

## **„In Zeiten von Corona müssen wir die Fachkräfte in Pflege und Gesundheit besonders stärken.“**

Dass die Corona-Pandemie Stress verursacht, spüren derzeit alle. Und dennoch sind gerade die Gesundheits- und Pflegefachkräfte mit enormen Stressoren konfrontiert. Welche Bewältigungsstrategien die Beschäftigten selbst beachten können und wie sie die Arbeitgebenden unterstützen können, darüber spricht der Psychologe Dr. Moritz Petzold im Interview mit der TUP.

**TUP: Herr Dr. Petzold, Sie arbeiten an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité in Berlin. Haben Sie Angst vor Corona, wenn Sie morgens zur Arbeit fahren?**

Moritz Petzold: Tatsächlich im Moment nicht. Aber ich gebe zu, dass sich das bei mir in den letzten Wochen immer wieder verändert hat, was auch mit der jeweiligen Nachrichtenlage zusammenhängt. Und es gab da schon so einen Moment, wo ich die Medien intensiv verfolgt habe, emotional wurde und Sorgen aufkamen. Aber zurzeit gehe ich ohne Angst zur Arbeit.

**Was macht die Corona-Pandemie mit unseren Emotionen?**

Diese Pandemie konfrontiert uns alle mit massiven Stressoren. Da ist zunächst eine ganz grundsätzliche Angst. Die Angst, sich selber zu infizieren, die Sorge, dass Freunde, Kollegen, die Familie sich infizieren, aber auch Sorgen vor den ökonomischen Konsequenzen infolge der geschwächten Wirtschaft. Und dabei ist die aktuelle Situation so besonders, weil man durch die Ausgangsbeschränkungen sehr deutliche soziale Konsequenzen spürt. Es ist also eine Situation, in der wir einerseits mit Belastungsfaktoren konfrontiert sind, aber andererseits durch die Maßnahmen zur Eindämmung vieler unserer erlernten Bewältigungsstrategien entledigt sind. Denn die soziale Unterstützung in Stresssituationen ist ein zentraler Faktor für die psychische Gesundheit, und durch Social-distancing-Maßnahmen ist diese nun massiv reduziert. Das führt dazu, dass der Umgang mit der allgemeinen Belastung, indem man sich mit Freunden trifft, indem man sich gegenseitig körperlich nahe ist, sich anfasst, massiv reduziert wird beziehungsweise nahezu unmöglich ist.

**Neben diesen Belastungen für jede und jeden stellen sich die Herausforderungen mit Blick auf die Gesundheits- und Fachkräfte noch einmal besonders dar. Welche Sorgen kommen hier hinzu?**

Zunächst einmal ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, dass alle Gesundheits- und Pflegefachkräfte schon unter normalen Bedingungen mit erhöhten Stressoren konfrontiert sind, sodass durch das Hinzukommen der aktuellen Pandemie die Gefahr besteht, dass Fachkräfte

über die Grenze der Belastbarkeit Stress ausgesetzt sind. Bei diesen Fachkräften potenzieren sich die Sorgen der Allgemeinbevölkerung, weil sich auch Freunde, Verwandte und Angehörige besonders distanzieren und es zu einer Form von Stigmatisierung kommen kann. Bei Personen, die im Gesundheitssystem arbeiten, assoziieren wir ihre Arbeit direkt mit der drohenden Erkrankung. Zusätzlich hat sich natürlich der Arbeitsalltag dieser Beschäftigten massiv verändert.

### **Wie kann man sich diese Veränderungen vorstellen?**

Infolge der Pandemie wurden viele Fachkräfte in andere Bereiche versetzt. Sie müssen nun eine ganz andere Arbeit leisten, im Zweifelsfall in ganz anderen Teams, was natürlich ein sehr großer Stressfaktor ist, weil das Team, mit dem man gewohnt ist zu arbeiten, eine sehr stabilisierende Wirkung hat. Noch dazu gibt es strikte Sicherheitsmaßnahmen, die für Fachkräfte, die das nicht gewohnt sind, einen weiteren Belastungsfaktor darstellen. Noch dazu verwendet man nun sehr viel Zeit auf das An- und Ablegen der Sicherheitskleidung, die zudem den menschlichen Kontakt weiter reduziert – sowohl gegenüber den Patienten als auch dem Team. Hinter so einer Atemschutzmaske sind die Emotionen viel weniger sichtbar, und man kann sich im Team sprichwörtlich nicht mehr auf die Schulter klopfen. All diese alltäglichen Dinge gehen verloren, und hinzu kommt, dass man potenziell mehr Patienten hat, sich weiterbilden muss und noch mal mehr Verantwortung trägt.

