

Coronavirus – Informationen für KlientInnen

Liebe KlientInnen, ich bin mir als Therapeutin der Richtlinien bewusst, die die Regierung unseres Landes ausgearbeitet hat, um die Verbreitung des Coronavirus Sars-CoV-2 zu begrenzen.

Es ist gut für Sie zu wissen, dass ich alle empfohlenen Hygieneprotokolle befolge, im klinischen u. ambulanten Setting. **Weitere Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen stelle ich Ihnen hier up-to-date zusammen.**

Aktualisierung: Seit dem 29.06.2020 gelten neue Regelungen - Behandlungen in der Körpertherapiepraxis ist unter Einhaltung der aktuellen Hygiene- und Abstandsregelungen sowie mit Mund-Nasen-Schutz wieder uneingeschränkt möglich.

(Informationsstand der Aktualisierung 29.06.2020 - Quellen: PTK Bayern, FH - FREIE HEILPRAKTIKER e.V., VFP - Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.)

Gut zu überlegen

Planen Sie in die Klinik oder Praxis zu kommen und fühlen Sie sich nicht gut oder haben Sie Symptome von Grippe, Fieber, Husten oder Erkältung? Dann nehmen Sie zunächst bitte nach vorheriger telefonischer Rücksprache Kontakt mit einem Arzt auf. Auch ein Anruf vorab beim Aufnahmebüro der Klinik ist empfohlen.

Allgemeine Maßnahmen im Alltag und für Zuhause

Ab Montag den 27.04.2020 gilt bundesweit die Pflicht einen **Mund-Nasen-Schutz** zu tragen - in öffentlichen Gebäuden, Geschäften, in Bahn und Bus (ÖPV). Diese Regelung gilt ab sofort auch in der Psychosomatischen Krankenhausbehandlung und Praxen. Wenn Sie kommen, möchten wir Sie bitten: Halten Sie auch mit Mund-Nasen-Schutz weiterhin mind. 1,5 Meter Abstand von anderen Personen.

Es geht grundsätzlich um **körperlichen Abstand** und nicht um sozialen Abstand. Menschen brauchen emotionale und soziale Verbindungen, die Gestaltung passen Sie der derzeitigen Situation an. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen und offiziellen Regelungen der jeweiligen Bundesländer, die für Sie zutreffen! Nehmen Sie bitte selbst Einfluss im Sinne achtsame Selbstverantwortlichkeit.

Einen Beitrag zur Gesunderhaltung können Sie durch eine bewusste Pflege des Nasen- u. Rachenraums als auch über die Stärkung des Immunsystems unterstützen.

Informieren Sie sich bitte nur über seriöse Informationskanäle, siehe Empfehlungslinks auf der Startseite meiner Website. Diese Informationen werden entsprechend aktualisiert.



Bleiben Sie gesund!

Mit freundlicher Empfehlung, Tina Tingelhoff

Aktuelle Empfehlungen und Regelungen im therapeutischen Setting:

1. Beachten Sie weiterhin die Corona-Regeln Ihres Bundeslandes.
2. KlientInnen mit Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Störungen des Geruchs-/ Geschmackssinns usw. werden nicht in der Praxis behandelt. Mit Erkältungssymptomen konsultieren Sie bitte ihren Hausarzt.
3. Auch in Heilpraktikerpraxen und Körpertherapiepraxen gilt der vorgeschriebene Mindestabstand von 1,5 m weiterhin. Dieser Mindestabstand ist zwischen den KlientInnen untereinander als auch zwischen Mitarbeitern und KlientInnen sowie zwischen Mitarbeitern einzuhalten. Bei Kleingruppenarbeit wird die Personenanzahl begrenzt und auf die jeweilige Raumgröße angepasst. Zurzeit gebe ich nur Einzelbehandlungen und generell ohne Begleitpersonen.
4. Grundsätzlich gilt in Bayern aktuell die Mund-Nasen-Schutzpflicht auch im Praxisbetrieb. Bei körperorientierter Arbeit, bei denen der Mindestabstand nicht einzuhalten ist, sind Behandler und KlientInnen insbesondere zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verpflichtet. Die Maskenpflicht in der Praxis entfällt nach der Verordnung (PTK Bayern) nur, soweit die Art der Leistung sie nicht zulässt. Im Falle der Abweichung von der Maskenpflicht, ist die jeweilige fachliche Begründung und das eingeholte Einverständnis der KlientInnen erforderlich.
5. Mund-Nasen-Bedeckungen sind bei Durchfeuchtung zu wechseln.
6. Bei allen therapeutischen Tätigkeiten im Kopf- bzw. Ausatembereich sind laut BGW vom Behandler immer mindestens FFP2-Masken zu tragen – so halte ich es in meiner Praxistätigkeit.
7. KlientInnen müssen sich beim Betreten der Praxis die Hände desinfizieren oder, wenn das nicht möglich ist, mit entsprechenden Handwaschgelen waschen (z.B. beim Vorliegen von Handekzemen).
8. Praxis-, Sanitär- und Pausenräume werden zu Ihrem und meinem Schutz regelmäßig gelüftet.
9. Ich beachte die in den TRBA 250 empfohlen Hygienemaßnahmen in den Praxisräumen.
10. Unter Berücksichtigung des Datenschutzes, den ich in meiner Praxis einhalte, ist es dennoch wichtig Infektionsketten ggf. zurückverfolgen zu können. Gehen Sie bitte an dieser Stelle verantwortlich mit sich und anderen um, teilen mir Ihre Bedenken oder Anzeichen für mögliche Krankheitssymptome vor persönlicher Kontaktaufnahme mit und nutzen die empfohlenen Beratungsstellen und Informationsstellen wie z.B. Ihren Hausarzt. **InfoLink zur Datenerhebung und Datenschutz für KlientInnen vom BGW:**

