

Hilfreiches für KONTACT2020 - Berater*innen aus Sicht einer COVID-19 - Betroffenen

Die „Herausforderung COVID-19“ habe ich als Betroffene und mittlerweile Gesundete erlebt und gehe damit nun täglich im Rahmen meiner Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin, Trauerrednerin und Hospizkoordinatorin um.

Hier fasse ich Vorschläge zusammen, was evtl. hilfreich sein kann, wenn Sie als Berater*in tätig sind. Es ist bewusst aus der persönlichen aktuellen Erfahrung heraus geschrieben.

(Der Krankheitsverlauf bei mir war ca. 14 Tage lang akut, zum Glück ohne Luftnot oder Lungenentzündung (die durch ein Antibiotikum gegen zusätzlichen bakteriellen Infekt verhindert werden konnte).

Immer wieder kam es zu teils hohem Fieber und massiven Kopf- und Augenmuskelschmerzen, der Allgemeinzustand war tagelang deutlich geschwächt. Weitere Symptome: Husten, Rachenentzündung, über Tage ein totaler Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, danach dann metallisch-chemischer Beigeschmack bei allem, Gewichtsabnahme, nachts heftiges Schwitzen mit der Notwendigkeit, sich teilweise mehrfach pro Nacht umzuziehen.

Als es mir sehr schlecht ging, kamen zwei Tage lang Ängste vor einer Krankenhauseinweisung dazu.)

1. Es sollten vorab gegeben sein: Klare und verbindliche Informationen darüber, wie diese spezielle KONTACT2020 - Beratung aussehen kann, dass sie begrenzt auf die Zeit der Corona-Krise ist und was ich persönlich als Berater*in leisten kann oder auch nicht.
2. Wichtigste Basis jeder Begleitung, das gilt auch fürs Telefon oder Video: Aufmerksam da sein, aktiv zuhören, sich einfühlen.
Auch ich tappe immer mal wieder in die Falle, zu schnell lösungsorientiert zu agieren, aber einen guten Boden für Begleitung bereiten wir nur, indem zunächst wertschätzen was uns entgegengebracht wird.
Aufmerksamkeit bedeutet auch zu spüren oder zu erfragen, ob das Telefonat mit mir gerade überhaupt passt. Mir persönlich war zwischendurch alles zu viel, da tut es gut zu wissen, dass ein Nein erlaubt ist und mein Gegenüber „dran bleibt“.

3. Anerkennen, was an negativen und angstbesetzten Gedanken und Gefühlen da ist, ohne sie zu verstärken oder zu beschwichtigen.
Gezielt nach Panikattacken und Ängsten fragen.

Auch eine Falle aus meiner Sicht: Zu schnell der Appell, „positiv zu denken“. Positive Ansätze, Relativierung von Katastrophendenken und auch die Aktivierung eigener Ressourcen des Gegenübers sind sicher das Ziel, das ich als Begleiter*in im Blick haben muss, aber alles zu seiner Zeit!

4. Bei akuter Krankheit / schweren Symptomen wie Luftnot oder Panik des Gegenübers:

- Ruhig sprechen, selber tief in den Bauch atmen, das Gegenüber beruhigen, zu kleinen einfachen Atemübungen anleiten (s.u.)
- Wer kann kommen bzw. welche Notfallnummer kann mein Gegenüber anrufen, muss ich das evtl. tun?
- Im Hier und Jetzt ankern: Fragen wie: Was sehen / riechen Sie? Finden Sie etwas Gelbes im Zimmer? Farbe / Art der Kleidung?
- Hilfreiche Links parat haben, für sich und das Gegenüber

z.B. bei Panikattacken:

<https://www.angst-panik-hilfe.de/panikanfall-umgang.html>

5. Hat sich die Person durch Erzählen entlastet, kann ich mich als Begleiter*in vortasten und, falls noch nicht im Gespräch erfahren, Ressourcen erfragen:

- Welche Ansprechpartner gibt es im Notfall, liegen die Telefonnummern schnell greifbar vor?

Angehörige, Freunde, Nachbarn, Hausarzt oder Pflegedienst, der angerufen werden kann, andere Notrufnummern wie ärztlicher Bereitschaftsdienst oder Rettungsdienst etc. auf einen gut sichtbaren und schnell greifbaren Zettel schreiben lassen.

Mir hat Sorge bereitet, dass ich nicht in eine Arztpraxis gehen konnte und auch kein Hausbesuch möglich war, es wäre bei Verschlechterung nur die stationäre Einweisung und der Krankenwagen in Frage gekommen.

Mir hat geholfen, dass ich telefonischen Kontakt zum Hausarzt hatte.

Auch die Telefonate mit dem Gesundheitsamt bzw. der örtlichen Behörde gaben Sicherheit und Möglichkeit zum Fragen. (Bei uns ist es so geregelt, dass die COVID-19-Erkrankten täglich vom Gesundheitsamt oder wie bei uns von der Gemeindeverwaltung angerufen werden, es werden die Symptome abgefragt, vor allem Fieber, ein Datenblatt wird geführt darüber und danach wird über Weiterführung oder Beendigung der Quarantänemaßnahmen entschieden.)

