



SAFETY ALERT: MENTALE GESUNDHEIT

Dies sind besondere Zeiten für uns alle. Durch geeignete Maßnahmen, wie beispielsweise diese aus unseren vorherigen Sicherheitshinweisen, kann das Kontaminationsrisiko verringert werden. Darüber hinaus sollten wir die Folgen dieser Situation für unsere geistige Gesundheit nicht unterschätzen. Menschen entwickeln Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Müdigkeit und Frustration.

Vielleicht sind Sie, jemand zu Hause oder ein Kollege nicht fit und Sie sind darüber besorgt. Sie schlafen möglicherweise nicht gut und sind müde. Es kann sein, dass Sie sich für eine längeren Aufenthalt an Bord entschieden haben, als Sie es gewohnt sind, und dass Sie mit Langeweile oder Heimweh zu tun haben. Es ist auch möglich, dass es Spannungen innerhalb der Crew oder vielleicht mit Ihren Bezugspersonen zu Hause gibt.

Mit diesem Sicherheitshinweis versuchen wir, Richtlinien für den Umgang damit zu geben.



MÖGLICHE GEFAHREN

- Stress und Ängste, die die psychische Gesundheit und damit die Arbeit / Arbeitssicherheit beeinträchtigen.
- Müdigkeit.
- Spannungen innerhalb der Besatzung, die die Sicherheit beeinträchtigen.

WAS KANNST DU TUN?

- Bleiben Sie mit Familie und Freunden zu Hause in Kontakt. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Besatzungsmitglieder den Kontakt zur Heimat aufrechterhalten können, indem Sie beispielsweise Internet oder Telefon zur Verfügung stellen.
- Essen Sie gesund und nehmen Sie sich Zeit, um sich auszuruhen.
- Versuchen Sie, sich auf helfende und positive Gedanken zu konzentrieren.
- Finden Sie Ablenkung und sorgen Sie sich nicht ständig um Corona-Nachrichten.
- Stellen Sie sicher, dass die Informationen, die Sie erhalten, aus zuverlässigen Quellen stammen, z. B. von nationalen Nachrichtensendern und Pressekonferenzen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie abwechslungsreich arbeiten und Raum für Entspannung und Bewegung schaffen. Spielen Sie zusammen ein Kartenspiel, schauen Sie sich eine Serie an oder machen Sie einige [Übungen](#) ([noch mehr Übungen](#)). Humor kann auch für die notwendige Entspannung sorgen.
- Sprechen Sie miteinander und fragen Sie auch nach der häuslichen Situation. Jeder geht anders mit der Situation um, also nehmen Sie sich gegenseitig ernst, auch wenn Sie in der aktuellen Situation gelassen sein sollten.
- Seien Sie geduldig miteinander. Es ist eine seltsame Zeit für alle und jeder geht anders damit um.
- Suchen Sie bei Bedarf Hilfe:
 - Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (Independent information service for patients) 0800 011 77 22
 - German health authority (030 346 465 100)
- Halten Sie sich immer an die von der Regierung mitgeteilten Vorschriften.

Referentien/Bronnen:

<https://www.psychologiemagazine.nl/>

<https://www.seafarerswelfare.org/seafarer-health-information-programme/good-mental-health>