

# Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz durch Covid-19

E-Learning-Tools der Salzburger Landeskliniken und des Kardinal Schwarzenberg Klinikums

Webinar: Empfehlungen für die psychosoziale Stärkung der Mitarbeiter

Prof. Dr. Clemens Hausmann



Arbeitsgruppe Prof. Barbara Juen,  
Universität Innsbruck

16. April 2021



Schulungsimpulse

# UMGANG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ DURCH COVID-19

**START**



**BELASTUNGEN**

Welche  
Reaktionen  
jetzt normal  
sind



**ENTLASTUNGS-  
GESPRÄCH**

Wie Sie Ihren  
KollegInnen in  
5 Minuten  
helfen können



**SELBSTCHECK**

Wie Sie am  
Ende des  
Dienstes die  
Belastungen  
abstreifen



**TIPPS**

Wie Sie in  
verschiedenen  
Rollen das  
Richtige tun  
können



**HELPLINE**

Wo Sie weitere  
Hilfe bekommen



Klicken Sie auf die grünen Pfeile, um dem Gespräch von Frau Paulus und Dr. Berger zu folgen.



# ENTLASTUNGSGESPRÄCH

strukturiertes KollegInnengespräch nach belastenden Ereignissen

## VIDEO

Drücken Sie  
auf Play, um  
das Video  
anzusehen.

PLAY

STOP



00:00 / 03:24



## TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

Im Folgenden finden Sie Empfehlungen für wissenschaftlich fundierte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, um Ausnahmesituationen bestmöglich zu meistern.

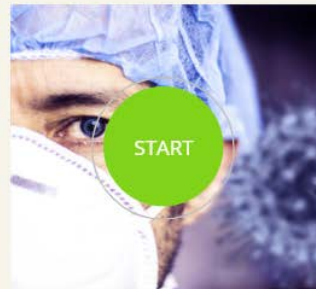
### FÜHRUNGS- KRÄFTE

Empfehlungen zur  
Unterstützung Ihrer  
MitarbeiterInnen in  
Ausnahmezeiten



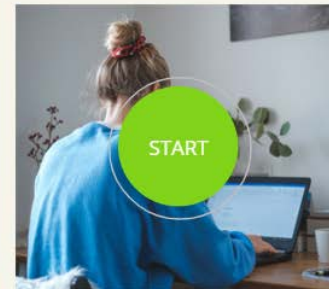
### MITARBEITER IM DIENST

Empfehlungen im  
Umgang mit Stress bei  
herausfordernden  
Diensten



### MITARBEITER ZU HAUSE

Empfehlungen zur  
bestmöglichen Gestaltung  
Ihrer Homeoffice oder  
Quarantänezeit



Und zuletzt: Sie sind nicht allein!



PSY-HELPLINE  
057255/ 56691



KIMA-Helpline  
06415/85400 od.  
06415/83428



SEELSORGE  
06415/7101 -  
82288



# Webinar

## Empfehlungen für die psychosoziale Stärkung der Mitarbeiter

Was Vorgesetzte tun können  
(und vermeiden sollten)



# Format

90 Minuten

4-6 TN

Führungskräfte: Bereichs-, Stations-, Team-Leitungen.

Basis sind aktuelle Studien sowie der Austausch mit direkt involvierten psychosozialen ExpertInnen.

## Empfehlungen für die psychosoziale Unterstützung des Krankenhauspersonals in COVID 19

*Barbara Juen, Monika Stickler, Barbara Flad, Maria Trigler, Andreas Kaiser, Georg Mathes, Ruth Warger, Erwin Steiner, Manuela Sax, Clemens Hausmann*

### Zielsetzung

Die folgenden Empfehlungen beinhalten die Lerneffekte der ersten COVID 19 Pandemiephase von Anfang März bis Ende Mai 2020. Da die Krise noch nicht beendet ist, werden eventuell später neue Erkenntnisse diese ersten Empfehlungen obsolet machen oder eine Veränderung erfordern. Die Ergebnisse beruhen auf einem ersten Eindruck der psychischen Situation des Gesundheitspersonals im Krankenhaussektor in Italien und Österreich. Basis sind aktuelle Studien sowie der Austausch mit direkt involvierten medizinischen und psychosozialen Expert\*innen.

