



Psychosoziale Folgen der Coronakrise und was wir daraus lernen können

Dr. Marcel Delahaye

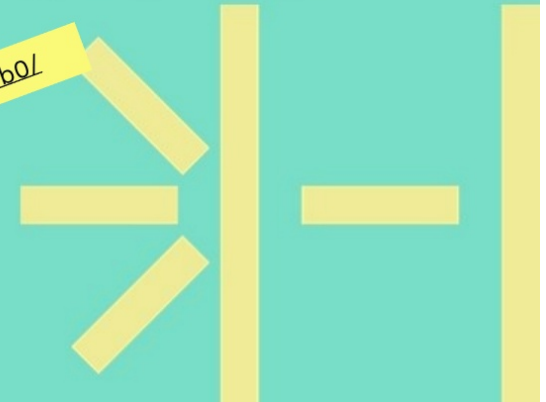
Abteilung für Psychosomatik, USB

Thomas Reinhardt

* Organisation & Gesundheit

* Personal- und Führungsentwicklung, USB

<https://prezi.com/view/AgLlw7KyFd0t3M92ZUb0/>





Herzlich willkommen!

Was wir vorhaben.....

- Folgen der Pandemie
- Prävention durch psychosoziale Intervention
- Lernen aus der Pandemie?

Bitte Mikrofon stumm und Kamera anschalten

Wer was sagen möchte: Hand physisch oder digital heben

Bitte hebt eure reale oder virtuelle Hand, wenn

- ihr mit Patientinnen/Klienten arbeitet**
- ihr im Management tätig seid**
- ihr in der Forschung/Bildung arbeitet**
- nix von alledem**



