

Mit offener Kommunikation und genug Pausen durch die Krise

Zum Welttag der seelischen Gesundheit (10.10.): Angst vor Ansteckung, wenig Ausgleich: Die Corona-Pandemie erhöht die Belastung im Alltag. Warum etwa ausreichend Schlaf jetzt erst recht wichtig ist, erklärt Psychiater Dr. Gustav Wirtz, leitender Arzt der SRH Rehaeinrichtung für psychisch Kranke in Karlsbad.

Karlsbad-Langensteinbach, 7. Oktober 2020

Herr Dr. Wirtz, welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Psyche?

Dr. Gustav Wirtz: Das kann die Angst davor sein, selbst zu erkranken oder dass nahestehende Menschen erkranken. Außerdem können sich die notwendigen Schutzmaßnahmen wie soziale Distanzierung auf das psychische Befinden auswirken. Das äußert sich meist durch Angstsymptome, depressive Symptome und in diesem Zusammenhang ein vermehrtes Grübeln und Schlafstörungen.

Verstärkt eine Pandemie auch bestehende Ängste?

Dr. Wirtz: Insbesondere Ängste vor Erkrankungen können sich verstärken. Akute Konfrontationssituationen mit dem Risiko sich zu infizieren, können bei manchen Menschen zu regelrechten Panikattacken führen. Andere erleben eine stetig vorhandene Bedrohung, die häufig zunächst gar nicht als Angst im engeren Sinne interpretiert wird. In diesem Fall wird eher eine allgemeine Unruhe wahrgenommen, die gar nicht sicher zugeordnet werden kann.

Woran bemerke ich, dass ich Hilfe benötige oder etwas im Alltag ändern muss?

Dr. Wirtz: Zunächst gilt: Nehmen Sie die Symptome von Erschöpfung wahr. Allen voran ist ein sehr unruhiger, nicht mehr erholsamer oder gar fehlender Schlaf ein Warnhinweis. Können Sie durch Ängste oder Grübeln schlecht einschlafen oder wachen Sie nachts häufiger auf, ist es wichtig, aktuelle Belastungsfaktoren abzugrenzen. Hilfreich könnten in diesem Fall bereits eine gute Pausenregelung und vermehrte Entlastungszeiten sein. Wichtig ist, den Schlaf nicht durch vermehrten Kaffee- oder Nikotinkonsum zusätzlich zu stören, aber auch nicht durch Alkoholkonsum herbeiführen zu wollen.

Welche zusätzlichen Belastungen treten im Beruf auf?

Dr. Wirtz: Für die Beschäftigten ändern sich teilweise täglich die Anforderungen hinsichtlich Kurzarbeit, Quarantäne, Homeoffice und Kinderbetreuung. Arbeitgeber müssen betrieblich Prozesse aufrechterhalten, ein möglichst stabiles und gesundes Arbeitsklima bieten und andererseits Krankheitsfälle, Quarantäne, emotionale Belastung und Erschöpfung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kompensieren.

Wie können Betriebe damit konstruktiv umgehen?

Dr. Wirtz: Dazu trägt schon eine offene Diskussion bei: Welche Entlastungsmaßnahmen, Pausenregelungen und flexiblen Arbeitszeiten sind möglich, sodass es dem wirtschaftlichen Betrieb und der Gesundheit der Mitarbeiter dient? Hier ist es wichtig, die Beschäftigten einzubeziehen und Entwicklungen transparent zu kommunizieren. Denn gleichzeitig lassen sich so Ängste vor drohendem Arbeitsplatzverlust oder anderen betrieblichen Problemen vorbeugen.

Gibt es hier Instrumente, die Unternehmen nutzen können?

Dr. Wirtz: Ja, etwa Seminare und Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten. Wir geben hier unsere Erfahrung aus der RPK in der Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen weiter. Dazu gehört ein Seminar zum Umgang mit den betrieblichen Folgen der Corona-Pandemie, das wir auch online durchführen können: Es klärt aktuelle betriebliche Belastungen und unterstützt dabei, die spezifischen Folgen für die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu analysieren. Daraus lassen sich gemeinsam Handlungsstrategien etablieren sowie klare und transparente Kommunikationsformen im Krisenmanagement entwickeln.

***Foto:** Psychiater Dr. Gustav Wirtz, leitender Arzt der SRH RPK Karlsbad, rät, Anzeichen von Überlastung frühzeitig wahrzunehmen.*

SRH Rehabilitation für Psychisch Kranke Karlsbad

Die SRH Rehabilitation für Psychisch Kranke (RPK) eröffnet Erwachsenen mit seelischen Erkrankungen neue Perspektiven. Im Training mit Ärzten, Therapeuten und Pädagogen lernen die Teilnehmer, ihren Alltag selbstbewusst zu meistern. Dafür stehen 48 stationäre und zwei ambulante Plätze zur Verfügung. Beratungen, Belastungstests und ein Praktikum helfen beim Start in eine Umschulung, Ausbildung oder in den Beruf. Außerdem bietet die RPK Karlsbad Seminare und Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten, darunter eine individuelle psychologische Beratung mit Coaching für Arbeitnehmer. Die RPK ist Teil der SRH, einer Stiftung mit Sitz in Heidelberg.