



COVID-19

Mit psychischen Belastungen umgehen

Im Zuge der SARS-CoV2-Pandemie sind die Medien gefüllt mit Interviews mit Klinikpersonal, das an seine persönlichen Grenzen kommt. Dies motiviert dazu, vermehrt zur Selbstfürsorge anzuleiten.

Die aktuelle SARS-CoV2-Pandemie verlangt Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegenden viel ab und fordert große physische und psychische Widerstandskraft, wie aktuell in vielen Interviews mit Betroffenen deutlich wird. Das medizinische Personal hat aktuell unbestritten mit massiven Unsicherheiten, Angst vor Ansteckung und technisch herausfordernden Aufgaben der Intensivbetreuung zu kämpfen. Für letztere wurde es nicht selten aufgrund der Notsituation nur kurzfristig geschult.

Aufbauend auf den klassischen Annahmen zu Salutogenese, Resilienz und zum Stress-Coping (5, 6) empfiehlt sich eine empirisch begründete Sammlung von Mini-Interventionen als Selbstfürsorge-Handreichung. Die vorliegenden Techniken basieren auf einer Auswertung von Studienergebnissen zur

Stressprävention mit Ärzten (7, 8) sowie mit anderen Berufsgruppen, wie Lehrerinnen und Lehrer (9), Fachkräfte aus der Landwirtschaft (10) und Soldatinnen und Soldaten (11). Sie beschreiben eine Kurzintervention im Sinne eines psychologischen Stressmanagement-Akutprogramms, das sich unter dem Akronym ABSICHERN zusammenfassen lässt.

Praktische Übungen im Alltag

Die Interventionen sind selbsterklärend, größtenteils nonverbal, brauchen keine spezifischen Rahmenbedingungen und können de facto auch in der Schutzausrüstung am Krankenbett wirksam zum Einsatz kommen. Sie können Kolleginnen, Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen leicht vermittelt werden und sind größtenteils bereits für spezifische Einsatzsitua-

tionen wissenschaftlich als wirksam belegt (12, 13).

Die Interventionen sind nicht an die durch das Akronym vorgegebene Reihenfolge gebunden, sondern können individuell angepasst, verkürzt, variiert und unterschiedlich kombiniert werden. Die im Akronym enthaltenen Bausteine stellen eine Art Potpourri dar, aus welchem die Betroffenen die für sich in der entsprechenden Situation passenden Maßnahmen dosiert auswählen können.

Hinter „ABSICHERN“ verbergen sich die Maßnahmen Abstand, Bilaterale Aktivierung, Seelenzeit, Imagination, Correct Cognitions, Humming, Entschleunigtes Atmen/ Erdung, Rat einholen, Neugierde kultivieren/Normalität.

Abstand halten bezieht sich nicht nur auf die anderthalb Meter (wo es geht), sondern auch auf einen inneren Abstand, beispielsweise indem

man sich vorstellt, einige Meter weiter weg vom Ort des Geschehens zu sein. Auch die Vorstellung, über der Situation zu stehen kann helfen, das Stresslevel zu reduzieren. Eine weitere Empfehlung ist, sich bewusst zu werden: Auch kurze Pausen sind Pausen.

Die bilaterale Stimulation ist eine Aktivierungsübung, bei der abwechselnd mit der linken und der rechten Hand eine Faust geformt wird und die linken und rechten Fußzehen etwa 50 Mal und im Sekundentakt gekrallt werden. Anschließend blickt man abwechselnd an die rechte und linke Zimmerdecke. Dieser Zustand wird durch ein Sich-wiegen intensiviert. Dabei können die Bewegungen ganz minimal und von außen kaum sichtbar sein. Durch das Zurückzählen von zehn auf null gelingt es, sich aus der Übung zurückzuholen.

Mentales Training einbauen

Hinter dem Begriff Seelenzeit verbirgt sich die Möglichkeit, den Kolleginnen und Kollegen nonverbal zu signalisieren: „Lasst mich mal kurz in Ruhe, nicht ansprechen.“ Dazu faltet die Person ihre Hände wie ein Dach(?), **mit den Handflächen nach unten offen**.

Eine weitere und oft unterschätzte mentale Technik ist die Imagination, mit deren Hilfe man sich beispielsweise einen schönen Ort vorstellt – möglichst mit allen Sinnesqualitäten. Das soll dabei helfen....

