

Psychisch gesund durch die Homeoffice Zeit

Die COVID19-Pandemie stellt für alle eine neue Situation dar. Wir sorgen uns um nahestehende Personen und nicht zuletzt um die eigene Gesundheit. Hinzu kommen die aktuellen Maßnahmen, die zur Eindämmung der Pandemie beitragen sollen. Kontaktverbote, Ausgehbeschränkungen, geschlossene KITAS, Schulen, Sportstätten und die Streichung von öffentlichen Freizeitangeboten haben den sozialen Alltag in Deutschland drastisch verändert.

Für jeden einzelnen Menschen stellt das Zurechtkommen in dieser neuen Situation eine ungewöhnliche psychische Belastung dar: für Alleinlebende oder Menschen mit psychischen Erkrankungen ebenso wie für Paare, die plötzlich 24 Stunden am Tag gemeinsam in einer Wohnung sitzen.

Die psychischen Belastungen in dieser Situation können somit vielfältig sein. Neben Ängsten können auch Schlafstörungen, Langeweile, Einsamkeit und Depressionen auftreten. Wut, Ärger, Frustration und Verunsicherung über die Situation kann zu Aggressionen und gesundheitsschädlichem Verhalten (z.B. übermäßiger Konsum von Alkohol, Beruhigungsmitteln oder sonstigen Ersatzbefriedigungen wie Schokolade oder ähnlichem) führen. Es wird mit einem Anstieg von Kindesmisshandlungen und von häuslicher Gewalt gerechnet, da soziale Kontrollinstanzen wie Schule, Kindergarten, Arbeitsplatz etc. fehlen. Ebenfalls könnte sich die Zahl von Suiziden erhöhen, weil die Achtsamkeit gegenüber Menschen mit psychischen Problemen eingeschränkt ist.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen einige praktische Tipps an die Hand geben, wie Sie psychisch gesund durch diese Zeit kommen können!

Im Anschluss finden Sie ein paar Links und Telefonnummern zu Hilfsangeboten. Diese können Sie auch nutzen, wenn Sie sich um Personen in Ihrem Umfeld Sorgen machen.

Bitte beachten Sie: die folgenden Hinweise orientieren sich an den aktuellen rechtlichen Rahmenbedingungen in Baden-Württemberg. Halten Sie sich davon unabhängig an die für Ihren Wohnort gültigen Beschränkungen und beachten Sie mögliche Änderungen.

Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement
Personalrat & Studienberatung

Praktische Tipps für den Arbeitsalltag

- Starten Sie so in den Tag als würden Sie in die DHBW gehen. Behalten Sie Ihre üblichen **Morgenroutinen** bei (z.B. erst Frühstück dann Arbeit). Setzen Sie Ihrer Umgebung ein klares Zeichen für den Arbeitsbeginn.
- **Strukturieren** Sie Ihren Tag: Machen Sie realistische Arbeitspakete (von ca. einer Stunde) und berücksichtigen Sie dabei Zeitfenster für z.B. Kinderbeschäftigung, Mittagspause und zusätzliche kleine Pausen; letztere sind wichtig, da die sonst üblichen Störungen, die es im normalen Büroalltag gibt, wegfallen.
- Setzen Sie ein klares Zeichen für das **Arbeitsende** eines jeden Arbeitstages (Zuklappen des Laptops, Umschalten des Telefons, Verstauen der Arbeitsmaterialien usw.)
- **Bleiben Sie im Kontakt** zu Ihren Kolleg*innen und Fachvorgesetzten; nutzen Sie hierfür alle zur Verfügung stehenden Medien um in Kontakt zu bleiben: Telefon, Videotelefonie, Telefonkonferenzen. Rufen Sie einfach einmal an anstatt eine E-Mail zu schreiben; das geht meist nicht nur schneller und vermeidet ggf. Missverständnisse, sondern ist oft auch netter.
- Auch wenn Sie Ihre üblichen Arbeitszeiten aufgrund von gleichzeitig zu bewerkstellender Kinderbetreuung etc. über den Tag oder auch auf die Wochenenden verteilen – niemand erwartet von Ihnen, dass Sie Ihre Mails ständig lesen, Sie rund um die Uhr erreichbar sind, Sie sofort auf Anfragen per Mail reagieren usw. Insbesondere gilt dies natürlich für Zeiten, die außerhalb Ihrer eigentlich üblichen Arbeitszeiten liegen.
- Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Fachvorgesetzten über Ihre Aufgaben und, wenn Sie sich unsicher sind, auch darüber, ob Ihre derzeitige Leistungen den Ansprüchen genügen.
- Falls Sie sich über- oder unterfordert fühlen, sprechen Sie Ihre/Ihren Fachvorgesetzte/n darauf an. Falls notwendig können Sie auch den Personalrat einschalten.
- Als Fachvorgesetzter sollten Sie sich regelmäßig mit Ihren Mitarbeitenden austauschen (ca. 2-tägig. z.B. über virtuelle Caférunden, online durchgeführte Dienstbesprechungen usw.)
- **Ärgern Sie sich nicht**, wenn Sie nicht so effizient sind wie im Büro oder die Technik einmal streikt. Hiermit sind Sie ganz bestimmt nicht alleine.

