

Covid-19: Schutz der psychosozialen Gesundheit im Fokus

(Stand 16.06.2020)

„Mein Ansatz wäre tatsächlich eher der, ganz konkret das ins Bewusstsein zu rücken, dass es eben nicht nur um den Schutz im Sinne eines Infektionsschutzes geht, sondern auch um den Schutz der psychischen Gesundheit geht“ ([Zitat Christina Jochim, Psychotherapeutin](#)).

Insbesondere in Pflegeeinrichtungen kann sich der für die psychosoziale Gesundheit so wichtige, zurzeit aufgrund der Covid-19-Pandemie teilweise immer noch eingeschränkte Kontakt zu Familienangehörigen, Freunden und Bekannten besonders negativ auf die psychosoziale Gesundheit von Bewohner*innen/Tagesgäste und Angehörigen auswirken. Durch diese angespannte Situation und den ohnehin bereits vorhandenen Personalmangel in den Pflegeeinrichtungen führt dies zudem auch zu Belastungen für die Mitarbeitenden.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN 2020) hat [fünf Empfehlungen](#) zusammengestellt, die den Erhalt der seelischen Gesundheit unterstützen. Die Empfehlungen gelten für alle Menschen und in diesem Sinne auch für Bewohner*innen, Angehörige und Mitarbeitende. Wir, das Projektteam von „Leben in Balance“, haben versucht, die Empfehlungen um Ideen und Erfahrungswerte von und für stationäre Pflegeeinrichtungen zu erweitern.

1. Informiert bleiben – aber richtig

Immer noch geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch die Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Nutzen Sie nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie etwa Hinweise des [Bundesgesundheitsministeriums](#), des [Robert Koch-Instituts](#) oder der [Weltgesundheitsorganisation](#).

- **Verordnungen und Regelungen in Niedersachsen**

Die für Niedersachsen geltenden Verordnungen und weitere Informationen finden Sie auf der Seite des [Niedersächsischen Ministeriums für Soziales Gesundheit und Gleichstellung](#).

- **Empfehlungen zu COVID-19 in einfacher Sprache**

Die Lebenshilfe Deutschland hat Informationen zum Thema Corona in einfacher Sprache auf ihrer Internetseite zusammengestellt: <https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/>

- **Informationen zum Corona-Virus in verschiedenen Sprachen** finden Sie auf der Internetseite der Integrationsbeauftragten der Bundesregierung: www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

2. Den Alltag positiv gestalten

Es wurden mittlerweile viele Erfahrungen gemacht und Angebote geschaffen, die tägliche Abläufe und Highlight-Aktivitäten unterstützen können, um die innere Stabilität zu bewahren.

- Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. hat Tipps und Anregungen zum Umgang mit **Alltagsmasken bei Menschen mit Demenz** zusammengestellt: <https://www.alzheimer-bw.de/infoservice/newsletter/newsletter-archiv/newsletter-2020/nl-demenz-und-corona-30042020/>

- Anregungen zur Alltagsgestaltung finden Sie z. B. in der **App „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“**, die Sie kostenlos auf Ihr Smartphone laden können.

- Auf der Internetseite „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind eine Reihe von Videos mit **Bewegungsübungen eingestellt**, die zum großen Teil auch zu Hause durchgeführt werden können: www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/
- Die kostenfreie APP „Auguste“, die speziell für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen entwickelt wurde, beinhaltet beispielsweise **Gesellschaftsspiele**: <https://www.alzheimer-niedersachsen.de/index.htm#HeadingAnchor:58BnG9e>
- „Tante Laura“ (eine Kombination von Webanwendung und TabApp) ist eine **Internetbrücke zu Sich-Allein-Fühlenden Senior*innen**, die leider nicht mehr telefonieren können oder sich in der digitalen Welt nicht mehr zurechtfinden. Ihre Angehörigen füllen Stunden eines Wochen-Sendeplans mit schönen Botschaften (Fotos, Musik, Kurzvideos, Text-Grüße), die bei den Betroffenen auf einem Tablet angezeigt werden. Alles läuft vollautomatisch. Der erste Monat ist kostenfrei, jeder weitere Monat kostet 14,90 Euro: <https://www.tante-laura.com/>
- „**magic-minutes**“ - ein Aktivierungsportal mit einer Vielzahl von Musikstücken, Fotos, Spielen, Gedichten und Ähnlichem: Sie sind geeignet, um Erinnerungen anzuregen und Menschen mit Demenz zu aktivieren. Außerdem finden Sie dort Entspannungsübungen, Meditationen und Entspannungsmusik. Das Programm kann auf dem PC oder einem Tablet aufgerufen werden. **Angeboten wird vorübergehend ein kostenloses Abo, das am 30. Juni 2020 automatisch ausläuft.** Wer sich dafür anmelden möchte, kann dies über den folgenden Link tun: <https://www.magic-minutes.de/>. Neben der E-Mail-Adresse muss das Stichwort "Corona-Hilfe" angegeben werden.
- Nutzen Sie weiterhin **Außenbereiche, Balkone und Gärten** zum Rausgehen und thematischen Beschäftigungen, aber auch für Aktivitäten. Versuchen Sie Akteur*innen, wie z. B. **Klinikclowns**, dafür zu gewinnen, ggf. draußen vor den Fenstern/Balkonen der Bewohner*innen etwas aufzuführen.