# Kritische Dauerbelastung

- fehlende Erfahrung mit Pandemie (Ausrüstung, Regeln, Training)
- unklares Ende (nicht *ein* Marathon, sondern mehrere hintereinander)
- sich laufend verändernde Lage, immer wieder gefährlich
- Erholung nur kurzfristig möglich

# Bedürfnisse der Mitarbeiter

- Sicherheit
- Erholung / Ruhe
- Verbundenheit
- Selbstwirksamkeit / kollektive Wirksamkeit
- Zukunftsorientierung

(Hobfoll et al. 2007, Juen et al. 2020)

# Weitere Themen:

Moralische Verletzung

Umgang mit unsicherer Informationslage

Motivation erhalten - Fünf Punkte für  
Führungskräfte

Gute Führung in der Pandemie

# 5-Finger-Methode

---



**ZEIGEFINGER:** Was ist wichtig? Was war das Besondere? Worauf müssen wir in Zukunft achten?

**MITTELFINGER:** Was war richtig mies? Was hat uns geärgert? Was nehmen wir nicht mit nach Hause?

**RINGFINGER:** Wie läuft die Zusammenarbeit? Was haben wir gemeinsam gut gemacht?

**KLEINER FINGER:** Was ist zu kurz gekommen? Was sollten wir in Zukunft mehr / besser machen?

**DAUMEN:** Was ist gut gelungen? Womit können wir echt zufrieden sein?

## Literatur

Hausmann, C., Meusburger, M., Kaiser, A., Lorenz, A. (2020). Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz durch COVID-19. E-Learning. <https://salk.at/COVID/PsychischeBelastungen/story.html>

Juen, B., Stickler, M., Flad, B., Trigler, M., Kaiser, A., Mathes, G., Warger, R., Steiner, E., Sax, M., Hausmann, C. (2020). Empfehlungen für die psychosoziale Unterstützung des Krankenhauspersonals in COVID 19. [abrufbar hier](#)

Hobfoll, S., Watson, P. et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70, 283–315.

Leiter, M. / Maslach, C. (2007). Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern. Wien: Springer.

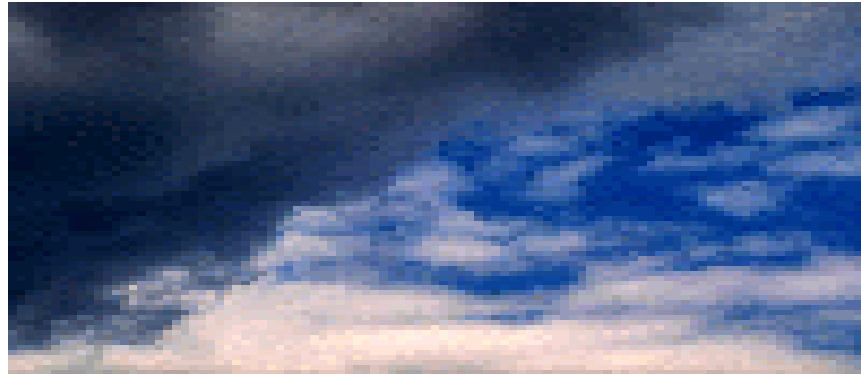
Hausmann, C. (2020): Kommunikation in der Pflege. Grundlagen für die Praxis. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Wien: Facultas.

Hausmann, C. (2016). Interventionen der Notfallpsychologie. Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert. Wien: Facultas.

Prof. Dr. Clemens Hausmann  
Klinischer Psychologe am Kardinal Schwarzenberg Klinikum / Schwarzach i.P. und in freier Praxis  
Notfallpsychologie, Traumatherapie (EMDR)  
Lehrbeauftragter der Universität Salzburg und der FH Gesundheitsberufe OÖ

Anschrift:  
Kardinal Schwarzenberg Akademie  
Baderstraße 10  
A-5620 Schwarzach/Pongau  
Österreich

E-Mail: [info@clemens-hausmann.at](mailto:info@clemens-hausmann.at)  
Internet: [www.clemens-hausmann.at](http://www.clemens-hausmann.at)



[www.clemens-hausmann.at](http://www.clemens-hausmann.at)