

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19- Pandemie für Beschäftigte im Gesundheitswesen

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Verfasserinnen und Verfasser: Benedikt Till, Zrinka Laido, Marlies Braun, Thomas Niederkrotenthaler
Wien, 2020

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „MedUni Wien“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der MedUni Wien und der Verfasserin/des Verfassers ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Verfasserin/des Verfassers dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für Beschäftigte im Gesundheitswesen

Die aktuelle Zeit stellt für alle eine Herausforderung dar, die zu Stress und Belastung führen kann.

Hier finden Sie Empfehlungen zum Umgang mit der aktuellen Situation bezüglich COVID-19:

1. Eine Situation wie die derzeitige ist gerade bei Beschäftigten im Gesundheitswesen mit Stress verbunden. Die damit verbundenen Gefühle bedeuten aber in keinsten Weise, dass man schwach ist.
2. Die Bewältigung von Stress und psychosozialen Wohlbefinden während dieser Zeit ist ebenso wichtig wie das Achten auf die körperliche Gesundheit. Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Grundbedürfnisse, so gut dies geht. Sorgen Sie für Ruhe und Erholung während der Arbeit oder zwischen den Schichten, essen Sie ausreichend und gesund und bewegen Sie sich körperlich.
3. Auch wenn die aktuellen Anforderungen neue sind, so kann doch die Anwendung von Strategien, die Sie in vergangenen Situationen erfolgreich zur Bewältigung von Stress eingesetzt haben, auch in der aktuellen Situation hilfreich sein.
4. Halten Sie den Kontakt zu Ihren Angehörigen auch mit Hilfe digitaler Methoden aufrecht, um weiterhin vernetzt zu sein.
5. Wenden Sie sich an Ihre KollegInnen, Vorgesetzten oder andere vertrauenswürdige Personen, um soziale Unterstützung zu erhalten. Nutzen Sie bestehende Angebote zur professionellen Unterstützung wie Supervision oder (arbeits-)psychologische Beratung oder erkundigen Sie bei Bedarf bei Ihrem Arbeitgeber nach entsprechenden Angeboten.

6. Um mit Menschen mit intellektuellen, kognitiven und psychosozialen Beeinträchtigungen zu kommunizieren, verwenden Sie Methoden, die von ihnen verstanden werden (z.B. Kommunikationsformen, die nicht ausschließlich schriftliche Informationen beinhalten). Manche Menschen haben in der gegenwärtigen Situation besondere Schwierigkeiten die aktuellen Kommunikations- und Umgangsformen zu verstehen bzw. eine gelungene Kommunikation zu erleben.

Bleiben Sie informiert:

Hier finden Sie **Hilfseinrichtungen für psychosoziale Krisen** nach Bundesländern sortiert:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

Die neuesten **Informationen über die Verbreitung von COVID-19:**

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

<https://www.epi-win.com/> (auf Englisch)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (auf Englisch)

Der Text wurde basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>) adaptiert.



**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)