



EMPFEHLUNGEN IM UMGANG MIT DEM NEUEN BERUFlichen ALLTAG HEALTH & DIVERSITY MANAGEMENT

Wir befinden uns aktuell in einer außergewöhnlichen Situation. Mit den von der Regierung gesetzten notwendigen Maßnahmen zur Verlangsamung der Verbreitung des Corona-Virus ist unser Alltag seit Montag massiv eingeschränkt und verändert. Diese neue Situation konfrontiert uns privat wie beruflich mit noch nicht da gewesenen Situationen, Unsicherheiten, Fragen und Ängsten.

Um euch in dieser Ausnahmesituation bei der Gestaltung eures neuen (beruflichen) Alltags zu unterstützen, haben wir euch einige Empfehlungen zusammengestellt. Bei Bedarf beraten wir euch auch gerne individuell.

ALLGEMEINE TIPPS

- **Darüber reden kann guttun:** Sorgen teilen und ansprechen. Je früher wir unsere Belastungen ansprechen, desto eher werden wir Entlastung erleben – durch Lösungen, Ratschläge oder einfach nur entgegengebrachtes Verständnis. Jedoch ist es wichtig, dass auch andere Themen ihren Platz finden und wir unsere Gespräche nicht ausschließlich vom Corona Virus bestimmen lassen.
- **Emotionen akzeptieren:** In Krisensituationen sind rasch wechselnde Emotionen, wie Angst, Wut, Ärger, Gefühl der Sinnlosigkeit etc. normal. Deshalb als Tipp: derzeit keine gravierenden Entscheidungen treffen und ein wenig Geduld mit sich selbst und anderen haben ;)
- **Humor ist erlaubt!** Humor ist ein starkes Mittel – vor allem in vermeintlich hoffnungslosen Zeiten. Lachen, sogar nur ein Lächeln, kann Erleichterung verschaffen. Also raus mit den alten flachen Witzen, teilt sie mit euren KollegInnen und sorgt für ein Lachen! ☺
- **Ziele setzen:** sich selbst ein Ziel zu setzen und an der Zielerreichung zu arbeiten gibt einem das gute Gefühl von Kontrolle. Achtet darauf, dass die Ziele auch realistisch und erreichbar sind. Das kann von normalen Arbeitszielen („was möchte ich bis zum Ende des Tages geschafft haben?“) bis zum Erlernen neuer Fertigkeiten (z.B. Erlernen einer neuen Sprache), etc. gehen.



- **Sicherheit herstellen:** Ängste und Sorgen sind normal und nachvollziehbar. In belastenden Situationen verselbstständigen sich gerne unsere Gedanken. Deshalb sollte man sich regelmäßig informieren, aber bitte unbedingt auf offizielle Quellen zurückgreifen. Wir werden täglich von unseren Vorständen informiert – auch das schafft Sicherheit!
- **Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren:** wir fokussieren uns unter Ängsten oft auf das Negative. Für euer psychisches Wohlbefinden ist es aber wichtig den bekannten Tunnelblick zu öffnen – macht euch das bewusst und versucht euren Blick auf das Gute, Gelingende und EURE STÄRKEN zu lenken.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DER NEUEN ARBEITSSITUATION:

- **Alltag nachgehen:** Versucht trotz der aktuellen Lage eurem Alltag nachzugehen bzw. eurer Routine weitestgehend treu zu bleiben: Aufstehen zur üblichen Zeit, Frühstück, Arbeiten, Pausen, Essen und Schlafengehen zu den üblichen Zeiten schaffen Ordnung und Struktur und somit ein Stück weit Normalität (besonders in gemeinsamen Haushalten mit Kindern wichtig).
- **Skype richtig verwenden:** Viele sind bereits seit Jahren Skype-Experten, für diejenigen unter euch, für die Skype Meetings noch nicht so geläufig sind, hat Marianne Bähr von People & Change einen [tollen Leitfaden](#) vorbereitet – teilt diesen auch gerne in eurem Team. Seid mutig, probiert aus, fragt nach. Wir können alle voneinander lernen.
- **Arbeitsplatz (ergonomisch) optimal einrichten:** Hier gibt es einen [informativen Leitfaden](#) von unserer [Arbeitsmedizinerin Dr. Karin Erhard](#). „Wie sollte der neue Arbeitsplatz aussehen?“; „Was ist beim Licht zu beachten?“; „Auf was darf nicht vergessen werden?“. All diese Dinge werden im Leitfaden beantwortet.
- **Zusammenhalten und in Kontakt (mit Arbeitskollegen) bleiben:** Durch die derzeitige Mobile Working Situation wird dem einen oder anderen schnell bewusst, wie wichtig die soziale Komponente am Arbeitsplatz sein kann. Was uns vielleicht noch bis vor kurzem an Kollegen gestört hat (z.B. lautes telefonieren oder die geruchsbelästigenden Speisen am Arbeitsplatz) fehlt uns dann doch



schneller als gedacht. Abhilfe verschafft uns hier das digitale Zeitalter. Macht euch einfach Skype Dates aus.

