

## Stärkungsbrief 1

für Mitarbeiter\*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

# Ich bin nach der Arbeit so fertig und kann nicht abschalten. Was kann ich tun?

So geht es zurzeit vielen, die in der Altenpflege, Krankenhäusern oder anderen Gesundheitsbereichen arbeiten. Manche fallen nur müde ins Bett, andere schlafen vor dem Fernseher ein oder können nicht einschlafen, weil die Gedanken kreisen.

Ein Tipp: Suchen Sie nach Schleusen zwischen Arbeit und Privatleben. Wenn ein Schiff über Flüsse und Kanäle in Richtung Meer fährt, muss es durch verschiedene Schleusen, um von einem hohen Wasserniveau auf ein niedriges abzusinken. Was könnte Ihre Schleuse sein, um herunterzukommen? Letzten Endes können nur Sie das durch Ausprobieren herausfinden.



Einige Beispiele und Anregungen:

- „Ich dusche erstmal nach der Arbeit, die Zeit nehme ich mir. Das macht auch den Kopf und das Herz frei.“
- „Ich gehe nach der Arbeit eine Viertelstunde in den Garten. Ich mach da irgendwas, mit den Händen. Das hilft.“
- „Ich fahre mit dem Fahrrad zur und von der Arbeit. Das dauert etwas, tut mir aber gut. Alles weg strampeln. Wenn das nicht geht, dann gehe ich zuhause als erstes auf mein Heim-Fahrrad.“
- „Wenn ich merke, dass meine Gedanken kreisen, rufe ich meine Freunde oder meine Tochter an. Meist skype ich. Das zeigt mir gleich, was wirklich wichtig ist, und baut mich auf.“
- „Ich koche wieder gern. Habe ich früher gern gemacht, in den letzten Jahren nur meine Frau. Jetzt fange ich wieder damit an. Das ist etwas ganz anderes als auf der Arbeit. Es schmeckt sogar, naja meistens.“

### Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**  
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: [s.kanczyk@soziale-innovationen.de](mailto:s.kanczyk@soziale-innovationen.de)  
[m.gerritzen@soziale-innovationen.de](mailto:m.gerritzen@soziale-innovationen.de)

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Die Stärkungsbriefe werden herausgegeben vom Projekt UPGRADE mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas, IMIBE und ISI e.V. Weitere Informationen unter [www.uni-due.de/upgrade](http://www.uni-due.de/upgrade). Das Projekt Upgrade wird vom Innovationsfonds der deutschen Krankenkassen G-BA finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, [info@soziale-innovationen.de](mailto:info@soziale-innovationen.de), [www.soziale-innovationen.de](http://www.soziale-innovationen.de)