

Gut ankommen im Homeoffice

SZENENWECHSEL Wer zu Hause arbeitet, hat viele Herausforderungen zu meistern. Selbstfürsorge spielt dabei eine entscheidende Rolle. working@office stellt sieben wichtige Regeln für den heimischen Arbeitsplatz vor.



Im Homeoffice zu arbeiten bedeutet, selbstfürsorglich zu handeln und sich an gewisse Strukturen zu halten.

⇒ Lange bevor die COVID-19-Pandemie ihren Lauf nahm, haben Studien gezeigt, welche Vor- und Nachteile die Arbeit im Homeoffice mit sich bringt. Denn bereits 40 Prozent der Beschäftigten arbeiten außerhalb der Betriebe, was im Rahmen der Digitalisierung weiter zunehmen wird. Laut einer Studie aus dem Fehlzeitenreport 2019 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) steigt einerseits die Arbeitszufriedenheit, wenn von Zuhause aus gearbeitet wird. Hierfür wurden etwa 2 000 Beschäftigte zwischen 16 und 65 Jahren befragt. So empfanden sich viele der

Befragten als flexibler, produktiver sowie konzentrierter und konnten selbstständiger Entscheidungen treffen. Doch andererseits nimmt dort auch die psychische Belastung zu: „Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen. Wer viel im Homeoffice arbeitet, leidet häufiger unter solchen Schwierigkeiten als andere Beschäftigte“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO und Mitherausgeber des Fehlzeiten-Reports. „Dennoch haben flexible Arbeitsbedingungen viele Vorteile. Wichtig ist, sie gesundheitsförderlich zu gestalten.“



EINE TAGESSTRUKTUR SCHAFFEN

Angst sei eine normale und angemessene Reaktion auf die veränderten Alltags- und Arbeitsbedingungen im Hinblick auf die Covid19-Pandemie, sagt die Psychologin Julia Leithäuser. Wenn die täglichen, vertrauten Routinen wegfallen, unterstützt uns eine Tagesstruktur und gibt uns Sicherheit: „Setzen Sie sich zur gewohnten Zeit an den Schreibtisch. Legen Sie einen Arbeitsplatz in Ihren Räumen fest, den Sie zu den üblichen Pausenzeiten verlassen. Wenn Ihre Tätigkeit sonst mit viel Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen verbunden ist, versuchen Sie, diesen soweit wie möglich über Telefon und digitale Medien aufrechtzuerhalten“, rät die stellvertretende NRW-Landesvorsitzende der deutschen Psychotherapeutenvereinigung. Bewegung und Ernährung seien wichtige Grundlagen für die psychische Stabilität und können beim Aufrechterhalten einer Tages- und Wochenstruktur helfen, zum Beispiel durch die Einhaltung von Essenszeiten und eines wöchentlichen Sportprogramms. Mit regelmäßigen Atem-, Dehn- und Bewegungsübungen, mit denen wir unsere Schreibtischarbeit unterbrechen, signalisieren wir dem Körper immer wieder, dass alles in Ordnung ist. Gut zu wissen: Bei seelischem Stress verbraucht unser Körper mehr Flüssigkeit, deshalb ist es wichtig, gerade im Homeoffice genügend zu trinken.

„Neue und angstauslösende Situationen aktivieren unser Bindungssystem: Wir suchen die Nähe vertrauter Personen, bei denen wir Geborgenheit erleben können“, sagt Julia Leithäuser. Umso nötiger ist es im Homeoffice, soziale Kontakte – ob offline oder online – zu pflegen. Und natürlich dürfen wir unsere Freizeitaktivitäten nicht zugunsten der Arbeit vernachlässigen, auch wenn sie zuhause stattfindet.

