

## Tipps, wie Ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder zur Hybridarbeit gelingt



Nach der langen Pandemie-bedingten Zeit zu Hause kehren viele Menschen allmählich wieder an Ihre Arbeitsplätze zurück. Während sich manche Menschen darauf freuen, sind andere nicht so begeistert. Wie auch immer Ihre Situation aussieht, die Rückkehr an den Arbeitsplatz wird für Sie und Ihre Kollegen eine Umstellung sein.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps, mit denen Sie den Übergang für alle einfacher gestalten können.

**Zeigen Sie Mitgefühl.** Jeder Mensch reagiert auf Veränderung anders. Seien Sie sich bewusst, dass Kollegen unterschiedliche Reaktionen und Emotionen zeigen. Einige können es kaum erwarten, den Kontakt mit anderen wieder aufzunehmen. Viele werden mit gemischten Gefühlen an den Arbeitsplatz zurückkehren.

Bei manchen Personen ruft die Rückkehr an den Arbeitsplatz auf Stress und Ängsten beruhende Emotionen hervor. Das kann dazu führen, dass sie bei der Arbeit schnell gereizt reagieren, schnell müde werden und sich nur schwer konzentrieren können. In einigen Fällen kann dies sogar Depression, Müdigkeit oder posttraumatische Belastungsstörung (post-traumatic stress disorder, PTSD) auslösen. Zudem können sich viele Arbeitnehmer angesichts der neuen Routine unwohl fühlen. Wenn Sie bemerken, dass ein Kollege mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat, sprechen Sie ihn diskret darauf an. Je nachdem, welche Rolle Sie im Unternehmen einnehmen, ermutigen Sie ihn, sich

an seinen Manager zu wenden oder Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Employee Assistance Program ist eine gute erste Anlaufstelle.

**Wissen, was Sie erwartet.** Informieren Sie sich über etwaige Sicherheitsvorkehrungen bezüglich COVID-19, die Ihr Unternehmen eingeführt hat. Somit verstehen Sie, welche Vorsichtsmaßnahmen getroffen wurden und was von Ihnen diesbezüglich erwartet wird. Sprechen Sie beispielsweise mit Ihrem Manager darüber, wie Gemeinschaftsräume genutzt werden sollen, ob Mitarbeiter weiterhin virtuell an Meetings teilnehmen können usw. Je mehr Sie wissen, was Sie erwartet, desto besser sind Sie gewappnet.

**Respektieren Sie die Entscheidungen anderer.** Selbst in Zeiten ohne Pandemie können sich manche Personen besser anpassen und wohler fühlen als andere.

In verschiedenen Organisationen gelten wahrscheinlich unterschiedliche Regeln, die sich

mit der Zeit ändern können. Solange sich Ihre Kollegen an diese Leitlinien halten, respektieren Sie deren Entscheidungen. Wenn Sie die Leitlinien nicht befolgen, sprechen Sie den Kollegen eventuell höflich und diskret darauf an, oder reden Sie darüber mit einem Manager

Wenn Sie sich trotz gelockerter Leitlinien wohler fühlen, tragen Sie auch weiterhin eine Maske, waschen Sie sich häufig die Hände und halten Sie soziale Distanz ein, auch wenn andere das nicht tun.

### **Setzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand ein.**

Egal, ob es sich um COVID-19 handelt oder nicht, bleiben Sie zuhause, wenn Sie krank sind. Unterstützen Sie auch Kollegen, die wegen Krankheit zuhause bleiben. Bieten Sie Ihren Kollegen Video- oder Telefonkonferenzen an, damit sich diese von zuhause aus zuschalten können, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Dies verhindert eine mögliche Verbreitung von Krankheiten und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Mitarbeiter.

### **Beruhigen und entspannen Sie sich.**

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie beruhigen, entspannen und glücklich machen. Identifizieren Sie Dinge, über die Sie keine Kontrolle haben und akzeptieren Sie diese. Denken Sie auch an all die Dinge, die Sie kontrollieren können. Wenn Sie Angststörungen haben, bitten Sie um Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder wenden Sie sich an das Employee Assistance Program Ihres Unternehmens, um sich über Gesundheitsfürsorge, Kinderbetreuung und sonstige Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu informieren.

**Finden Sie Ihre eigene Routine.** Wenn Sie eine neue Routine entwickeln, ist es wichtig, sich einige gesunde Lebensweisen anzueignen. Legen Sie beispielsweise regelmäßige Schlafenszeiten fest, bereiten Sie eine gesunder Mahlzeit vor und nehmen Sie sie mit auf die Arbeit und planen Sie während des Tages kurze Pausen ein. Wenn Ihnen Situationen Unbehagen bereiten, die früher Teil Ihres Arbeitslebens waren, zwingen Sie sich nicht dazu. Und falls Sie zusätzliche Unterstützung benötigen, können Sie Dienste wie das Employee Assistance Program in Anspruch nehmen, das Sie an entsprechende Stellen verweist, an denen Sie auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Unterstützung erhalten.



**Wenn Sie etwas mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program.**

#### **QUELLEN:**

Wiederverwendet aus:

<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877\_208281-032021\_Vaccines-ReturntoWork\_EN\_US

Zusätzliche Quellenhinweise:

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum\* ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2022 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF7172385 218903-042022 OHC