



CHAMBRE DES SALAIRES
LUXEMBOURG

COVID-19

PRAKTISCHE
INFOS

Für die Arbeitnehmer...
in sozialer Isolation

Bei Fragen : HOTLINE : + 352 27 494 - 200 oder csl@csl.lu



ARBEITNEHMERKAMMER - 30. MÄRZ 2020

COVID-19: PRAKTISCHE INFORMATIONEN:

WIE SEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN ZEITEN VON PANDEMIE UND HÄUSLICHER ISOLATION ERHALTEN?

Mit der COVID 19-Krise erleben wir alle eine beispiellose und schwierige Situation, und viele Arbeitnehmer sind gezwungen, zu Hause zu bleiben, um die Ausbreitung der Coronavirus-Epidemie zu stoppen. Dies ist eine Situation, in der die sozialen Kontakte eingeschränkt sind, und man mit dem Verdacht einer Ansteckung oder der Angst vor der Krankheit selbst leben muss. Darüber hinaus sind viele besorgt über die Folgen dieser Krise für die Wirtschaft und die Auswirkungen, die sie auf ihre Arbeitsplätze haben könnte.

Es ist jedoch normal, dass in einer Krisensituation viele Emotionen auftauchen und sich schnell ändern können: Gefühle der Hilflosigkeit, Angst, Wut, Ärger oder Gefühle von Sinnlosigkeit oder Leere. In diesen emotionalen Zeiten sollten Sie keine ernsthaften Entscheidungen treffen. **Hier sind einige hilfreiche Hinweise von Experten.**

- **Bleiben Sie in Kontakt und pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen.** Selbst wenn Sie isoliert sind, versuchen Sie, Ihre persönlichen täglichen Gewohnheiten so weit wie möglich beizubehalten oder neue zu schaffen. Wenn die Gesundheitsbehörden empfohlen haben, Ihre physischen sozialen Kontakte einzuschränken, um den Ausbruch einzudämmen, können Sie per E-Mail, soziale Medien, Videokonferenzen und Telefon mit Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen in Kontakt bleiben.
- Was Telearbeiter betrifft, **zögern Sie nicht, sich auf Ihre Kollegen zu stützen:** Anrufe, Chats, Videokonferenzen, SMS, E-Mails... Viele technische Hilfsmittel ermöglichen es Ihnen jetzt, im Team zu arbeiten oder Projekte aus der Ferne zu verwalten. Im Zweifelsfall: Es ist besser, zu viel als zu wenig zu kommunizieren, auch wenn das Gesprächsthema über den beruflichen Bereich hinausgeht. Es ist in der Tat ratsam, die üblichen sozialen Kontakte wie im Büro zu pflegen.
- Schützen Sie sich selbst und **unterstützen Sie andere.** Anderen in Zeiten der Not zu helfen, kann sowohl der Person, die die Hilfe erhält, als auch der Person, die ihnen hilft, zugutekommen. Melden Sie sich zum Beispiel telefonisch bei Ihren Nachbarn oder Menschen in Ihrer Gemeinschaft, die möglicherweise zusätzliche Hilfe benötigen.

- In Zeiten von Stress muss man **die Dinge ins rechte Licht rücken** und auf seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor, denn er ist ein wirksames Mittel gegen Verzweiflung. Tun Sie Dinge, für die Sie selten Zeit finden, und beteiligen Sie sich an positiven Aktivitäten, wie z.B. Basteln, Heimwerken, etwas Gutes kochen und einen guten Film sehen.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig, schlafen Sie regelmäßig und essen Sie gesunde Lebensmittel.** Telearbeitern wird empfohlen, sich an ihren **üblichen Arbeitszeiten** zu orientieren und sich Zeit für **eine echte Mittagspause** zu nehmen.
- Ein fast ständiger Nachrichtenfluss über eine Pandemie kann bei jedem Menschen Angst oder Verzweiflung auslösen. Erkundigen Sie sich bei Gesundheitsfachleuten und auf der WHO-Website nach aktuellen Informationen und praktischen Ratschlägen zu bestimmten Tageszeiten, und **vermeiden Sie es, Gerüchten** (insbesondere auf sozialen Netzwerken), die Ihnen Unbehagen bereiten, zuzuhören oder **zu folgen**.
- Finden Sie Gelegenheiten, **positive, hoffnungsvolle Geschichten und positive Bilder von Menschen zu teilen**, die COVID-19 erlebt haben. Zum Beispiel Geschichten von Menschen, die geheilt wurden oder geliebte Menschen unterstützt haben und bereit sind, ihre Erfahrungen zu teilen.

Für diejenigen, die für die Kinderbetreuung zuständig sind, hier noch ein paar weitere Tipps, um Sie durch den Tag zu führen.

- Helfen Sie den Kindern, positive Wege zu finden, um **Gefühle** wie Angst und Traurigkeit **auszudrücken**. Jedes Kind hat seine eigene Art, seine Gefühle auszudrücken. Manchmal kann die Ausübung einer kreativen Tätigkeit, wie z.B. Spielen und Zeichnen, diesen Prozess unterstützen.
- Möglichst **vertraute Tagesabläufe beibehalten oder neue schaffen**, insbesondere wenn die Kinder zu Hause bleiben müssen. Bieten Sie den Kindern attraktive, altersgemäße Aktivitäten, einschließlich Lernaktivitäten, an. Ermöglichen Sie ihnen soziale Kontakte per Telefon und Internet.
- In Stress- und Krisenzeiten ist es üblich, dass Kinder ihren Eltern gegenüber anhänglicher und anspruchsvoller werden. Wenn Sie **COVID-19 mit Ihren Kindern mit einer ehrlichen und altersgemäßen Methode besprechen**, kann dies dazu beitragen, ihre Ängste zu verringern. Kinder beobachten das Verhalten und die Emotionen von Erwachsenen, um Hinweise darauf zu erhalten, wie sie mit ihren eigenen Emotionen in schwierigen Zeiten umgehen können.
- Für telearbeitende Eltern, die sich darauf verlassen können, sich mit dem Partner abzuwechseln bei der Aufteilung von Arbeitstagen und freien Tagen aus familiären Gründen, ist es wichtig, **einen bestimmten Arbeitsbereich zu definieren**, vorzugsweise einen isolierten Raum, um den Kindern aus dem Weg zu gehen. Sie werden den Eindruck haben, dass Sie psychologisch loslassen können, wenn Sie diesen Raum verlassen, und umgekehrt.

Nützliche Links:

Hier sind einige Links, aus denen Ideen für diesen Leitfaden entnommen wurden und die weitere nützliche Informationen bieten:

- WHO-Pressemitteilung vom 12. März (auf Englisch):
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Empfehlungen des österreichischen Bundesheeres für Ausgangsbeschränkungen zur Eindämmung der Verbreitung des COVID-19 Virus:
<http://www.bundesheer.at/archiv/a2020/corona/artikel.php?id=5494>
- *The Conversation*: Expertenempfehlungen zur Verringerung der negativen psychologischen Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen (auf Französisch):
<https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811?fbclid=IwAR3FiOua-qjam1UtVBztYzFUHP9-Qhdp0gZbYLFdva9OIAlMwW8NeZfN7Ag>

Bei Fragen:

Hotline der CSL : T +352 27 494 - 200 oder

Email : csl@csl.lu