



# Unterstützung für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Beschäftigten während der COVID-19-Pandemie



Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtig. Unsere psychische Gesundheit ist ein Teil von jedem von uns. Die COVID-19-Pandemie und andere Herausforderungen haben dazu geführt, dass viele Menschen Gefühle erleben wie:

- Niedergeschlagenheit
- Verwirrung
- Frustration
- Ängstlichkeit
- Depression
- Sorge über die sich ständig ändernde Situation und eine Sehnsucht, dass sich die Dinge wieder normalisieren.

Für die meisten hat COVID-19 die Art und Weise verändert, wie wir gegenwärtig leben und arbeiten. Unsere Erfahrungen sind aus vielen Gründen unterschiedlich, wobei auch Ihr Wohnort und Ihre Art von Arbeit eine Rolle spielen. Für einige Menschen bedeutete das, mobil zu arbeiten, neue Wege zu erlernen, um am Arbeitsplatz sicher zu bleiben, oder Einschränkungen mit Arbeits- und Pflegeverantwortlichkeiten in Einklang zu bringen. Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihren Umständen ist es wichtig, dass Sie sich um Ihre psychische Gesundheit kümmern und wissen, welche Unterstützung verfügbar ist. Möglicherweise wird auch Hilfe benötigt, um einen neuen Job zu finden oder um mit einem Studium oder einer Ausbildung zu beginnen.



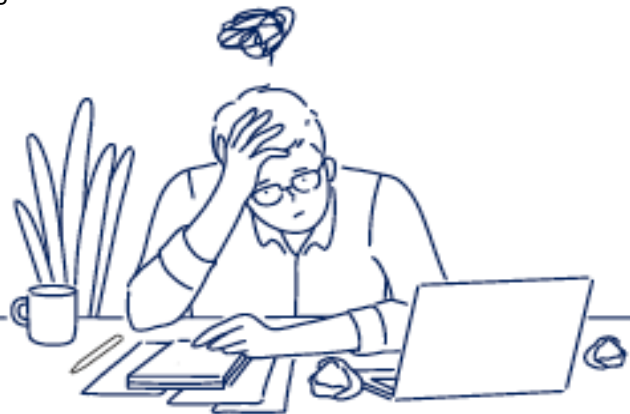
## Rückkehr zum Arbeitsplatz

Einige haben gerne mobil gearbeitet und sind möglicherweise besorgt über die Rückkehr zum physischen Arbeitsplatz. Andere haben die persönliche Interaktion mit Kollegen vermisst und können es kaum erwarten, wieder zurückzukehren. Unabhängig von Ihrer Sichtweise müssen wir alle wissen, wie unser Arbeitgeber den Arbeitsplatz COVID sicher macht und welche individuellen Verhaltensweisen die Mitarbeiter befolgen müssen. Bei Bedarf verfügt Ihr Arbeitsplatz möglicherweise über einen COVIDSafe-Plan, und Sie können Ihren Arbeitgeber nach dessen Plan fragen.

Einige Menschen haben ein höheres Risiko einer schwereren Erkrankung, wenn sie sich mit COVID-19 infizieren. Wenn Sie an einer Krankheit leiden, von der Sie glauben, dass sie ein höheres Risiko für Sie darstellt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Rückkehr an den Arbeitsplatz. Sie sollten auch mit Ihrem Arbeitgeber sprechen, da dieser Ihren Gesundheitszustand bei der Beurteilung, ob die Rückkehr für Sie sicher ist, berücksichtigen muss

Arbeitgeber sollten:

- mit den Arbeitnehmern die Maßnahmen besprechen, die sie ergreifen möchten, um die Verbreitung von COVID-19 zu verhindern
- Maßnahmen zur räumlichen Distanzierung ergreifen, z. B. Möbel neu anordnen, um Personen zu verteilen oder die Anzahl der Personen, die sich zur gleichen Zeit am Arbeitsplatz befinden, zu begrenzen
- die Arbeitnehmer daran erinnern, gute Hygiene zu praktizieren, und Hygieneeinrichtungen bereitstellen
- verlangen, dass Arbeitnehmer zu Hause bleiben, wenn sie krank sind
- den Arbeitsplatz regelmäßig und gründlich reinigen
- einen Plan machen für das, was sie tun werden, wenn COVID-19 am Arbeitsplatz auftritt.



## Mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit

Jeder sollte weiterhin 1,5 Meter von anderen Personen entfernt bleiben. Wenn der Dienst, auf den Sie warten, vielbefahren oder ausgelastet ist, sollten Sie nach Möglichkeit auf den nächsten warten. Wenn dies ein regelmäßiges Problem sein könnte, besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber andere Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, z. B. von zu Hause aus arbeiten oder den Arbeitstag früher oder später beginnen.

Bei geringer Gemeinschaftsübertragung von COVID-19 wird das Tragen einer Maske in der Gemeinschaft bei guter Gesundheit im Allgemeinen nicht empfohlen.

Bei einer hohen Gemeinschaftsübertragung können Sie wählen, ob Sie eine Maske tragen, oder die Gesundheitsbehörden verlangen möglicherweise, dass Sie eine Maske tragen. Wenn es schwierig ist, die räumliche Distanzierung aufrechtzuerhalten, beispielsweise im öffentlichen Verkehr, kann das Abdecken Ihres Gesichts mit einer Maske zusätzlichen Schutz bieten. Besuchen Sie die Masken-Webseite des Gesundheitsministeriums unter [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks) für weitere Informationen. Besuchen Sie die Website von Safe Work Australia unter [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au), um Informationen zur Verwendung von Masken am Arbeitsplatz zu erhalten.

## Schritte, die Mitarbeiter unternehmen sollten, um sicher zu bleiben

Jede Person, ob sie sich bei der Arbeit oder in der Öffentlichkeit befindet, sollte COVIDSafe sein:

- gute Hygiene ausüben
- nach Möglichkeit 1,5 Meter von anderen entfernt bleiben
- bei Krankheit zu Hause bleiben
- sich bei Erkältungs- oder grippeähnliche Symptomen testen lassen

Wenn Sie getestet werden, wenn Sie krank sind, können die Gesundheitsbehörden das Virus schnell erkennen und die Ausbreitung stoppen.

Mit der COVIDSafe-App können die Gesundheitsbehörden Sie schneller kontaktieren, wenn Sie in engem Kontakt mit jemandem mit COVID-19 waren. Auf diese Weise erhalten Sie die Hinweise, die Sie benötigen, um das Risiko einer Verbreitung des Virus in Ihrer Gemeinschaft zu begrenzen.

## Kümmern Sie sich um Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Die Pflege Ihrer psychischen Gesundheit und Ihres Wohlbefindens bei der Arbeit ist ebenso wichtig wie Ihre körperliche Sicherheit. Wir versuchen alle, neue Fähigkeiten aufzubauen, um auf eine Weise belastbar zu sein, wie wir es vorher nicht sein mussten. Wenn Sie sich besorgt fühlen, ist es nicht nur in Ordnung, um Hilfe zu bitten, sondern es ist sogar unbedingt notwendig. Es wird viel Unterstützung für Menschen mit unterschiedlichen Herausforderungen angeboten. Eine Liste finden Sie im Support-Bereich der Broschüre.

Für Menschen, die bereits an einer psychischen Erkrankung leiden, ist es wichtig, weiterhin Hilfe zu erhalten. Behandlung und Pflege können sich im Laufe der Zeit ändern. Verwenden Sie daher das Telefon und das Internet, um mit Ihrem Support-Netzwerk in Verbindung zu bleiben.

## Kommunikation bei der Arbeit

Da sich viele Dinge schnell ändern, ist es wichtig, weiterhin mit Ihrem Manager und Ihrem Team zu kommunizieren. Drücken Sie Ihre Bedenken, die Sie hinsichtlich der Rückkehr zur Arbeit oder der Arbeit selbst haben, offen und ehrlich aus. Auf diese Weise können Sie Probleme beheben, Konflikte reduzieren und sich an die Veränderungen anpassen.