- Sicherung (auch finanziell) der Grundbedürfnisse?
Hier fand ich für mich selbst eine Rangliste hilfreich: Erst mache ich mir Gedanken um meine körperliche Gesundheit, dann schaue ich auf meine berufliche Zukunft.
Wenn es sehr kritisch wird mit der existenziellen finanziellen Grundlage, müssen professionelle dafür geeignete Beratungsdienste mit ins Boot, hier könnten Begleiter*innen bei der Suche behilflich sein.
- Soziales Netz?
- Eigene Fähigkeiten, früher überstandene Krisen? Was hat geholfen?
- Interessen und Aktivitäten wie Haustiere, Hobbies, Sport oder körperliche Bewegung, evtl. der Beruf?
- Spirituelle Kraftquellen?
- Professionelle Dienste (Ärzte, Pflege, Therapeut*innen, Begleiter*innen, Seelsorger*innen, Hospizdienste)?

6. Umgang mit Medien: Wie geht mein Gegenüber mit Nachrichten um?

- Vertrauenswürdige Informationsquellen wie Bundesgesundheitsministerium, Robert Koch Institut, Weltgesundheitsorganisation und seriöse Nachrichtenmagazine machen Sinn, Sensationsmedien nicht.
Es ging mir zwischenzeitlich selber so, dass ich auf dem Sofa lag und mich den sich steigernden Katastrophennachrichten Mitte März einfach ausgeliefert fühlte. Es hilft ungemein, den Ausschaltknopf oder die Umschalttaste zu betätigen und das Handy beiseite zu legen.
- Vorsicht mit dem Senden von Videos, Sprüchen, Witzen, Musik etc., wenn ich mein Gegenüber nicht gut genug kenne. Es kann auch zu viel werden.
Ich war zwischendurch ziemlich genervt davon, was alles ungefragt geschickt wurde, gerade jetzt unter Corona hat für mich der Ausdruck „Das geht viral“ nochmal mehr eine sehr zwiespältige Bedeutung.

7. Um das momentane Geschehen nicht übermächtig werden zu lassen, kann es hilfreich sein, es in eine Zeitschiene einzuordnen, in dem Sinne von „Es kommt wieder eine andere Zeit“.

Fragen könnten hilfreich sein wie: „Was machen Sie denn, wenn die Einschränkungen gelockert werden? Worauf freuen Sie sich dann besonders?“

Der Punkt ist wichtig, erfordert aber auch den richtigen Zeitpunkt. In den Tagen, als es mir schlecht ging, hätte ich darauf nicht eingehen können und hätte mich nicht gut verstanden gefühlt. Als es bergauf ging, haben mir Pläne oder Ermunterungen meiner Familie und Freund*innen sehr gut getan.

8. Sehr schwerwiegende Entscheidungen wenn möglich nicht in der akuten Krise treffen.

9. Ideen, um sich zu strukturieren und zu beschäftigen erarbeiten.

- Was gibt Halt im Alltag, wie kann ich meinen Tag einteilen?
Kann ich Rituale einbauen oder wieder aufnehmen, die mich „im Tag ankern“?
Auf regelmäßige Schlafenszeiten achten.

- Auf regelmäßiges und gesundes Essen achten, viel trinken.
Ich habe mich zum (gesunden) Essen gezwungen, hier zählt für eine begrenzte Zeit nicht der Genuss, sondern die Zufuhr von Nährstoffen und Flüssigkeit. Zur Not eine Auflistung machen lassen, was alles gegessen wurde und was vielleicht noch sinnvoll wäre. Wer kauft ein ist auch eine wichtige Frage, die Ermunterung, Wünsche zu äußern.

- Möglichst auch an der frischen Luft bewegen.
Hierzu zählt auch die Terrasse, der Balkon oder einfach das geöffnete Fenster, Lüften!

- Möglichkeiten erfragen, sich abzulenken und Erfolgserlebnisse zu sammeln durch Aktivitäten, die immer verschoben wurden und jetzt möglich wären, z.B. Fotos sortieren, Aufräumen, das ungelesene Buch zur Hand nehmen, mal wieder malen etc.
Evtl. schriftliche To-do-Liste anregen, wo jedes „Abhaken für Erledigt“ gut tut.

- Ein Tagebuch anlegen: sich im Schreiben entlasten, aber auch abends mindestens ein positives Erlebnis notieren.

- Sowohl für Berater*innen als auch für das Gegenüber zum Thema Homeoffice:

Homeoffice ist nichts für Krankgeschriebene, in anderen Fällen wie Quarantäne oder fehlender Kinderbetreuung gilt es, mit dem Arbeitgeber die Möglichkeiten abzuklären.

Feste Arbeitszeiten und Pausen einplanen; Arbeitszeiten dokumentieren; einen Arbeitsplatz einrichten, wo wenig Ablenkung ist; sich richtig ankleiden und nicht im Pyjama vor dem PC sitzen; Wichtiges oder Unangenehmes zuerst: To-do-Listen anlegen; Privates möglichst strikt trennen; Grenzen setzen und nicht in Dauer-Bereitschaft sein.