Psychosoziale Folgen der Coronakrise und was wir daraus lernen können

Dr. Marcel Delahaye

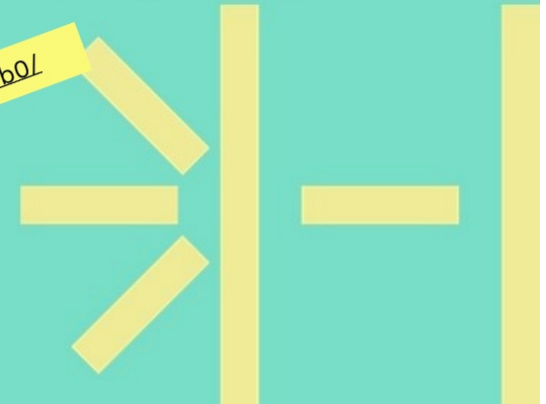
Abteilung für Psychosomatik, USB

Thomas Reinhardt

* Organisation & Gesundheit

* Personal- und Führungsentwicklung, USB

<https://prezi.com/view/AgLlw7KyFd0t3M92ZUb0/>

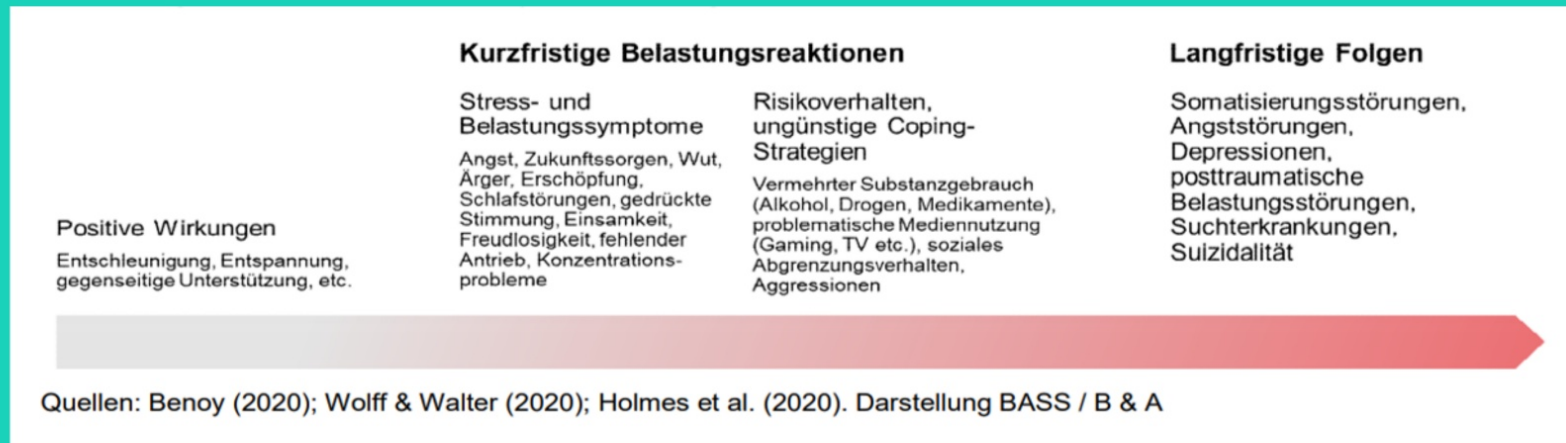


Kennzeichen von Desastern

- Verstehen, Vorhersagbarkeit und Wahrnehmbarkeit der Bedrohlichkeit eingeschränkt
- begrenzte medizinische, wirtschaftliche und administrative Bewältigungsmöglichkeiten
- wenig Fluchtmöglichkeiten
- Ängste, dass die physische, soziale bzw. gesellschaftliche und wirtschaftliche Existenz in Mitleidenschaft gezogen wird
- Stärke der psychischen Belastung ist das Ausmass an Nichtkontrolle, Intensität der emotionalen Prozesse und der existentiellen Erschütterungen sowie fehlende Bewältigungsmöglichkeiten

Zum Teil aus: Figley et al., 1995; Math et al., 2015

Reaktionen & psychische Folgen der Pandemie



Quellen: Benoy (2020); Wolff & Walter (2020); Holmes et al. (220).

Alkohol

- Anstieg im Prozentsatz der Personen, die über Alkoholexzesse berichten (>4 Getränke in 2 Stunden für Männer und > 3 Getränke in 2 Stunden für Frauen) von 22% im Februar auf 27% im April 2020, (N =993)
- Insgesamt gaben 31% der Befragten an, häufiger Alkohol zu trinken, während 21% angaben, weniger häufig zu trinken

Drinking, coping, and COVID-19

Aus: APA Psychologists can help their patients be mindful of problem drinking during the pandemic and establish habits that can keep them safe

By Charlotte Huff Date created: January 1, 2021 \$Vol. 52 No. 1

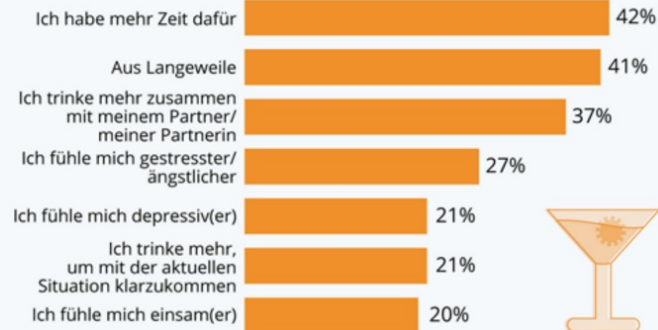
Alkoholkonsum im Zeitraum: Mai und Juni 20

Alkoholkonsum steigt während der Pandemie

Anteil der Befragten aus elf Ländern weltweit zu ihrem Trinkverhalten in der Corona-Krise



Gründe für den gestiegenen Alkoholkonsum



Basis: 58.811 Befragte in Australien, Brasilien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Irland, Neuseeland, Niederlande, Österreich, Schweiz, USA; Mai-Juni 2020; Mehrfachauswahl möglich

