

**CORONA –  
Führen in einsamen Zeiten**

**Truppenpsychologische Informationen zum Umgang mit  
Homeoffice, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund  
des Corona-Virus für Vorgesetzte**



Zur Eindämmung der Verbreitung des Corona-Virus sind Einschränkungen im beruflichen und sozialen Leben nötig. Die Tätigkeit im Homeoffice und eine private Reduzierung der Sozialkontakte kann mit Belastungen einhergehen. Der Verdacht einer Ansteckung, die Angst davor oder die Krankheit selbst können zudem als sehr belastend empfunden werden. Eine genauere Betrachtung der Belastungsszenarien ermöglicht die Ableitung gezielter Entlastungsmaßnahmen. Folgende Bereiche werden als besonders belastend wahrgenommen:

1. Tätigkeit im Homeoffice
2. Angst vor der Krankheit
3. Soziale Isolation im Privatleben

Sie können aktiv Etwas zur Erhaltung der psychischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beitragen. Im Folgenden sind Informationen zusammengestellt, welche durch die Krise helfen.

### **Besondere Belastungen durch die Tätigkeit im Homeoffice**

Obwohl das Homeoffice durch die flexiblere Arbeitszeitgestaltung viele Vorteile mit sich bringt, kann die Tätigkeit von Daheim bestimmte Personengruppen stark belasten. Der Arbeitskontext ist geprägt von einem hohen Grad an Komplexität. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die wenig offen für neue Erfahrungen, introvertiert und emotional sind, zeigen häufiger Belastungsreaktionen in der Telearbeit.

Typische Stressoren im Homeoffice sind:

- Work-Life-Balance wankt
- ggf. zusätzliche Belastung durch Kinderbetreuung
- Ständige Erreichbarkeit und mangelnde Erholungsphasen
- „Schlechtes Gewissen“ gegenüber Vorgesetzten, Kameradinnen/Kameraden oder Kollegen/Kolleginnen, die Präsenzdienst präferieren
- Eingeschränkte Handlungsfähigkeit (mangelnde Ausstattung, keine Bearbeitung von PersDat 3)
- Fehlende Präsenz (informeller Austausch / Sozialkontakte)
- Führung auf Distanz
- Virtuelle Zusammenarbeit benötigt digitale Kompetenzen

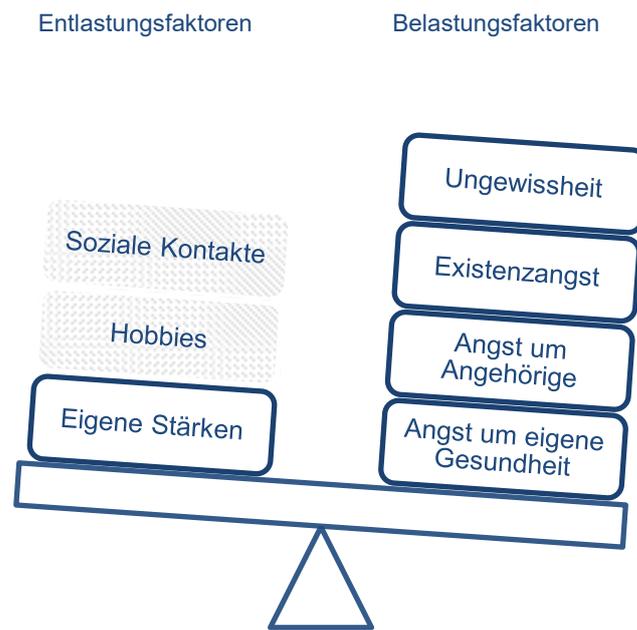
Diesen Stressoren kann vor allem durch gute Führung entgegengewirkt werden. Vorgesetzte sollten auf klare Verfügungszeiten achten und Personen, die sich nur langsam an die neue Arbeitswelt gewöhnen, mit Empathie begegnen. Selbstdisziplin und die Fähigkeit, bewusst Abschalten zu können, sollten positiv besetzt werden. Vorgesetzte, die für sich selbst den Präsenzdienst bevorzugen, sollten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter explizit darauf hinweisen, dass für sie das Arbeiten im Homeoffice dennoch möglich ist. Durch regelmäßige Teambesprechungen (fernmündlich oder Videotelefonie), die ausdrücklich auch den informellen Austausch auf der Tagesordnung haben, kann ein virtueller Sozialkontakt sichergestellt werden.

### **Besondere Belastungen durch die Angst vor der Krankheit**

Bei der weltweiten Ausbreitung von COVID-19 handelt es sich um eine sehr dynamische und ernst zu nehmende Situation. In Krisen wird das Augenmerk automatisch auf Gefahren und Ängste gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen ist es notwendig, den Blick ganz bewusst auf die guten Dinge, die trotzdem noch passieren zu richten. Regelmäßige Informationen aus verlässlichen Quellen helfen, dass sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Hierzu bedarf es besonderer Fürsorge der Vorgesetzten, welche sich regelmäßig nach dem Befinden ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erkundigen und den Informationsstrang aufrechterhalten. Dabei ist es wichtig Ruhe zu bewahren und Sicherheit zu vermitteln.

### **Besondere Belastungen durch die soziale Isolation im Privatleben**

In Folge umfangreicher Kontaktbeschränkungen, kommt es vermehrt zu Sorgen und Ängsten. Auch in Familienverbände treten durch mangelnde Ausgleichsmöglichkeiten zunehmend Konflikte auf. Bedingt wird dies durch den Wegfall wichtiger Entlastungsmöglichkeiten. Gemäß *Belastungs-Bewältigungs-Modell* wird das psychische Wohlbefinden durch einen Ausgleich von Belastung und Entlastung bestimmt. Die folgende Abbildung zeigt exemplarisch, wie die Pandemie das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen kann.



Vgl. Belastungs-Bewältigungs-Modell im Kontext COVID-19

Durch den Verlust wichtiger Ressourcen, bei zeitgleichem Zuwachs an Belastungen, wirkt die Pandemie wie ein Brennglas. Bereits vorhandene Problematiken manifestieren sich. Umso wichtiger ist es, selbst für Ausgleich und Entlastung zu sorgen. Ihr Engagement schafft Legitimität im unterstellten Bereich. Bemühen Sie sich aktiv um Ihr eigenes psychisches Wohlbefinden und seien Sie ein gutes Vorbild!

*„Es kann nichts so schlecht sein, dass es nicht auch für etwas gut ist.“*

Im Alltag fehlt es häufig an Zeit für Entspannung. Sehen Sie die aktuelle Situation als Chance für Entschleunigung und Selbstfürsorge. Bei weiterführendem Beratungsbedarf steht Ihnen die Truppenpsychologie zur Verfügung. Machen Sie davon Gebrauch!

## **Telefonische Erreichbarkeiten der Truppenpsychologie**

Kommando Cyber- und Informationsraum

90-3411-2332

0228-53683-2332

Kommando Informationstechnik der Bundeswehr

90-3402-7861

0228-5504-7861

Kommando Strategische Aufklärung

90-4461-3329

02641-209-3329

Zentrum für Geoinformationswesen der Bundeswehr

90-3461-2421

02251-953-2421