PLANEN, PAUSIEREN UND BELOHNEN

Inga Höltmann arbeitet seit vielen Jahren selbst im Homeoffice und gibt ihre Erfahrungen dazu in Coachings und Vorträgen weiter. Wichtig sei es, die Arbeit vom Privaten deutlich abzugrenzen, das beinhalte sowohl eine räumliche



Hier gibt es Unterstützung

Die Accelerate Academy bietet Unterstützung in Form von Coachings, Seminaren und Speakings zum Thema Produktivität im Homeoffice für Einzelpersonen und Unternehmen an. Zu den kostenlosen New Work Salons (analog und digital) sind alle Interessierten eingeladen, sich über die Themen rund um New Work auszutauschen.

accelerate-academy.de

Die Technische Universität Darmstadt führt derzeit die Studie „CoFit for you“ zur Boreout-Vermeidung im Homeoffice durch. Sie können an einem Online-Fragebogen mitwirken und sich außerdem über Maßnahmen zur mentalen Fitness informieren.

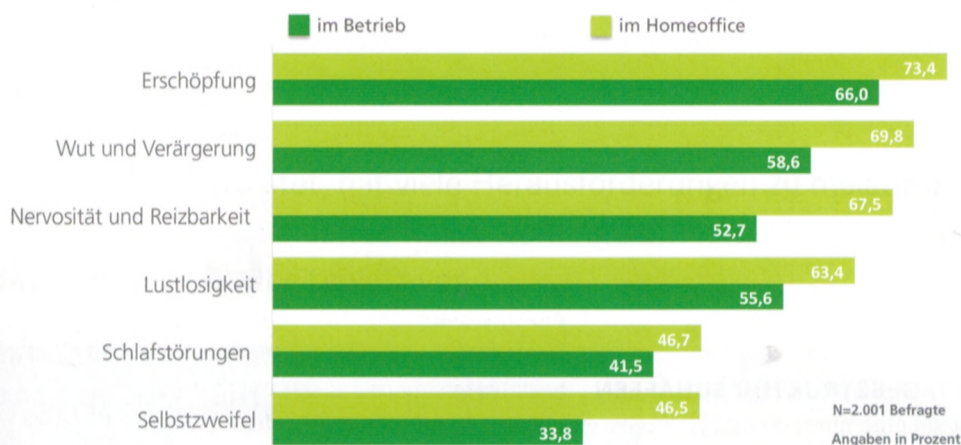
leap-in-time-stiftung.de/cofit4u

Das verhaltenstherapeutische Kurzprogramm für zuhause „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen“ finden Sie beim Max-Planck-Institut für Psychiatrie zum Download.

psych.mpg.de/interventionsprogramm

Trennung des Arbeitsbereichs als auch die Einhaltung von bewussten Pausenzeiten, sagt die Journalistin und New Work-Expertin. Sie hat die Accelerate Academy gegründet, eine Plattform für neues Arbeiten und neues Lernen. Im digitalen New Work Salon Anfang April sagte Inga Höltmann den Teilnehmenden des Webinars: „Wenn Menschen ins Homeoffice gehen, fällt die äußere Struktur des Unternehmens weg. Um produktiv und gesund zuhause arbeiten zu können, ist es wichtig, sich eine eigene Struktur zu schaffen.“ Die zeitliche Struktur sei dabei als Leitlinie zu verstehen, an die sich nicht sklavisches gehalten werden müsse; sie helfe jedoch dabei, die Arbeit produktiv zu gestalten. Als Expertin für Remote Work empfiehlt sie gerade

Worunter Beschäftigte am meisten leiden



Der Fehlzeiten-Report 2019
des Wissenschaftlichen
Instituts der AOK zeigt,
dass die psychischen
Belastungen im Homeoffice
höher sind als bei der
Arbeit im Betrieb.

