

Psychisch fit zurück zu einem Stück Normalität nach dem Lockdown

Psychische Gesundheit Nach mehreren Wochen zu Hause kann es schwierig sein, entweder sein Homeoffice zu verlassen oder überhaupt wieder zur Arbeit zu gehen. Ein Überblick über die Risiken und die Strategien, um vor allem psychisch gesund zu bleiben...
Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Die letzten paar Wochen haben Sie vielleicht in Selbst-Isolation oder -Quarantäne oder aber im Homeoffice verbracht. Die schrittweise Aufhebung des Lockdowns mag für Sie nun bedeuten, wieder den Weg ins Büro, in den Betrieb oder in den Laden auf sich nehmen zu müssen. Diese Situation kann eine tiefgreifende Veränderung Ihres neuen Alltags und vor allem Ihrer neuen Tagesorganisation und Gewohnheiten bedeuten. «Jede fünfte Person in der Schweiz gab bei einer Umfrage des Bundesamtes für Statistik von 2017 bereits an, bei der Arbeit grossem Stress ausgesetzt zu sein», betont Cathrine Mathey, selbstständige Arbeitspsychologin, deren Büro Expertise RH in Sitten auf Stress und Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert ist. «Das ist ein Problem der öffentlichen Gesundheit, das die Schweizer Wirtschaft jährlich fast 6,5 Milliarden Franken kostet und das uns also schon vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie beschäftigte. Dessen muss man sich bewusst sein, wenn man von psychischer Gesundheit bei der Arbeit spricht: Wir starten hier nicht bei null.»

Jagen Sie nicht verlorener Zeit hinterher

Bei der Wiederaufnahme des «normalen» Arbeitsrhythmus kann die Versuchung gross sein, noch einen Zahn zulegen zu wollen: «Für die Berufsgruppen, die von den Wiedereröffnungen vom 27. April und vom 11. Mai betroffen waren, besteht das grösste Risiko – natürlich neben der Angst vor einer Erkrankung – darin, die Agenda zu voll packen zu wollen, um wirtschaftliche Einbussen wettzumachen und Verspätungen aufzuholen. Man läuft Gefahr, sich keine Grenzen mehr zu setzen, nicht mehr auf sich selbst zu hören.» Das betrifft auch die Personen, die weiterhin Berufs- und Familienleben unter einen Hut bringen müssen, während die Kinderbetreuungseinrichtungen noch nicht ganz zum Normalbetrieb zurückgekehrt sind und die willkommene Unterstützung durch die Grosseltern noch nicht wieder infrage kommt. «Für viele Personen kann diese Situation sowohl körperlich als auch psychisch sehr belastend sein. Vor allem für Frauen, deren Aufgaben durch die Arbeit, die sie vor allem zu Hause leisten wie Hausarbeit, Ko-

BEHALTEN SIE EINEN GESUNDEN GEIST UND EINEN KÜHLEN KOPF!



Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin über mögliche Anpassungen und über Ihren Arbeitsrhythmus.

Vergessen Sie nicht, regelmässige Pausen einzulegen (je eine Viertelstunde am Vor- und am Nachmittag sowie eine richtige Mittagspause).

Füllen Sie Ihre Agenda nicht zu prall – räumen Sie sich auch Freizeit ein.

Hören Sie auf sich, achten Sie auf Ihre Schlafqualität, auf die Aufrechterhaltung Ihres gesellschaftlichen Lebens, auf die Art Ihrer Gedanken und konzentrieren Sie sich nur auf das, was Sie im Griff haben.

Die ersten Anzeichen rechtzeitig erkennen

Obschon sich Homeoffice als sehr effizient erwiesen hat, so hat es doch auch ein doppeltes Risiko aufgezeigt: Die Gefahr, zusätzliche Stunden in seine Wochenplanung hinein zu quetschen und die Gefahr, sich keine Zeit für Nichtstun mehr einzuräumen. Wer sich nicht mehr seine viertelstündliche Pause am Vor- und am

Auch Schlafstörungen können ein Anzeichen für ein eventuelles psychisches Problem sein. Sie verursachen Müdigkeit, hindern uns also an unserer Effizienz, was wiederum Reizbarkeit und Stress herbeiführt... und damit Probleme mit dem Einschlafen. Ein Teufelskreis also. Immer wieder negative Gedanken durchkauen und/oder Schwierigkeiten haben, auch auf Distanz soziale Kontakte auf-



«Die Erhaltung der psychischen Gesundheit ist nicht nur eine persönliche Sache. Die Vorgesetzten spielen auch eine wichtige Rolle»

Cathrine Mathey
selbstständige Arbeitspsychologin

chen und Kindererziehung allzu oft zusätzlich erschwert werden.» Ganz zu schweigen vom zusätzlichen Stress, den der Gedanke verursacht, mit dem Coronavirus infiziert zu sein oder jemanden anderen anstecken zu können. «Werden die psychischen Symptome nicht rechtzeitig behandelt, besteht die Gefahr eines Burn-outs, von Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.»

