

Stärkungsbrief 2

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

Was hilft gegen meine Angst, mich anzustecken?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer heute im Gesundheitswesen arbeitet, ist besonderen Risiken ausgesetzt, mit Corona-Viren bzw. Covid-19 angesteckt zu werden. Das gilt für Ärzt/innen wie für Pflegekräfte in Altenheimen und Krankenhäusern sowie für alle anderen im Gesundheitswesen und in der Altenhilfe. Sie brauchen meist besonders nahen Kontakt mit den Erkrankten, noch immer gibt es nicht überall hinreichende Schutzkleidung, die Überlastung vieler kommt hinzu.

All das macht Angst. Das ist natürlich und normal. Angst ist dazu da, dass wir Menschen uns vorsehen und schützen. Wenn Sie eine Straße überqueren wollen und es braust ein Auto mit überhöhter Geschwindigkeit vorbei, dann macht das Angst und Sie bleiben stehen. Das kann lebensrettend sein.



Foto: Pixabay

- Deswegen lautet der erste Tipp, wie Sie angemessen mit der Angst umgehen können: Nehmen Sie die Angst ernst und kämpfen sie nicht gegen sie an. Wenn diese Angst dazu beiträgt, die Schutzmaßnahmen besonders anzunehmen, ist sie hilfreich.
- Daraus folgt, dass Sie die Leitsätze, mit denen Sie vielleicht groß geworden sind, beiseitestellen dürfen, ja sollten: „Man darf keine Angst haben.“ „Angst ist unmännlich.“ „Zähne zusammenbeißen und tapfer sein!“ Solche Sätze sind gefährlicher Unsinn.
- Doch Angst kann sich verselbstständigen, kann eng machen („Angst“ und „Eng“ entstammen dem gleichen Wortstamm), kann belasten, wenn man sie nicht mehr los wird und sie vielleicht den Schlaf raubt. Dann ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, sich auszutauschen. Geteilte Angst ist halbe Angst. Wenn andere Menschen Ihnen zuhören und Sie ernst nehmen, vermindert das die Angst. Das ist wichtiger als tolle Ratgeber.
- Jede Angst hat eine Geschichte. Überlegen Sie, was Ihnen früher gegen Ihre Angst geholfen hat.
- Fragen Sie sich, wovor Ihre Angst Angst hat. Vor Atempausen oder einem guten Essen, vor Kuscheln oder einer Balgerei mit Ihrem Kind oder Enkel. Vielleicht davor, dass Sie sich ab und zu etwas gönnen: einen Blumenstrauß, ein Kleidungsstück, eine DVD, die Sie immer schon mal sehen wollten... Tun Sie sich etwas Gutes!

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
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

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

Die Stärkungsbriefe werden herausgegeben vom Projekt UPGRADE mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas, IMIBE und ISI e.V. Weitere Informationen unter www.uni-due.de/upgrade. Das Projekt Upgrade wird vom Innovationsfonds der deutschen Krankenkassen G-BA finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de