Vor negativen und belastenden Gedanken ist gerade in Ausnahmesituationen niemand gefeit. Umso wichtiger ist es, diese Gedanken auch wieder loszulassen. Um negative Einstellungen zu korrigieren (correct cognitions) kann eine Gedankenstopp-Übung helfen: Dabei stellt sich die Person möglichst bildlich vor, dass sie den oder die Gedanken niederschreibt – beispielsweise angedeutet mit dem Zeigefinger in der Luft und den imaginierten Zettel in eine Kiste legt. Bestärkende Gedanken wie „Weg ist er.“ können beim Loslassen helfen.

Humming, also Summen, ist eine weitere Übung (**zum...?**). Es konnte gezeigt werden (**Quelle/Studie?**),

dass durch das Summen die zelluläre Stickoxydproduktion in der Nasenschleimhaut um das zehnfache zunimmt. **Das begünstigt unter anderem das Mikrobiom in der Nase, die Hydratation, die Durchblutung und die Schleimproduktion.** Zudem hilft es beim entschleunigten Atmen, das ebenfalls beim Stressabbau hilft und auch unabhängig vom Summen praktiziert werden kann. Dabei wird im Wechsel sechs Sekunden lang aus- und vier Sekunden lang eingeatmet. Zwei solcher Durchgänge können beispielsweise während des Händewaschens durchgeführt werden, oder auch mehrere Durchgänge während der Händedesinfektion.

Eine einfache und oft vernachlässigte Maßnahme, um das Stresslevel in Ausnahmesituationen zu senken, ist es, sich Rat einzuholen. Niemand weiß alles. Die „Schwarmintelligenz“ zu nutzen entlastet und verteilt Verantwortung.

Und schließlich lautet eine Empfehlung, neugierig zu bleiben. Das heißt, sich regelmäßig und bewusst abzulenken und zum Beispiel vergessene Interessensgebiete wieder aufzunehmen. Und auch eine feste Tagesstruktur kann hilfreich sein, sich in einer Zeit, die neben ihren Herausforderungen auch Unsicherheit mit sich bringt, zu orientieren und ein Stück Normalität aufrecht zu erhalten.

Auch nach der überstandenen Pandemie wird ein weiterer Ausbau und eine fortgeführte Evaluation derartiger Selbstfürsorge-Strategien notwendig sein. So fordert die Fraktion Die Linke eine wissenschaftliche Untersuchung zur Aufnahme psychischer Erkrankungen auf die Liste der Berufskrankheiten (24). Ihr Antrag auf Erlassung von Anti-Stress-Verordnungen mit verbindlichen Richtlinien für Arbeitgebende zur Prävention arbeitsbezogener Gesundheitsgefährdungen könnte durch die gegenwärtige Krisensituation eine neue Dimension erhalten.

Dr. med. Birgit Braun,

Beate Leinberger, Thomas Lowe

Literatur im Internet:
www.aerzteblatt.de/lit2220
oder über QR-Code.



Stressintervention evaluieren

Mithilfe der Short Regensburg Stress Scale (STRESS) kann das persönliche Stress-Level gemessen werden. So lässt sich die Wirkung von Entspannungs-Interventionen unmittelbar evaluieren. Das Tool ist lizenzfrei und angelehnt an den Perceived Stress Questionnaire (25), dessen Ziel es ist, die subjektive Wahrnehmung, Bewertung und Weiterverarbeitung von Stressfaktoren zu untersuchen.

Die Teilnehmenden beantworten auf einer Skala von 1 (sehr) bis 4 (nein, kaum) unterschiedliche Fragen zu ihrem Stressempfinden:

- Sie fühlen sich ausgeruht.
- Sie fühlen sich ruhig.
- Sie fühlen sich frustriert.
- Sie sind voller Energie.
- Sie fühlen sich angespannt.
- Sie fühlen sich gehetzt.
- Sie fühlen sich sicher und geschützt.
- Sie haben viele Sorgen.
- Sie sind leichtem Herzens.
- Sie fühlen sich mental erschöpft.

Je höher der errechnete Score (Maximum 40), desto belasteter ist die Person. Ein Punktwert unter 25 zählt als unauffällig. Der Fragebogen hält außerdem Platz für Freitext zu somatischen oder psychischen Beschwerden bereit, die akut besonders belasten.