



# Gesund bleiben in der Pandemie

---

**Informationen für Beschäftigte  
im Gesundheitswesen**

# Gesund bleiben in der Pandemie

Informationen für Beschäftigte  
im Gesundheitswesen

---

➔ Als Beschäftigte im Gesundheitswesen leisten Sie unersetzliche Arbeit für unsere Gesellschaft. Stress und Aufregung kennen Sie aus Ihrem Arbeitsalltag. Sie führen jedoch manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Die besonderen Bedingungen der Pandemie bringen zusätzliche Belastungen mit sich. Auch professionelles Gesundheitspersonal wie Sie kann unter psychischen Folgen leiden und ernsthaft an ihnen erkranken. Dieses Infoblatt gibt Ihnen Hinweise, was Sie tun können, um Belastungen besser zu bewältigen. Es enthält außerdem eine Übersicht, bei welchen Stellen Sie psychologische Unterstützung in belastenden Situationen und Beratung zu arbeitsrechtlichen Fragen erhalten.

## Belastende Situationen und Ereignisse

Welche Situationen und Ereignisse besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Situationen und Ereignisse häufig als belastend empfunden werden und schnell zu körperlichen und psychischen Reaktionen führen können:

- ▶ Unklare Führung und überlastete Strukturen, Personalmangel
- ▶ Unklares, unzutreffendes Lagebild und schlechtes Management

- ▶ Nicht helfen können, eigene Kompetenzen nicht einbringen können
- ▶ Die Konfrontation mit einer großen Anzahl von Erkrankten oder Toten
- ▶ Eigene körperliche Verletzung, Erkrankung oder Lebensgefahr
- ▶ Verletzung, Erkrankung oder Tod von Kolleg:innen
- ▶ Leid, Erkrankung, Verletzung oder Tod von Kindern

## **Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion**

- ▶ Andauernde Anspannung, z.B. reizbar oder schreckhaft sein, keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können
- ▶ Anhaltende körperliche Erregung wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen
- ▶ „Neben-sich-stehen“, z.B. ein Gefühl, wie im Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit
- ▶ Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Erinnerungslücken bezüglich bestimmter Situationen
- ▶ Situationen immer „wiedererleben“, Gedanken, Bilder, Gerüche etc. gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume
- ▶ Niedergeschlagenheit, z.B. das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können

Wenn sich die genannten Anzeichen häufen, besonders intensiv und anhaltend über viele Tage oder Wochen auftreten, können dies Vorboten für eine ernstzunehmende gesundheitliche Beeinträchtigung sein.

## Was können Sie tun?

Beschäftigte im Gesundheitswesen haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit extremen Situationen umzugehen. Anders als Beschäftigte in anderen Berufen erleben Sie im Alltag viele belastende Ereignisse. Um diese Eindrücke zu bewältigen, können Sie selbst einiges tun, was Ihren Schutzmechanismus stärkt:

- ▶ Akzeptieren Sie die eigenen Gefühle und Reaktionen: sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine normale Reaktion auf eine außergewöhnliche Situation und Resultat der geleisteten Arbeit.
  - ▶ Gewinnen Sie Abstand, nehmen Sie sich z.B. Zeit zur Erholung, machen Sie Pausen.
  - ▶ Sprechen Sie mit Kolleg:innen, tauschen Sie sich aus. Möglicherweise können Sie Zeit für eine kollegiale Beratung im Team einrichten.
  - ▶ Fordern Sie Transparenz und Mitsprache im Krisenmanagement ein. Wenn vorhanden, wenden Sie sich an die betriebliche Interessenvertretung (BR/PR/MAV).
  - ▶ Bitten Sie den Betriebsarzt/die Betriebsärztin um arbeitsmedizinische Beratung.
  - ▶ Wenn vorhanden, wenden Sie sich an die betriebliche Sozialberatung.
  - ▶ Suchen Sie Unterstützung bei Familie und Freunden in dem Rahmen, der coronabedingt derzeit möglich ist (z. B. per Telefon, Videotelefonie, Chats). Nehmen Sie Hilfe an.
  - ▶ Behalten Sie vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten – sowfern möglich – bei.
  - ▶ Tun Sie sich gezielt etwas Gutes.
  - ▶ Seien Sie achtsam beim Genuss von Alkohol, anderen Drogen oder Selbstmedikationen. Gerade wenn dies zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint, kann es neue Probleme schaffen.
  - ▶ Denken Sie daran, dass eine psychische Belastungssituation kein günstiger Zeitpunkt ist, um wichtige Entscheidungen zu treffen. Verschieben Sie diese, wenn möglich, auf eine belastungsärmere Zeit.
-

