

Homeoffice – Fluch oder Segen

Befohlene Massnahme zum Schutz gegen eine mögliche Erkrankung und gleichzeitig in Kauf nehmen einer langdauernden/anhaltenden psychischen Erkrankung! Hierfür gibt es nämlich KEINE Impfung!

Schützen Sie als Vorgesetzte Ihre Mitarbeitenden – bieten Sie sofort Hilfe an und bleiben Sie in Kontakt, damit dies minimiert werden kann!

Die aktuelle Pandemie stellt das gesellschaftliche Leben weltweit auf den Kopf. Die seit vielen Monaten bestehende Homeoffice Empfehlung wechselte in eine Homeoffice Pflicht über. Wie eine Umfrage der Universität Basel ergeben hat, ist seit Frühjahr 2020 der Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in der Schweiz von 9 auf 18% im November gestiegen (Homeoffice war da noch eine Empfehlung). Durch die aktuelle Homeoffice Pflicht werden viele Mitarbeitende nur noch **remote geführt!**

Im Normalfall kann man sich im Homeoffice besser konzentrieren, wir sparen uns den Arbeitsweg und sind in der Regel weniger Lärm ausgesetzt. Wir können unseren Tagesplan oft so gestalten, wie wir ihn gerne hätten und sind dadurch oft leistungsfähiger.

Zurzeit ist dies jedoch weniger möglich. Die Mitarbeitenden sind mehr auf sich gestellt und selbstverantwortlicher und für viele ist das nicht gewohnt. Sie sind mit technischen Problemen konfrontiert, werden von anderen Familienmitglieder abgelenkt und die Isolation macht auch zu schaffen. Eine Trennung zwischen Beruf und Privatleben ist für viele nicht mehr möglich und die mangelnden sozialen Kontakte führen zu starken Depressionen.

Diversen Studien ist zu entnehmen, dass die durch diesen Umstand verursachten psychischen Probleme auch stark das Privatleben beeinträchtigen. Viele berichten von Schlafmangel, schlechter körperlicher Gesundheit und geringerer Zufriedenheit im häuslichen Umfeld. Darunter leiden auch familiäre Beziehungen und Freundschaften.

Schützen Sie sich

Wichtig ist, dass Sie eine klare Tagesstruktur einhalten: Bewegen Sie sich, halten Sie sich an Zeiten wie z.B. dann mache ich eine Pause, dann gibt es Mittagessen, dann gehe ich zu Bett. Vereinbaren Sie fixe Treffen mit Ihren ArbeitskollegenInnen, z.B. via Skype, Teams, Telefonmeeting, etc.

Obwohl psychische Probleme nach wie vor stark stigmatisiert werden sollten Sie, bereits bei kleinen Anzeichen, unbedingt mit Ihrem Vorgesetzten darüber sprechen und um Hilfe bitten.

Vorgesetzte müssen sich jetzt unbedingt noch mehr um ihre Mitarbeitenden kümmern

Um Veränderungen in der Stimmung wahrzunehmen, lohnt es sich, Interaktionen zu planen und die Befindlichkeit Ihrer Mitarbeitenden zu erfragen. Was vorher während der Kaffee- oder Mittagspause geschah, sollte jetzt in virtuellen Einzel- oder Teammeetings erfolgen. Nur so haben Sie die Möglichkeit zu erfahren, wie es um Ihre Mitarbeitenden steht (Vitalität, Beteiligung, Interesse, Tatkraft, Ideen, Lebensfreude).

Bei länger anhaltenden Abweichungen sollten Sie als Führungskraft die betroffene Person darauf ansprechen und sofort Unterstützung anbieten.

Lassen Sie die Mitarbeitenden nicht im Stich und bauen Sie keine Distanz auf, sondern bleiben Sie achtsam und tauschen Sie sich regelmässig mit ihnen aus!

Zukunft

Wir alle hoffen, dass die Pandemie bald besiegt werden kann. Die grösste Hoffnung setzen wir in die bereitstehenden Impfungen. Wir müssen uns aber bereits jetzt mit der Minimierung der Kollateralschäden dieser Pandemie beschäftigen. Dieser beschwerliche Weg wird noch sehr lange andauern und dagegen gibt es **KEINE Impfung!**



www.allclientcare.ch

info@allclientcare.ch

044 215 44 00