

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

SHIATSU
Aktiv statt müde
in den Frühling
starten

Achten Sie auf sich!

HEFT 03|21 MÄRZ 2021 € 3,-

WAS HOME OFFICE VERÄNDERT HAT

Burnout und Einsamkeit
nehmen zu. Expertentipps

MODERNE SÜCHTE – ALTE LEIDEN

Wie sich Abhängigkeiten
besiegen lassen

IST CELLULITE EINE KRANKHEIT?

Nein, aber wir leiden
darunter. Was hilft

KEIN KLEINER UNTERSCHIED

FRAUEN „TICKEN“ ANDERS ALS MÄNNER. AUCH ALS
PATIENTEN, BEI SCHMERZEN UND SOGAR BEIM IMPFEN

9 024700 260015 03

WIE HAT HOMEOFFICE die Menschen verändert?

Die Situation war und ist nicht nur komplett neu, sie betrifft auch unser Privatleben enorm: 41% der Österreicher arbeiteten Anfang des Jahres ausschließlich oder teilweise vom Zuhause aus. Damit das funktioniert, sind aktuelle Strategien erforderlich.

Von Karin Podolak

Zu Beginn des ersten Lockdowns im März 2020 haben viele gedacht: „Super, da muss ich in der Früh nicht weggehen und darf zu Hause arbeiten. Aber es hat sich sehr bald herausgestellt, dass das auf Dauer gar nicht so lustig ist. Eine Gruppe, ich würde

sagen mindestens die Hälfte, braucht das soziale Umfeld auch bei beruflichen Tätigkeiten. Diese Personen leiden“, bestätigt Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Motivationscoach, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin Mag. Majda Moser die gesellschaftliche Entwicklung. „Zunächst herrschte noch die Stimmung: Wir halten zusammen, dann wird alles gut. So ist es aber jetzt aber nicht. Es dauert alles zu lange. Wir sind müde geworden im Homeoffice und die Lebenswelten vermischen sich immer mehr.“

„GESÜNDER Leben“ hat die Expertin, die sich auch auf Beratung von Führungskräften und Unternehmen spezialisiert hat, zum Interview in ihrer Wiener Praxis getroffen. Die Maßnahmen, welche sie ihren Klienten empfiehlt, kommen auch hier zur Anwendung: strenge Trennung von privatem und beruflichen Bereich, bewusste Gestaltung der Umgebung, freundliche Atmosphäre. Blumenstrauß, bunte Akzente, aber aufgeräumt und übersichtlich. Keineswegs nur Oberflächlichkeiten, sondern der Weg auch zu innerlicher Balance.

Mag. Moser wird ab sofort als neue Kolumnistin monatlich zu einem aktuellen Thema hilfreiche Tipps geben.



Was Sie tun können

- + Entspannungsübung „Grüß Gott Frau Meier, guten Tag Herr Huber“: Mit geradem Rücken hinstellen oder -setzen, Kopf nach links drehen, nicken, dann das Gleiche nach rechts. Mehrfach wiederholen. Tennisball unter die Füße legen, fest drauftreten. Tief durchatmen.
- + Grenzen erkennen und aufzeigen.
- + Familie: Einmal am Tag, am besten am Abend zu einem gemeinsamen Essen, kurz zusammensetzen, jeder darf über seine Probleme sprechen und er wird gehört.
- + Stopp sagen, zugeben: Ich kann nicht mehr, ich bin ausgelaugt, ich verstehe das nicht.
- + Frauen entspannen sich bei kosmetischer Pflege. Einmal eine Gesichtsmaske machen, ein ausgiebiges Bad nehmen, sich mit wohlriechenden Ölen verwöhnen. Auch sich selber eincremen sind Streicheleinheiten! Bitte liebe Frauen: Tut etwas für Euch! Wer sich immer gerne geschminkt hat, soll das weitermachen. Zumindest an einem Tag in der Woche. Dasselbe gilt für Aktivitäten wie Yoga, Tanzen, Kreatives.
- + Für alle, die allein leben, ist Körperpflege eine gute Möglichkeit, fehlende Berührung zu kompensieren. So kann ich mir selber begegnen. Wenn ich nicht fähig bin, mich selbst zu berühren, kann ich das auch bei anderen nicht.
- + Freundschaften aufrecht erhalten! Jammern erlaubt, aber Telefonate nicht mit einer negativen Botschaft beenden.
- + Lerne, auf dich aufzupassen – niemand anderer wird es tun.
- + Hilfe holen durch professionelle Gespräche und Expertenberatung! Das geht auch gut über virtuelle Sprechstunden oder Telefon und eröffnet neue Perspektiven sowie Lösungsansätze.



