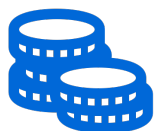


Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Patientinnen und Patienten,

der Ausbruch des neuartigen Coronavirus und die damit einhergehenden Beschränkungen des öffentlichen Lebens können in vielerlei Hinsicht Herausforderungen für Sie darstellen. Dadurch können verschiedene Sorgen und Emotionen auftreten:

- Die **Angst vor einer neuartigen Krankheit** kann überwältigend sein und starke Emotionen und Unsicherheit in Ihnen wie auch in Ihren Angehörigen und Kindern auslösen. Dies kann mit Belastungsreaktionen (wie Wut, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Sorge um Ihre Gesundheit und die Ihrer Angehörigen) und Verhaltensänderungen (wie erhöhtem Alkoholkonsum, veränderter Work-Life-Balance, sozialer Isolation und interfamiliären Konflikten) einhergehen.
- Die zur Eindämmung des Virus beschlossenen **Ausgangsbeschränkungen und Einschränkungen des öffentlichen Lebens** stellen ebenfalls eine besondere Herausforderung dar: der Verlust der gewohnten Routinen und der verminderte soziale und physische Kontakt mit anderen Menschen führen häufig zu Langeweile, Frustration und Unwohlsein. Die Tatsache, dass noch nicht abzusehen ist, wie lange diese Maßnahmen gelten werden, können diese Gefühle nach verstärken und die Akzeptanz der Situation erschweren.
- Darüber hinaus geht die ungeplante und plötzliche Unterbrechung der beruflichen Tätigkeit für viele Menschen mit **finanziellen Einbußen** einher und bringt einige in sozio-ökonomische Notlagen, was Gefühle von Angst, Wut und Hilflosigkeit weiter vorantreiben kann.
- Besonders betroffen sind auch **Mitarbeiter des Gesundheitswesens**, welche häufig noch stärker mit der Angst vor der eigenen Ansteckung und der ihrer Angehörigen zu kämpfen haben und intensive Gefühle der Wut, Angst, Frustration, Hilflosigkeit, Schuld und Nervosität verspüren können. Für diese Menschen ist es besonders wichtig, auf ihr Wohlbefinden zu achten



und psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn sie starke Stress- und Belastungssymptome bei sich bemerken.

- Da auch **Kinder und Jugendliche** verschiedene emotionale Stressreaktionen auf die Krise und die sozialen Einschränkungen zeigen können, besteht eine weitere Herausforderung für viele Eltern darin, ihren Kindern die aktuelle Situation zu erklären und ihnen beim Umgang mit dieser zu helfen.



Die genannten Reaktionen auf die aktuellen Herausforderungen sind in Anbetracht der Ungewissheit und Neuartigkeit der Situation durchaus verständlich und nachvollziehbar. **Wir unterstützen Sie gerne dabei, psychisch gesund durch diese schwierige Zeit zu kommen.**

Insbesondere Personen, die sich bereits in psychologischer Behandlung befinden, können starke emotionale Reaktionen verspüren und zusätzliche Unterstützung benötigen. Deshalb sollte eine Behandlung unbedingt auch während der Krise fortgesetzt werden.



Um dies gewährleisten zu können, bieten wir in der Akademie an den Quellen **psychotherapeutische Gespräche über ein zertifiziertes Video-Telefon-Programm** an. Dieses ist sehr leicht zu bedienen, zertifiziert für datengeschützte Medizingespräche und unsererseits bereits vielfach erprobt.



Professionell zusammenzuarbeiten, therapeutische Arbeitsbeziehungen nicht zu unterbrechen und dem Gebot der Stunde zu folgen und Kontakte zu reduzieren, sind gleichermaßen wertvolle und notwendige Aspekte der aktuellen Situation – die wir so miteinander vereinen können.

Claudia Christ

Prof.Dr.med. Claudia Christ MPH
Mitterlehner

F. Mitterlehner

Dipl.Psych.&Theol. Ferdinand

