

Stärkungsbrief 3

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Was mache ich mit der Sorge meiner Liebsten um mich, wenn ich in der Pflege, im Gesundheitswesen arbeite?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die erhöhte Ansteckungsgefahr für Menschen wie Sie, die im Gesundheitswesen arbeiten, macht wahrscheinlich nicht nur Ihnen Angst, sondern auch Ihrer Familie. Die Menschen, die Sie gernhaben und von denen Sie geschätzt und geliebt werden, werden sich auch um Sie sorgen oder sogar ängstigen.

Das ist zunächst einmal ein gutes Zeichen. Sie sind diesen Menschen wichtig. Sie zeigen Fürsorge, wollen sich um Sie kümmern.

- Deswegen wäre es nicht hilfreich, diese Sorgen abzuwehren. Wie oft sagen wir Sätze wie: „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Du brauchst dir keine Sorgen machen.“ Doch die Bedenken haben aktuell einen realen Hintergrund. Bedanken Sie sich für die Sorgen, denn sie sind ein Ausdruck von Zuneigung und Liebe.



- Reden Sie mit Ihren Liebsten darüber. Ganz egal, ob diese ihre Sorgen in Worte fassen oder still mit sich herumtragen. Reden Sie nicht nur einmal, sondern immer wieder. Sprechen Sie auch über Ihre eigenen Sorgen und Ängste, tauschen Sie sich aus. Das hilft Ihnen und den anderen.
- Erklären Sie den anderen, welche Schutzmaßnahmen zu treffen sind und dass Sie damit sorgfältig sind. Damit gibt es keine hundertprozentige Sicherheit, aber die Schutzmaßnahmen können die Gefahr vermindern. Zeigen Sie ganz konkret und plastisch, was Sie wie tun, vor allem Kindern und Enkeln, aber nicht nur denen.
- Ängste brauchen verbindliche Informationen, damit sie kleiner werden. Vereinbaren Sie Telefonanrufe oder SMS-Meldungen, um anderen mitzuteilen, wenn Sie sich krank fühlen. Das Gefühl, nicht mitzubekommen, wenn Sie krank werden, nicht zu wissen, wie es Ihnen geht, kann Sorgen und Ängste ins Unermessliche wachsen lassen.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de