Quelle: Global Drug Survey



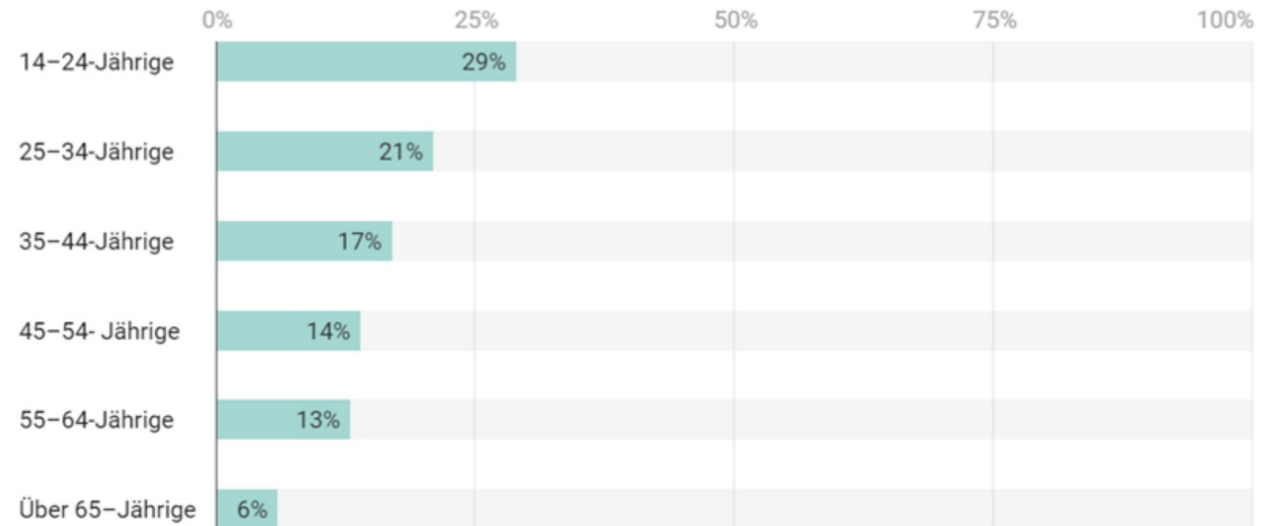
statista

Zunahme schwerer depressiver Symptome

- schwere depressive Symptomen vor der Pandemie: 3 %
- während des 1. Lockdowns im April 2020: 9 %
- in der Zeit der Lockerungen im Mai 2020: 12 %
- 2. Lockdown November 2020: 18 %

Depression

Häufigkeit schwerer depressiver Symptome nach Altersgruppe in Prozent



Die Resultate beziehen sich auf den Erhebungszeitraum vom 11.–19. November 2020. In diesem Zeitraum haben 11'612 Personen aus der gesamten Schweiz an der anonymen Online-Umfrage unter www.coronastress.ch teilgenommen.

Quelle: [Corona Stress Study](#) • [Einbetten](#) • Erstellt mit [Datawrapper](#)

Ältere weniger betroffen

- Menschen über 65 im Vergleich zu den jüngeren Generationen weniger psychisch belastet waren

Gründe:

- Kontakte zu Gleichaltrigen im Jugendalter für die persönliche Entwicklung eine zentrale Rolle spielen
- Hobbys und Freizeitangebote eingeschränkt
- Bei Personen mittleren Alters fallen Mehrfachbelastungen durch Arbeit und Homeschooling ins Gewicht (insbesondere Alleinerziehende und Familien mit Kindern unter 12 Jahren)

Suizide

- weniger Suizide während der ersten Welle
- Zahlen für die 2. bzw. 3. Welle liegen noch nicht vor

Kriminalität 2020

- Jugendkriminalität: Zunahme um 30 % (oder um 348 Fälle in Vermögensdelikte, Delikte gegen Leib und Leben, Betäubungsmittelgesetz & Verkehrsregeln)
- nicht zugelassen haben im Pandemiejahr Anzeigen wegen häuslicher Gewalt (747 Strafanzeigen)
- Zuwachs von zehn Prozent bei Sexualdelikten (sexueller Belästigung (+43 %) und sexueller Nötigung (+26 %)).
- Gleichzeitig kam es zu einem Rückgang der Anzeigen wegen Vergewaltigung und sexueller Handlungen mit Kindern um je 23 %

Anfragen nach Psychotherapie

- Laut der Betreiberin Localsearch Media haben die Anfragen nach Psychologinnen und Psychologen um 66 Prozent zugenommen

Literaturhinweis: Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit

<https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/1616-3443/a000574>



Psychosoziale Folgen der Coronakrise und was wir daraus lernen können

Dr. Marcel Delahaye

Abteilung für Psychosomatik, USB

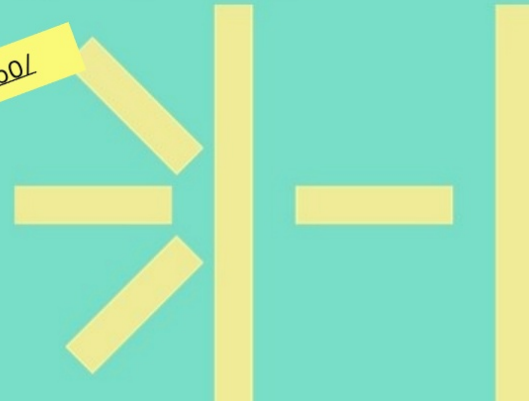
Thomas Reinhardt

* Organisation & Gesundheit

* Personal- und Führungsentwicklung, USB



<https://prezi.com/view/AgLlw7KyFd0t3M92ZUb0/>



Verletzlichkeit & die Bedeutung psychosozialer Unterstützung

Stufe 1: Vorbereitungsphase – kompensierte Belastungsphase

Kraft gebende Elemente der Zusammenarbeit im Team aktiv leben!

Stufe 2: Hochbelastungsphase (Empfehlungen in Erweiterung zu Stufe 1)

Sachorientiert und achtsam mit sich und den Kollegen umgehen!

Stufe 3: Extrembelastungsphase (Empfehlungen in Erweiterung zu Stufe 1 & 2)

Sich selbst und den Kollegen menschliches Maß zugestehen!