### **Dabei wusste gerade am Anfang niemand, was konkret auf einen zukommt.**

Diese mangelnde Vorhersagbarkeit bei dieser Pandemie spielt bei uns allen eine Rolle, aber gerade auch bei Menschen, die im Gesundheitssystem arbeiten, ist der Verlust von Kontinuität beängstigend. Normalerweise kann ich heute vorhersagen, wie meine Zukunft in zwei Wochen, vier Wochen, zwei Monaten, in einem Jahr aussehen wird. Das ist etwas, was uns ganz viel Sicherheit und Stabilität gibt. Und das war natürlich in den Anfängen der Krise überhaupt nicht mehr da, sodass gerade Gesundheitskräfte überhaupt nicht mehr wussten: Wie wird unser Arbeitsalltag in zwei Tagen aussehen? Mit wem werde ich dann arbeiten? Wann werde ich das nächste Mal Urlaub nehmen können? Diese Unsicherheit und das Gefühl, das eigene Leben nicht so gut kontrollieren zu können und potenziell zu gefährden, stellen massive Belastungen dar, die wir uns vergegenwärtigen müssen.

### **Inwiefern haben Sie das Gefühl, dass das Gesundheits- und Pflegesystem gut vorbereitet war auf so eine Krise? Oder konnte man sich auf so etwas überhaupt nicht vorbereiten?**

Das kann ich natürlich nur persönlich einschätzen, weil mir dazu noch keine validen Daten vorliegen. Mein ganz persönlicher Eindruck ist, dass mit einer Pandemie dieses Ausmaßes zu diesem Zeitpunkt – zumindest bei den allgemeinen Gesundheitsfachkräften, nicht bei denen, die sich spezifisch damit beschäftigen – keiner gerechnet hat und man individuell nicht darauf vorbereitet war. Gleichzeitig ist mein Eindruck, dass wir verhältnismäßig viel Zeit hatten im Vergleich zu Italien oder anderen Ländern und uns zumindest einige Wochen darauf einstellen konnten. So haben wir uns organisatorisch, aber auch psychisch etwas besser wappnen können.

**Sie richten den Blick über die Landesgrenze hinweg. Wenn man nach Afrika und vorherige Epidemien wie Ebola schaut, finden wir dort Erkenntnisse und Erfahrungen, die uns mit Blick auf die psychische Belastung von Fachkräften helfen?**

Man versucht natürlich, in dieser Situation wissenschaftliche Erkenntnisse aus vorherigen Epidemien, Pandemien und Infektionsausbrüchen zu gewinnen. Man muss sagen – nach einem ersten Überblick –, dass die Datenlage nicht so wahnsinnig gut ist. Aber es gibt gleichwohl ein paar Studien zu Ebola, die massive psychische Belastungen für Gesundheitsfachkräfte aufzeigen. Teilweise im Rahmen posttraumatischer Symptome oder allgemeiner Stresssymptome, depressive Symptome, erhöhte Ängstlichkeit. Auf der anderen Seite gibt es auch Berichte von sehr großen Resilienzfaktoren, die zeigen, dass Menschen zwar sehr belastet waren, aber damit sehr gut umgehen konnten.

**Wenn Sie Resilienzfaktoren ansprechen, was stärkt die Fachkräfte?**

Wir haben bei den Daten von früheren Epidemien gesehen, dass das Gefühl, unterstützt zu werden von seinen Vorgesetzten, dass die Einschätzung, ausreichend ausgebildet zu sein, wichtig ist. Genauso ist das Vorhandensein von Schutzmaßnahmen und von Schutzmaterialien sowie einer Schutzausrüstung zentral, um die psychische Belastung tatsächlich zu reduzieren.

**Was gibt es für Bewältigungsstrategien, die die Beschäftigten für sich selbst einsetzen können, um sich in dieser Situation zu stärken?**