## Veränderungen am Arbeitsplatz

Veränderungen können unangenehm und ungewiss sein. Erinnern Sie sich daran, dass es in Ordnung ist, wenn Sie sich aus der Bahn geworfen fühlen, während Sie und das Team sich an neue Arbeitsweisen und Anpassungen am Arbeitsplatz gewöhnen. Nehmen Sie jeden Tag so, wie er kommt, und denken Sie daran, dass Menschen mit Veränderungen unterschiedlich umgehen.

## Eine Routine hilft

Das Erstellen einer neuen Routine kann Ihnen helfen, sich wieder am Arbeitsplatz zurechtzufinden oder zu lernen, sich an neue COVIDSafe-Methoden anzupassen. Es ist auch eine Gelegenheit, über Aktivitäten nachzudenken, die Sie während dieses Neuanfangs in Ihre neue Routine einbauen möchten. Dazu können die Verwendung neuer Kommunikationswege und Aktivitäten wie Bewegung, Meditation oder Lesen gehören.

## Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Es kann anstrengend sein, mit den neuesten Informationen, Änderungen und Prioritäten auf dem Laufenden zu bleiben. Es ist wichtig, dass Sie Zeit für Schlaf, Bewegung und Gelegenheiten zum Auffrischen und Aufladen einplanen, um diese zusätzliche Belastung zu bewältigen.



## Holen Sie sich Unterstützung

Bitte Sie um Unterstützung, wenn Sie sich besorgt fühlen. So werden Sie schneller wieder Tritt fassen, als wenn Sie Dinge für sich behalten. Das kann durch Familie und Freunde oder durch eine professionelle Unterstützung geschehen, aber wir alle brauchen von Zeit zu Zeit Unterstützung und Rat.

## Kontakte

### Informationen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

**Safe Work Australia:** Informationen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Ressourcen und Toolkits, um die Sicherheit am Arbeitsplatz zu gewährleisten. [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### Dienste, die rund um die Uhr Beratung und Unterstützung anbieten

**Head to Health:** Das digitale Gateway für psychische Gesundheit der australischen Regierung bietet eine Reihe von Informationen, Ratschlägen und Links zu kostenlosen und kostengünstigen Telefon- und Online-Diensten für die psychische Gesundheit. [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** Der Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service bietet Unterstützung bei einer Reihe von psychischen Gesundheitsproblemen und ist telefonisch oder online per Chat oder E-Mail verfügbar [1800 512 348](https://coronavirus.beyondblue.org.au/) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

**Lifeline Australia:** Ein Krisenunterstützungsdienst, der Menschen, die Schwierigkeiten haben, mit der Situation fertig zu werden oder unversehrt zu bleiben, jederzeit kurzfristige Unterstützung bietet. [13 11 14](https://www.lifeline.org.au) | [www.lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline:** Ein kostenloser, privater und vertraulicher Telefon- und Online-Beratungsdienst für junge Menschen im Alter von 5 bis 25 Jahren. [1800 55 1800](https://www.kidshelpline.com.au) | [www.kidshelpline.com.au](https://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Call-Back Service:** Dieser Selbstmord-Rückrufservice wurde für alle eingerichtet, die Selbstmord in Betracht ziehen, mit jemandem zusammenleben, der Selbstmord in Betracht zieht oder von Selbstmord betroffen sind. [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia:** ein Telefon- und Online-Beratungsdienst für Männer. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** Veteranen- und Familienberatung: Bietet derzeitigem Personal der Streitkräfte, Veteranen und deren Familien kostenlose und vertrauliche Beratung, Gruppenbehandlungsprogramme sowie Community- und Peer-Netzwerke. [1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## Persönliche Unterstützung

### Ihr Hausarzt

Wenn Sie oder Ihre Familie anhaltende Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Hausarzt, der Ihr Zugang zu psychischen und anderen Gesundheitsdiensten ist. [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### Berater