Tipp: Der Corona Virus sollte nicht das ganze Gespräch bestimmen. Achtet auf euer Gegenüber (für viele ist die derzeitige Lage sehr belastend), speziell im Haushalt mit Kindern, älteren Familienmitglieder, etc. Es dürfen durchaus andere Themen besprochen werden.

TIPPS ZUR GESTALTUNG DER NEUEN FREIZEITSITUATION:

- **Aktiv bleiben:** ein sehr wichtiger Punkt: überlegt euch, wofür ihr im Alltag nie Zeit habt: basteln/handwerkeln, nähen, ausgiebig zu kochen, Yoga, ein Projekt im Haus (streichen,...), abends Serien schauen, endlich mal die Buchliste abarbeiten, vielleicht wartet auch seit Jahren ein verstaubtes 2000 Teile Puzzle im Keller auf euch. **Tipp:** viele Dinge lassen sich auch wieder durch Skype, Facetime usw. mit anderen teilen – gründet einen virtuellen Buchclub, macht gemeinsame Yogasessions oder einen gemütlichen Abend mit einem Glas Wein – auch wenn nur über Bildschirm, mundet das Glas Wein bestimmt doppelt.
- **Körperlich aktiv bleiben:** Körperliche Betätigung hilft vor allem Stress und Belastungen abzubauen (durch die Cortisol Reduktion). Um auch zuhause einen körperlichen Ausgleich zu bekommen empfehlen wir Home-Workouts (dazu gibt es auf YouTube tolle Videos auch ohne benötigtes Equipment) Yoga-Sessions, macht einen Spaziergang in der Mittagspause oder vor dem Schlafen gehen (Sparziergänge alleine bzw. mit Familie im selben Haushalt sind weiterhin erlaubt). Frische Luft und Vitamin D stärken unsere Immunsystem ungemein.
- **Meditieren (mit A1 Xplore Music):** Durch Meditation gelingt es, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und uns unserer Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Durch die fokussierte Konzentration auf unser inneres Erleben kommen wir in einen Singletasking-Modus, der bekanntlich jegliche Ablenkungen ausblendet. Somit erreichen wir eine Verankerung im Hier und Jetzt, die durch ein Gefühl der inneren Ruhe und tiefen, mentalen Entspannung spürbar wird. Durch regelmäßige Anwendungen wird unser Geist nachhaltig aufgeräumter und klarer, unser Handeln bewusster und gelassener.
In der Musikstreaming-App [A1 Xplore Music](#) findet ihr im **Genre „Entspannung“** ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Meditationen wie



progressive Muskelentspannung oder Stressmanagement. Für jene, die ohne Anleitung meditieren wollen gibt es eine große Auswahl an Entspannungsmusik, Natur-Sounds oder Musik zum Einschlafen. **Übrigens:** [A1 Xplore Music](#) ist noch bis zum **27.05.** für alle Mitarbeiter (mit ihrer Dienstnummer) kostenfrei!

- **Musik hören zur Entschleunigung:** Hier Tipps von [A1 Xplore Music](#) Expertin [Xueping Wang](#): **Piano Cloud Series** oder **Pingipung Plays: The Piano**; das neue Album von **Caribou – Suddenly**, genauso wie das Album von **Surfaces: Horizons**
- **Mentale Kraft stärken:** Eine Vielzahl an Studien konnte belegen, dass Meditation, guter Schlaf und mentale Übungen das Immunsystem stärken. All diese Dinge könnt ihr im [App von eleMental](#) stärken – und das für ganze 3 Monate kostenfrei. Was ihr tun müsst um das Angebot zu nutzen:
 1. Wenn du schon registriert bist – logge dich einfach in der APP eleMental ein – alle Inhalte sind frei zugänglich für dich!
 2. Wenn du noch nicht registriert bist – gehe auf www.elemental-app.com oder lade dir die App in einem der Stores runter.