Psychische Belastungen durch Epidemien

Stufenmodell zum Umgang mit Hochbelastungsphasen während der COVID-19-Pandemie (adaptiert nach Junne 2020)

Telefonbuch	Psychosoziales Corona Care Team (PCCT) und sein Angebot Wir bieten eine psychosoziale Unterstützung bei belastenden Situationen, Eskalationsrisiko und in Notsituationen an.
SARS-CoV-2/COVID-19 Infoportal	
Arbeiten am USB	Für wen ist dieses Angebot? Das Angebot richtet sich insbesondere an die Behandlungsteams der Abteilungen mit COVID-19 Patientinnen und Patienten (COVID-Kohortenstationen, Intensivstationen, Notfallzentrum, Medizinische Universitäts-Poliklinik). Bei belastenden Situationen und psychosozialen Fragen im Zusammenhang mit Corona können auch andere Abteilungen des USB Kontakt mit dem PCCT aufnehmen.
Tagesmenüs Centro	
Marktplatz	
Applikationen	Wir unterstützen Patientinnen und Patienten, Angehörige, Behandlungs-Teams und einzelne Mitarbeitende.
Verwaltungsrat	Diese Dienstleistung ist ausschliesslich intern. Anfragen von aussen können wir nicht behandeln.
Spitalleitung	Wie nehmen Sie Kontakt mit uns auf? Nach Wunsch nimmt ein Vertreter des PCCT am „Huddle“ der jeweiligen Station teil. Die Häufigkeit der Teilnahme richtet sich nach dem Bedarf und nach individueller Absprache. In akuten Situationen können die Abteilungen und die Mitarbeitenden jederzeit auch direkt Kontakt aufnehmen.
Direktion/Direktionsstab/Generalsekretariat	Wie erreichen Sie uns? Das Corona Care Team ist unter den nachfolgenden Nummern erreichbar. Bitte nehmen Sie direkt Kontakt zum gewünschten Dienst auf:
Direktion Personal	• Psychosomatik: (061 55) 65509 (Mo - Fr 08:00 - 18:00) Ausserhalb der Dienstzeiten: Pikettdienst, erreichbar via Telefonzentrale USB 111
Direktion Finanzen	• Palliative Care: (061 26) 53912 (Mo - Fr 08:00 - 18:00) Ausserhalb der Dienstzeiten: Pikettdienst, erreichbar via Telefonzentrale USB 111
Medizinische Direktion	• Seelsorge: 079 204 77 63 (24h) Per E-Mail sind wir erreichbar unter: coronacareteam@usb.ch
Departemente	Das Informationsblatt können Sie hier ansehen. Bitte beachten Sie: Angaben können rasch ändern. Informieren Sie sich deshalb regelmässig.
Bereiche	
Universitäre Forschungsdepartemente	
Interdisziplinäres	

COVID-Telefon

COVID-Telefon Spitalhygiene:
Tel. **85840**
ausschliesslich für USB-interne Fragen, nicht als Befund-Telefon einzusetzen!

Notrufnummern USB

58111
Medizinischer Notruf
53011
Sicherheitsdienst

Themen von A bis Z

A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

Wichtige Links

- [Vigilance Meldeportal](#)
- [Hygienerichtlinien](#)
- [Transfusionsleitfaden](#)
- [hematool.ch](#)
- [Patientensicherheit](#)

z.B. im Universitätsspital Basel wurde das PCCT aufgebaut, um Psychosoziale Unterstützung im Zusammenhang mit der Pandemie für

- Patientinnen / Patienten
- Angehörige
- Mitarbeitende
- Teams



niederschwellig zur Verfügung zu stellen.

Herausforderungen der 1. Welle

- Ängste, Unsicherheit, Desorientierung auf Grund widersprüchlicher Informationen
- Masken, Material, Hygiene
- Hunger nach Information
- "Bergamo"
- Reduzierte Gesundheitsversorgung
- Homeoffice & Homeschooling



Herausforderungen der 1. Welle

- Ängste, Unsicherheit, Desorientierung auf Grund widersprüchlicher Informationen
- Masken, Material, Hygiene



2	Selbstauskunft Spitalmitarbeitende/r: Einschätzung der eigenen psychosozialen Belastung	
a	<p>Psychosoziale Belastung bedeutet, dass ein/e Person gestresst, in Sorge oder unter Druck ist. Auf einer Skala 0 – 10 (0 gar nicht belastet bis 10 extrem belastet), wie psychosozial belastet fühlen Sie sich momentan?</p> <p>Zahl von 0 – 10: <input type="checkbox"/> Keine Antwort.</p>	
b	<p>Wodurch fühlen Sie sich am meisten belastet?</p>	
c	<p>Bemerkungen:</p>	

