



# WIR MENS

**... oder warum wir ohne direkte persönliche Kontakte verkümmern und wie wir uns jetzt nach dem Corona-Lockdown heilen.**

**D**ie Masken sind herunter, unsere Seele muss erst runterkommen. Drei Monate durften wir wegen Corona unsere FreundInnen und die KollegInnen nur per Laptop oder Tablet sehen. Der Mangel an Kontakten hat die Seele verwundet, wir müssen sie heilen. Die zehnjährigen SchülerInnen Lina, David und Valentin tun das, indem sie sich – wieder „in echt“ – am Kirchplatz neben ihrer Schule miteinander austoben.

## Wieder mit Gleichaltrigen

Die drei rasen zum Ferien-Anfang – für sie ist er durch die Corona-Klassentrennung auf Mittwoch gefallen – mit ihren Mini-Scootern über das Pflaster rund um die Kirche. Stopp ist am Zaun des gesperrten Schul-Spielplatzes. David klettert hinauf. Was ist für sie das Tollste daran, dass sie wieder „in echt“ zusammen sind?

David findet es am schönsten, mit den Freunden wieder sporteln zu können. Er liebt Baseball, Schwimmen und Tennis. Valentin freut, dass seine größeren Schwestern wieder ihre FreundInnen treffen können – und ihnen „nicht mehr so fad ist, dass sie mich daheim dauernd kitzeln“.

Und Lina findet es einfach super, jetzt wieder mit Gleichaltrigen unterwegs zu sein: „Dadurch, dass man nur zu Hause war, hat das Lachen und Spielen mit den

**Wieder zusammen: Lina hat das Spielen mit FreundInnen gefehlt, David (Mitte) der Sport, und Valentin wird daheim nicht mehr ständig von den Schwestern gekitzelt.**

# MENSCHEN BRAUCHEN MENSCHEN



„Es ist schön, wieder direkt miteinander zu tun zu haben, wenn auch mit Abstand“, sagt Armin Plejvljakovic bei Nokia, im Bild zusammen mit Kollegin Katrin Stepanek.

Freundinnen sehr gefehlt.“ Sie wollte ihren zehnten Geburtstag in einem Escape-Room feiern. „Darauf habe ich mich so lange gefreut.“ Aber der Escape-Room war wegen der Corona-Krise gesperrt.

## Zusammen geht's besser

Heranwachsende brauchen nichts mehr als unmittelbaren Kontakt zu Menschen in ihrem Alter. Kathrin Sevecke, Psychiaterin und Therapeutin an der Uni-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in

Hall und in Innsbruck ist Vizepräsidentin der Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie fordert sofortigen Vollbetrieb aller Betreuungseinrichtungen: Längere Sperrungen, sagt sie, schädigen die Jungen in ihrer Entwicklung. Sie spricht Davids Mutter Inge Bayer-Vaskovich aus der Seele: „Die weitere Aufdröselung der Schulklassen, das finde ich ziemlich mühsam.“

Mühsam war die Corona-bedingte Trennung auch für Erwachsene in den Betrieben – zumindest am Anfang. Vor Nokia im Wiener Saturn-Tower treffen

wir Armin Plejvljakovic, Verkaufs-Ansprechpartner für öffentliche Kunden, zusammen mit Kollegin Katrin Stepanek von der Abteilung für die Umsetzung von Aufträgen. Sie haben ein kurzes Meeting, danach muss Katrin gleich wieder weg.

Aber Armin erzählt uns, wie sehr er die jetzige Teil-Öffnung der Firma für jeweils 50 KollegInnen gleichzeitig genießt: „Es ist schön, wieder direkt miteinander zu tun zu haben, wenn auch mit Abstand.“

## Homeoffice braucht Regeln

Mit der Telearbeit über Video im so genannten Homeoffice hat sich Armin weniger schwergetan als andere ArbeitnehmerInnen. Die Nokia-KollegInnen hatten schon vor Corona Erfahrung mit weltweiter digitaler Zusammenarbeit. Sie drehen bei Videokonferenzen auch einmal die Laptop-Kameras ab.

Christian Korunka, Leiter des Arbeitsbereichs Arbeits- und Organisationspsychologie an der Uni Wien, hält das für sinnvoll. Es sei geistig anstrengend, bei einem Video-Treffen gleichzeitig mehrere Menschen zu sehen: „Zwanzig am Schirm, und Sie sind fertig.“ Christian Korunka hat aber Lösungen. Siehe unten. ■

Peter Mitterhuber

## Homeoffice: Eine Notlösung, die besser werden kann

Arbeitspsychologe Christian Korunka und AK Experte Harald Bruckner haben Rat für Sie.

Christian Korunka leitet den Arbeitsbereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der Uni Wien: Homeoffice sei „nur ein Teil“ der aktuellen Veränderungen.

### Ein Lernprozess

Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit durch die Corona-Krise belastet die Seele meist stärker als Telearbeit im Homeoffice, so Korunka. Er sieht im Homeoffice die „bes-

te Notlösung für viele in der Krisensituation“ – mit Zukunftspotenzial. Betroffene müssen aber lernen, damit umzugehen.



Arbeitspsychologe  
Christian Korunka



AK Arbeitnehmerschützer  
Harald Bruckner

### Schutzregeln gelten

Christian Korunka erinnert an die Empfehlungen zur Bildschirmarbeit. Zum Beispiel: Nach 50 Minuten am Schirm sollen zehn Minuten Bildschirm-pause eingehalten werden. AK Arbeitnehmerschützer Harald Bruckner stimmt zu: „Die Firmen müssen sich um den Schutz ihrer Beschäftigten in der Telearbeit kümmern.“