Zunächst ist es wichtig zu akzeptieren, dass man belastet ist, und das eher anzunehmen und nicht völlig zu unterdrücken. Das hat wahrscheinlich schon einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit. Man darf in dieser Situation traurig, ängstlich oder wütend sein und sollte nicht zu sehr dagegen ankämpfen und sich im Zweifel mit Kollegen darüber austauschen. Und wenn man das Bedürfnis danach hat, auch professionelle Hilfe annehmen. Das ist leider im Gesundheitssystem oft mit sehr viel Stigmatisierung verbunden. Denn gerade als Fachkraft im Pflege- und Gesundheitssystem kommt man leicht in Rollenkonflikte, wenn man plötzlich selber das Gefühl hat: „Ich brauche jetzt eigentlich Hilfe“, und man sonst das Selbstbild hat: „Ich bin derjenige, der stabil ist.“ Normalerweise kommt ja ein Patient zu mir, dem helfe ich dann, und man stärkt über das Helfen anderer den eigenen Selbstwert. Und plötzlich kommt man jetzt in eine Situation, in der man selber betroffen ist und selber Unterstützung benötigt – da zu akzeptieren, dass es völlig okay ist und nicht heißt, dass das ein individuelles Versagen ist oder man irgendwie Schuld hat oder nicht stark genug ist für den Beruf, halte ich für zentral.

**Kann man in so einer Situation, in der man tagsüber Corona-Patient\*innen betreut, nach dem Arbeiten überhaupt noch abschalten?**

Das fällt sicherlich noch mal schwieriger, weil die Situation neu ist, aber auch hier helfen die sogenannten Klassiker. Gerade dann ist es besonders wichtig, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten. Das heißt: weiterhin – oder sogar besonders – körperlich aktiv zu sein, sich gesund zu ernähren, soziale Kontakte, jetzt vermittelt über elektronische Medien, aufrechtzuerhalten, nicht den Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Substanzen zu steigern. Darauf ist besonders zu achten, weil das natürlich ein Teufelskreis sein kann, dass das

alles Faktoren sind, die besonders gut für unsere Gesundheit sind, andererseits aber unter hohem Stress und in diesen Ausnahmesituationen die Tendenz sehr nahe liegt, plötzlich zu sagen: „Ich habe keine Zeit mehr für Sport oder um etwas Gesundes zu essen“, oder: „Ich brauche jetzt aber Entspannung über Alkoholkonsum.“ Gerade Pflegekräfte und Gesundheitsfachkräfte sollten sich allgemein klarmachen, dass es wichtig ist, dass man auch für sich selber was Gutes tut, und dass Gedanken wie: „Das ist nicht in Ordnung, ich muss jetzt alle meine Zeit den Patienten widmen, es geht jetzt um die Patienten und deren Gesundheit, da spielt meine Gesundheit und mein psychisches Wohlbefinden in der Situation keine Rolle“ eher gefährliche Gedanken sind. Da sollte man sich eher sagen, dass natürlich weiterhin auch die eigene psychische Gesundheit enorm wichtig ist, weil man nur dann überhaupt in der Lage ist, anderen Leuten zu helfen.

### **Welche Rolle spielen dabei Führungskräfte, und wie können Arbeitgebende die Beschäftigten unterstützen?**

Die Vorgesetzten spielen natürlich eine ganz enorme Rolle. Ich denke, dass gerade ein Fokus auf die Kommunikation wichtig ist. Das heißt, möglichst klar und transparent alle Beteiligten zu informieren und einzubinden in das, was gerade passiert, und in Entscheidungen, die getroffen werden. Die Belastung reduziert sich deutlich, wenn man das Gefühl hat: Man weiß, was jetzt passiert, und es ist transparent. Gleichzeitig spielt bei der Kommunikation das Vermitteln von Wertschätzung eine zentrale Rolle, was natürlich schnell hinten runterfallen kann in Zeiten, wo sehr viel Stress und wenig Zeit da ist. Aber seinen Mitarbeitern klar zu kommunizieren: „Mir ist eure Gesundheit wichtig, wir tun alles dafür, dass ihr selber gesund bleibt, wir wollen unter diesen schwierigen Bedingungen möglichst gute Arbeitsbedingungen schaffen, wir sehen, dass das eine Krise ist, und wir wollen das gemeinsam bewältigen, wir bedanken uns bei euch, dass ihr so intensiv mitarbeitet.“ Solche Botschaften sind jetzt ganz wichtig.

Genauso ist eine Atmosphäre zu schaffen, in der psychische Belastung angesprochen werden kann. Mitarbeiter sollten keine Angst haben müssen, sich zum Beispiel an ihre Vorgesetzten zu wenden und ihnen zu sagen, wenn es ihnen nicht gut geht – auch psychisch. Führungskräfte wiederum müssen im Blick behalten, wie die Belastung im Moment ist und wo für welche Teams oder Teilbereiche besondere Belastungen auftreten. Zudem braucht es wo möglich flexible Arbeitszeiten, falls man selber oder Angehörige krank werden sollten. Das ist ganz wichtig.

