

Staatskanzlei  
Amt für Kommunikation

Postgasse 68  
Postfach  
3000 Bern 8  
+41 31 633 75 91  
[kommunikation@be.ch](mailto:kommunikation@be.ch)  
[www.be.ch](http://www.be.ch)

Information für das Personal der bernischen Kantonsverwaltung vom 09.11.2020

Coronavirus

## Homeoffice – schon wieder! Homeoffice – packen wir's gemeinsam an.

Seit einigen Tagen befinden sich viele von uns wieder in einem ungewohnten Arbeitsumfeld – dem Homeoffice. Das zweite Mal Homeoffice kann die psychische Gesundheit herausfordern. Damit es Ihnen im Homeoffice gut geht, hier ein paar Tipps und Tricks zur psychischen Gesundheit.

### 1. Sei Dein eigener Chef



Wer hat noch nie davon geträumt? Gerade im Homeoffice können Sie sich Ihre Arbeitszeit flexibel gestalten, so dass ein Spaziergang am Nachmittag oder an der kühlen Morgenluft möglich ist. Oder planen Sie einen frühen Feierabend ein. Machen Sie es so, wie es Ihre Arbeit zulässt, so wie Ihnen wohl ist und so wie Sie es mit Ihrer vorgesetzten Person besprochen haben.

### 2. Schaffen Sie Strukturen

Planen Sie sich in Ihrem Arbeitstag insbesondere die Pausen als Termine im Outlook ein. So vergessen Sie nicht, sich regelmässig zu erholen und hin und wieder mit Ihren Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen eine digitale Kaffeepause zu halten.



### 3. Akku laden



Nicht nur Ihr Telefon und Ihr Computer müssen immer wieder aufgeladen werden – auch Ihre Seele braucht genügend Akku. Tun Sie sich hin und wieder etwas Gutes. Machen Sie bewusst einmal pro Woche zeitig Feierabend und gönnen Sie sich genügend Zeit für die Familie oder um ein Buch zu lesen.

### 4. Frische Luft – frische Gedanken

Spazieren oder joggen kann man immer. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie. Gehen Sie raus. Lassen Sie die Arbeit im Homeoffice und lassen Sie sich aufs Gesicht regnen, die Haare verwirren oder spüren Sie wie die Sonne Ihre Nase kitzelt. Anschliessend sind auch Ihre Gedanken wieder frisch.



#### Genug ist genug

Sie machen zu viel und alles zur gleichen Zeit. Sie haben das Gefühl, nichts fertig zu bekommen. Sie haben keine Energie mehr, genug vom Homeoffice oder sind unsicher, wie Sie mit der aktuellen Situation umgehen sollen?

Das Personalamt stellt Ihnen als Kantonsmitarbeiter/-in ein Beratungsangebot zur Verfügung. Der erfahrene externe Psychologe und Coach Andi Zemp ([andizemp@bluewin.ch](mailto:andizemp@bluewin.ch)) steht für Ihre Fragen zur Verfügung. Mailen Sie ihm Ihre Telefonnummer und Ihren Namen, damit er Sie innert nützlicher Frist kontaktieren kann.

Dieses Beratungsangebot ist für Sie kostenlos und absolut vertraulich. Weder Ihr Arbeitgeber noch das Personalamt werden davon in Kenntnis gesetzt.

Weitere Informationen

– [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)