben – Geduld mitbringen – Unterstützen lassen

Zeit für Fragen

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP

LPK RLP LPK RLP



**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**