

# Corona-Pandemie: Psychologische Tipps für den Umgang mit Arbeitslosigkeit

Die Corona-Pandemie hat dramatische Auswirkungen auf die Wirtschaftslage und somit auch auf das Leben hunderttausender Menschen, die in Österreich leben. Die Arbeitslosenzahlen haben im Jahr 2020 in Österreich einen historischen Höchststand erreicht. 52,5 % mehr Arbeitslose wurden Ende März 2020 im Vergleich zum Vorjahresmonat verzeichnet. Insgesamt waren somit 562.522 Personen ohne Beschäftigung (ausgenommen Personen, die sich in Schulungen befinden).

Die österreichische Bundesregierung hat diverse Pakete zur finanziellen Unterstützung geschnürt, welche kurzfristig Entlas-

tung bieten. Dennoch stellen die Fragen nach finanzieller Absicherung und der ungewisse Ausblick auf die Arbeitssituation nach der Krise massive Belastungen dar.

Arbeitslosigkeit hat nachweislich schwerwiegende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der betroffenen Menschen und führt vermehrt zu massivem Stress und Hilflosigkeit. Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) hat folgende Empfehlungen zusammengestellt, um zu zeigen, wie man mit den Unsicherheiten und Belastungen in der derzeitigen Situation bestmöglich umgehen kann.



## 1. Halten Sie eine normale / reguläre Tagesstruktur aufrecht

Gerade jetzt ist es wichtig, soviel Struktur wie möglich beizubehalten. Struktur und Rituale geben Sicherheit und Halt in Stresssituationen. Stehen Sie morgens wie immer auf, ziehen Sie sich an, halten Sie die üblichen Essens- und Schlafenszeiten ein. Nehmen Sie die Auseinandersetzung mit der beruflichen Zukunft wie beispielsweise Recherche oder Aktualisierung der eigenen Bewerbungsunterlagen in Ihre tägliche Tagesordnung auf. Erledigen Sie den Haushalt wie auch sonst.



## 2. Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Arbeitslosigkeit und Unterbrechungen der Arbeitstätigkeit können jede/n treffen und gehören bei den meisten Menschen zum beruflichen Werdegang dazu. Sollten bei Ihnen Gefühle von Angst, Hilflosigkeit, Trauer oder auch Scham auftreten, so sind diese ganz normale Begleiterscheinungen der Arbeitslosigkeit. Diese geht an niemandem spurlos vorbei und ist auch unabhängig von der Branche, in welcher Sie arbeiten. Lassen Sie die Gefühle zu, anstatt sie zu verdrängen und sprechen Sie offen darüber. Manche Menschen schreiben diese gerne auf oder nehmen sich bewusst Zeit, darüber nachzudenken.



## 3. Nehmen Sie die außergewöhnliche Situation wahr

Hunderttausende Menschen haben ihren Job verloren, oft obwohl sie sehr gute Arbeit geleistet haben. Diese spezielle Situation ist plötzlich und gänzlich von außen, durch die Pandemie bedingt, herbeigeführt worden. Eine der größten Herausforderungen ist es, die Zeit der Unsicherheit und des Wartens bis zum Ende der Corona-Pandemie auszuharren. Rufen Sie sich in Erinnerung, dass die Krise unweigerlich vorübergehen wird und anschließend Maßnahmen gesetzt werden, um die Arbeitslosigkeit zu bekämpfen.

**Helpline 01/504 8000, [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)**

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent.

**Psychnet – PsychologInnen finden:**

Psychnet ist die Online-Suchmaschine für psychologische Dienstleistungen in ganz Österreich.

Finden Sie PsychologInnen, die Sie per Telefon, via Video-Konferenz oder in dringenden Notfällen dieser Ausnahmesituation auch persönlich beraten auf [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at).



#### 4. Informieren Sie sich

Der Kontrollverlust und die oft empfundene Hilflosigkeit sind für viele Menschen besonders belastend. Jetzt ist es besonders wichtig, im Rahmen der Möglichkeiten aktiv zu werden. Informieren Sie sich, welche Maßnahmenpakete die Regierung laufend schnürt und welche Förderungen angeboten werden. Wenden Sie sich z. B. an das AMS oder die WKO, um aktuelle Informationen zu erhalten. Informieren Sie sich, welche Angebote für Fortbildungen bereits bestehen und nutzen Sie diese. Nutzen Sie auch Ihre Netzwerke! Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern gehen Sie proaktiv auf Menschen zu, um sich zu informieren. Kommunizieren Sie offen, dass Sie derzeit noch ohne Arbeit und auf Jobsuche sind. Hin und wieder ergeben sich dadurch Gelegenheiten oder Empfehlungen, die Sie vielleicht vorher gar nicht in Betracht gezogen hätten.



#### 5. Seien Sie offen für Neues

In jeder Krise steckt auch eine Chance. Überdenken Sie Ihre bisherige Arbeitssituation: Was hat Ihnen gefallen, was hat Ihnen gefehlt? Wie könnten Sie die Arbeit zukünftig gestalten? Machen Sie eine Liste, in die Sie Ihre Stärken eintragen. Überlegen Sie, wie Sie diese zukünftig in der Arbeit einsetzen könnten. Was würden Sie gerne machen? Vielleicht kam Ihnen schon vorher der Gedanke, sich beruflich zu verändern. Nützen Sie die Zeit, sich zu überlegen, welche Ausbildungen oder Umschulungen Sie interessieren würden. Überarbeiten bzw. erarbeiten Sie Ihr Jobprofil.



#### 6. Tun Sie sich etwas Gutes

Obwohl die dazugewonnene Zeit keine „Freizeit“ ist, können Sie diese auch nutzen, um sich auch einmal etwas Gutes zu tun. Machen Sie bewusst einmal am Tag etwas, das Sie gerne tun und das Ihnen gut tut. Dies können Kleinigkeiten sein. Manche Menschen führen beispielsweise gerne eine Entspannungsübung durch (es gibt zahlreiche Anleitungen im Internet), setzen Sie sich an einen sonnigen Platz in der Wohnung, zünden Sie eine Duftkerze an, kochen Sie ihr Lieblingsessen. Es ist wichtig für den Selbstwert, sich regelmäßig selbst zu verwöhnen! Sie können auch Menschen anrufen, mit denen Sie schon länger keinen Kontakt gehabt haben, weil Sie aufgrund der Arbeit keine Zeit dazu hatten. Bleiben Sie körperlich fit und ernähren Sie sich gesund.



#### 7. Vertrauen Sie auf Ihre Erfahrungen

Manchen Menschen hilft es, sich ihrer ganz persönlichen Stärken bewusst zu werden und darauf zurückzublicken, wie Sie in der Vergangenheit mit herausfordernden Situationen umgegangen sind. Erinnern Sie sich an schwierige Lebenssituationen, die sie bewältigt haben, wie Sie es geschafft haben, weiterzumachen und das Beste aus Herausforderungen zu ziehen. Dies kann das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten stärken und auch dabei helfen, diese schwierige Situation gut zu überstehen.



#### 8. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe

Sollten Sie starke Existenzängste haben, massive psychosoziale Belastungen verspüren oder nicht mehr aus dem Grübeln herauskommen, dann zögern Sie nicht, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Diese finden Sie bei Arbeits- und OrganisationspsychologInnen, Klinischen PsychologInnen, die jetzt auch Online-Beratungen anbieten und diversen Hotlines. Weitere Informationen und FachexpertInnen dazu finden Sie auf [www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at) und [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at).