

Pressemitteilung

Im zweiten Lockdown: Strategien gegen Stress im Homeoffice

Bad Bayersoien, 05.02.2021. Der Lockdown wurde verlängert, für viele heißt das Homeoffice. Was das Arbeiten von zu Hause mit der Psyche macht und warum die Arbeit im Homeoffice die Gefahr, eine Alkoholsucht zu entwickeln, verstärken kann, erklärt Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See.

Das Homeoffice scheint vor allem Vorteile mit sich zu bringen: Es spart Zeit und Geld, weil Fahrzeiten 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 Homeoffice arbeitet, scheint mehr unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Unruhezuständen oder Ärger und Wutzuständen zu leiden. Der plötzliche Wechsel vom Büro ins Homeoffice, die Einsamkeit am neuen Arbeitsplatz und der fehlende Austausch mit Kollegen sowie finanzielle Sorgen und Existenzangst können sogar dazu führen, dass im Homeoffice vermehrt Alkohol konsumiert wird. Für Dr. Herbst ist klar: „Gerade in Krisenzeit werden häufiger berauschende Mittel konsumiert. Menschen fühlen sich verunsichert und suchen zum Beispiel über Alkohol Entspannung vom oftmals überfordernden Alltag.“

Die Grenze von Arbeit und Privatem scheint gerade durch die Homeoffice-Situation zu verschmelzen – eine klare Abgrenzung schwieriger. Dies ist für viele eine Belastungssituation, die auch im Burnout enden kann. Denn im Arbeitsmodus steht das Gehirn permanent unter Stress, benötigte Ruhepausen fallen weg. „Wenn durch äußere Reize, wie die Homeoffice-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. Nicht nur das. Im Homeoffice haben Menschen zudem weniger Ablenkung und kommen mehr zu ihren eigenen Themen, was nicht immer leicht auszuhalten ist. Einige versuchen möglicherweise, diesem Gefühl mit Alkohol zumindest eine Zeitlang entfliehen zu können. Erschwerend kommt hinzu, dass durch den Wegfall der sozialen Kontrolle durch das Arbeitsumfeld es Menschen nun leichter fallen kann, zu Hause zum Glas Wein oder der Flasche Bier zu greifen. Und das vielleicht schon früher am Tag und häufiger. Auch bereits bestehende Alkoholprobleme können jetzt zum Vorschein kommen.

Folgende Tipps können dabei helfen, Stress und Überforderung im Homeoffice vorzubeugen und für mehr Entlastung sorgen:

- 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 Homeoffice. Deshalb: Pausen fest einplanen, in dieser Zeit bewusst auf Anrufe und Emailverkehr verzichten und nicht erreichbar sein.

4. Bewegen. Dass Bewegung wie Radfahren 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 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“, erklärt Dr. med. Reingard Herbst. Je nach psychischer und physischer Belastung, oder wenn man merkt, dass sich der Umgang mit Alkohol negativ verändert hat, 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. Auch wer alkoholkrank ist, kann sich helfen lassen. Neben einer Entgiftung ist eine individuell auf den Patienten zugeschnittene therapeutische Behandlung in einer Klinik stationär oder ambulant ratsam. Hier findet auf der psychischen Ebene eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Auswirkungen des Suchtmittelkonsums im individuellen, sozialen und beruflichen Lebensbereich statt. Bei bestehenden Problemsituationen werden in therapeutischen Gesprächen Lösungsstrategien erarbeitet.

Mit mehr Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz, kann der herausfordernden Zeit besser begegnet werden.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Das Arbeiten von zu Hause kann Nachteile mit sich bringen und psychisch zusetzen.

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



Bildunterschrift: „Je nach psychischer und physischer Belastung, oder wenn man merkt, dass sich der Umgang mit Alkohol negativ verändert hat, kann auch eine Therapie eine wirksame Option sein“, Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See.

Copyright: NESCURE® Privatklinik am See **Fotograf:** privat

Zur Person: Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See. Studium der Humanmedizin, Promotion, Allgemeinmedizinerin in eigener Privatpraxis für Naturheilverfahren, Suchttherapie, Ernährungsmedizin und Entwicklungsneurologie und Ausbildung von Heilpraktikern.

Zur Klinik: Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die sich auf die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit als Hauptsuchtmittel spezialisiert hat. Der qualifizierte Entzug ist dank der eingesetzten Neuro-Elektrischen Stimulation (NES) sanft, in nur drei Wochen in kleinen Patientengruppen effektiv und effizient umsetzbar. Außerdem ist er aufgrund der professionellen Nachbetreuung besonders nachhaltig. Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine Fachklinik der Oberberg Gruppe, dem führenden Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland.

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 53

Mail: nescure@hoschke.de