

Erhaltung Ihrer Gesundheit, wenn Sie von Zuhause aus arbeiten

Angesichts der jüngsten Nachrichten über die COVID-19 Pandemie, werden viele Arbeitnehmer gebeten, von Zuhause aus zu arbeiten. Ziel ist es, einander vor einer Ansteckung zu schützen und eine weitere Ausbreitung der Krankheit zu verhindern.

Während viele Arbeitnehmer die Flexibilität von Remote-Arbeit zu schätzen wissen, heißt das nicht, dass jeder mit Telearbeit vertraut ist oder diese bevorzugt. Diese Ressourcen geben Ihnen Strategien an die Hand, mit denen Sie die Kunst des unabhängigen Arbeitens meistern — und den Stress in dieser Zeit ggf. reduzieren können.

Über Telearbeit

Aufgrund der Richtlinien zur Eindämmung des Coronavirus (COVID-19) empfiehlt Ihnen Ihr Arbeitgeber möglicherweise, Ihre Arbeit per Telearbeit bzw. im Homeoffice zu verrichten. Für viele Arbeitnehmer ist dies das erste Mal. Bei der Telearbeit können sich jedoch möglicherweise Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar machen oder es kann sich ein Gefühl der Isolation einstellen.

Neuland „Quarantäne“

Sie stellen vielleicht fest, dass Sie mit völlig neuen Umständen konfrontiert werden, wie z. B.:

- Arbeiten auf engstem Raum mit Ihrem Partner, der ebenfalls von Zuhause aus arbeitet
- Kinderbetreuung aufgrund geschlossener Schulen und Kindergärten, während Sie versuchen, Ihr Arbeitspensum zu erledigen
- Gefühl der Isolation, weil die Gesundheitsbehörden dazu raten, Menschenansammlungen zu meiden

All diese neuen Umstände stellen für uns möglicherweise Neuland dar. Zudem können Stress und Burnout auftreten, mit denen wir nicht umgehen können.

Vermeiden von Burnout

Burn-out wird durch Dauerstress ausgelöst. Der Stress lässt auch nicht nach, nur weil Sie von Zuhause aus arbeiten. Wenn Stress nicht nachlässt, läuft Ihr Kampf- oder Fluchtverhalten (fight or flight) auf Hochtouren. Dadurch können Hormone ausgeschüttet werden, die sich schädlich auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Dies kann zu chronischen Gesundheitsproblemen führen, wie z. B. Herzerkrankungen, Depressionen und mittelgradige Angststörungen.

Daher ist es wichtig, dass gefährdete Personen Burn-out rechtzeitig erkennen und Vorbeugungsmaßnahmen ergreifen.

Bausteine zur Bewältigung von Burn-out

Wenn Sie von Zuhause aus arbeiten und wenig Kontakt zur Außenwelt haben, kann sich bei Ihnen ein Gefühl des „Ausgebranntseins“ einstellen.

Weitere Risikofaktoren für Burn-out:

- Anspruchslose oder monotone Arbeit
- Wenig bzw. mangelnde Kontrolle über die eigene Arbeit
- Mangelnde Belohnung oder Anerkennung für gute Arbeit
- Zahlreiche, unklare Arbeitsprioritäten oder übermäßige Arbeitserwartungen
- Fehlendes gutes Unterstützungssystem, um Stress und Herausforderungen zu besprechen

Darüber hinaus können Ihre Persönlichkeitseigenschaften und Lebensgewohnheiten zu einem Burn-out beitragen. Wenn Sie beispielsweise zu den leistungsorientierten Typ-A-Persönlichkeiten gehören oder ein Perfektionist sind, können diese Merkmale Ihr Risiko für berufsbedingtes Burn-out erhöhen? Ebenso kann ein Mangel an unterstützenden, engen Beziehungen Ihr Burnout-Risiko erhöhen.

Tipps zur Bewältigung von Stress im Homeoffice

- **Seien Sie sich des Stresses bewusst.** Das Arbeiten von Zuhause kann zusätzlichen Stress verursachen. Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich zu entspannen und den Stress zu bewältigen, wie z. B. Atemübungen, Dehnübungen oder Meditation. Zudem gibt es spezielle Apps, die Ihnen beim Umgang mit Stress helfen.
- **Entwickeln Sie Routinen.** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bedürfnisse, einschließlich Duschen, Anziehen, Arbeiten, Mittagessen, Spazieren gehen usw. Es ist verlockend, einige Ihrer üblichen Routinen auszulassen. Nur weil Sie von Ihrem Homeoffice aus arbeiten, sollte Ihre Arbeit nicht den ganzen Tag einnehmen.
- **Schaffen Sie eine Umgebung, in der Sie erfolgreich sein können.** Suchen Sie sich in Ihrer Wohnung einen geeigneten Arbeitsplatz. Vielleicht haben Sie Glück und verfügen bereits über ein Homeoffice. Wenn nicht, suchen Sie sich einen bequemen und organisierten Ort. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren neuen Arbeitsbereich nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten.
- **Schaffen Sie Ordnung, um Stress abzubauen.** Wussten Sie, dass Unordnung psychischen Stress verursachen kann? Und das kann sich wiederum auf Ihre Belastbarkeit auswirken. Wenn Sie Ihren Arbeitsbereich organisieren, haben Sie mehr Kontrolle über etwaige belastende Situationen.
- **Erarbeiten Sie einen Plan für Ihre Kinder.** Wenn Ihre Kinder während des Tages Zuhause sind, sollten Sie unbedingt vorausplanen. Entwickeln Sie einen regelmäßigen Ablauf, um Ablenkungen während des Arbeitstages minimal zu halten. Online finden Sie eine Reihe von empfohlenen Zeitplänen, die Ihnen helfen, Ihre Kinder während des Tages mit Schularbeiten, Lern- oder anderen Aktivitäten zu beschäftigen.
- **Halten Sie soziale Bindungen aufrecht.** Kommunizieren Sie mit anderen Menschen und nicht nur mit Ihren virtuellen Kollegen. Finden Sie eine Möglichkeit, um den Kontakt mit Freunden und der Familie aufrechtzuerhalten — durch SMS, Telefonanrufe, über das Internet oder durch das Schreiben von Briefen. Ziehen Sie „Videoanrufe“ über entsprechende Apps in Erwägung.
- **Setzen Sie Grenzen.** Schränken Sie Ihre Informationsflut und den Nachrichtenkonsum ein. Dies gilt auch für soziale Medien. Informieren Sie sich über Quellen, die zuverlässige Informationen bereitstellen, wie z. B. die Centers for Disease Control and Prevention (abrufbar unter [cdc.gov](https://www.cdc.gov)), die Weltgesundheitsorganisation (abrufbar unter [who.int](https://www.who.int)) oder die lokalen Gesundheitsbehörden.
- **Behalten Sie gesunde Lebensgewohnheiten bei.** Beim Arbeiten von Zuhause aus ist das körperliche Wohlbefinden für Ihre geistige Gesundheit unerlässlich. Ernähren Sie sich gesund, legen Sie ausreichend Ruhepause ein und achten Sie auf körperliche Bewegung. Das sind die Bausteine für eine gute Gesundheit.

Quellen

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

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 Anrufer 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.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 201730-032020 OHC