

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon vom 16. bis 31. März 2021

Homeoffice und mobiles Arbeiten: Chancen, Risiken und Tipps für die Gesundheit

Die Corona-Pandemie hat dem digitalen Arbeiten einen enormen Schub verliehen – schließlich ist es eine wichtige Voraussetzung für das Homeoffice. Von Homeoffice spricht man meist, wenn das Arbeiten am Schreibtisch daheim gemeint ist. Allerdings gibt es einen Unterschied zwischen „echtem“ Homeoffice, das korrekt Telearbeit heißt und auf Dauer angelegt ist, und dem vorübergehenden mobilen Arbeiten, wie es im Moment häufig zum Infektionsschutz praktiziert wird.

Viele Menschen erlebten die zunächst erzwungene neue Arbeitsform schon bald als eine Bereicherung für ihre Work-Life-Balance. Eine vergleichende Studie im Auftrag der DAK-Gesundheit ergab, dass die Anzahl derjenigen, die die Digitalisierung als Entlastung wahrnehmen, während der Krise um 39 Prozent gestiegen ist. Gleichzeitig sei das tägliche Stressempfinden um 29 Prozent zurückgegangen, und drei Viertel derjenigen Befragten, die aufgrund der Pandemie zum ersten Mal im Homeoffice arbeiten, möchten dies zumindest teilweise auch in Zukunft beibehalten. Die neue Arbeitsform bringt also viel Gutes. Sie birgt aber auch gesundheitliche Risiken.

Homeoffice – die Chance auf eine bessere Work-Life-Balance

Die freiere Zeiteinteilung im Homeoffice ist für die meisten Menschen die größte Erleichterung. Die Arbeitszeiten können besser an die persönliche Leistungskurve und familiäre Verpflichtungen angepasst werden. Außerdem spart man den Weg zur Arbeit und wieder nach Hause – der Zeitgewinn kann hier leicht bis zu zwei Stunden betragen. Und der Start in den Arbeitstag oder den Feierabend fühlt sich gleich viel besser an, wenn er nicht in verspäteten Zügen, überfüllten Bussen oder auf verstopften Straßen beginnt. Sofern der Tagesablauf nicht durch Kinderbetreuung oder andere Verpflichtungen beeinträchtigt ist, arbeiten viele Menschen zu Hause konzentrierter und effizienter als im Büro – schließlich ist man dort weitgehend alleine und ungestört. Aber genau hier liegen auch die Nachteile.

Die Stolperfallen im Homeoffice

Gerade die Abgeschlossenheit im Homeoffice macht vielen zu schaffen. Sie vermissen soziale Kontakte, zu denen auch zufällige Begegnungen auf dem Arbeitsweg oder in der Mittagspause zählen. Der gezielte Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder die Möglichkeit, sich kurzfristig mit dem Team oder der Chefin zu besprechen, ist erschwert. Um nach einer Tastenkombination zu fragen oder eine kurze Einschätzung einzuholen, beruft man schließlich keine Videokonferenz ein.

Auch körperlich kann Homeoffice zur Belastung werden: Ein improvisierter Arbeitsplatz am Küchentisch oder in der Ecke des Schlafzimmers dürfte früher oder später zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen – zumal durch den Wegfall des Arbeitsweges dem Tag einiges an Bewegung fehlt.

Frühere Untersuchungen zeigten zudem, dass Heimarbeitende häufiger mit psychischen Problemen wie Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen zu kämpfen haben. Das Homeoffice kann die Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben erschweren. Nicht alle schaffen es, sich genügend Freiraum für Erholung zu schaffen. Sie kommen abends nicht vom Computer los oder dehnen ihre Arbeitszeit ohne Not in die Nachtstunden oder auf das Wochenende aus.

Auch setzen sich viele Menschen unter Druck, zu Hause besonders viel zu leisten, um dem Verdacht des unbeobachteten Nichtstuns zu entgehen. Sie verzichten freiwillig auf Pausen und meinen, sie müssten ständig erreichbar sein. Andere setzen sich in einem Gesundheitszustand an den heimischen Schreibtisch, in dem sie sonst nicht zur Arbeit gegangen wären.

Wie wird aus dem Homeoffice ein Erfolgsmodell für die Gesundheit?

Damit die Vorteile des Homeoffice nicht durch negative gesundheitliche Folgen zunichtegemacht werden, sind einige wichtige Dinge zu beachten. Hierbei sind beide Seiten – sowohl die Führungskräfte wie die Beschäftigten – gefragt.

