

 **DEKRA MENSCH & GESUNDHEIT BERLIN INFORMIERT****(MENTAL) GESUND BLEIBEN ZU CORONA ZEITEN**

„Fakten teilen und  
Gerüchte stoppen“  
(Weltgesundheits-  
organisation, 2020)

Die Umstände, die so plötzlich aufgetreten sind, sind für uns alle real und beeinflussen unsere Arbeits- bzw. die ganze Lebenswelt. Keiner bleibt verschont, wir sind alle betroffen. Wir stehen vor vielen Herausforderungen und Veränderungen. Damit umzugehen, kostet Anstrengung und dauert seine Zeit. Geben Sie sich selbst diese Zeit, mit diesem Wandel umzugehen. Jetzt stehen Fürsorge und Verständnis vor Disziplin und Strenge.

Kümmern Sie sich jetzt um sich. Mit dieser Basis sind Sie in der Lage, auch anderen Menschen zu helfen.

Wie Sie diese Zeit erleben, ist eine Sache Ihrer Perspektive und Bewertung. Sie haben es in der Hand, wie Sie durch die nächsten Wochen gehen. Stärken Sie bewusst Ihre Ressourcen, die Sie stark und widerstandsfähig machen. Wir alle kommen zur Ruhe, werden langsamer, haben mehr Zeit. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für Aktivitäten, die Sie glücklich machen statt diese mit Grübeleien, Horrorszenarien und den Drang ständig informiert zu bleiben, zu füllen.

Folgende Empfehlungen möchten wir Ihnen vorschlagen, um für Ihre (mentale) Gesundheit zu sorgen:

**EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE (MENTALE) GESUNDHEIT**

- Reduzieren Sie bewusst Ihren Nachrichtenkonsum. Es reicht, wenn Sie diesen auf ein Minimum halten. Schauen Sie nur zu bestimmten Zeiten, welche Neuigkeiten bzw. Empfehlungen aktuell sind. Das reicht aus, um für Sie und Ihre Liebsten geeignete Maßnahmen zu ergreifen.
- Beschränken Sie sich dabei auf vertrauliche Quellen. Derzeit sind sehr viele Fehlinformationen im Umlauf, die Menschen verunsichern und unangenehme Gefühle verursachen.
- Beobachten Sie Ihre Reaktion auf Konsum von Nachrichten oder Informationen. Vermeiden Sie, was Sie ängstlich macht oder stresst.
- Wie reagieren Sie derzeit auf Gruppen oder Feeds auf Social Media? Weniger ist mehr. Qualität vor Quantität. In vielen Whatsapp oder Facebook Gruppen kursieren Bilder, Videos, Gerüchte und Informationen. Sie können diese Gruppen auf stumm schalten und die Informationen bewusst konsumieren.
- Behalten Sie Ihre Routine bei, auch wenn sich Ihr Alltag geändert hat. Das gibt uns Menschen Sicherheit und Gewohnheit. Versuchen Sie daneben Unterschiedlichkeit in Ihre Tage zu bekommen mit verschiedenen Aktivitäten, auch wenn Sie hauptsächlich zu Hause bleiben.
- Beschäftigen Sie sich – beruflich sowie in der Freizeit. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Sie gerne zuhause machen oder für die Sie ewig keine Zeit hatten, wie die große Putzaktion oder das Lesen von Büchern. Zahlreiche Kultureinrichtungen bieten zurzeit spannende Online-Programme an.

Moment der Angst – Was tun?

1. Wahrnehmen, annehmen
2. Pause machen, bewusst atmen
3. Gefühle und Gedanken sind temporär – vorbeiziehen lassen
4. Aktuellen Moment und Umgebung wahrnehmen (hören, riechen, im „Hier und Jetzt“ ankommen)
5. Zurückkehren zu Ihrer Aktivität

- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren liebsten Menschen und Kollegen. Es hilft sehr, sich über Ängste auszutauschen und gegenseitig zu stärken, Helfen und Hilfe annehmen. Nützen Sie dabei beruflich wie privat digitale Möglichkeiten wie Webkonferenzen bzw. Telefonkonferenzen.
- Bewegung kann helfen: den Kreislauf in Schwung bringen, Muskeln aktivieren und dabei den Kopf ausschalten. Derzeit gibt es viele digitale Trainingsmöglichkeiten.
- (Angeleitete) Meditationen können helfen den aktuellen Moment so wahrnehmen, wie er ist und sich von Grübeleien zu distanzieren.