Interventionen

In Teams

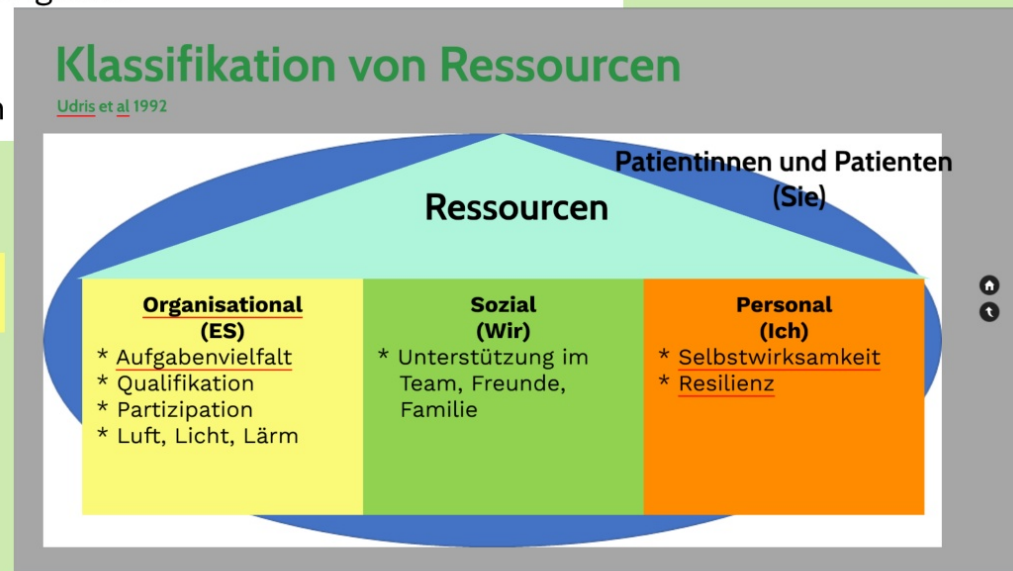
- Moderierter kurzer Tagesrückblick
- Supervision
- Weiterbildung (Hygiene, Arbeit auf Kohortenstation, Infektionsprävention)
- Führungsunterstützung
- offenes moderiertes Gesprächsangebot
- Fallbesprechung
- kollegiale Beratung
- Aufbau einer Peers Organisation

Interventionen

In Teams

- Moderierter kurzer Tagesrückblick
- Supervision
- Weiterbildung (Hygiene, Arbeit auf Kohortenstation, Infektionsprävention)
- Führungsunterstützung
- offenes moderiertes Gesprächsangebot
- Fallbesprechung
- kollegiale Beratung
- Aufbau einer Peers Organisation

Wichtig: Was gehört wohin?



Personale Ressourcenaktivierung

7 Säulen der Resilienz

ich beziehe mich hier auf die Definition von Dr. Andrew Shatté. Er entwickelte in den USA den RFI® (Resilience Factor Inventory). Dieser 60 Fragen umfassende Bogen ermöglicht es, die Werte einer Person mit sieben Resilienzfaktoren zu messen. **Ich übersetze diese Faktoren in griffige Bereiche.**

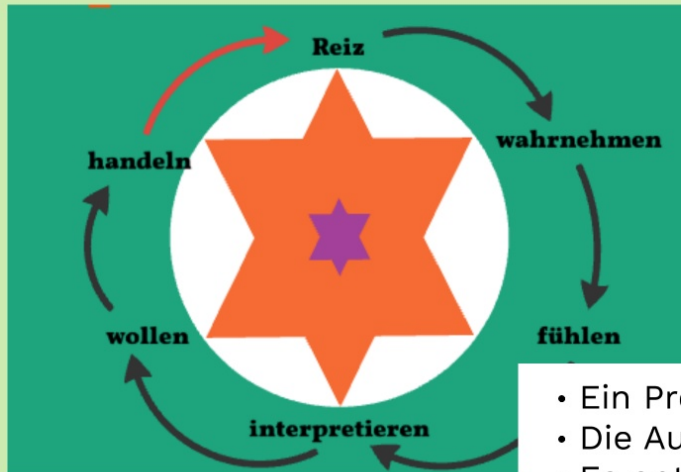
<p>Selbstverantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> • für die eigenen Gefühle • erkennen von Grenzen 	<p>Akzeptanz</p> <ul style="list-style-type: none"> • es ist, wie es ist • Impulskontrolle • Hier und Jetzt 	<p>Lösungsorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen von früher nicht in Zukunft übertragen • Kausalanalyse 	<p>Realistischer Optimismus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle positiv bilanzieren • realistische Einschätzung 	<p>Empathie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile emotionale Beziehungen • Nähe-Distanz regulieren können 	<p>Ziel- und Zukunftsorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele im Einklang mit den eigenen Werten entwickeln
<p>Emotionssteuerung Auslöser Bewertung Konsequenz</p>					



