Uniklinikum Würzburg

COVID-19 - Burnout-Prävention und Kriseninterventions-Team

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie mit Arbeitsbereich Medizinische Psychologie und Psychotherapie (ZEP):

Prof. Dr. Jürgen Deckert
Prof. Dr. Marcel Romanos
Prof. Dr. Grit Hein
PD Dr. Regina Taurines
PD Dr. Stefan Unterecker
Dr. Bodo Warrings
Dr. Roxane Sell
Dr. Patricia Appel

Psychoonkologischer und Neuropsychologischer Dienst (CCC und Kopfklinik):

Dr. Elisabeth Jentschke

Beratungsstelle für Beschäftigte des UKW:

Dr. Susanne Buld

PPP
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

ZEP | Zentrum für Psychische Gesundheit

Bitte achten Sie auf sich!

- Nur so können Sie anderen helfen.

Machen Sie Pausen, spannen Sie aus!

- Schon kurze Pausen helfen.
- Atmen Sie bewusst aus und konzentrieren Sie sich auf fünf Atemzüge.

Empathie und Wertschätzung sind jetzt wichtig – für sich selbst und andere!

- Wir tun alle, was wir können, aber keiner ist perfekt. Es gibt Dinge, die wir nicht kontrollieren können. Seien Sie freundlich und großzügig zu sich und anderen.

Respektieren Sie Ihre Grenzen!

- Wenn Sie zu erschöpft sind, können Sie sich selbst und andere gefährden. Holen Sie wenn möglich Unterstützung.
- Nehmen Sie anhaltende Erschöpfungszustände, Mutlosigkeit, Ängste und Schlafprobleme bitte ernst! Informieren Sie Sich über die Kriseninterventionsangebote des UKW im Intranet.

24-Stunden-Krisentelefon
0931/ 201 40 333

Angebote zur Burnout-Prävention und Krisenintervention am UKW

- Kriseninterventionsteam für die MitarbeiterInnen des UKW
  24-Stunden Erreichbarkeit unter
  Tel.: 0931 201 40333 oder **E-Mail: KIT@ukw.de**

Das Angebot gilt für alle Mitarbeiterinnen inkl. UKWService, Technischer Betrieb und Verwaltung.
Diese Telefonnummer wird montags bis freitags von 8:00-16:30 Uhr von MitarbeiterInnen des ZEPs aus der Psychosomatischen Tagesklinik und von 16:30 bis 8:00 Uhr und am Wochenende von ÄrztInnen des ZEP bedient. Aufgabe ist es, als erste Anlaufstelle kurzfristig lösbare Krisen unmittelbar am Telefon zu lösen, eine intensivere Beratung am folgenden Werktag oder eine unmittelbare persönliche Krisenintervention zu vermitteln.

- **Persönliche Kriseninterventionsgespräche von 8:00 bis 16:30 Uhr**
  Zu den regulären Dienstzeiten wird diese persönliche Krisenintervention telefonisch, oder per Skype for Business oder im persönlichen Kontakt geleistet.

- **Für emotionale Krisen bei Kindern und Jugendlichen** in den Familien der Beschäftigten wird durch die MitarbeiterInnen des KJPPP zudem angeboten
  Telefonsprechstunde „Kinder in der Krise“
  Mo- Fr von 9:00 bis 16:30 Uhr unter
  Tel.: 0931/201-78606 oder **Email: gzsz@ukw.de**

Zusätzlich zu diesen Angeboten steht wie bisher die **Beratungsstelle für Sozial- und Konfliktberatung** zur Verfügung. Sie ist über den bekannten Weg zu erreichen.

Weiterhin steht die **Seelsorge** in dieser Zeit nicht nur für die Unterstützung von PatientenInnen und deren Angehörigen, sondern auch der MitarbeiterInnen zur Verfügung. Sie ist ebenfalls über den bekannten Weg zu erreichen.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

In herausfordernden Zeiten wie diesen haben wir eine besondere Verantwortung für die Motivation und psychische Gesundheit unserer Teammitglieder. Wir haben einen Marathon und keinen Sprint vor uns und müssen daher alle gut auf uns achten und dies auch bei unseren MitarbeiterInnen fördern.

Dabei können folgende Punkte unterstützend und hilfreich sein:

- Kommunizieren Sie bewusst auch positive Entwicklungen (z.B. Therapieerfolge, Entlassung genesener PatientInnen).
- Würdigen Sie vorbildliches Verhalten und besonderes Engagement von MitarbeiterInnen persönlich.
- Sie sind ein Vorbild für Ihr Team. Halten Sie (wenigstens kurze) Pausen ein, in denen Sie sich bewusst entspannen. Essen und trinken Sie ausreichend, gerade auch während anstrengender Dienste. Achten Sie auf genug Schlaf. Ermuntern Sie Ihre Teammitglieder dasselbe zu tun.
- Wenn Sie zu erschöpft sind, können Sie sich, Ihr Team und Ihre PatientenInnen gefährden. Respektieren Sie Ihre Grenzen. Holen Sie wenn nötig und möglich Unterstützung.
- Nehmen Sie anhaltende Erschöpfungszustände, Ängste, Mutlosigkeit und Schlafstörungen bei sich selbst und Mitgliedern Ihres Teams ernst.
- Informieren Sie sich über die beiliegenden Angebote zur Krisenintervention.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für die Gesundheit Ihres Teams einsetzen!

Ihr KrisenInterventions-Team