# Hilfsangebote bei psychischen Belastungen

## INFORMATION UND BERATUNG:

---

### Telefonische Krisenberatung der Berufsgenossenschaft Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

➔ [www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Psyche-und-Gesundheit/Corona-Telefon-Krisenberatung\\_node.html](http://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Psyche-und-Gesundheit/Corona-Telefon-Krisenberatung_node.html)

### „Hilfe für die Helfenden“

Vereinfachter Zugang zu Psychotherapien für Gesundheitspersonal im Land Bremen

➔ [www.gesundheit.bremen.de/corona/corona/nachbarschaftshilfe\\_und\\_hilfe\\_fuer\\_die\\_helfenden-32724](http://www.gesundheit.bremen.de/corona/corona/nachbarschaftshilfe_und_hilfe_fuer_die_helfenden-32724)

### Kollegiale Unterstützung im Gesundheitswesen

☎ 0800.0 911 912

➔ [www.psu-helpline.de](http://www.psu-helpline.de)

### Corona-Krisentelefon für Bremer Bürgerinnen und Bürger

☎ 0221.588 30 802

Mo 12.30 – 15.30 Uhr,

Di 9 – 13 Uhr,

Mi und Do 9 – 12 Uhr

### Nächtliche Telefonberatung für Menschen aus Bremen

☎ 0421.957 00 310

Mo bis Fr 21 – 8.30 Uhr

sowie Sa, So und an Feiertagen 17 – 8.30 Uhr

➔ [www.nachtwerk-bremen.de/angebote/krisentelefon.php](http://www.nachtwerk-bremen.de/angebote/krisentelefon.php)

## **Kontaktmöglichkeiten zum Kriseninterventionsdienst (KID) und Sozialpsychiatrischen Beratungsstellen**

finden Sie hier

➔ [www.gesundheitsamt.bremen.de/  
sozialpsychiatrische\\_beratungsstellen-1733](http://www.gesundheitsamt.bremen.de/sozialpsychiatrische_beratungsstellen-1733)

## **Telefonseelsorge**

☎ 0800.111 0 111 oder 0800.111 0 222

➔ [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## **ERKRANKT AN COVID-19**

---

Wenn Sie vermuten, sich während der Arbeit mit dem Corona-Virus angesteckt zu haben, kann die Erkrankung als Berufskrankheit oder Arbeitsunfall anerkannt und entschädigt werden. Für weitere Informationen und Hilfe können Sie sich an einen der folgenden Kontakte wenden:

### **Bremer Beratungsstelle zu Berufskrankheiten**

Telefonische Terminvereinbarung unter

☎ 0421.6 69 50-36

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/berufskrankheiten](http://www.arbeitnehmerkammer.de/berufskrankheiten)

### **Hotline der Berufsgenossenschaft Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)**

für akute Fragen zu Corona

☎ 040.202 07 1880

### **Bremer Selbsthilfegruppe für Corona-Genesene**

Donnerstagsabends, in Präsenz oder Online

Anmeldung unter

☎ 0421.70 45 81 oder

➔ [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

## KOSTENLOSE BERATUNG IN ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN

---

### **Arbeitnehmerkammer Bremen**

☎ 0421.3 63 01-11 (Bremen)

☎ 0471.9 22 35-11 (Bremerhaven)

Mobis Do 9 – 18 Uhr,

Fr 9 – 12.00 Uhr

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/beratung](http://www.arbeitnehmerkammer.de/beratung)

# So finden Sie zu uns

## Geschäftsstelle Bremen-Stadt



**H** Domsheide

**Straßenbahn**

Linie 2, 3, 4, 6  
und 8

**Bus**

Linie 24 und 25

**H** Schüsselkorb

**Straßenbahn**

Linie 4, 6 und 8

**Bus**

Linie 24 und 25

## Geschäftsstelle Bremen-Nord



**H** Fährgrund

**Bus**

Linie 91, 92 und 94

## Geschäftsstelle Bremerhaven



**H** Martin-Donandt-  
Platz

**Bus** Linie 505 und  
506

**H** Lloydstraße/VHS

**Bus** Linie 502, 508  
und 509

**H** Querstr./STÄWOG

**Bus** Linie HL (Hafen-  
Liner)