Inhalte

- Vorbereitung auf die Situation, z.B. auf der Kohorte
- Bedeutung der inneren Einstellung, der Körperhaltung und Gefahr der Problemtrance*
- Zuhören
- Zuhören
- Selbstfürsorge
- Entspannungsübungen, -suggestionen
- Distanz / Empathie

*Problemtrance



- Ein Problem entsteht durch unsere Wahrnehmung
- Die Aufmerksamkeit wird auf dieses Problem fokussiert
- Es entsteht ein quasi "**selbsthypnotischer**" Zustand
- Das Denken wird röhrenförmig und es kommt zum "Tunnelblick"
- Die ständige Beschäftigung mit dieser Situation führt dazu, dass das Problem immer grösser und grösser wird
- Innere Dialog, angsteinflössende Vorstellungen und nicht mehr zu kontrollierende Gedanken verstärken diesen Keislauf negativer Suggestionen

Die Umarmung des Schmetterlings, eine Übung, die virtuell angeleitet wurde und Ressourcen stärken soll

Ziel

- Sich selber beruhigen, sich "erden"

Dauer:

- 3 - 5 Minuten (Übung jederzeit anwendbar, jetzt nur zur Anleitung)

Durchführung:

- Überkreuzt die Arme vor der Brust
- legt die linke Hand auf den rechten Oberarm und die rechte Hand auf den linken Oberarm
- klopft nun abwechselnd mit den Händen auf die Arme
- dabei könnt ihr die Augen schliessen
- atmet tief durch - ganz in eurem Rhythmus
- mit so viel oder so wenig Druck, wie es für dich angenehm ist
- denkt, wenn ihr möchtet, an euer inneres Bild, an das Symbol von vorhin.....





Psychosoziale Folgen der Coronakrise und was wir daraus lernen können

Dr. Marcel Delahaye

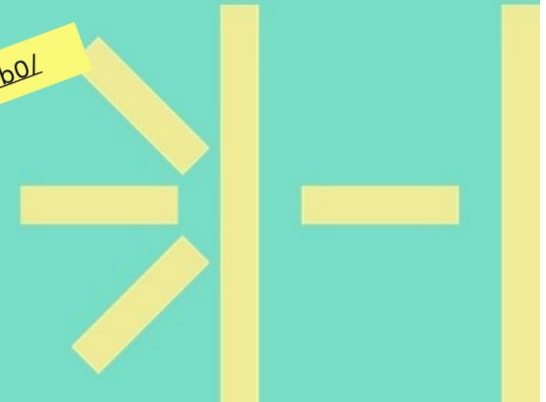
Abteilung für Psychosomatik, USB

Thomas Reinhardt

* Organisation & Gesundheit

* Personal- und Führungsentwicklung, USB

<https://prezi.com/view/AgLlw7KyFd0t3M92ZUb0/>



Vom Sprint zum Marathon zum Intervalltraining

...und da ist auch noch der normale Alltag auf unserer Station, im Heim und auch bei mir daheim. Viele haben Sterben und Leiden erfahren. Und jetzt hört es doch nicht auf.....



"Das ist das Schwierigste,
wenn du noch einmal
weglaufen musst, vom
Ziel weg"

(nach Schwimmen, Velo kommt der
Marathonlauf...)

Daniela Ryf, Triathletin (NZZ Akzente
vom 30.03.2021)

"Stimmungen" in der 1. Welle



- **Solidarität**
- **"Wir schaffen das" - und leisten Ausserordentliches**
- **Sky over Corona**
- **"build back better": Krise als Chance - auch angesichts der Klimadiskussion**

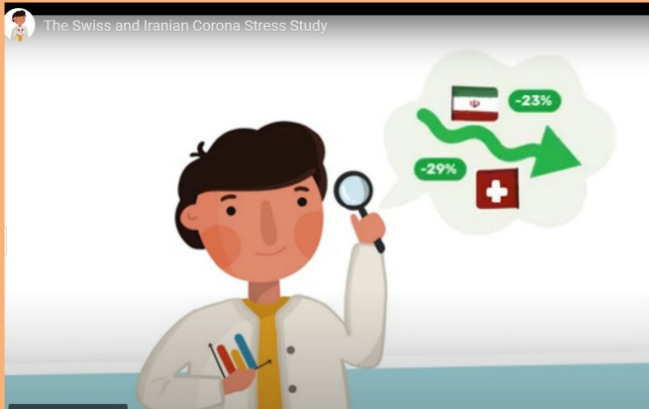
"Stimmungen" in der 2./3. Welle

- **Pandemüde**
- **Neid? Entsolidarisierung?**
- **Wir leisten gute Arbeit - welche "Wertschätzung" erhalten wir?**
- **Schuldgefühle: wir hätten es besser machen können**
- **Quarantäne, Krankheit, Leidenserfahrung**
- **Seine Angehörigen nicht besuchen können**
- **Existenzangst**
- **verbreitete Hoffnung nach der 1. Welle verblast**
- **Polarisierung in der Diskussion**



Laut der Studie aus Basel sind die Hälfte der Corona-Skeptiker Frauen

Was hält mich gesund?



