

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz durch COVID-19

Information für Führungskräfte

Was können Belastungen für die Mitarbeitenden aufgrund von COVID-19 sein?

- Unberechenbarkeit der Situation und Dauer («Kein 100m-Sprint, sondern ein Marathon»)
- Angst, vor eigener Infektion und es nach Hause zu tragen
- COVID-19-Fälle in der eigenen Familie
- Möglicherweise eigene Quarantäneerfahrungen
- Familiäre Krisen aufgrund von Arbeitslosigkeit und wirtschaftlicher Bedrohung oder Ähnliches
- Konflikte im Team aufgrund der veränderten Arbeitssituation (Team Splitting, Homeoffice, etc.)
- Unsicherheiten in Bezug auf die veränderten Erwartungen des Arbeitgebers

Welche Mitarbeitenden sind am stärksten betroffen?

Mitarbeitende...

- mit geringer Diensterfahrung, wenn sie nicht gut ins Team eingebunden sind
- höheren Alters oder mit erhöhtem Risiko aufgrund von Vorerkrankungen
- mit (Hoch-)Risikopatienten in der Familie
- mit persönlichem Bezug zu PatientInnen mit schwerem Verlauf (KollegInnen, Angehörige)
- mit längerfristigem Kontakt zu einzelnen infizierten Personen (z.B. erkrankte Familienmitglieder)
- in aktuellen Lebenskrisen (z.B. Schulden, Scheidung, Arbeitslosigkeit des Partners...)
- die sich einsam oder sozial isoliert fühlen

Was können Sie als Führungskraft tun?

10 Empfehlungen

1. Zeigen Sie spürbare Anwesenheit auch via Telefon. Seien Sie ein gutes Vorbild und strahlen Sie selbst Ruhe und Zuversicht aus.
2. Sorgen Sie für klare Kommunikation und Hierarchie. Leadership gibt in Krisen Sicherheit.
3. Loben und wertschätzen Sie regelmässig die geleistete Arbeit und den Einsatz.
4. Sprechen Sie das bisher Erreichte, Risiken und Outcome der gemeinsamen Arbeit immer wieder explizit an.
5. Sorgen Sie trotz Stress und Belastung für möglichst gute Arbeitsbedingungen.
6. Sorgen Sie soweit wie möglich für stabile Arbeitsteams. Achten Sie auf gerechte Arbeitsverteilung und Verteilung von Sonderfrei- bzw. Arbeitszeiten.
7. Betonen Sie, welche Entscheidungen Sie in der Abteilung treffen können und welchen Spielraum die einzelnen MitarbeiterInnen haben.
8. Sprechen Sie regelmässig auch bilateral mit den am stärksten betroffenen Mitarbeitenden - auch darüber, wie es ihnen geht.
9. Vermeiden Sie jegliche Schuldzuweisungen, insbesondere bei positiv getesteten MitarbeiterInnen; Infektionskrankheiten sind ohnehin schon stigmatisierend.
10. Nehmen Sie Wut und Ärger von Mitarbeitenden nicht persönlich. Sprechen Sie Betroffene auf die besonderen Umstände an und fragen Sie, was er/sie braucht und wie Sie unterstützen können.

Was können Sie Mitarbeitenden raten?

Am Arbeitsplatz

- Machen Sie wiederholt Mikropausen (2–3 Minuten).
- Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken und zu essen.
- Reden Sie untereinander darüber, was Sie gemeinsam geschafft haben.
- Gehen Sie freundlich miteinander um und halten Sie den notwendigen Abstand.

Zu Hause

- Versuchen Sie eine angemessene Tagesstruktur beizubehalten.
- Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen.
- Halten Sie sich körperlich fit.
- Vermeiden Sie erhöhten Konsum von Alkohol, Zigaretten oder anderen stimmungsverändernden Substanzen.
- Nehmen Sie sich regelmässig und explizit Zeit für Entspannung (nicht nebenbei).
- Planen Sie angenehme Aktivitäten (z.B. Spaziergänge, Spiele, ein Bad nehmen...).
- Machen Sie Dinge, die Sie selbst kontrollieren und gestalten können.
- Reden Sie mit einer Person darüber, wie es Ihnen wirklich geht.
- Reden Sie nicht nur über die Arbeit, sondern auch über andere und vor allem positive Dinge in Ihrem Leben.
- Setzen Sie sich ein zeitliches Limit der Medienexposition und orientieren Sie sich dabei an zuverlässigen Quellen.

**Und zuletzt:
Sie sind
nicht allein!**