So können Sie selbst die Arbeit daheim gesund, produktiv und befriedigend gestalten:

- Legen Sie für mindestens eine Woche im Voraus fest, wann Sie arbeiten und wann nicht. Schalten Sie in der freien Zeit Computer und Firmenhandy ab.
- Statten Sie Ihren Arbeitsplatz so gut wie möglich aus: Nutzen Sie zum Laptop eine externe Tastatur, eine Maus und idealerweise einen zusätzlichen, größeren Bildschirm. Vielleicht können Sie sogar einen Steharbeitsplatz improvisieren. Wenn möglich, grenzen Sie Ihren Arbeitsplatz räumlich klar vom Privatbereich ab.
- Planen Sie Ihre täglichen Pausen. Vielleicht treffen Sie sich mit Kollegen und Kolleginnen zu einer gemeinsamen virtuellen Mittagspause? Das ist fast so schön wie der kleine Schwatz in Küche oder Kantine.
- Nutzen Sie die Pause für eine Bewegungseinheit: Ein Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad oder der Gang zum Bäcker bringen andere Gedanken in den Kopf. Vielleicht installieren Sie sich Dehn- und Mobilisierungstipps als Bildschirmschoner, um Verspannungen vorzubeugen. Oder sie verabreden sich mit anderen aus Ihrem Team zu einer Challenge: Wer legt in dieser Woche die meisten Kilometer zu Fuß oder auf dem Rad zurück?
- Genauso wichtig wie Bewegung ist ein strukturierter Tagesablauf. Auch wenn niemand auf die Uhr schaut, ob Sie pünktlich kommen, sollten Sie sich im Homeoffice eine regelmäßige Aufstehzeit angewöhnen und zu einem festgelegten Zeitpunkt mit der Arbeit beginnen.

- Eine klarere Trennung zwischen Arbeit und Freizeit schafft man zum Beispiel durch entsprechende Kleidung: Setzen Sie sich im Bürooutfit an den Schreibtisch und wechseln Sie erst nach der Arbeit zum Freizeitlook.
- Ist die Arbeitszeit rum, wird der Laptop zugeklappt und das Privatleben beginnt – am besten nicht mit dem Wechsel aufs Sofa, sondern vielleicht mit einer kleinen Bewegungseinheit, die abschalten hilft.
- Multitasking führt zu Belastungen. Vereinbaren Sie daher mit Ihrer Familie oder Mitbewohnern Zeiten, in denen Sie bei der Arbeit nicht gestört werden.
- Achten Sie auf gesundes Essen und ausreichend kalorienarme Getränke. Wer sich eine Lunchbox mit ins Büro nimmt, kann sich diese auch für die Arbeit daheim zurechtmachen. Vielleicht legen Sie am Anfang der Woche einen Speiseplan fest und kaufen entsprechend ein – das nimmt den Stress aus der Mittagspause.

So können Unternehmen gute mobile Arbeitsbedingungen unterstützen:

- Arbeitgeber sollten für eine ausreichende digitale Infrastruktur sorgen sowie Hinweise zur ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes geben, sofern sie diese nicht im Rahmen langfristiger Telearbeit zur Verfügung stellen.
- Sie sollten gemeinsam mit den Beschäftigten Regelungen zu Arbeitszeiten, Arbeitspausen und Erreichbarkeit festlegen.
- Chefinnen und Chefs müssen ihrem mobilen Team Vertrauen und Wertschätzung entgegenbringen. Dazu sollten sie im Vergleich mit Präsenzarbeit mehr und anders kommunizieren, um keine Frustrationen oder Gefühle des Vergessenwerdens aufkommen zu lassen. Kürzere Intervalle, schnellere Rückmeldungen, die Nutzung verschiedener Kanäle (E-Mail, Telefon, Videokonferenz oder Chat) und mehr Zuhören sind angesagt. Entsprechende Kommunikationstools, etwa für Videocalls oder Teamarbeit, müssen deshalb nicht nur vorhanden sein, sondern auch regelmäßig und gezielt genutzt werden.

Übrigens: Die meisten Menschen, die jetzt wegen Corona zu Hause arbeiten, wünschen sich für die Zukunft zwei bis drei Homeoffice-Tage pro Woche. Unter Berücksichtigung der oben genannten Tipps könnte dies eine Perspektive für eine gesundheitsfördernde Work-Life-Balance und sein!

Sie finden diesen Text auch auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de.

Unsere nächsten Themen im April 2021 beschäftigen sich mit manuellen Behandlungsmethoden des Bewegungsapparats sowie mit der Lungenkrankheit COPD. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
 Text: Susanne Schneider, www.freistil-texte.de
 Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

Der Text basiert zu Teilen auf einem Workshop im Rahmen der Reihe LZgoesWeb am 2. März 2021 mit der Referentin Karin Ernst-Betocchi, Arbeit & Leben gGmbH, Worms.

Weiterführende Links zum Thema:

Kurz erklärt: der Unterschied zwischen [Homeoffice und mobilem Arbeiten](#)

Interview [Sicher und gesund im Homeoffice](#)

Zur [ergonomischen Gestaltung](#) des Homeoffice-Arbeitsplatzes

Analyse zu [Digitalisierung und Homeoffice](#)