



Psychische Belastung in der Coronavirus-Pandemie – Tipps für Führungskräfte im Homeoffice

Arbeitsplatz

Die Arbeitsplatzausstattung (Hardware, Internetanbindung, Bandbreite VPN) im Homeoffice ist unzureichend.

- Ermöglichen Sie die Ausleihe von Bildschirm, Tastatur und evtl. Stuhl vom Arbeitsplatz im Betrieb.
- bei Überlastung des Systems aufgrund zu vieler Nutzer – Arbeiten in Schichten, Ausweitung der Nutzungszeiten.

Soziale Beziehungen

Es gibt kaum noch Austausch in meinem Team.

- Legen Sie feste Termine für Telefon-/Videokonferenzen im Team fest.
- Ermuntern Sie die Mitarbeiter/-innen anzurufen anstatt E-Mails zu schreiben.
- Schaffen Sie Möglichkeiten für virtuelle Kaffee-/Feierabendgetränkerrunden (per Videokonferenz).

Es gibt kaum Austausch zwischen mir und meinen Mitarbeiter/-innen.

- Legen Sie Zeiten für einen regelmäßigen Austausch per Telefon oder Videokonferenz fest.
- Nutzen Sie häufiger das Telefon anstatt eine E-Mail zu schreiben.

- Rufen Sie jede/n Mitarbeiter/in mindestens einmal pro Woche an.
- Legen Sie tägliche Zeiten fest, an denen Sie für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter telefonisch erreichbar sind.

Ich habe kaum Möglichkeiten, meinen Mitarbeitern/-innen Feedback zu geben.

- Definieren Sie gemeinsam mit den Mitarbeitern/-innen Ziele für die Arbeit; machen Sie Ihre Erwartungen deutlich.
- Planen Sie regelmäßige Feedbackrunden.
- Legen Sie Qualitätsstandards fest.

Arbeitsaufgabe

Die Abstimmung der Arbeiten im Team ist schwieriger geworden, Mitarbeitern/-innen fehlen wichtige Informationen.

- Organisieren Sie gemeinsam mit Ihrem Team die Arbeitsabläufe so, dass viele aufeinanderfolgende Bearbeitungsschritte in einer Hand liegen.
- Bilden Sie Mitarbeiterpaare, die ihre Arbeit aufeinander abstimmen können.
- Legen Sie Meilensteine und Deadlines fest und fragen Sie regelmäßig nach dem Umsetzungsstand.
- Definieren Sie gemeinsam mit Ihrem Team feste Zeitfenster, damit alle erreichbar sind.

Einige Mitarbeiter/-innen haben durch die Krise eine Vielzahl neuer Aufgabenbereiche dazu bekommen, sodass sie ihre reguläre Arbeit kaum schaffen.

- Besprechen Sie gemeinsam die Prioritäten; evtl. gibt es Arbeiten, die zurückgestellt werden können.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Team, welche Arbeiten auf andere Kollegen/-innen verteilt werden können.

Arbeitsorganisation

Ich habe das Gefühl, dass einzelne Mitarbeiter/-innen mit der aktuellen Situation nur schwer zurecht kommen.

- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrem Team (wöchentliche Telefonate) und fragen Sie aktiv nach: Wie geht es Ihnen? Was läuft gut? Was läuft schlecht?
- Erkennen Sie Belastungsgrenzen bei Ihren Beschäftigten und fragen Sie nach, was Sie an der Arbeitssituation ändern können, um Stressursachen zu minimieren (siehe „Vier Anzeichen von Stress“).

Aufgrund der fehlenden Kinderbetreuung stehen Eltern unter besonderem Druck, werden häufig unterbrochen und müssen sich gleichzeitig um viele verschiedene Dinge kümmern (kochen, Home-Schooling, Windeln wechseln etc.). Wie kann ich meine Mitarbeiter/-innen unterstützen?

- Fragen Sie die betroffenen Eltern, wie Sie zurecht kommen und wie Sie unterstützen können.
- Orientieren Sie sich bei Zeiten für Video- oder Telefonkonferenzen an den Bedürfnissen der Eltern (z. B. Mittagsschlaf ...).
- Geben Sie bei Video- oder Telefonkonferenzen am Ende gute Zusammenfassungen des Besprochenen.
- Fragen Sie bei Aufgabenverteilungen, ob Terminvorgaben unter diesen Umständen realistisch sind.

Sonstiges

Die Mitarbeiter/-innen machen sich Sorgen, wie es nach der Krise mit der Firma weitergeht.

- Kontinuierlich über den aktuellen Stand der Dinge informieren (über Intranet, E-Mail).
- Entscheidungen, die durch die Geschäftsführung getroffen werden, begründen und transparent darstellen.
- Auf Mitarbeiterberatung oder Sozialberatung (Employee Assistance Program) aufmerksam machen.
- Transparenz, Offenheit und Ehrlichkeit helfen, das Vertrauen der Belegschaft zu erhalten.

Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrem Team.



Bildnachweis:

Seite 1 : jackfrog/stock.adobe.com-120646767

Seite 2: Racle Fotodesign/stock.adobe.com-54703122