

Wie wir für uns selbst sorgen und für andere Dienst tun können

Empfehlungen zur Selbst- und Fürsorge während der Corona-Krise

in Gemeinde, Krankenhaus, Altenheim usw.

Die Corona-Krise hat Auswirkungen in allen Lebensbereichen und in jedem Menschen. Die sozialen und persönlichen „Systeme“ sind überlastet, jede und jeder von uns ist überbeansprucht, wenn auch auf verschiedene Weise. Viele Gewohnheiten und die selbstverständliche Fähigkeit zu handeln sind durch die Maßnahmen zum Schutz vor einer zu schnellen Ausbreitung des Corona-Virus sozusagen von außen eingeschränkt. Nichts ist mehr selbstverständlich. Die einen haben privat und im Dienst zu viel zu tun und zu leisten, die anderen können oder dürfen fast nichts tun. Keiner weiß, wann und wie sich die Situation verändern und es wieder mehr Normalität geben wird. In dieser allgemeinen und umfassenden Krisensituation werden Menschen zurückgeworfen auf sich selbst und ihre persönlich ganz eigenen Mechanismen der Selbstregulation.

Im Vordergrund allen Bemühens stehen daher (auch) in dieser Krise die persönliche **Stabilisierung, Orientierung und das Aktivieren kleiner Ressourcen im Alltag**. Folgende Empfehlungen mögen Sie für Ihren Dienst in Gemeinde, Krankenhaus, Altenheim usw. zu solcher Selbst- und Fürsorge anregen.

1. Allgemeine Aspekte

- a Die Belastungssituation als solche wahr- und annehmen
- b Mut zur Begrenzung
- c Überforderungen vermeiden
- d Verantwortung teilen
- e Privat sein
- f Den Glauben stärken

2. Fragen und Anregungen zur Selbst- und Fürsorge im Dienst

	Selbstsorge	Fürsorge
Den Blick auf sich/ einen anderen richten	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie geht es mir und was brauche ich gerade? ○ Was genau ist meine Rolle in der gegenwärtigen Situation? ○ Was kann ich jetzt zu tun und was lassen (Aufgabe)? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was belastet dich gerade? ○ Was ist zu tun? Was davon kannst du, was können andere tun? ○ Was brauchst du jetzt?
	<p>Gehen Sie nicht über Ihre/die Angst hinweg. Lassen Sie Ihr Gegenüber darüber sprechen, aber vertiefen Sie nicht dessen Gefühl.</p>	
Für Ausgleich sorgen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pausen machen und privat sein ○ Grenzen setzen, z.B. gegenüber belastenden Nachrichten ○ Beten, Lachen, zusammen Singen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was genau hilft dir, mit ... jetzt besser umgehen zu können? ○ Welche konkreten Ankerpunkte (auch geistlich) hast du?
Die Verbundenheit stärken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Private Kontakte pflegen und wichtige Beziehungen aufrechterhalten ○ Im Team für klare und beschränkte Aufgabenverteilung sorgen. ○ Sprechen über Unterstützung, die ich brauche und die ich anderen geben kann 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wer kann dich unterstützen, wie und wobei? ○ Wem kannst du jetzt welche Unterstützung geben?