

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in 1Live | 29.01.2021 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

## Mut

Ich arbeite viel im Homeoffice und find' das eigentlich toll. Ich muss mich nicht in einen vollen Bus quetschen und auch nicht im Stau stehen. Der Pausenkaffe schmeckt mir zu Hause auch besser und meine Katze kann ich beim Mailschreiben streicheln. Und außerdem: Bei digitalen Meetings sieht keiner, ob meine Schuhe zur Hose passen. Manchmal fehlen die Kollegen natürlich schon, aber ein- bis zweimal pro Woche treffen wir uns auch im Büro.

Doch es gibt auch andere Seiten im Homeoffice. Mein Freund Jens hat mir neulich erzählt: Als er mit einem Mal wochen- und monatelang im Homeoffice war, hat sich sein Alkoholkonsum ziemlich gesteigert. »Ich hab ja schon vorher abends oft ein oder zwei Bier gebraucht, um runterzukommen«, meinte er. »Tja, und dann saß ich nur noch zu Hause vor dem Rechner und hab' selbst gar nicht gemerkt, wie sich mein Alkoholkonsum immer mehr gesteigert hat.

Ich fand es total mutig von Jens, mir das zu erzählen. Auch von seiner Scham, als er merkte, dass er die Kontrolle verloren hatte. Und wie er sich trotzdem überwunden hat, sich Hilfe zu suchen, erstmal online und anonym. Irgendwann ist er auch persönlich zu einer Beratungsstelle gegangen. »Ich dachte immer, so etwas passiert mir nie«, meinte er. »Doch eines habe ich auch erfahren: viel Verständnis und Hilfe. Denn mit dem Problem bin ich längst nicht der Einzige.«

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider