

*Das Leben besteht hauptsächlich darin, dass man mit dem Unvorhergesehenen fertig werden muß.*

*John Steinbeck*

# CoronAID

**Sofortige, massgeschneiderte und zielgerichtete Unterstützung  
für Ihre Mitarbeitenden während der Corona-Krise**

# Auswirkungen

durch Corona

- Durch die Pandemie-Massnahmen können soziale Vulnerabilitätsfaktoren und Alltagsstressoren verstärkt werden (*finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, familiäre Konflikte*)
- Gleichzeitig entfallen bewährte Strategien zur Stressbewältigung wie z.B. der Austausch im Freundeskreis, hingegen steigt das Risiko ungünstiger Coping-Strategien wie z.B. „Couch-Potato-Dasein“, Gewichtszunahme und Alkoholkonsum
- Unterschiedliche Standpunkte entwickeln sich zu handfesten Meinungsverschiedenheiten. Dies kann innerhalb von Freundschaften, Beziehungen und der Familie zu Streit und Konflikten führen
- keine Möglichkeit, älteren Angehörigen in Pflegeheimen und Spitälern in den letzten Stunden beizustehen

# Probleme aufgrund Corona

nach Wohnsituation

## ALLEINE LEBEND (SINGLE / EINE PERSON)

- Abgeschiedenheit, Isolation, Abschottung
- stark reduzierte soziale Kontakte, verschärft durch Home Office
- eingeschränkte oder fehlende Sport- und Kulturaktivitäten (*Fitness, Yoga, Salsa, Gastronomie, Kino, Wellness, Ferien*)
- steigende Suizidgefahr, vor allem auch bei Jugendlichen

## IN BEZIEHUNG / MIT FAMILIE LEBEND (2-5 PERSONEN)

- eingeschränkte oder gar keine Rückzugsmöglichkeiten mehr
- zusätzliche Belastung bei der Arbeit durch Home Office (*erschwerte Trennung von Arbeit und Privatleben*)
- ebenfalls eingeschränkte oder fehlende Sport- und Kulturaktivitäten
- statistisch belegte Zunahme von Streit und Konflikten bis hin zu häuslicher Gewalt, Homeschooling kann diese Effekte zusätzlich verstärken

# Die psychischen Folgen

durch Über-/Unterforderung

- Ohnmachtsgefühle und Hoffnungslosigkeit durch die wiederholten Verlängerungen der Massnahmen durch den Bundesrat
- Unsicherheit und Stress durch die tägliche Berichterstattung in den Medien, durch widersprüchliche Meldungen, Fakenews und Verschwörungserzählungen
- Frust und Wut über gehässige Debatten und Kommentare in den sogenannten sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und Twitter
- Stilles Leiden vieler Menschen, wo dringende Hilfe angezeigt ist

**DIE EFFEKTE DIESER PSYCHOSOZIALEN BELASTUNGEN AUF DIE SEELISCHE GESUNDHEIT SIND ENORM**

# Schutzstrategien

- mir passiert so etwas nicht

- das habe ich nie erlebt

UNTERDRÜCKUNG

VERDRÄNGUNG

PROJEKTION

GRÜBELEI

- die Anderen sind Schuld

- das Leben lähmende Gedanken

# Wartezeiten PSYCHOLOGIE

für Erst- und Folgetermine

- Aufgrund der aktuellen Corona-Krise ergeben sich einschneidende Veränderungen bei so gut wie allen sozialen Interaktionen und dies sowohl im betrieblichen wie im privaten Umfeld

## WARTEZEIT FÜR EINE **PSYCHOLOGISCHE BERATUNG**

seit Herbst 2020

erste Beratung  
nach ca. **6-8 Monaten**

- Für Telefon- und Onlinegespräche bewilligen BAG und Krankenkassen den Psychiatern und Psychologen insgesamt nur 360 Minuten pro Halbjahr. Das ist gerade mal eine Stunde pro Monat

# Wartezeiten COACHING

für Erst- und Folgetermine

- Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein lösungsorientierter Ansatz durch die Zusammenarbeit mit gut ausgebildeten Coaches deutlich rascher zum Ziel führen kann als eine Psychotherapie. Ganz besonders auch bei Themen, die in erster Linie das Arbeitsumfeld betreffen

## WARTEZEIT FÜR EIN CORONAIID COACHING

ab jetzt

erste Beratung  
innert **1-2 Wochen**

zweite Beratung  
innert **4-6 Wochen**

*Oft ist die Zukunft schon da, ehe wir ihr gewachsen sind.*

*John Steinbeck*

# CoronAID

Sofortige, massgeschneiderte und zielgerichtete Unterstützung  
für Ihre Mitarbeitenden während der Corona-Krise



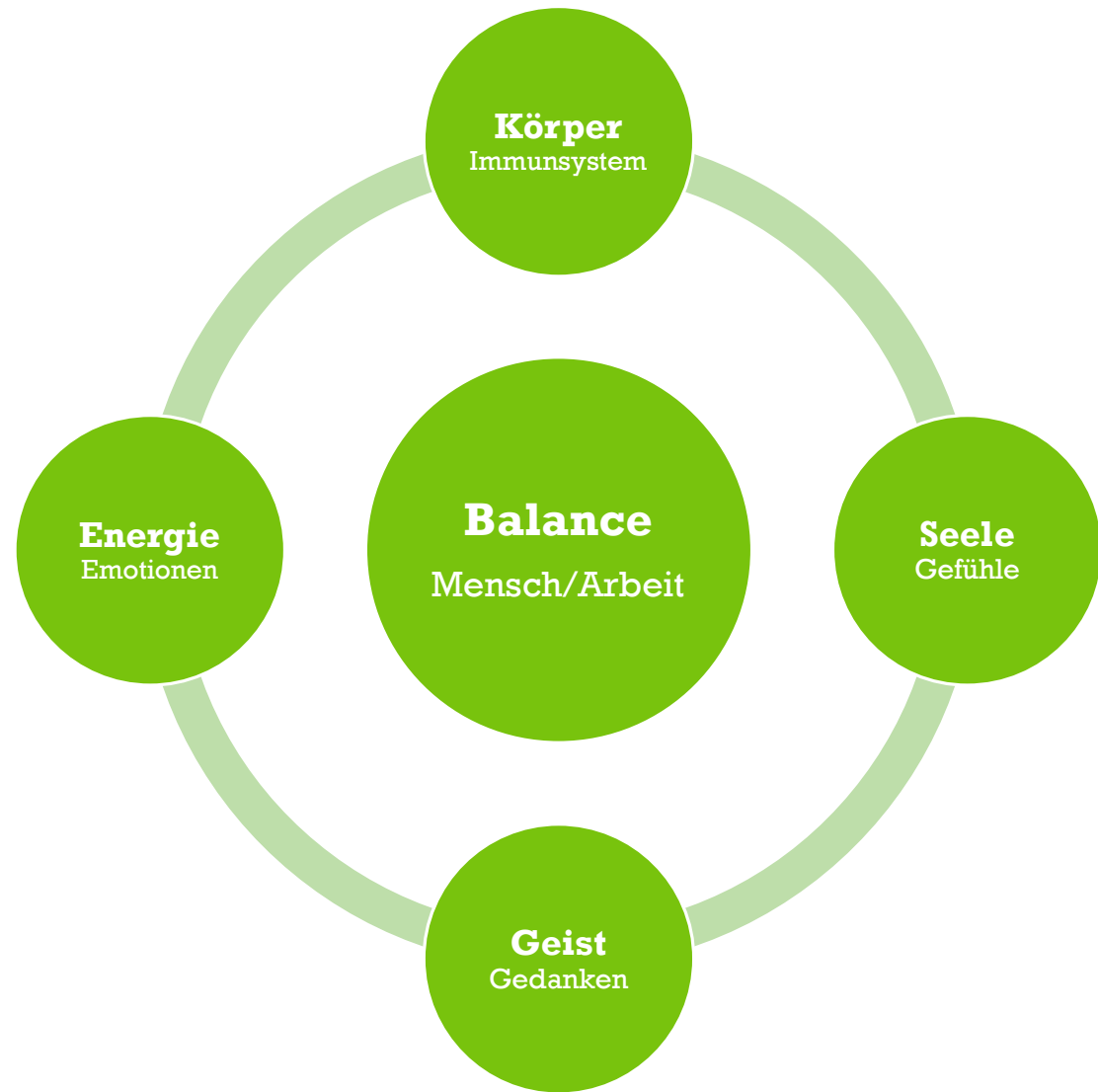
# CoronAID

## Zentrale Fragen

- Was macht CORONA mit uns?
- Wie erleben die Mitarbeiter und das Unternehmen diese belastende Zeit?
- Wie gehen wir mit dieser unerwarteten und lang andauernden Situation um?
- Wie wirkt sich diese Krise auf uns und unser Umfeld aus?
- Wie gehen wir mit unseren Ängsten, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit um?
- Wie gelangen wir wieder zu Mut, Selbstbestimmung und Zuversicht?

**CoronAID**

Eine ganzheitliche Lösung



# Nutzen

für den Menschen

**ENERGIE**

wird erhöht

**GRÜBELN**

wird ausgeschaltet

**SELBSTBILD**

wird erneuert

**SCHLAF**

wird verbessert

**ANGST**

wird umgewandelt

**IMMUNSYSTEM**

wird gestärkt

**HARMONIE**

wird wiederhergestellt

**WORK/LIFE-BALANCE**

wird ausgeglichen

**Mehrwert**  
für das Unternehmen

**STRESS**

wird gemindert

**LEISTUNG**

wird gesteigert

**DRUCK**

wird abgebaut

**KONZENTRATION**

wird verbessert

**GESUNDHEIT**

wird erhalten

**POWER**

wird aufgebaut

**AUSFALL**

wird vermieden

**FLOW**

wird erreicht

*Handle so wie Du gerne wärst und schon bald wirst Du so sein wie Du handelst.*

*Leonard Cohen*

# CoronAID

Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu den einzelnen Beratungsschwerpunkten und der methodisch-didaktischen Vorgehensweise.

**Sie erreichen uns unter 076 341 54 05 oder [gerda@vontobelcoaching.ch](mailto:gerda@vontobelcoaching.ch)**