### **Wertschätzung vonseiten der Arbeitgebenden ist natürlich das eine, aber wie wichtig ist eine gesellschaftliche Wertschätzung und insbesondere eine Wertschätzung durch die Politik?**

Mein persönlicher Eindruck ist, dass Wertschätzung auf einer gesellschaftlichen Ebene schon eine Rolle spielt. Einmalige Zahlungen und ähnliche Dinge werden mit Sicherheit für den einen oder anderen als wertschätzend wahrgenommen. Gleichzeitig denke ich, dass die Unterstützung und Wertschätzung im Team und in der Institution vermutlich wichtiger ist als die institutionelle. Ich habe das bei Kollegen schon vereinzelt mitbekommen, dass sich die Leute über Dinge wie die mögliche Einmalzahlung und Aktionen wie das Klatschen auf den Balko-

nen freuen und dennoch teilweise Aussagen getroffen werden wie: „Das hilft mir nicht, wenn Menschen auf dem Balkon klatschen. Ich brauche hauptsächlich hier an meinem Arbeitsplatz eine Maske, die mir zur Verfügung steht, dass ich gut arbeiten kann, und gute Arbeitsbedingungen. Das ist mir jetzt wichtiger als irgendeine Einmalzahlung.“ Insgesamt ist es aber sicher gut, Wertschätzung auf gesellschaftlicher Ebene zu äußern. Gerade bei den Pflegekräften handelt es sich um eine Gruppe, die gesamtgesellschaftlich teilweise zu wenig wertgeschätzt wird. Aber ganz gleich ob mit Blick auf Arbeitgeber, Gesellschaft oder Politik, in Zeiten von Corona müssen wir alle gemeinsam die Fachkräfte in Pflege und Gesundheit besonders stärken.

**Je länger die Krise andauert, desto schwieriger scheint es, die Beschränkungen des Alltags aufrechtzuerhalten. Daher zum Schluss die Frage: Gewöhnen wir uns am Ende an die mögliche Gefahr und gehen deswegen mehr Risiken ein?**

Es ist natürlich davon auszugehen, dass in der ersten Phase, wo die ersten Medienberichte, die ersten Bilder aus Italien kamen, die Menschen eine sehr starke emotionale Reaktion gezeigt haben und sehr motiviert waren, an der Verbesserung der Situation mitzuarbeiten und sich an die Maßnahmen zu halten. Aber aus psychologischer Perspektive gewöhnen wir uns an schlechte Nachrichten. Das heißt, die emotionale Reaktion, wenn dieselben schlimmen Nachrichten immer wieder angesehen werden, nimmt deutlich ab. In dem Moment könnte es dazu kommen, dass Menschen deutlich weniger motiviert sind, sich an die Social-distancing-Maßnahmen zu halten, sodass man das auf jeden Fall, je länger die Krise dauert, mit einberechnen sollte. Deshalb spielt nun auch der gesellschaftliche Zusammenhalt eine besondere Rolle, der zudem für die psychische Gesundheit jedes einzelnen Menschen eine große Bedeutung hat. Das Gefühl zu haben: Wir ziehen alle am selben Strang und tun gemeinsam alles, als ganze Gesellschaft, um diese Krise möglichst gut zu bewältigen, ist wirklich wichtig. Es darf nun also in dieser Phase der teilweisen Lockerung nicht bei einzelnen Gruppen das Gefühl aufkommen, dass andere Bevölkerungsgruppen irgendwie bevorzugt behandelt werden. Wenn das passiert, werden wir eine Zergliederung unterschiedlicher Gesellschaftsgruppen beobachten. Gleichzeitig ist die schrittweise Öffnung natürlich auch eine wirtschaftspolitische Frage, die man beantworten muss. Die Abwägungen sind keine einfachen, umso wichtiger ist es, sie hier für alle transparent zu kommunizieren. Ich bin zuversichtlich, dass wir das gemeinsam schaffen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

**Dr. Moritz Petzold**

ist Diplom-Psychologe und arbeitet als klinischer Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (CCM) der Charité Berlin. Dabei erforscht er in den Arbeitsgruppen für Angsterkrankungen und Sportpsychiatrie und -psychotherapie unter anderem Strategien zur Verbesserung der Therapie von Angsterkrankungen und die Rolle körperlicher Aktivität in der Behandlung psychischer Erkrankungen. Er hat bereits mehrere wissenschaftliche Artikel zur Bewältigung der psychischen Belastung in der Corona-Pandemie veröffentlicht.

E-Mail: moritz.petzold@charite.de

Das Interview wurde Anfang Mai 2020 geführt.