Nachmittag gewährt und sein Mittagessen in aller Schnelle einnimmt, sollte seine Arbeitsweise infrage stellen. «Diese körperlichen und geistigen Verschnaufpausen sind wichtig, um zwischendurch wenigstens kurz einmal zur Ruhe zu kommen und nicht immer aktiv sein zu müssen. Sie ermöglichen uns, wieder zu unserer Mitte zu finden», präzisiert Cathrine Mathey.

rechtzuerhalten, können uns ebenfalls beeinflussen. «In solchen Fällen wird empfohlen zu versuchen, mehr im Hier und Jetzt zu leben: Jetzt bin ich hier, meinen Angehörigen geht es gut, ich schaffe es, die beruflichen Erwartungen zu erfüllen usw.», rät die Psychologin. Und man sollte auf die Kommunikation unter Kollegen und Kolleginnen bedacht sein, indem man sich auf das fokussiert, was mach-

bar ist, «und indem man sich nicht von negativen Bemerkungen aus dem Umfeld beirren lässt, die unsere Gedanken negativ beeinflussen könnten».

Wichtige Rolle der Arbeitgeber/innen

Die Erhaltung der psychischen Gesundheit ist nicht nur eine persönliche Sache. In dieser besonderen Situation mit COVID-19 liegt es auch an den Vorgesetzten, zufriedenstellende Antworten bereit zu halten. «In grossen Unternehmen kann das darin bestehen, dass ein Angebot geschaffen wird, wo sich Mitarbeitende äussern können und ein offenes Ohr für ihre Anliegen finden, oder indem eine interne oder externe Ansprechperson zur Verfügung gestellt wird. In jedem Betrieb ist es wichtig, dass die Chefs und Chefinnen wissen, wie es ihren Mitarbeitenden geht, dass sie ihnen ein offenes Ohr leihen, dass sie sie in gesundheitlichen und wirtschaftlichen Fragen beruhigen können und dass sie ihnen helfen können, organisatorische Lösungen für ein besseres Stressmanagement zu finden.» Es ist auch wichtig, erreichbare Ziele zu stecken: nicht krampfhaft zu versuchen, seine Umsatzzahlen von vor der Krise zu erreichen, sondern seine Ziele an die verfügbare Zeit und die verfügbaren Personen anzupassen. Man kann auch Besprechungen mit den Mitarbeitenden einführen, um die Aufgaben zu priorisieren und den Arbeitsrhythmus neu zu definieren. «Angestellte können sich Gedanken darüber machen, wie es ihrem Betrieb wirtschaftlich geht und folglich fürchten, ihre Stelle zu verlieren oder Schwierigkeiten haben, ihre Zukunft zu organisieren. Nach einer langen Einstellung den Betrieb wieder zu öffnen bedeutet, dass die Chefs und Chefinnen es verstehen, ihre Mitarbeitenden zu empfangen, ihnen zuzuhören, wie sie diese Situation erlebt haben, ihnen Auskunft darüber zu geben, was sich in der Zwischenzeit für den Betrieb verändert oder getan hat. Kurzum: Es geht darum, den Mitarbeitenden transparente Informationen zu geben.»

Hier finden Sie Informationen, Ratschläge und Tipps, um Gesundheitskrise und psychische Gesundheit in Einklang zu bringen: www.santepsy.ch

Das Walliser Netzwerk Krise und Suizid bietet Psychologische Unterstützung für Personen in Notlagen während der Pandemiephase: www.revs.ch/de

RECHTE DER ANGESTELLTEN: WAS SAGT DAS GESETZ?

Was können gefährdete Mitarbeitende vom Arbeitgeber oder von der Arbeitgeberin erwarten?

«Die Arbeitgeber/innen müssen die Umsetzung der acht Punkte des Schutzkonzepts erfüllen, um ihren Betrieb oder ihr Geschäft wieder öffnen zu dürfen», erklären Nicolas Bolli, Chef der Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse, und Stéphane Glassey, Chef der Sektion Arbeitsinspektion. Diese Punkte sind nach Branche oder gemäss dem Standardschutzkonzept des SECO definiert (backtowork.easygov.swiss). «Obwohl einzelne Anpassungen verlangt werden mussten, verfügten die meisten kontrollierten Betriebe und Geschäfte über ein solches unterzeichnetes Konzept sowie über die nötige Organisation und das nötige Material, was sehr motivierend ist.» «Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die sich Sorgen um ihre eigene Gesundheit machen, können gemäss der COVID-19-Verordnung 2 des Bundes ihre besondere Gefährdung durch eine persönliche Erklärung geltend machen. Der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin kann ein ärztliches Attest verlangen. Darin bescheinigt der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin, dass die betroffene Person von einer der Krankheiten, die in Anhang 6 der Verordnung aufgelistet sind, betroffen ist (ohne diese allerdings präzisieren zu müssen) und dass diese Person folglich als besonders gefährdet gilt und in den Genuss der Schutzmassnahmen gemäss Artikel 10c Absätze 1 bis 43 kommen können muss.» Werden diese Massnahmen nicht korrekt ergriffen und umgesetzt, kann sich der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin weigern, die gestellten Aufgaben zu erfüllen. Gehört ein Familienmitglied des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin zur besonders gefährdeten Personengruppe, gilt es innerhalb des Haushalts die nötigen Schutzmassnahmen zu ergreifen.

PARTNER