10. Die Sorge um An- und Zugehörige, die in Heim oder Krankenhaus nicht besucht werden können.

- Alternativen mit dem Gegenüber erarbeiten: Regelmäßige Telefonate, Technik wie Smartphone, Tablet für Kontakt nutzen, Audioaufnahmen wie ein Lied oder ein vorgelesener Text / Märchen etc., Briefe, Bilder, „Fenstergespräche“, Kerzen anzünden und ein Foto davon schicken, kleine Aufmerksamkeiten abgeben usw.

Es gibt zahlreiche Tipps und Links, z.B. von Hospizdiensten, Trauerbegleitern oder anderen Beratern, woraus man schöpfen kann. Vielleicht ist es sinnvoll, sich als Berater*in eine kleine Sammlung anzulegen, in die man immer mal wieder hineinschaut.

- Gibt es Ansprechpartner, die Auskunft geben können? Sozialer Dienst in Heim / Krankenhaus oder Seelsorger*innen, die mit Angehörigen telefonieren lassen, evtl. Mediennutzung wie Videotelefonie?
- Verschiedene Empfehlungen, z.B. der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, sehen bei palliativen Situationen sehr wohl die Möglichkeit der Lockerung von Maßnahmen, um persönlichen Kontakt unter Sicherheitsvorkehrungen möglich zu machen.

<https://www.dgpalliativmedizin.de/neuigkeiten/empfehlungen-der-dgp.html>

11. Schuldgefühle und Scham ernst nehmen: Die Frage, wer wann wen infiziert hat, ist gesundheitspolitisch unerlässlich, auf der psychischen Ebene wenig hilfreich und macht eher Druck. COVID-19 ist eine Pandemie, die wir wohl alle anfangs unterschätzt haben. Mich hat es sehr belastet, dass ich während der Inkubationszeit arbeiten war mit Kontakten zu anderen und auch eine hochaltrige Freundin besucht habe. Ich habe es für mich so gelöst, dass ich sofort ganz offen und transparent mit meiner Erkrankung und den Sorgen umgegangen bin und mich regelmäßig persönlich nach der Gesundheit der anderen erkundigt habe telefonisch. Die Reaktionen der Anderen waren meist sehr besorgt und selbstverständlich wenig begeistert, aber dann im Verlauf auch wieder wertschätzend, was mir natürlich gut tat. Das ist aber nicht immer so und es ist wichtig, den vielen Gefühlen (auch Schuldgefühlen, Ängsten, evtl. Wut auf Krankheit, Überträger oder Maßnahmen, Ärger über Reaktionen) genügend Raum zu lassen, ohne zu bewerten.

*Zusammenfassend ist es aus meiner Sicht wichtig, einfach verlässlich da zu sein in dem Rahmen, den man leisten kann als Berater*in.*

Je mehr Kontrolle über verschiedene Lebensbereiche mein Gegenüber selbst hat oder sich wieder verschafft, desto besser wird es.

*Und nicht vergessen: Selbstfürsorge für mich als Berater*in ist erste Pflicht!*

Außerdem: Auch Humor hilft 😊!

Hier noch Anregungen zu Atemübungen für akute Luftnot und auch zur Vorbeugung:

- Bei Luftnot Oberkörper hoch lagern, für Frischluftzufuhr sorgen.
- Der „Kutschersitz“:
Im Sitzen Oberkörper vorbeugen, die Hände oder Ellenbogen auf die Oberschenkel oder Knie stützen.
- Die „Lippenbremse“:
Beim Ausatmen die Lippen etwas zusammenpressen und somit gegen den Widerstand langsam ausatmen. (Unterstützt das Offenhalten von Lunge und Bronchien bei der Ausatmung.)
- Bewusstes Atmen in den Bauch, in den Brustkorb, in die Flanken.
Es kann helfen, die Hand auf den Bauch zu legen, um zu spüren, wie er sich mit dem Atem hebt und senkt.
- Atemzüge zählen oder spezielle Übungen wie: 4 Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden lang ausatmen. Evtl. steigern, ohne sich dabei zu sehr anzustrengen.
Auch hierzu gibt es zahlreiche Varianten und viele Anregungen im Internet.
- Wenn möglich, Dehnübungen im Atemrhythmus machen:
„Katze – Kuh“: Im Liegen oder Sitzen mit der Ausatmung den Rücken runden wie ein Katzenbuckel, mit der Einatmung den Rücken höhlen wie eine Kuh.
„Halbmond“: Im Liegen Oberkörper und Beine etwas nach rechts neigen, bewusst die Flanken dehnen und hineinatmen. Dann das Gleiche nach links.
Im Sitzen Arme vor der Brust verschränken, abwechselnd zur Seite rechts und links mit der Einatmung drehen, mit der Ausatmung wieder zur Mitte kommen.
Arme nach oben strecken und tief einatmen, beim Ausatmen nach unten fallen lassen.