

Zum Umgang mit psychischen Herausforderungen im Kontext der Corona-Pandemie

Liebe Patient*innen,

gerne möchten wir Sie in Zeiten der Corona-Pandemie als psychiatrische Klinik im besonderen Maß unterstützen. Wie alle Menschen stehen Sie gerade jetzt im Umgang mit z. B. veränderter Tagesstruktur, Alleinsein oder aber höheren Belastungen durch Kinderbetreuung vor speziellen Herausforderungen (Schilderung einer Betroffenen zeit.de-Autorin: *Isolation – Ich bin nicht allein zu Hause, ich habe ja meine Depression*^[1]). Um Ihnen in dieser herausfordernden Zeit einige Hilfestellungen an die Hand zu geben, möchten wir Empfehlungen der psychiatrischen Fachgesellschaft DGPPN und der *Deutschen Depressionshilfe* im Umgang mit der Corona-Pandemie bei psychischen Erkrankungen an dieser Stelle teils zitieren, zusammenführen und um spezielle Angebote für Berlin und unser Krankenhaus ergänzen:

1. Informiert bleiben – aber richtig: Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Nutzen Sie deswegen nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie z. B. Hinweise der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (bzga.de), vom Bundesministerium für Gesundheit (zusammengegencorona.de), dem Robert Koch Institut (rki.de), der Stadt Berlin (berlin.de/corona), vom RBB (rbb24.de) oder dem NDR (*Coronavirus-Update mit Christian Drosten*).

Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst z. B. 2-mal pro Tag; das richtige Maß an glaubwürdigen Informationen kann Ängste vermindern.

2. Den Alltag strukturieren und aktiv bleiben: Wenn der gewohnte Tagesablauf und soziale Kontakte wegbrechen, stellt das eine Herausforderung für die Psyche dar. Es ist ganz normal, wenn das seelische Gleichgewicht darunter leidet und es Ihnen schwerfällt, sich auf die neuen Situationen einzustellen. Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für

Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren. Versuchen Sie, Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld in einem schriftlichen Plan zu strukturieren.

Wenn Sie von zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz. Um das seelische Gleichgewicht nicht zu gefährden, sollte man jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszugestalten, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können: Gönnen Sie sich z. B. gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung (falls draußen nicht möglich z. B. Gymnastikübungen in der Wohnung) und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihnen guttun.

Sie fühlen sich erschöpft und neigen dazu, sich ins Bett zurück zu ziehen? Dies führt allerdings eher zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionsschwere. Deshalb empfehlen wir, nicht früher ins Bett zu gehen und sich tagsüber nicht hinzulegen. Eine feste Tagesstruktur kann hierbei helfen.

Kulturelle Angebote verlagern sich aktuell zunehmend ins Internet und sind häufig kostenlos zugänglich. Verschiedenes für Berlin wie z. B. Lesungen, virtuelle Museumsrundgänge und Operaufführungen stellt z. B. der RBB bereit unter:

<https://www.rbb-online.de/rbbkultur/themen/beitraege/kultur-in-zeiten-von-corona.html>

3. Sich austauschen und einander helfen: Auch wenn Begegnungen mit wichtigen und geliebten Menschen von Angesicht zu Angesicht zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es doch heutzutage viele Möglichkeiten, trotzdem miteinander in Kontakt zu bleiben. Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren. Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „du bist nicht allein“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer, sofern möglich. Das hilft, das Gefühl von Nähe noch zu verstärken. In vielen Nachbarschaften gibt es zurzeit eine Welle der Solidarität mit gegenseitiger Unterstützung, etwa für ältere Nachbarn, Einkäufe oder Besorgungen zu übernehmen. Die Unterstützung kommt nicht nur der Person zugute, die die Hilfe empfängt: Auch beim Helfer selbst werden sich positive Gefühle einstellen, weil er oder sie etwas Sinnvolles tun kann.

Möglichkeiten, soziale Unterstützung zu erhalten aber auch selbst sozial aktiv zu sein, bündelt die Stadt Berlin unter:

<https://www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus>

^[1] <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-03/isolation-coronavirus-quarantaene-depressionen-psychische-krankheiten-social-distancing-ausgangssperre>

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken: Positiv denken! Das klingt erstmal nach einem abgegriffenen Ratschlag. Jeder wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorgen kennen, das sind ganz normale Reaktionen. Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht sollte man diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern. Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein wie etwa der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei alten Freunden.

5. Wenn es Ihnen viel schlechter geht – aktuelle Möglichkeiten professioneller Hilfe: Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen und das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Hausärzte, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind hier geeignete erste Anlaufstellen.

Nutzen Sie ggf. auch ein Online-Programm, wie z.B. das Programm iFightDepression der Deutschen Depressionshilfe:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

Mögliche Anlaufstellen sind zudem:

- Berliner Krisendienst (berliner-krisendienst.de, 030 / 390 6 370)
- Seelsorgetelefon der Berliner Kirchen (030 / 403 665 885)
- Einsamkeitstelefon – Redezeit des Malteser Hilfsdienstes (030 / 348 003 269)
- Telefonhilfe Gewalt gegen Frauen (0800 / 116 016) bzw. Kinder- und Jugendtelefon (0800 / 111 0 333)
- Für Patient*innen unsere psychiatrischen Institutsambulanzen: Notfallsprechstunde PIA Haus 18 KEH (030 / 5472-4970)
- Rettungsstelle des KEH, wenn möglich nach vorheriger telefonischer Rücksprache (030 / 5472 3002)

Blieben Sie gesund!

Ihre Abteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH

Hinweise der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Infektionsschutz:

Wie können Sie die Übertragung vermeiden?



Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich am besten weg. Niesen und husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern, vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.



Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Arbeitsmaterialien möglichst nicht mit anderen Personen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt, wenn Sie ihn mit anderen Personen teilen (z. B. Tastaturen).

Was sollten Sie bei einem Verdacht oder einer Ansteckung tun?

- ▶ Bei Verdacht auf Kontakt zu einer infizierten Person oder zu Rückkehrern aus einem Risikogebiet (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html) sollten Sie das zuständige Gesundheitsamt telefonisch informieren. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.
- ▶ Informieren Sie bei zusätzlichen Krankheitssymptomen, insbesondere bei Fieber und Atemwegssymptomen, die zuständige Hausarztpraxis telefonisch.
- ▶ Informieren Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber umgehend bei einer Erkrankung und über die voraussichtliche Dauer Ihres Fernbleibens. Sie sind als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer grundsätzlich dazu verpflichtet.
- ▶ Die Art der Erkrankung müssen Sie ihm grundsätzlich nicht mitteilen. Da es sich bei dem Coronavirus jedoch um ein hochansteckendes Virus handelt, das insbesondere für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen gefährlich sein kann, sollten Sie zum Schutz dieser Kolleginnen und Kollegen ausnahmsweise Ihre Ansteckung oder Erkrankung mitteilen.
- ▶ Dies gilt auch in einem Verdachtsfall. Nur so kann Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber entsprechende Schutzmaßnahmen gegen die Verbreitung des Virus ergreifen.

Stand:
19.03.2020



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zu Atemwegsinfektionen verursacht durch das neuartige Coronavirus finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de