Swiss Corona Stress Study



Schweiz:

In und nach der "Welle 1" fühlten sich 29% der Befragten weniger gestresst als vor dem Lockdown.

Schweiz:

Untersuchung 1: April 2020

Untersuchung 2: Mai 2020

20775 Teilnehmende

Untersuchung 3: November 2020

11612 Teilnehmende

<https://osf.io/6cseh/>

Schweizerisch- iranische Studie

Stärkung der Widerstandskräfte



Stories of hope, resilience and inspiration during the coronavirus pandemic
Individuals from around the world share their personal stories of hope, resilience, and inspiration during this time.

 **AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

Entwicklungen im Lauf der Pandemie



Fabian Flechter



Spiegel, 07.05.2021





Chronologie eines Wettlaufs

Sorgen, Unsicherheit, Angst, gar Verzweiflung begleiteten viele Menschen während der Corona-Krise. Plötzlich waren alle auch selbst betroffen. Drängende Fragen standen im Raum. Nur, wer würde sie beantworten?

Lessons learned, z.B. im Universitätsspital Basel nach der 1. Welle:

- Interdisziplinäre & interprofessionelle Ansatz des Psychosozialen Corona Care Teams hat sich enorm bewährt
- Hohes Engagement der Mitarbeitenden
- Achtsamer und respektvolle Zusammenarbeit ist entscheidend
- **Gutes "Leadership" stärkt die Teams: Wirkt Sinnstiftend!**

Lernen aus der Krise: Die resiliente Gesellschaft

Hypothese, inspiriert u.a. durch Hartmut Rosa

- Die erlebte Isolation und die erzwungene Fremdbestimmung (durch das Virus, durch die Politik) erschwert die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, die wir in gelingenden sozialen Beziehungen erleben dürfen.
- Dies kann zu so etwas "wie Burnout" führen.

Lösung: inspiriert u.a. durch das Zukunftsinstitut, M. Horx

Gelingende Beziehungen und kontinuierliches voneinander Lernen schafft die Grundlage für Anpassung und eine resiliente Welt.

Wege dazu:

- Räume der "Resonanz" schaffen: Lebendige Begegnungen mit Menschen, mit Kunst und mit Natur und den Dingen, die wir tun.
- Da hilft: Achtsamkeit, Motivation und Zuversicht.