© AOK Mediendienst



Die 7 wichtigsten Regeln fürs Homeoffice

- 1. Tagesstruktur & Routinen:** Feste Arbeits- und Pausenzeiten, eine genaue Planung und Morgen- und/oder Abendrituale unterstützen die Tagesgestaltung.
- 2. Gute Räumlichkeiten schaffen:** Lieber nicht vom Sofa aus arbeiten! Der Arbeitsplatz im Homeoffice sollte vom übrigen Teil der Wohnung möglichst klar abgegrenzt sein.
- 3. Gesunde Ernährung & Bewegung:** Die Selbstfürsorge fängt bei der eigenen Gesundheit an und dazu zählen eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung.
- 4. Richtig Pause machen:** Ob bewegte Pausen, eine entspannende Meditation, ein Spaziergang draußen oder ein selbst gekochtes Mittagessen – bewusste Auszeiten sind gerade im Homeoffice wichtig, um nicht vor dem Bildschirm hängen zu bleiben. Obacht bei Mails & Medienkonsum!
- 5. Soziale Kontakte pflegen:** Verabreden Sie sich mit Ihren Kolleg*innen zum virtuellen Lunch oder zur Zoom-Kaffeepause und zum Feierabend mit der Familie oder Freunden.
- 6. Freizeit bleibt Freizeit:** Sie sollte nicht mit der Arbeitszeit vermischt werden. Erholungsphasen sind wichtig, um langfristig gesund zu bleiben.
- 7. Belohnung:** Beenden Sie Ihre Arbeit bewusst, wechseln Sie die Kleidung, schließen sie die Tür zum Arbeitszimmer oder finden Sie ein ganz persönliches Abendritual. Belohnen Sie sich mit etwas Schönerem für Ihren Arbeitstag, unabhängig davon, wieviel Sie geschafft haben!

Arbeitenden im Homeoffice, sich eine Morgenroutine zu gestalten. Inga Höltmann rät, sich einen genauen Tagesplan zu erstellen, bei dem die Aufgaben in „batches“ (Themenblöcke) gegliedert werden. Das ist auch für Teams denkbar: So könnten virtuelle Meetings zum Beispiel lediglich am Morgen stattfinden, damit am Nachmittag jeder konzentriert an seinen Themen arbeiten kann. Neben einer guten Selbstfürsorge ist es außerdem wichtig, den Arbeitstag bewusst abzuschließen und sich zu belohnen, zum Beispiel mit einem Spaziergang oder einem (virtuellen) Gespräch mit einer Freundin.

DIGITALE KOMPETENZ UND SELBSTDISZIPLIN

Die Ergebnisse der Studie aus dem Fehlzeiten-Report zeigen, dass die Grenze zwischen Job und Privatleben leicht verschwimmt, zum Beispiel, indem die Arbeit in den Abend, das Wochenende oder einen anderen freien Tag verlegt wird oder weil E-Mails vom Arbeitgeber außerhalb der Arbeitszeit bei Homeoffice-Arbeitenden ankommen. Ob sich durch die Veränderungen aufgrund der Digitalisierung gesundheitsförderliche oder gesundheitsschädigende Effekte ergeben, sei wesentlich von der konkreten Gestaltung der eigenen Arbeit abhängig und von den digitalen Kompetenzen der Menschen, die zuhause arbeiten, sagt Antje Ducki, Professorin an der Beuth Hochschule für Technik und Mitherausgeberin des Fehlzeiten-Reports 2019. „Da die digitalen Techniken rund um die Uhr zur Verfügung stehen, braucht es beispielsweise mehr Selbstdisziplin des Einzelnen, sie auch mal auszuschalten.“ Generell ist also eine achtsame Nutzung der digitalen Medien und Möglichkeiten gerade auch im Homeoffice gefragt.

II

Kati Sprung, Journalistin



BEWEGUNG

Online-Angebote für Mitarbeiter



© machtfit GmbH

Homeoffice bedeutet nicht nur sich neu strukturieren zu müssen. Einhergehend sind Isolation durch fehlende soziale Kontakte im beruflichen Alltag, Überforderung durch zunehmende Digitalisierung und die steigende Gefahr von Burnouts. Mangelnde Bewegung schwächt zudem das Immunsystem und stärkt das Stresspotenzial. Die Plattform machtfit DIGITAL hält über 500 digitale Gesundheitsangebote, gebündelt in einer Plattform, für Unternehmen und deren Mitarbeiter bereit. Digitale Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung steigern gerade jetzt nachweislich die Wertschätzung und Motivation der Mitarbeiter. Aus einer internen machtfit-Kundenbefragung geht hervor, dass sich über die Hälfte der Befragten (56 %) im Homeoffice befindet und Fitness sowie Gesundheit während der derzeitigen Krise wichtiger denn je sind (79 %), da die Bewegung deutlich eingeschränkt ist. Die Angebote von machtfit empfinden 75 Prozent als gute Unterstützung in der aktuellen Situation. Partner, wie etwa Gymondo, Skill Yoga oder freeletics, unterstützen mit ihren Angeboten auf der machtfit-Plattform. Die Palette reicht von Full-Body-Workouts zum Auspowern über Yoga und Meditation zum Herunterkommen oder auch Tipps aus dem Gesundheitsmagazin. ||