https://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/Plakat-Aushang/Corona-Datenschutzinfo_Download.pdf? blob=publicationFile

Vielen Dank für Ihr aufmerksames Lesen.

Gerade die Reduzierung der Sozialkontakte kann für den Einzelnen eine hohe Belastung bedeuten. Dazu kommt die Angst vor einer Ansteckung, die Frage vielleicht jemanden angesteckt zu haben. Auch die Angst vor der Angst, sich anzustecken, kann sich auf unsere Psyche belastend auswirken. Eine Situation, wie wir sie derzeit erleben, löst bei den vielen Menschen Unsicherheiten aus, Reaktionen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, abgelenkt sein und anderes mehr können vorkommen und sind normal. **Um mit diesen Belastungen leichter umgehen zu können, sind folgende Anregungen zum Experimentieren empfehlenswert:**

Sicherheit herstellen: Informieren Sie sich über verlässlichen Quellen (z.B. RKI, Websites der Bundesministerien, öffentlich-rechtlicher Rundfunk), dies hilft dabei, dass sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit stellen Sie Sicherheit in einer Situation her, wo Ängste und Sorgen "vollkommen normal und nachvollziehbar" sind.

Gefühle akzeptieren: Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: "Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln." In solch gefühlsbestimmten Zeiten sollten Sie keine gravierenden Entscheidungen treffen.

Ziele setzen: Das gibt Ihnen ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen. Das kann sein: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind.

Darüber reden: Mit Freunden, Angehörigen, Kolleginnen und Kollegen die Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen.

In Kontakt bleiben: Es ist wichtig mittels Telefon, Chats und Videotelefonie weiterhin regelmäßige soziale Kontakte zu pflegen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Achten sie dabei auf Ihr Gegenüber, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.

Ablenkung suchen: Lenken Sie sich immer wieder bewusst vom vorherrschenden Coronavirus-Thema ab: Gespräche zu anderen Themen führen, Lesen, gehen Sie soweit es geht Ihren Hobbies nach, erkunden Sie Ihre Kreativität auch im Ausdruck des persönlichen Empfindens oder auch als Ideensammlung in der Neuorientierung.

Humor zulassen: "Humor ist erlaubt!" - Humor ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit, Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung. 😊

Aktiv bleiben: Erledigen Sie Dinge, für die man sonst nie Zeit hat und führen Sie bewusst positive Aktivitäten durch, wie beispielsweise Handarbeiten, Basteln oder Malen, Handwerken, sich etwas Gutes kochen und einen guten Film ansehen, Musik hören oder selbst machen.

Körperlich betätigen: Vergessen Sie nicht den körperlichen Ausgleich. Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen. Machen Sie regelmäßig einen Spaziergang in der Natur (aktuelle Regelungen der jeweiligen Bundesländer bitte hierzu beachten). Viele Fitnessstudios bieten derzeit kostenlose Tutorials für ein Work-Out oder eine Yoga-Einheit zu Hause an. Singen, Tanzen, Lachen gehören auch dazu.

Einen Alltagsrhythmus bewahren: Versuchen Sie auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben. Stehen Sie zu bestimmten Zeiten auf, erledigen Sie zunächst Ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollen Sie zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Gerade wenn Sie Kinder haben, ist dies ein wichtiger Punkt.

Ressourcen aktivieren: Suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Mut machen und Ihnen Kraft geben: überlegen Sie sich beispielsweise Sätze, die Sie selbst und Ihre Familie beruhigen und Ihnen Sicherheit geben. Bestärken Sie sich in dem Sie betonen, dass Sie die Situation gemeinsam bewältigen können. Verlieren Sie die eigenen Stärken nicht aus den Augen: In Krisensituationen wird das Augenmerk "ganz automatisch" auf Ängste und "das, was nicht funktioniert" gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und Stärken in den Blick zu nehmen.