

Pressemitteilung

Woche der seelischen Gesundheit

„Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch“

Strategien gegen Stress im Home Office zur Pandemiezeit

Berlin, den 11. Oktober 2020. Die Infektionszahlen steigen. Viele Unternehmen setzen, sofern möglich, wieder verstärkt auf Home Office, um Infektionen einzugrenzen. Doch ist das Arbeiten von zu Hause so vorteilhaft wie es womöglich auf den ersten Blick scheint? Experten der Oberberg Kliniken informieren, was Home Office mit der Psyche macht und mit welchen Strategien es gelingen kann, den Arbeitsalltag auch von zu Hause aus zu meistern.

Das Home Office scheint vor allem Vorteile mit sich zu bringen: Es spart Zeit und Geld, weil Fahrzeiten/Pendeln entfallen, die Business-Kleidung bleibt im Schrank. Teams besprechen sich über den PC. Außerdem scheinen sich Familie und Beruf besser vereinbaren zu lassen.

Doch das Arbeiten von zu Hause birgt auch Risiken und kann Nachteile mit sich bringen und psychisch zusetzen. So können zum Beispiel Hausarbeit und Homeschooling die für den Job erforderliche Konzentration stören. Studien zeigen: Wer über längere Zeit im Home Office arbeitet, scheint mehr unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Unruhezuständen oder Ärger und Wutzuständen zu leiden. Wenn sich Arbeitszeit und Privatzeit dauerhaft vermischen, sich beides nicht mehr klar trennen lässt, besteht sogar die Gefahr eines Burnouts. Denn im Arbeitsmodus steht das Gehirn permanent unter Stress, benötigte Ruhepausen fallen weg. „Wenn durch äußere Reize, wie die Home Office-Situation, bedingt durch die aktuelle Pandemie, eine psychische und körperliche Anspannung hervorgerufen wird, reden wir von Stress. Wirkt Stress dauerhaft ein, kann er krank machen. Er begegnet uns vor allem am Arbeitsplatz; das Stichwort heißt Burnout-Syndrom, das unbehandelt häufig in eine Depression münden kann“, so Prof. Dr. Dr. Matthias J. Müller, CEO und medizinischer Geschäftsführer der Oberberg Gruppe.

Um Stress und Überforderung im Home Office vorzubeugen, haben Experten der Oberberg Kliniken Tipps für mehr Entlastung zusammengestellt:

- 1. Routinen schaffen.** Routinen, wie regelmäßige Mahlzeiten oder Zubettgeh- und Aufstehzeiten, sind wichtig, da sie für psychische Stabilität sorgen. Sie sollten deshalb unbedingt etabliert und eingehalten werden.
- 2. Arbeitszeiten klar festlegen.** Selbstfürsorge sollte an oberster Stelle stehen. Arbeits- und Freizeit sollten deshalb klar voneinander abgegrenzt werden, was über definierte Arbeitszeiten erreicht werden kann.
- 3. Pausen einbauen.** Pausen sind kein Luxus, sondern notwendig, um dauerhaft Leistung erbringen zu können. Das gilt auch für die Arbeit im Home Office. Deshalb: Pausen fest einplanen, in dieser Zeit bewusst auf Anrufe und Emailverkehr verzichten und nicht erreichbar sein.
- 4. Bewegen.** Dass Bewegung wie Rad fahren oder joggen körperlichen Erkrankungen vorbeugen oder entgegenwirken kann, ist bekannt. Aber auch für die Psyche ist

körperliche Aktivität gut und kann sich positiv auf Angsterkrankungen oder Depressionen auswirken.

5. Vorsicht bei Alkohol. Alkohol lässt Ängste und Probleme schnell kleiner erscheinen. Dies täuscht allerdings, denn Probleme werden durch Alkohol nicht gelöst. Außerdem ist der Entspannungseffekt nur von kurzer Dauer. Zudem kann Alkoholkonsum bestehende psychische Erkrankungen verschlimmern und es besteht die Gefahr, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Deshalb: Finger weg vom Alkohol!

6. Entspannen lernen. Stressreduktions- und Entspannungsverfahren sind für stressbedingte Störungen und Angststörungen (Panikstörungen) ein zentraler Bestandteil der Psychotherapie. Bei der von Kabat-Zinn entwickelten „Achtsamkeitstherapie“ („Mindfulness Based Psychotherapy“) zum Beispiel geht es darum, achtsames Leben zu lernen, um eine stabile Mentalität zu entwickeln, die im Falle einer problematischen Lebenssituation – wie bei ernsthaften psychischen oder körperlichen Erkrankung oder zur Pandemiezeit – die Kraft der inneren Ressourcen zur Gefahrenabwehr und zur Bewältigung der Krise nutzt. Der große Wert von Entspannungsverfahren wie sie auch bei den Oberberg Kliniken eingesetzt werden, liegt darin, dass die Übungen in den Alltag übernommen werden können.

„Das Ziel ist, mit seelischer Kraft durch die Krise zu kommen“, erklären die Psychiater der Oberberg Gruppe. Je nach psychischer und physischer Belastung kann auch eine Therapie eine wirksame Option sein. Sie kann die Fähigkeit, sich zu entspannen, steigern und das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz stärken. Außerdem kann sie Denk-, Gefühls-, und Handlungsmuster positiv beeinflussen und größere Gelassenheit verschaffen. Mit mehr Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz, kann der herausfordernden Zeit besser begegnet werden.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Hausarbeit und Homeschooling können die für den Job erforderliche Konzentration stören, was psychisch zusetzen kann. Um Stress und Überforderung im Home Office vorzubeugen, haben Experten der Oberberg Kliniken Tipps für mehr Entlastung zusammengestellt.

Copyright: www.oberbergkliniken.de / Ketut Subiyanto über Pexels

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit verschiedenen Kliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an unterschiedlichen Standorten verteilt über ganz Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg Tageskliniken, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 32

Mail: oberberg@hoschke.de

www.oberbergkliniken.de