Psychosoziale Folgen der Coronakrise und was wir daraus lernen können

Dr. Marcel Delahaye

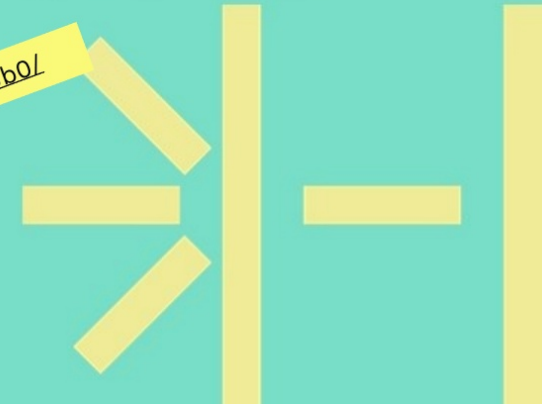
Abteilung für Psychosomatik, USB

Thomas Reinhardt

* Organisation & Gesundheit

* Personal- und Führungsentwicklung, USB

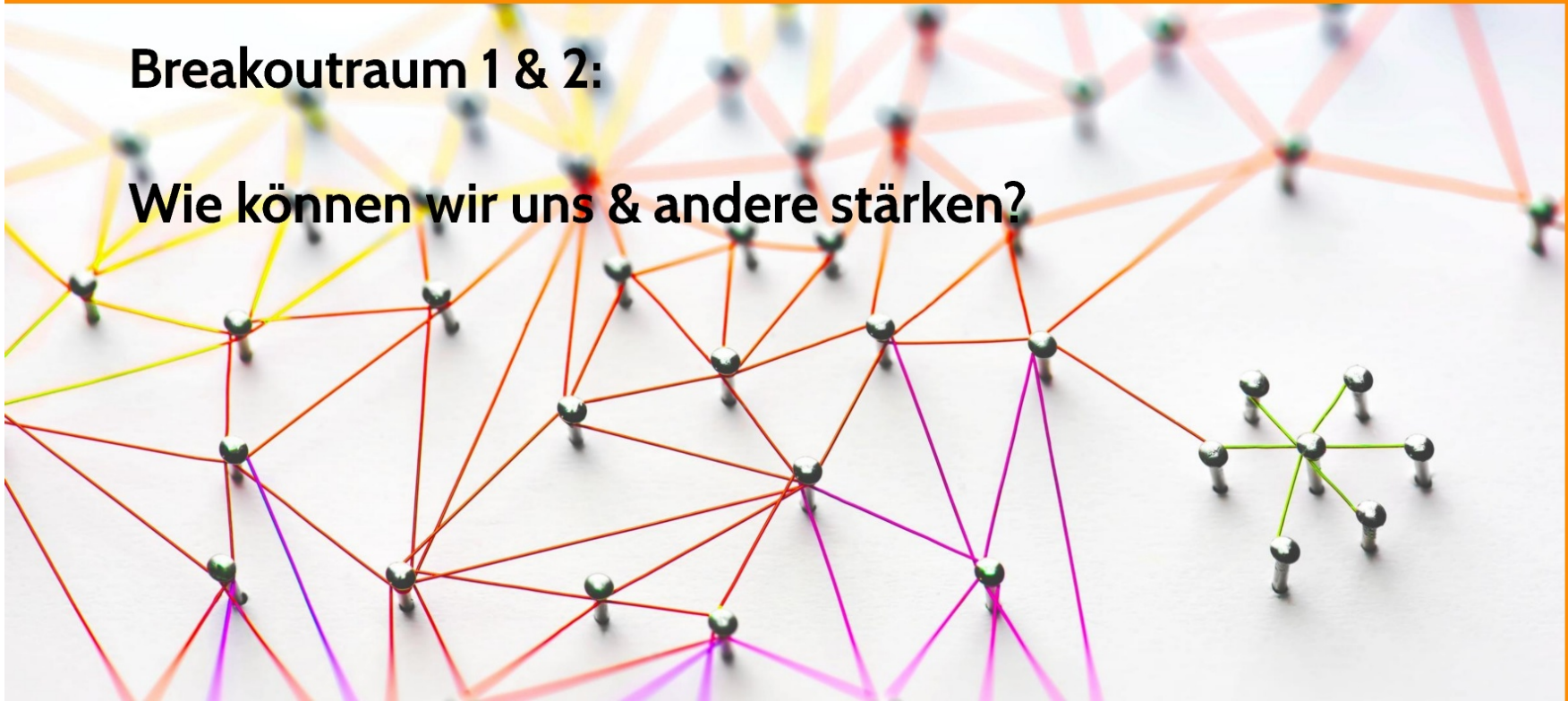
<https://prezi.com/view/AgLlw7KyFd0t3M92ZUb0/>



Dialog

Breakoutraum 1 & 2:

Wie können wir uns & andere stärken?



Breakoutraum: Wir entscheiden uns angesichts der Zeiteffizienz für einen Raum, da wir auch nur ca. 13 Personen sind.

Thomas Reinhardt • 2T.

Was uns psychosozial stärken kann?

Tag der psychosozialen Gesundheit

Klickt dazu diesen Link an und füllt
die Liste mit euren
Gedanken aus:
<https://padlet.com/corvusopera/9l69bldda3a72od>

Wie können wir uns und andere stärken? (Thomas / Marcel)

Resonanz findet immer statt

Neue Freiräume werden eröffnet / z.B. life Ausstellungen

Es gibt eine grosse Breite der Reaktionen auf die Krise

Gesamtbelastung ist viel geringer, da Reaktionen in beide Richtungen geht

Für Manche gab es auch zu viel "Resonanz"

Jüngere waren deutlich gestresster: Was

Nähe Distanz: Weniger kann mehr sein

Die Stille war so wohltuend

Im ambulanten Bereich erlebten wir die Diskrepanz von Angehörigen im Home

Office und wir Tätige im ambulanten Bereich waren nicht mehr daheim.....

SOZIALER KONTAKT IM TEAM stärkte, stark von Führung abhängig: Wir müssen
miteinander reden!

Vermisst: Pausen gemeinsam, feiern!

Gegenüber wahrnehmen, wertschätzend

Humor !!! z.B. Versprecher sammeln

SICH EIN MENSCHLICHES MASS INGESTEHEN!

Lernende erhalten Abschluss ohne Prüfung und dies wird als Vermerk

festgehalten im Zeugnis: es fehlt auch das Ritual.

"Resilienz" in mir tragen als Berater auch ohne direkten physischen Kontakt die
Begegnungsqualität halten!

Plattform für vielfältige Begegnungen unterschiedlicher Personenkreise schaffen

Für Fragen



marcel.delahye@usb.ch



treinhardt@corvus-
opera.ch