3. Sich austauschen und einander helfen

Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren.

- Fördern Sie weiter **Kontaktmöglichkeiten per Video-/Sprachnachrichten**, indem Sie z. B. Handys/Tablets nutzen und verstärkt anbieten. Hier gibt es teilweise Spendenaktionen von Bürger*innen oder Angehörigen. Etablieren Sie ggf. eine koordinierende Stelle mit Sprechzeiten für Videotelefonie, in denen Angehörige sich melden können oder organisieren Sie Telefonkonferenzen (z. B. über meeble.de) als Gruppenangebot.
- Versuchen Sie weiterhin **Kontakte über Fenster und Balkone** zu ermöglichen.
- Unterstützen Sie bei **Kontaktmöglichkeiten über den Postweg**, indem Sie z. B. Postkarten für Bewohner*innen zur Verfügung stellen. So können auch diese Kontakte zu Familienangehörigen, Freunden und Bekannten aufnehmen.
- Etablieren Sie z. B. **zusätzliche Gesprächskreise**, um die Bewohner*innen bei der Einordnung der Krise zu unterstützen, sich gegenseitig Mut zu machen. Wie wurden vielleicht andere Krisen bisher bewältigt? Vielleicht lassen sich auch positive Dinge in der Krise finden.
- Etablieren Sie neue **Patenschaften von Bewohner*innen**, sodass sich Bewohner*innen mehr untereinander kümmern und besuchen.

- Nutzen Sie **Aktionen der Bevölkerung**, z. B. durch Aufrufe zum Schreiben von Briefen/Karten, Malen von Bildern oder zur Gewinnung von Telefonpat*innen, um auch Kontaktmöglichkeiten für Bewohner*innen zu schaffen, die ggf. keine oder nur wenige Kontaktmöglichkeiten haben.
- Das **Silbertelefon ist ein Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen**. Täglich von 8 bis 22 Uhr kann die Telefonnummer 0800 4 70 80 90 zum „einfach mal reden“ anonym, vertraulich und kostenfrei und deutschlandweit angerufen werden. Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie unter: <https://www.silbernetz.org/>
- **Selbsthilfe-Apps**: Einige Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen haben in den vergangenen Jahren Smartphone-Apps entwickelt, die vereinzelt auch für den Austausch von Gleichbetroffenen genutzt werden können. Exemplarisch wäre hier die kostenlose App "in.kontakt" für pflegende Angehörige, die der Verein wir pflegen in Kooperation mit der NAKOS entwickelt hat. Weitere Informationen: www.wir-pflegen.net

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken

Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht sollte man diese negativen Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern. Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen.

- Übertragen Sie, wenn möglich, **Bewohner*innen kleine Aufgaben**, sodass diese merken, dass auch sie in dieser Situation unterstützen können.
- Positionieren Sie **Abreißzettel für kleine Glücksmomente zum Mitnehmen** an verschiedene Orte in der Einrichtung.
- Starten Sie auch jetzt noch weiterhin kleine **Mutmachaktionen**, z. B. anhand einer Sprüchwand, Bilderwand, Fotoaktion.
- **Gesprächsdialoge mit Puppen**: Nutzen Sie z. B. einen „Mutkasper“ und ein „Angstkrokodil“, um Ängste dialogisch in verteilten Rollen durchspielen. Mit den Puppen wird Angst gegenständlich und greifbarer, real. Auf diese Weise kann der Ängstler in Gestalt des Mutkaspers auch mit seiner Angst in Gestalt des Angstkrokodils in Verhandlungen treten und einen Konflikt inszenieren und bewältigen.

