

# **Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19- Pandemie für BetreuerInnen von älteren Menschen**

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion

### **Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**VerfasserInnen und Verfasser:** Benedikt Till, Zrinka Laido, Marlies Braun, Thomas

Niederkrotenthaler

Wien, 2020

### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „MedUni Wien“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der MedUni Wien und der Verfasserin/des Verfassers ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Verfasserin/des Verfassers dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

# Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für BetreuerInnen von älteren Menschen

Die aktuelle Zeit stellt für alle eine Herausforderung dar, die zu Stress und Belastung führen kann.

## Hier finden Sie Empfehlungen zum Umgang mit der aktuellen Situation bezüglich COVID-19:

1. Ältere Menschen, insbesondere einsame Menschen und jene mit kognitiven Beeinträchtigungen (z.B. Demenz), können während der Dauer dieser Ausnahmesituation bzw. in Quarantäne ängstlicher, wütender, gestresster oder aufgeregter sein oder sich noch mehr zurückziehen. Helfen Sie ihnen mit praktischer und emotionaler Unterstützung. Beachten Sie, dass gerade bei älteren Menschen die Einschränkung von direkten, persönlichen Kontakten zum Schutz vor einer Ansteckung wichtig ist.
2. Unterstützen Sie bzw. organisieren Sie nach Möglichkeit Wege der Online-Kommunikation mit Verwandten und anderen nahestehenden Personen, die derzeit, vorübergehend, nicht direkt getroffen werden können.
3. Teilen Sie Fakten über das, was derzeit vor sich geht, mit und geben Sie klare Informationen darüber, wie das Infektionsrisiko reduziert werden kann.
4. Anweisungen müssen wie in anderen Situationen klar, prägnant, respektvoll und geduldig vermittelt werden. Wiederholen Sie Informationen, wenn nötig.
5. Ermutigen Sie ältere Menschen, die Fachkenntnisse, Erfahrungen oder andere Stärken haben, sich an Hilfsmaßnahmen und am Familienleben in Formen zu beteiligen, die kein direktes persönliches Treffen beinhalten und ohne sich dabei einem erhöhten Ansteckungsrisiko auszusetzen.
6. Auch der Verzicht auf persönliche Treffen, z.B. mit Enkelkindern, ist ein wichtiger Beitrag und sollte als solcher geschätzt werden.

## **Bleiben Sie informiert:**

Hier finden Sie **Hilfseinrichtungen für psychosoziale Krisen** nach Bundesländern sortiert:  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

Die neuesten **Informationen über die Verbreitung von COVID-19:**

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

<https://www.epi-win.com/> (auf Englisch)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (auf Englisch)

Der Text wurde basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>) adaptiert



**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)