Mag. Majda Moser im Interview

Mag. Majda Moser,

Sechsschimmelgasse 4/9, 1090 Wien

Tel.: +43 664 3568048

+43 1 3101333

Mehrwertnummer: 0900 529 225 (2,17€ / Minute)

www.majda-moser.com

office@majda-moser.com

Warum sind immer mehr Menschen mit der Tätigkeit im Homeoffice überfordert?

Wenn ich etwa kritisiert werde, dann kann ich diese Diskussion in der Firma, am Arbeitsplatz belassen und am Heimweg Abstand bekommen. Jetzt bleibt die Kritik – egal ob über whatsapp, Zoomkonferenz, Telefon etc. im privaten Bereich bestehen, die Grenzen verschwimmen.

Wie kann man dem begegnen?

Computer bei der nächsten Gelegenheit zuklappen bzw. in den Pausenmodus schalten, vielleicht 10 Minuten kurz rausgehen, oder zumindest Fenster aufmachen und tief durchatmen.

Strukturieren: Wenn ich im Büro um 8.00 begonnen habe, starte ich auch den Tag im Homeoffice zu dieser Zeit. Mittagspause machen und Zeit zum Essen nehmen! Hier wäre es auch wichtig, dass die Vorgesetzten ihren Mitarbeitern diese Strukturen ermöglichen. Das ist einfach notwendig!

Viele Menschen haben zu wenig Raum für einen Schreibtisch oder ein Arbeitszimmer. Wie können sie Probleme mit Familie und Partner vermeiden?

Eine Trennung von Privatem und Beruflichem ist auch – oder besonders – bei geringem Platzangebot anzustreben. Wer den Küchentisch zur Arbeitsstätte umfunktionieren muss, sollte in der Pause Laptop, Computer, Handy weggeben. Den Tisch säubern, zum Essen herrichten, vielleicht ein paar schöne Teller und Gläser verwenden. Eine halbe Stunde habe ich Zeit und jetzt esse ich!

Aber lohnt sich der Aufwand, wenn man ja sowieso an der gleichen Stelle wieder weitermacht?

Unbedingt, denn sonst kann das der direkte Weg ins Burnout sein! Wer seine Mahlzeiten neben Computerarbeit, Telefonieren und Mails beantworten einnimmt, isst den Stress gleich mit.

Genauso muss ich mich auch am Abend verhalten, wenn der Arbeitstag aus ist.

Alles wegräumen, gut durchlüften, vielleicht die Lieblingsmusik aufdrehen, Atemübungen, Bewegung.

Was tun, wenn der Arbeitgeber nicht mitspielt?

Das Problem rechtzeitig ansprechen! Unternehmen müssten Arbeitnehmer mehr loben und den Fleiß auch anerkennen, nicht automatisch annehmen, dass man zu Hause eh weniger macht! Meist ist das Gegenteil der Fall. Es darf nicht selbstverständlich sein, dass auch private Ressourcen eingesetzt werden und ohne Rücksprache genau dann ein Meeting angesetzt wird, wenn man eigentlich eine halbe Stunde Mittagspause machen möchte.

Vorgesetzte sollten nicht vergessen, Mitarbeiter Wert zu schätzen und sich für den Mehraufwand auch einmal zu bedanken. Nur so kann man Ängste und Burnout verhindern, was nicht nur dem Einzelnen zugute kommt, sondern dem gesamten Betrieb. Schon ein einfaches Dankesmail wäre ein guter Ansatz. Oder einmal mittels Befragung/Fragebogen eine Analyse machen und schauen, wo stehen meine Mitarbeiter.

Was mehr denn je im Fokus steht, ist emotionale Intelligenz.

Wer Lob und Anerkennung bekommt, ist leistungsfähiger.

Macht sich mehr Aggression bemerkbar?

Viele trauen sich aus Angst vor Jobverlust nicht, persönliche Grenzen aufzuzeigen. Das erzeugt innere Aggression. Kann man die durch die Arbeitssituation ausgelöste Wut nicht ausleben bzw. ausdrücken, äußert sie sich oft in häuslicher Gewalt. Dem muss unbedingt vorgebeugt werden und da sind auch Arbeitgeber in der Pflicht.