Die Australian Psychological Society bietet eine einfache Suchfunktion, um über Telemedizin mit einem Psychologen in Ihrer Nähe in Kontakt zu treten. Medicare-berechtigte Australier können während des Coronavirus-Epidemie auf Telemedizin-Konsultationen zugreifen. Suchen Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend unter: [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace bietet jungen Menschen zwischen 12 und 25 Jahren, ihren Familien und Freunden kostenlose oder kostengünstige Dienste. headspace bietet ganzheitliche Betreuung in vier Schlüsselbereichen: psychische Gesundheit, damit verbundene körperliche Gesundheit, Alkohol- und anderer Drogenkonsum sowie soziale und berufliche Unterstützung. Auf der headspace-Website finden Sie eine Karte mit headspace-Standorten. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME) - Mentoring-Programm für indigene Australier

AIME ist ein Phantasie-Lehrplan und ein Mentoring-Programm, das darauf abzielt, junge Aborigines und Bewohner der Torres-Strait-Inseln für Bildung zu begeistern und ihre Zielvorstellungen zu erweitern.

AIME bietet Universitätsstudenten und Community-Botschaftern eine Plattform, auf der sie durch Mentoring, Lernbetreuung, Workshops und einen etablierten Lehrplan an 33 Standorten sowie online und durch Partnerschaften mit 250 Schulen etwas zurückgeben können. <https://aimementoring.com/>

### Positive Partnerships-Programm

Dieses Programm baut Partnerschaften zwischen Schulen und Eltern und Betreuern auf, um die Bildungsergebnisse von Schülern mit Autismus zu verbessern. Es bietet aktuelle, relevante und evidenzbasierte Informationen in Workshops und durch Online-Ressourcen an. [www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## Online-Ressourcen

### Student Wellbeing Hub

Das Zentrum für das Wohlbefinden von Schulkindern und Studierenden, das sog. Student Wellbeing Hub, bietet online altersspezifische und maßgeschneiderte Informationen für Pädagogen, Eltern sowie Schulkinder und Studierende. Sie können im Klartext auf praktische, nachweislich fundierte Strategien zugreifen, um das Risiko von Angstzuständen und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen zu verringern.

[www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

ReachOut hilft Menschen unter 25 Jahren bei alltäglichen Fragen in schwierigen Zeiten. Die Website verfügt über Informationsressourcen und Selbsthilfetools, mit denen junge Menschen praktische Schritte unternehmen können, um ihre psychische Gesundheit zu verstehen und damit umzugehen. Die Website bietet auch einen sicheren, unterstützenden und anonymen Bereich, in dem junge Menschen mit anderen sprechen und teilen können, was sie gerade durchmachen. [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### TEN – The Essential Network

Eine App, die Angehörige der Gesundheitsberufe unterstützt, die in den Bereichen Gesundheit, Altenpflege und Behinderung tätig sind, um mit dem Leben und der Arbeit in Zeiten von COVID-19 zurechtzukommen.

[Laden Sie die App für Apple herunter](#) | [Laden Sie die App für Android herunter](#)

## Karriereunterstützung und -informationen

### National Careers Institute

Unterstützung für junge Menschen zur Orientierung nach dem Schulabschluss finden Sie unter [www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au).

### Course Seeker

Informationen zu Tausenden von Online- und Campus-Kursen finden Sie auf einheitliche und vergleichbare Weise unter [www.courseseeker.edu.au](http://www.courseseeker.edu.au).

### Karriereplanung

Unvoreingenommene Informationen über Karriereplanung, Karrierewege und Arbeitswechsel finden Sie unter [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au).

### Karriere-Mentoring

Informationen zum Digital Work and Study-Programm und zum Career Mentoring-Programm von headspace zur Unterstützung junger Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren bei der Karriereplanung, Suche nach einer Beschäftigung oder Weiterbildung finden Sie unter

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>.