

## Stärkungsbrief 10

für Mitarbeiter\*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

# Wie kann ich mit Hilflosigkeit und Unsicherheit umgehen?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es gibt immer wieder Momente, in denen wir uns hilflos und unsicher fühlen. In den Belastungen, die durch Corona bzw. Covid-19 hervorgerufen werden, treten solche Gefühle häufiger auf als sonst. Vielleicht, weil Sie mehr helfen wollen, das aber nicht können. Vielleicht, weil die Unsicherheit anderer Sie ansteckt. Das ist normal. So geht es vielen, auch wenn die meisten nicht darüber sprechen.

Wenn Sie in einer beruflichen Situation starke Unsicherheit spüren, sollte dies ein Anlass sein, danach zu suchen, was Ihnen Sicherheit gibt. Das können Informationen oder unterstützende Ratschläge anderer sein. Doch oft hilft das nicht. Wenn Sie mit einem Mann sprechen, der unsicher ist, ob seine Mutter überlebt, können Sie keine Sicherheit



Foto: Pixabay

### Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**  
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: [s.kanczyk@soziale-innovationen.de](mailto:s.kanczyk@soziale-innovationen.de)  
[m.gerritzen@soziale-innovationen.de](mailto:m.gerritzen@soziale-innovationen.de)

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

vermitteln. Die Unsicherheit bleibt, in dem Angehörigen und in Ihnen. Da kann es helfen, sich dessen zu entsinnen, wie wir Menschen überhaupt innere Sicherheit erwerben.

Forschungen in der Entwicklungspsychologie haben gezeigt, dass dafür sichere Beziehungen entscheidend sind. Deshalb empfehlen wir, dass Sie bei stärkeren Unsicherheitsgefühlen überlegen, welchen Menschen Sie vertrauen (innerhalb und auch außerhalb des Arbeitsbereiches), bei welchen Menschen Sie sich sicher fühlen, wer Ihnen Sicherheit gibt. Tauschen Sie sich mit diesen Menschen aus. Teilen Sie Ihre Unsicherheiten. Sicherheit entsteht aus der Begegnung mit anderen Menschen.

Das gilt auch für den Umgang mit Hilflosigkeit. Das Gefühl der Hilflosigkeit hat einen Sinn. Es macht darauf aufmerksam, dass Sie Hilfe suchen sollten. Bei Menschen, die Sie schätzen und denen Sie vertrauen.

Es lohnt sich.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak ([Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de](mailto:Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de)) und Frau Maren C. Geissler ([Maren.Geissler@helios-gesundheit.de](mailto:Maren.Geissler@helios-gesundheit.de)) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, [info@soziale-innovationen.de](mailto:info@soziale-innovationen.de), [www.soziale-innovationen.de](http://www.soziale-innovationen.de)