Praktische Tipps für den Alltag

- Gehen Sie in den Pausen und in Ihrer Freizeit nach draußen an die **frische Luft!** Nutzen Sie Ihren Garten, Ihren Balkon oder machen Sie einfach einen Spaziergang in die nähere Umgebung!
- **Treiben Sie Sport:** Möglich ist alles, was Sie im Freien alleine oder zu zweit durchführen können wie joggen, Radfahren, wandern usw.; ggf. sind auch Fitness-Apps für zuhause für Sie hilfreich.
- Bei Familien / Paaren: Schaffen Sie sich **Freiräume** (das gilt auch für jeden einzelnen Haushaltsangehörigen), zu denen Sie für sich alleine sein können (z.B. Sport oder auch nur ein Bad nehmen). Nehmen Sie sich bewusst Zeiten für eine Entspannung!
- Probieren Sie **Entspannungsübungen** aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind (z.B. progressive Muskelentspannung). Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- **Akzeptieren Sie Ihre Gefühle:** Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation. Wenn Sie merken, dass Sie anfangen zu sehr über die Zukunft, die Ängste etc. zu grübeln, suchen Sie gezielt nach Ablenkung!
- Suchen Sie nach Facebook-Gruppen o.Ä. um in Kontakt zu anderen Menschen zu kommen (z.B. kann das auch eine gute Möglichkeit sein für Menschen mit psychischen Vorerkrankungen und Problemen).
- **Seien Sie kritisch:** Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen, z.B. auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Auch das Bundesgesundheitsministerium, die Landesministerien und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin. Versuchen Sie, den Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema bewusst zu gestalten. Setzen Sie sich z.B. feste Zeiten, in denen Sie neue Nachrichten und Informationen recherchieren.

Allgemein gilt:

Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (z.B. Familie, soziales Netz, Glaube).

Natürlich steht Ihnen weiterhin das Angebot der **Betrieblichen Sozialberatung** durch den ias zur Verfügung. Frau Krieger bietet täglich von 08:00 – 16:00 Uhr Telefonberatung an. Sie erreichen Sie unter 0721/8204-399.

Falls Sie Kontakt zu **Studierenden** haben und Sie das Gefühl haben, dass diese mit der derzeitigen Situation überfordert sind, dürfen Sie gerne an die Allgemeine Studienberatung der DHBW Karlsruhe, Frau Schlenker, verweisen. Frau Schlenker ist per E-Mail (studienberatung@dhw-karlsruhe.de) oder telefonisch (0721-9735 976) zu erreichen.

Die Studierenden können sich auch an die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks (<https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/>) wenden. Von montags bis freitags von 9-12 Uhr können sich die Studierenden unter der Nummer 0721-933 4060 informieren und für eine telefonische Beratung anmelden.

Weiterführende Links:

Wenn Sie merken, dass es Ihnen bzw. einer Person in Ihrem Umfeld schlecht geht bzw. Sie selbst Unterstützung benötigen, sollten Sie nach Beratungs- und Hilfsangebote suchen. Es gibt zahlreiche Mail-Adressen und Telefonnummern, an die man sich im individuellen Fall wenden kann. Einige haben wir nachfolgend für Sie aufgelistet:

- Karlsruher Beratungs- und Unterstützungs-Angebote auf einen Blick: <https://www.karlsruhe.de/b3/soziales/personengruppen/behindertepsychischkrankdepression.de>
- Elternstresstelefon (Deutscher Kinderschutzbund): www.kinderschutzbund-karlsruhe.de/eltern-stress-telefon
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe bei Ängsten und Einschränkungen durch Corona – digitale Hilfsangebote: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>
- Telefonseelsorge <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Elterntelefone: 0800 / 111 0550
- Gewalt gegen Frauen: 0800 / 011 6016

Ausführliche Informationen und weiterführende Links zu konkreten Beratungsmöglichkeiten und interessanten Artikeln zum Thema finden Sie im DHBW Wiki im [BGM Bereich](#).