

## Abstract zur Diplomarbeit

# Psychische Belastung der Mitarbeitenden im Rettungsdienst während dem Beginn der COVID-19-Pandemie

Lara Zesiger und Dominic Feusi, RS 18-21A, eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäterin HF/ Rettungssanitäter HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Ambulanz Region Biel AG

## Einleitung

Zurzeit befinden wir uns in einer aussergewöhnlichen Lage aufgrund der COVID-19-Pandemie. Die Einschränkung der persönlichen Freiheit, die fehlenden Sozialkontakte, der fehlende Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit und die oft wechselnden Richtlinien im Arbeitsalltag stellen eine grosse Herausforderung dar. Dazu kommen Unsicherheitsfaktoren, wie die unklare Inkubationszeit oder die unbestimmte Dauer der Pandemie. Diese erhöhte Belastung für Mitarbeitende der Rettungsdienste ist im Arbeitsalltag zu spüren, und dies motivierte uns, über diese Thematik zu schreiben.

## Ziele und Fragestellung

Wir erhoffen uns mit der Aufarbeitung dieser Problematik gesamtschweizerische Erfahrungswerte mit unterstützenden Methoden auswerten und erarbeiten zu können. Die Fragestellung lautet: «Welche psychischen Auswirkungen hat die COVID-19-Pandemie in der Anfangsphase auf die Mitarbeitenden der Schweizer Rettungsdienste, und wie können diese in zukünftigen Pandemien unterstützt werden, um die erhöhte Belastung besser meistern zu können?»

## Methodik / Material

Aufgrund der kaum bestehenden Studien, entschieden wir uns dafür, die Daten über eine Umfrage in allen Schweizer Rettungsdiensten zu erheben. Dabei evaluierten wir relevante Belastungsfaktoren und die Hauptprobleme im Zusammenhang mit der psychischen Belastung. Für die Aufarbeitung der gesamten Thematik stützten wir uns ebenfalls auf vorliegende Fachliteratur, auf das Fachwissen einer anerkannten Psychotherapeutin und auf Erfahrungswerte der Rettungsdienste.

## Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Durch die Evaluation der Umfrage konnten wir Erkenntnisse im Zusammenhang mit der psychischen Belastung während dem Beginn der COVID-19-Pandemie machen und auch regionale Unterschiede feststellen. Dabei ergaben sich folgende Hauptproblematiken: Die fehlenden sozialen Kontakte, die Ungewissheit über die Dauer der Pandemie und deren Konsequenzen und die erhöhte Angst, sich selbst oder andere zu infizieren. Wir zeigen physische und psychische Folgen von Stress auf und stellen mögliche Lösungsansätze für Einzelpersonen und Arbeitgeber zur Unterstützung bei erhöhter psychischer Belastung dar.

## Diskussion & Schlussfolgerungen

In der Ausarbeitung mussten wir feststellen, dass es in Bezug auf Methoden zur psychischen Unterstützung kein Patentrezept gibt. Die fehlenden sozialen Kontakte und die Ungewissheit der Dauer der Pandemie betreffen zu einem grossen Teil das Privatleben jedes Einzelnen. Wir zeigen Möglichkeiten auf, welche zu einer Entlastung während dieser aussergewöhnlichen Situation führen können. Von grosser Bedeutung ist das Verhindern ständiger Auseinandersetzung mit der Pandemie, einen guten körperlichen Ausgleich zu schaffen und Kreativität bei der Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte. Das Eingestehen von Überforderung und das Aufsuchen von professioneller Unterstützung sollte keine Scham hervorrufen, sondern als Chance gesehen werden.

Bern, 24. Dezember 2020