☐ blog.machtfit.de/go/digitale-angebote/

ERGONOMIE

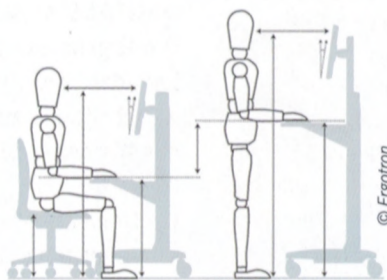
5 Haltungstipps fürs Homeoffice

1. Positionierung des Bildschirms: Der Monitor sollte mindestens 50 cm von den Augen entfernt sein und so positioniert werden, dass sich sein oberer Rand auf oder etwas unterhalb der Augenhöhe befindet und der Nutzer beim Betrachten der Bildschirmmitte leicht nach unten schaut.

2. Flexibel einstellbarer Stuhl: Ein bequemer, verstellbarer Stuhl sollte es sein, der an die jeweilige Körperhaltung angepasst werden kann, wobei die Füße immer flach auf dem Boden stehen sollten.

3. Ergonomische Tastaturposition: Die Tastatur sollte sich auf der Höhe der Ellenbogen befinden und um 10° nach hinten gekippt sein, damit die Handgelenke flach gehalten werden. Dadurch wird die Gefahr von Muskelüberlastungen verringert.

4. Viel Bewegung zwischendurch: Auch wenn der Arbeitsplatz optimal eingerichtet ist, ist es wichtig, sich möglichst alle 30



© Ergotron

Minuten zu bewegen, beispielsweise aufsteht und Rücken und Arme streckt. Ein Stehtisch bietet eine weitere Möglichkeit, Bewegung an den Arbeitsplatz zu bringen.

5. Ausreichende Beleuchtung: Zuletzt sollte für genug Licht am Arbeitsplatz gesorgt werden. Am besten ist natürliches Licht, aber auch ausreichendes künstliches Deckenlicht, ergänzt um eine Schreibtischlampe, schont die Augen. ||

☐ www.ergotron.com/de



© auremar / AdobeStock

RISIKOMANAGEMENT

Fürsorgepflicht für Mitarbeiter im Ausland beachten

Unternehmen sind dazu angehalten, den Versicherungsschutz ihrer Mitarbeiter speziell im Hinblick auf die momentane Corona-Krise besonders sorgfältig auszuwählen. Ein Arbeitgeber verletzt ohne einen ausgewogenen Schutz für alle seine Fürsorgepflichten.

Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers bedeutet, dass Unternehmen für die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter Sorge tragen. Dies gilt auch und gerade besonders gesteigert bei Entsendungen ins Ausland. Das Unternehmen wird im Zuge dessen Eigentümer von allen potenziellen Kosten rund um die gesundheitliche Versorgung der Mitarbeiter und begleitender Angehöriger. Um Arbeitgeber von dem Kostenrisiko und der Risikomanagement-Verantwortung zu entlasten, bieten Spezialisten wie PassportCard internationale Versicherungslösungen. Durch solche Produkte können Arbeitgeber Versicherungslücken ihrer Angestellten schließen.

Nicht nur aus rechtlicher Sicht ist es für Firmen wichtig, eine Auslandskrankenversicherung für ihre Angestellten abzuschließen. Mangelnder Schutz des Mitarbeiters oder seiner Familie führt bei hohen Kosten oftmals auch zum Abbruch einer Entsendung. Eine optimale internationale Krankenversicherung erhöht dagegen die Mitarbeiterbindung und trägt dazu bei, die Geschäftsziele zu erreichen. ||

☐ www.passportcard.de