PSUHELPLINE

Information zur Stressreduktion für medizinische Führungskräfte (COVID-19)

Die aktuelle Lage stellt uns vor große Herausforderungen. Diese Hinweise richten sich an Führungskräfte, die jetzt besonders in ihrer Funktion gebraucht werden und dabei selbst extrem gefordert sind.

Folgende Hinweise sollen Sie unterstützen:

- Ihre Mitarbeiter wollen in dieser Situation positiv geführt werden, sie brauchen regelmäßige Informationen und möglichst viel Sicherheit.
- Ihr Team wiederum will Ihnen dabei helfen. Beziehen Sie die Kollegen nach deren Fähigkeiten ein. Dies wird gerade in der Vorbereitung eine positive Erfahrung für viele sein. Legen Sie gemeinsam einen Grundplan fest und delegieren Sie das Überprüfen und Verfeinern.
- Akzeptieren Sie die Krise: Diese Situation ist für uns alle neu. Starke Gefühle und Reaktionen bei uns und anderen sind „normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis“. Erklären Sie von Anfang an, dass das auch für Sie gilt, bitten Sie um Verständnis, dass nicht alles rund laufen wird, aber dass Sie zu jedem Zeitpunkt versuchen, das Beste aus den Informationen, die Sie haben, zu machen und dass auch schnelle Kurskorrekturen notwendig werden können.
- Das gesamte Team steht unter einer besonderen Belastung. Es wird möglicherweise Entscheidungen geben, die manche schwer mittragen können – suchen Sie immer das Gespräch. Suchen Sie sich Rückhalt.
- Entscheiden Sie Therapieeinschränkungen oder Triage nicht allein, sondern auf Basis von abgestimmten Vorüberlegungen/Kriterien und verteilen Sie die Verantwortung der Entscheidung (im Sinne einer Klinisches Ethikkomitee im Kleinen).
- Sollte es zu Konflikten kommen, holen Sie sich konstruktive Hilfe durch eine Vertrauensperson.
- Wenn möglich, reservieren Sie am Ende der Schicht etwas Zeit dafür, gemeinsam

zu überlegen, was gut lief und was man verändern sollte. Gehört zu werden und sich einbringen zu können, ist für Ihre Mitarbeiter gefühlte Wertschätzung.

- Diese Situation ist neu für alle – wir können nur gemeinsam lernen.
- Geben Sie zwischendurch wertschätzende, aufmunternde und das Positive verstärkende Rückmeldungen. Stabilisieren Sie, wenn nötig.
- Wenn möglich, organisieren Sie Entlastung und Versorgung für das Team, z. B. gesundes Essen, Ruhezonen, evtl. Übernachtungsmöglichkeiten im Haus.
- Holen Sie sich für all diese Aufgaben Unterstützung, evtl. auch von außerhalb.
- Versuchen Sie, möglicherweise entstehendem Stress und Ärger mit einer bewusst genommenen Auszeit zu begegnen. Pausen bremsen nicht, sondern halten Sie leistungsfähig und gesund. Suchen Sie sich positive Rituale.

Wenn Sie nach Hause kommen, kümmern Sie sich gut um sich, sorgen Sie für ausreichend Abstand, Entspannung und Schlaf! Teilen Sie Ihre besonderen Erfahrungen mit vertrauten Menschen, die die Situation nachvollziehen können. Überfordern Sie Ihre Partner dabei nicht.

Autorin: Dr. Marion Koll-Krüsmann
Herausgeber: PSU Akut e.V. / Mai 2020
Abbildungen: istock

PSUHELPLINE

Die HELPLINE ist erreichbar unter:

0800 0 911 912

täglich von 09.00h bis 21.00h

Die Nutzung der HELPLINE ist kostenfrei!
Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich.

beratung@psu-helpline.de **psu-helpline.de**