

## Infoblatt Corona Lernende

Dieses Infoblatt gibt dir Tipps, wie du das zu Hause bleiben, in dieser speziellen Zeit, gestalten kannst.

### Erfolgreich im Home Office durchstarten

Home Office bietet dir die Gelegenheit, deine Arbeitstage mehr deinen Bedürfnissen anzupassen. Dennoch solltest du einige wichtige Punkte beachten:



- **Richtige Arbeitsplatzgestaltung.**

Überlege dir, wo du deinen Home Office-Arbeitsplatz einrichten möchtest. Am besten ist ein ruhiger Platz mit genügend Tageslicht. Wenn du viel am Computer arbeitest, ist es optimal, wenn du dir einen Bildschirm, eine externe Tastatur und eine separate Maus organisieren kannst, damit du beim Arbeiten eine aufrechte Körperhaltung behälst. Falls das nicht geht, mache viele bewegte Kurzpausen. Auch Stuhl und Tisch sollten wenn möglich so eingestellt werden, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen und deine Schultern locker hängen.

- **Geregelte Arbeitszeiten.**

Kläre mit deiner Berufsbildnerin, deinem Berufsbildner ab, wann deine Arbeitszeiten sind und wann du erreichbar sein musst. Vereinbare regelmässige Telefon- oder Videokonferenzen. Dies hilft dir einen Tagesrhythmus zu bekommen.

- **Pausen.**

Durch regelmässige Pausen kannst du effizienter Arbeiten. Verbringe deine Pausen nicht am selben Ort, wo du arbeitest. Lüfte regelmässig, gehe kurz an die frische Luft (z.B. auf den Balkon) und vereinbare ein virtuelles Pausenkaffee mit deinem Team oder Freunden. Du kannst dir auch einen Timer stellen, welcher dich daran erinnert alle 45 Minuten kurz aufzustehen.

### Stressbewältigung bei anstrengenden Arbeitstagen

Gehst du noch normal zur Arbeit oder arbeitest sogar in einer Berufsbranche (z.B. Gesundheit, Verkauf, IT), die zurzeit viel mehr Arbeit hat als sonst? Die folgenden Tipps können dir helfen, auch bei stressigen Tagen erfolgreich zu sein.



- **Organisation.** Versuche auch an einem stressigen Tag, mit sehr vielen Aufgaben, nicht den Überblick zu verlieren. Falls möglich, mache dir jeweils am Morgen eine Liste mit Aufgaben und setze Prioritäten, wann du welche Pendenzen erledigst.

- **Bleib positiv.** Auch wenn du gestresst bist, bleib positiv und sage dir immer wieder, dass alles gut kommen wird. Überlege dir z.B. auch, was du aus dieser Situation lernen kannst. Wichtig ist zudem, dass nicht alles perfekt sein muss, du darfst Fehler machen

- **Entspannen.** Wenn du dich den ganzen Tag konzentrieren musst, ist es sehr wichtig, dass du dich zwischendurch, auch nur kurz, entspannen kannst. → Hier findest du einfache Übungen:

[12 Entspannungstipps](#)

- **Reden.** Wenn du merkst, dass es dir zu viel wird, wende dich an deine Vorgesetzte, deinen Vorgesetzten und besprich deine Situation. Du zeigst Stärke, wenn du deine Belastungssituation ansprichst. Deine Vorgesetzte, dein Vorgesetzter hat dir vielleicht gute Tipps wie du mit der Situation umgehen kannst oder kann dir bei der Priorisierung der Aufgaben helfen.

### So kannst du deine freie Zeit gestalten

- **Eigene kleine Projekte.**

Starte ein eigenes Projekt, das du schon immer mal machen wolltest, aber nie die Zeit dazu hattest. Das kann ein Projekt bei der Arbeit selber sein, wenn du keine Aufgabe mehr hast, aber auch zu Hause.



•**Zeit zum Lernen nutzen.** Wenn du von deinem Betrieb keine Aufgaben mehr hast, nutze die Arbeitszeit, um für die Berufsschule zu lernen. Sprich dies aber zuerst mit deiner Vorgesetzten, deinem Vorgesetzten ab.

•**Video-Calls mit deinen Freunden.**

Physische Distanz heisst nicht soziale Distanz. Lade deine Freunde zu einem virtuellen Treffen ein und tauscht euch über euren Tag aus.

•**Podcasts hören.**

Such dir einen Podcast aus und höre ihn z.B. jeden Samstag morgen.

•**Online Workouts.**

Regelmässige Bewegung ist besonders in dieser Zeit sehr wichtig. Du kannst dich selber nicht so motivieren? Kein Problem, es gibt zahlreiche geführte online Workouts auf Youtube oder anderen Plattformen.

•**Backen und Kochen.**

Entdecke neue Gerichte und mach deiner ganzen Familie eine Freude.



**Hier findest du weitere hilfreiche Websites zum Thema Homeoffice und Freizeit**

<https://gesundheitsfoerderung.ch>

<https://www.ag.ch/tipps/alltag>

<https://www.youtube.com>

## Psychische Gesundheit

Es ist wichtig, dass du besonders in dieser Zeit zu dir selber schaust und gut auf deinen Körper hörst.



•**Bleib in Kontakt.** Halte regelmässig Gespräche mit deiner Familie zu Hause und Freunden per Telefon oder Video. Sprich mit Ihnen über die aktuelle Lage und erzähle Ihnen, wie du damit umgehst.

•**Tagesziele.** Strukturiere deine Tage. Überlege dir z.B. am Vorabend was du alles am nächsten Tag machen möchtest. Du kannst auch ein Tagebuch schreiben, was du an deinen Tagen gemacht hast und dir so deine Ziele genau aufschreiben und reflektieren.

•**Achtsamkeit.** Bedeutet all deine angenehmen und unangenehmen Wahrnehmungen so zu akzeptieren, wie sie sind. Achtsamkeit kann dir in dieser aktuellen Situation helfen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. → Hier findest du einfache Übungen: [Achtsamkeitsübungen](#)

•**Stopp sagen und Hilfe holen.** Deine körperliche und psychische Gesundheit steht an erster Stelle. Wenn du merkst, dass dich deine Arbeit krankmacht, dann sage «STOPP. Keine Arbeit ist so wichtig, dass du krank werden musst. Wenn das Gespräch mit der/m Vorgesetzten nicht hilft oder du lieber mit einer externen Fachperson sprechen möchtest, dann findest du unter der **Nummer 147** Unterstützung und Beratung.



**Hier findest du weitere hilfreiche Websites zum Thema psychische Gesundheit**

<http://www.10SchrittefuerPsyGes>

<https://dureschnufe.ch/>

<https://www.wie-gehts-dir.ch/>

<https://inclousiv.ch/>



**Wichtig!** Beachte bei deinen Tätigkeiten stets die Verhaltensregeln des Bundes und hilf somit die Pandemie einzudämmen! Aktuelle Informationen findest du hier: [Aktuelle Lage Coronavirus](#)