### **LANGZEIT-„HOMEOFFICE“ – WAS KANN ICH BEACHTEN?**

Viele Arbeitnehmer arbeiten jetzt mobil bzw. im „Homeoffice“. Einige kennen dies von vereinzelt Tagen, für andere ist es eine ganz neue Situation. Was kann man beachten, um sich jetzt gut und gesund zuhause für die Arbeit einzurichten und unter diesen besonderen Umständen zu arbeiten?

- Der persönliche Kontakt mit Ihren Kollegen fällt weg. Bleiben Sie in Kontakt per Telefon, E-Mail und Messenger.
- Stärken Sie proaktiv die Gemeinschaft und das Team.
- Machen Sie zuhause regelmäßig Pausen. Bewegen Sie sich: regelmäßige Gang zur Küche, um etwas zu trinken, bewegen und strecken Sie sich regelmäßig. Vermeiden Sie Social Media und den Blick auf Ihr Smartphone. Den aktuellen Corona Stand zu erfahren ist keine Pause!
- Achten Sie auf eine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Gerade beim mobilen Arbeiten kann diese Grenze eine Herausforderung sein und nach Feierabend das Abschalten beschweren.
- Behalten Sie Routinen und Strukturen bei bzw. schaffen Sie diese. Somit trennen Sie auch klar zwischen Arbeit und Freizeit.
- Reflektieren Sie, für welche Themen bisher nie Zeit war. Gibt es Bereiche, die Sie für die Zukunft vorbereiten können? Welche Kompetenzen möchten Sie stärken? Recherchieren Sie, ob zahlreich angebotenen Online-Schulungen Sie interessieren würden.
- Seien Sie dankbar dafür, dass Sie die Möglichkeit haben, Ihre Arbeit in dieser Form weiterzuführen, statt sich über die Gegebenheiten zu beschweren.

### **FOLGENDE ERGONOMIE-EMPFEHLUNGEN GEBEN BERUFSGENOSSENSCHAFTEN UND UNFALLKASSEN:**

- Gerät so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50-70 cm betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für Arbeiten am Notebook nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Am besten schaut man entspannt von oben auf den Bildschirm herab, so als würde man ein Buch lesen. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt.
- Öfter die Sitzhaltung ändern und Bewegungspausen machen, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.



**Kommen Sie gut und gesund durch die nächste Zeit.  
Ihr DEKRA Team Mensch & Gesundheit Berlin**

Quellen:

[https://www.bbc.com/news/health-51873799?fbclid=IwAR0aNMMyXxl2VmvA8JU2W5oBNc8j4aV\\_zJdNPnkVtv3wRZ850GRI\\_sOkbMDs](https://www.bbc.com/news/health-51873799?fbclid=IwAR0aNMMyXxl2VmvA8JU2W5oBNc8j4aV_zJdNPnkVtv3wRZ850GRI_sOkbMDs), zuletzt abgerufen am 23.03.2020

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>, zuletzt abgerufen am 23.03.2020

[https://www.dr-ulla-nagel.com/index.php/de/?option=com\\_acymailing&ctrl=archive&task=view&mailid=134&key=W7xvY7Mj&subid=1780-5oe9CtGx2ML5JB&tmpl=component](https://www.dr-ulla-nagel.com/index.php/de/?option=com_acymailing&ctrl=archive&task=view&mailid=134&key=W7xvY7Mj&subid=1780-5oe9CtGx2ML5JB&tmpl=component), zuletzt abgerufen am 23.03.2020

<https://ze.tt/das-coronavirus-und-die-psyche-was-du-gegen-sorgen-und-aengste-tun-kannst/?fbclid=IwAR1PimoK46ZvFCpEV7OK7jlo0m7vHAq5ulYYiSl-92OgbX5eFFjvJu5plzs>, zuletzt abgerufen am 23.03.2020