5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Hausärzt*innen, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind hier geeignete erste Anlaufstellen. Sie alle bauen angesichts der aktuellen Situation derzeit ihre Angebote an Telefon- und Video-Beratung aus.

- Psychologische Gespräche anbieten, organisieren z. B. **BDP-Corona-Hotline: Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten**. Die Hotline des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen ist täglich von 08:00 bis 20.00 Uhr geschaltet (Tel.: 0800 777 22 44).
- **Pflegekräfte, die in der Corona-Krise besonders belastet sind, können eine kostenlose psychotherapeutische Beratung per Telefon in Anspruch nehmen**. Über die Internetseite www.psych4nurses.de können kurzfristig und bundesweit 30-minütige Beratungstermine gebucht werden.

Das Projekt „Leben in Balance“ - Förderung der psychosozialen Gesundheit von Bewohner*innen/Tagesgästen in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen in Niedersachsen

Wenn Sie die psychosoziale Gesundheit Ihrer Bewohner*innen fördern und hierfür finanzielle Unterstützung beantragen möchten, können Sie im Rahmen des Projektes „Leben in Balance“ (auch unabhängig von der Covid-19-Pandemie) einen Antrag stellen. Gerne unterstützen wir Sie kostenfrei bei der Antragsstellung.

Was verfolgt das Projekt?

Durch eine kostenfreie Beratung (teil-)stationärer Einrichtungen zur Konzeption, Umsetzung und Förderfähigkeit von Maßnahmen wird das Ziel verfolgt, die psychosoziale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden pflegebedürftiger Menschen in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen zu fördern, zu erhalten und zu stärken.

Wer kann einen Antrag stellen?

Stationäre und teilstationäre Pflegeeinrichtungen in Niedersachsen.

Was sind die Voraussetzungen für eine Förderung?

- Die Zielgruppe sollte nicht nur einzelne Bewohner*innen/Gäste umfassen, sondern zumindest Kleingruppen adressieren.
- Die Bildung eines Steuerungsgremiums (Arbeitsgruppe) für die Planung, Umsetzung und Evaluation der Maßnahmen wird vorausgesetzt (z. B. angedockt an den Qualitätszirkel).
- Bewohner*innen/Gäste (oder deren Vertreter*innen) müssen in das Steuerungsgremium eingebunden und beteiligt sein (Partizipation).
- Es sollten keine Einzelmaßnahmen sein, sondern größer angelegte Maßnahmen, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen und in einem Konzept münden.
- Die Einbindung der Maßnahme in vorhandene Strukturen der Einrichtung wird empfohlen, um deren Nachhaltigkeit zu sichern.
- Die Förderfähigkeit von Projekten orientiert sich insgesamt am „Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ § 5 SGB XI.

Wer sind die Förderer?

Die Pflegekassen AOK N und die SVLFG übernehmen die finanzielle Förderung im Rahmen des Präventionsgesetzes (§ 5 SGB XI).

Hier gelangen Sie zu der Projekthomepage mit allen Informationen zum Projekt und dem Antragsverfahren:

<https://www.gesundheit-nds.de/index.php/leben-in-balance>

Welche beispielhaften Maßnahmen wurden bereits gefördert?

- Konzepte für Kunst- und Kulturprojekte
- Angebote und Fortbildungen im Bereich der Clownerie
- Angebote und Fortbildungen zu Bewegungsangeboten
- Konzepte zum gemeinsamen Kochen
- Angebote und Fortbildungen im Bereich des Gartens
- Konzepte zur Förderung der Mobilität durch Lastenfahrräder für Gruppenaktivitäten

Wir beraten Sie gerne bei der Entwicklung Ihrer Idee bis zur erfolgreichen Antragsstellung. Bitte nehmen Sie zu uns Kontakt auf, bevor Sie den Antrag ausfüllen.