TIPPS FÜR ELTERN, UM IHREN KINDERN ÄNGSTE ZU NEHMEN:

- Ehrlich und kindgerecht auf die Fragen der Kinder antworten
- Medienkonsum zum Corona Virus überwachen bzw. einschränken, dh. nicht, dass man diesen komplett unterbinden soll, aber eben dosiert und am besten im Beisein um auf offene Fragen zu reagieren
- Sicherheit geben durch einen strukturierten und vorhersehbaren Alltag
- Ermöglicht auch euren Kindern den sozialen Kontakt weiterhin – via Skype, Facetime usw. können Spiele-Dates arrangiert werden
- Selber ruhig bleiben, denn Angst ist ansteckend
- Wenn Ängste überhand nehmen, umso mehr für die Kinder da sein
- Gemeinsam spielen und kreativ sein – lenkt ab und stärkt den Zusammenhalt
- Mit Musik, Hörbüchern oder -spielen von [A1 Xplore Music](#) für Abwechslung und Ablenkung sorgen



WICHTIGE MAßNAHMEN GEGEN ANGST NOCHMALS ZUSAMMENGEFASST

Angst stresst, macht uns unrund, handlungsunfähig – es gibt jedoch ein paar Maßnahmen die helfen können:

- **Gezielte Informationssuche:** nicht planlos im Netz nach Corona Virus suchen, sondern zu bestimmten Zeiten auf seriöse Medien und behördliche Berichterstattungen (von Einsatzorganisationen) zurückgreifen. Täglich das Corona Virus-Update von Marcus Grausam lesen.
- **Sozialer Kontakt zu nahestehenden Personen via Skype, Telefon etc. suchen:** Familie und Freunde bieten Sicherheit. Zur Erinnerung – nicht nur über das Corona Virus sprechen. Es darf auch ruhig eine Sektparty abends via Skype stattfinden. ;-)
- **Stressregulation durch Bewegung, Kreativität, Ablenkung:** dieselben Ressourcen, die euch normalerweise auch helfen um „ruhig zu bleiben“ oder „runterzukommen“ können euch auch aktuell Halt geben: für den einen ist es ein Tee und heißes Bad, für den anderen ein Geruch (Duftkerze), der andere hört sein Lieblingsalbum und tanzt dazu, der andere schreibt, malt, werkt. Ganz egal was, greift in diesen Situationen bewusst darauf zurück.
- **Alltagsstruktur bewahren:** einhalten und nicht alles über Bord werfen

Quelle:

Andreatta, Pia; Juen, Barbara; Unterluggauer, Karin: URL: https://www.uibk.ac.at/public-relations/presse/dateien/leitlinien_angst-quarantaene.pdf [17.03.2020].

ANGEBOTE ARBEITSPSYCHOLOGIE & ARBEITSMEDIZIN

BENÖTIGST DU UNTERSTÜTZUNG IN DER GESTALTUNG DER NEUEN ARBEITSSITUATION?
BRAUCHST DU EINEN VERTRAULICHEN AUSTAUSCH? HAST DU SCHWIERIGKEITEN EINE
NEUE ROUTINE ZU FINDEN?

DANN NUTZE DIE ANGEBOTE DER ARBEITSMEDIZIN UND ARBEITSPSYCHOLOGIE

ARBEITSMEDIZIN:

Unsere Arbeitsmedizinerinnen stehen euch telefonisch zur Verfügung. Kontakte und Zeiten findet ihr [hier](#). Zudem steht euch das AMZ (Arbeitsmedizinisches Zentrum) für die telefonische Beratung zur Verfügung: Tel: **02232 78 333**; MO – FR 08:00 – 13:00; E-Mail: office@amz-gmbh.at

Besonders bei folgenden Themen können euch unsere Arbeitsmedizinerinnen in der aktuellen Situation zusätzlich wertvolle Tipps geben:

- Ernährung
- Trinken
- Schlaf
- Bewegung
- Entspannung
- Ergonomie

ARBEITSPSYCHOLOGIE:

Unsere Arbeitspsychologinnen Verena Binder-Krieglstein und Sarah Wüstner stehen euch natürlich auch in dieser herausfordernden Zeit zur Verfügung. Meldet euch telefonisch oder per Mail für eine vertrauliche Beratung. Alle Details findet ihr [hier](#).

Aktuell können sie euch bei diesen Themen unterstützen:

- Schwierigkeiten mit Umgang der veränderten der Arbeitssituation
- Stressempfinden & Ängste
- Ressourcenaufbau

Für **akute Krisenfälle** steht euch von **Montag-Sonntag von 0-24 Uhr** der Psychologische Notdienst unter der Nr. **0800 202 202** anonym und kostenfrei zur Verfügung.