

Informationen zur Stressreduktion für Angehörige von Personen in medizinischen Berufen (COVID-19)

Die aktuelle Lage stellt das medizinische Personal und auch deren Angehörige, vor große Herausforderungen. Die folgenden Hinweise richten sich besonders an die Angehörigen von Personen in medizinischen Berufen: Die Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ihrem Partner, ihrer Partnerin in dieser Zeit den Rücken zu stärken. Sie sind aber auch dafür gedacht, dass Sie selbst mit dieser Situation zurechtkommen.

- Diese Situation ist für uns alle neu. Starke Gefühle und Reaktionen bei uns und anderen sind „normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis“.
- Wahrscheinlich stehen Sie alle beide aktuell unter großen Belastungen. Umso wichtiger ist es, dass Sie gut miteinander umgehen.
- Vieles wird nicht auf Anhieb rundlaufen. Es dauert, bis sich alle in der neuen Situation zurechtfinden, ob in der Arbeit oder zu Hause. Versuchen Sie, mit Problemen die sich aus der momentanen Situation ergeben, gelassen umzugehen.
- Ganz praktisch: Wer gerade nach Hause kommt, bekommt die Zeit, anzukommen. Fragen Sie Ihre Partnerin/Partner, was sie oder er braucht, (eine Tasse Tee, die Füße massiert zu bekommen oder vielleicht erstmal 15 Min. Ruhe und nur für sich sein...).
- Setzen Sie sich feste Zeiten, in denen Sie besprechen, wie sich das gemeinsame Leben in dieser Zeit für beide positiv gestalten lässt. (Am besten nicht gleich nach der Arbeit, sondern wenn beide die Gelegenheit hatten, sich auszuruhen.)
- Wenn Sie sich um die Gesundheit Ihres Partners wegen der Arbeit Sorgen machen, dann fragen Sie ihn nach den Informationen, die Sie brauchen.
- Teilen Sie aber auch mit, wenn Ihnen das Sprechen darüber zu viel wird.
- Nehmen Sie sich zusammen Zeit, bewusst etwas Schönes zu tun, das Sie beide ablenkt und entspannt. Was hat früher in stressigen Situationen gut funktioniert? Gibt es neue Ideen?
- Sagen Sie sich gegenseitig, was Sie bräuchten, auch wenn dies vielleicht im Moment nicht erfüllt werden kann. Manchmal reicht es schon, zusammen auf der Couch zu sitzen.



- Halten Sie den Kontakt zu Familie und Freunden. Überlegen Sie, wer Sie beide in dieser Zeit gut unterstützen kann. Wem können Sie sich anvertrauen?
- Kümmern Sie sich beide gut um die grundlegenden Bedürfnisse: gemeinsame Mahlzeiten, genügend Schlaf- und Ruhezeiten, wenn dies möglich ist.
- Dies ist eine Ausnahmesituation. Vielleicht können Sie gemeinsam beschließen, die Lösung von schon länger bestehenden Konflikte oder anstehende schwierige Entscheidungen auf eine ruhigere Zeit zu verschieben.

Wenn Sie merken, dass es Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zu viel wird, dann ist die PSU-HELPLINE des Vereins PSU-Akut e.V. eine mögliche Anlaufstelle – für sie oder ihn oder auch für Sie selbst.

 **PSUHELPLINE**

Die HELPLINE ist erreichbar unter:

089 54 55 84 40

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