Ihr Spezialgebiet ist das Thema Einsamkeit, die sicher zugenommen hat. Aber viele Menschen empfinden es ja auch als Belastung, im Homeoffice ständig von anderen Personen umgeben zu sein...

Hier liegt ein weit verbreitetes Missverständnis vor: Einsam zu sein ist eine Empfindung und hat nicht unbedingt etwas mit Alleinsein zu tun. Man ist einsam, wenn man sich nicht austauschen kann. Wenn die ganze Familie überfordert ist – Stichwort Schule, Homeschooling –, wer soll dann wem zuhören? Daher ist es eben so wichtig, sich Strukturen zu etablieren. Einsamkeit macht krank und bedarf der Aufarbeitung.

Betrifft das nicht auch immer mehr Frauen?

Die Mehrfachbelastung zeigt sich extremer denn je. Egal ob man außerhalb, im Homeoffice oder als Hausfrau arbeitet – das ist übrigens ein wichtiger Beruf und wird so gering geschätzt! Ich würde selber auch nicht mit einem Schüler Mathematik lernen können, obwohl ich früher gut war in diesem Fach. Nicht jeder kennt sich mit Computer aus, benötigt dabei Unterstützung und nebenher muss auch noch der Haushalt bewältigt werden. Frauen haben ganz besonders mit Aggressionen zu kämpfen. Nicht nur vom Partner und den Kindern – sie selber stauen ja auch negative Gefühle auf. Das hat enorme Auswirkungen auf ihre Gesundheit, etwa bei der Brustkrebsentstehung oder Migräne.

Sie sind ja auch Sexualtherapeutin. Welchen Einfluss hat der aktuelle Stress auf die Partnerschaft?

Ein häufiger Konflikt: Im Gegensatz zu Männern, für die Sex oft ein Ventil darstellt, einem Befreiungsakt gleichkommt, sind Frauen vermehrt ausgelaugt, müde, lustlos. Auch hier wird zu wenig darüber gesprochen. Viele psychosomatische Beschwerden beruhen darauf und sind dann auch ein willkommenes Argument, warum man keinen Sex haben will oder kann. Der Partner reagiert mit Unverständnis. Aber auch Libidoverlust, Vaginismus (Scheidenkrampf, Verkrampfung des Beckenbodens) und Scheidentrockenheit werden durch Beziehungsprobleme ausgelöst. Häufig unausgesprochene Klage von Frauen an ihre Männer: „Du kümmerst dich nicht um mich, aber jetzt willst du etwas von mir“. Dann machen sie einfach zu...

Haben Sie den Eindruck, dass Essstörungen zunehmen?

Der Eiskasten ist der Rettungsanker. Gerade Frauen belohnen sich gerne mit Essen, aber auch Alkohol. Es beginnt nach einem stressigen Tag mit einem Glas Prosecco oder zwei, bis die Ent-



„Viele Menschen sind an ihre Grenzen geraten“. Die Expertin im Gespräch mit Karin Podolak

spannung kommt. Schleichend wird es dann immer mehr. Naschen, Süßes beruhigen. Das geschieht ebenfalls aus Einsamkeit heraus!

Wie wird sich das gesundheitlich auf die Gesellschaft auswirken?

Wir werden mehr Adipositas haben, mehr immunologische und Krebserkrankungen. Wenn der Körper „aufzeit“ mit Problemen, ist es schon sehr spät. Es muss verstärkt Augenmerk auf die Psyche gelegt werden. ■



MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ – ERFAHRUNG IST UNSERE KOMPETENZ

Mit einer großen Portion Waldviertler Freundlichkeit lädt das persönlich und familiär geführte Gesundheitshotel zum Abschalten ein. Das eigene Heilmoor garantiert einen unvergesslichen Gesundheitsurlaub. Die entzündungs- und schmerzhemmende Kraft der Moorbehandlungen wird besonders bei Erkrankungen des rheumatoiden Formenkreises wirksam.



**Kur- und Gesundheitshotel
Moorbad Bad Großpertholz**
3972 Bad Großpertholz 72, 02857/2273
reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at
www.moorbad-badgrosspertholz.at
www.facebook.com/moor.bad.grosspertholz

