

Wie kann ich mit mir selbst besser umgehen?

Interview zu Psychohygiene in Zeiten von Corona

Was löst die Pandemie in den Menschen derzeit aus? Welche Tipps gibt es für einen guten Umgang damit? Im Interview geht es um Fragen zu Psychohygiene, Arbeit im Homeoffice, Umgang mit Homeschooling und Verhalten in Extremsituationen.



Was macht die Pandemie mit meiner Psyche?

Die allgemeine Ungewissheit löst bei vielen Menschen Ängste aus. Psychotherapeut:innen berichten derzeit noch öfter von Gefühlen der Wut, Resignation, Aggression und sozialem Rückzug bei ihren Patienten. Und behandeln in der Folge mehr Fälle von Ängsten und Depressionen (Deutsche Psychotherapeutenvereinigung).

Dies betrifft ist sowohl die Mutter, die die Belastung von Homeoffice, Kinderbetreuung und einem resignierten Partner in Kurzarbeit schultern muss, aber auch der Arbeiter mit Angst vor Impfungen oder Erkrankungen. In einigen Familien werden Kinder und Jugendliche einem höheren Risiko für häusliche Gewalt ausgesetzt.

Auf der anderen Seite gibt es auch positive Entwicklungen, beispielsweise Familien, die von Homeoffice und der Entschleunigung, die die Pandemie mit sich gebracht hat, profitieren. Dementsprechend unterschiedlich fallen die Wirkungen auf die Psyche aus.

Was sind mögliche Gefahren und wie erkenne ich, dass ich „falsch“ reagiere?

In Extremsituationen sind wir häufig wie in einem Tunnel und nehmen die Situation durch einen negativen Filter wahr. Unsere Fähigkeit die Situation des anderen zu verstehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen kann dadurch eingeschränkt sein. Uns fehlt quasi eine objektive Beurteilung. Hier ist es sinnvoll, mit einem Außenstehenden zu sprechen. Dieser kann uns helfen, eine offenere Sicht einzunehmen.

Durch Homeoffice und Kontaktbeschränkung steigt häufig das Gefühl der Einsamkeit und sozialen Isolation, Überforderung, oder aber die eigenen Ängste. Hier kann es helfen ein Gespräch mit dem Vorgesetzten zu führen. Auch ein externer Sparringspartner kann gut unterstützen, beispielsweise ein Freund/eine Freundin, der Partner, Familienangehörige oder die externe Mitarbeiterberatung / EAP.

Wie kann ich mit den Änderungen meiner gewohnten Arbeitsroutine umgehen, um motiviert und psychisch gesund zu bleiben?

Neue Abläufe strengen an, weil wir uns häufig immer wieder aufs Neue Lösungen suchen müssen. Wo es möglich ist, sollte man neue Arbeitsweisen finden und diese als Routine etablieren. Dies heißt: neue Wege finden, die unter den veränderten Bedingungen für mich persönlich gut sind und diese so lange wiederholen bis sie zur (neuen) Routine werden.

Als Beispiel: Bin ich jemand, der den Weg zur Arbeit vermisst, kann ich morgens und abends eine Runde laufen bevor ich mich an die Arbeit mache bzw. in den Feierabend gehe.

Brauche ich in meinen Pausen Gesellschaft, kann ich mich zur Mittagspause oder zum Kaffee verabreden (entweder virtuell oder mit Abstand draußen). Neige ich dazu leicht ablenkbar zu sein, so muss ich überlegen, wie ich Ablenkung vermeiden kann.

Insgesamt braucht die Einführung neuer Arbeitsweisen einiges an Kreativität und Disziplin, da vieles aktiv geplant und organisiert werden muss. Aber es lohnt sich!

Was kann ich in Zeiten von Corona (und Homeoffice) grundsätzlich für Körper und Geist tun? Gibt es Übungen, Aktivitäten oder Best-Practices?

Bewegung und Sport helfen generell, um sich körperlich aber auch mental gut und fit zu fühlen. Auch und besonders in Zeiten von Pandemie und Homeoffice.

Ein Vorteil von Homeoffice ist, dass wir meist flexibler in der Zeiteinteilung sind. So kann man morgens oder aber auch zwischendurch Joggen gehen, Yoga machen oder einfach einen Spaziergang an der frischen Luft. Regelmäßig kurze Bewegungseinheiten können schon viel bewirken. Auch lässt sich die Leistungsfähigkeit z. B. nach einem Mittags- oder Leistungstief im Homeoffice besser als im Office wieder herstellen. So kann schon nach 5 Minuten Meditation, Progressiver Muskelentspannung oder einfach mal 5 Minuten die Augen schließen, die Konzentrationsfähigkeit wieder viel besser sein als zuvor.

TALINGO-EAP unterstützt

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche möglichen Lösungen gibt es? Welche (fachlichen) Hilfestellungen sind notwendig?

Einfach und sofort

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung, auf Wunsch auch anonym. Rufen Sie uns einfach an.

In allen Lebenslagen

Natürlich beraten wir nicht nur zu Anliegen rund um die Corona-Pandemie. Unsere Berater unterstützen Sie weiterhin in allen privaten, beruflichen sowie psychologischen Fragen und recherchieren und vermitteln für Sie im Bereich Familie und Gesundheit.

Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.

Tel. 0451 - 79 78 77

**Wenn Sie Fragen haben
oder eine Beratung
wünschen, rufen Sie
uns einfach an.**