

29.02.2024

Pressemitteilung

Mobiles Arbeiten

Fünf Tipps fürs Homeoffice: So klappt gesundes Arbeiten zu Hause

Hamburg. Das Homeoffice ist längst fester Bestandteil des modernen Arbeitslebens, aber wie schaffen es Unternehmen, eine gesunde Arbeitsumgebung für ihre mobil arbeitenden Beschäftigten zu gewährleisten? Andreas Stephan, Leiter Sachgebiet Büro bei der VBG, weiß, worauf es beim gesunden Arbeiten zu Hause ankommt. Seine Tipps präsentiert das Certo-Portal im kostenlosen Poster: "How to Homeoffice" für gesundes und sicheres Arbeiten im mobilen Büroalltag.

1. Bildschirm: 50 bis 70 Zentimeter Abstand für entspanntes Lesen

Das A und O im gesunden Homeoffice: ein perfekt platzierter Monitor. Dieser sollte so ausgerichtet sein, dass seine Nutzerin oder sein Nutzer entspannt von oben auf den Bildschirm herabschaut. „So als würden Sie ein Buch lesen“, beschreibt Stephan. Dabei gilt: Den Abstand zwischen Bildschirmunterkante und Tischoberfläche so gering wie möglich halten. Und den Monitor so weit nach hinten neigen, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. „Wenn Sie dann noch 50 bis 70 Zentimeter Sehabstand einhalten und darauf achten, dass sich Fenster und Lichtquellen nicht auf dem Monitor spiegeln und Tageslicht von der Seite kommt, haben Sie beste Bedingungen für eine optimale Sicht geschaffen“, so Stephan.

2. Tisch: Dauersitzen vermeiden und Haltung checken

Zugegeben: Im Homeoffice dürfte ein höhenverstellbarer Tisch die Ausnahme sein. Trotzdem können Beschäftigte einiges dafür tun, dass sie auch ohne ihn gesund durch den Arbeitstag kommen. Expertentipp Nummer eins: Öfter mal aufstehen und ein paar Schritte gehen. Außerdem zwischendurch immer wieder die eigene Sitzhaltung korrigieren. Stephan: „Schultern entspannen. Die Oberarme lockerlassen. Mit den Unterarmen, die waagrecht auf dem Tisch liegen, bilden sie einen rechten Winkel.“ Einen rechten Winkel bilden ebenfalls Ober- und Unterschenkel. Dazu die Füße ganz auf den Boden stellen – notfalls mithilfe einer Fußstütze.

3. Sitzplatz: Armlehnen auf Tischniveau

Auch beim Schreibtischstuhl sollten Arbeitnehmende nichts dem Zufall überlassen. Stühle mit Rollen haben idealerweise mindestens fünf davon, damit sie ausreichend standfest sind. „Grundsätzlich empfehlenswert ist ein ergonomischer Stuhl, den Sie sich nach Funktion und Komfort aussuchen“, sagt Stephan. Wichtig: Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen. Die Armlehnen befinden sich auf Höhe der Tischplatte. Wer seinen Rücken entlasten will, nutzt die volle Sitzfläche: „Möglichst nicht nur auf der Kante sitzen“, rät Stephan, „und ändern Sie öfter mal Ihre Sitzhaltung.“

Seite 1 von 2

4. Atmosphäre: Wohlfühlklima im Homeoffice

Ein Arbeitsplatz, der unter persönlichen Sachen verschwindet, die eher an Feierabend als an Arbeit denken lassen. Oder ein karger Raum, in dem Schreibtisch und Stuhl vor kahlen Wänden thronen. Irgendwo dazwischen liegt die Lösung für die perfekte Homeoffice-Atmosphäre. Stephan: „Richten Sie Ihren Arbeitsplatz einfach, aber wohnlich ein.“ Ideal ist ein Bereich, den die oder der Beschäftigte bewusst betritt oder verlässt – etwa ein Arbeitszimmer. Der Profi-Trick: Wer kein Extra-Zimmer fürs Homeoffice hat, schafft sich einen Rückzugsort per Raumteiler. Nicht vergessen: Auch frische Luft und Tageslicht verbessern die Arbeitsatmosphäre. Und Teppiche schlucken nicht nur Geräusche, sondern fördern zudem das Wohnklima.

5. Ablenkung: Ohne Podcast, mit Büro-Outfit

Die Abendlektüre liegt auf dem Schreibtisch, nebenbei läuft der Fernseher oder der Lieblings-Podcast lockt: Im Homeoffice gibt es vieles, was von der Arbeit ablenken kann. Daher sollte sich am Arbeitsplatz möglichst nur das befinden, was wirklich im Arbeitsalltag benötigt wird, etwa Laptop, Monitor oder Block und Stifte. Und was, wenn aus dem schnellen Kaffeeholen plötzlich ein Großputz wird? „Um so eine Situation zu vermeiden, ist es sinnvoll, Arbeitszeiten strikt einzuhalten, sich Ziele zu setzen und zeitlich vorher festgelegte Pausen zu machen“, sagt Stephan. Sein Tipp für gute Laune im Homeoffice: „Ziehen Sie sich Ihr Arbeitsoutfit an – erst recht, wenn Sie das Haus nicht verlassen.“

Das Homeoffice-Wissen fasst das VBG-Poster „How to Homeoffice“ zusammen. Für weitere Informationen und den Download besuchen Sie bitte das Certo-Portal unter <https://www.certo-portal.de/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice>

Über die VBG

Von A wie Architekturbüro bis Z wie Zeitarbeitsunternehmen – über 1,6 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen sind Mitglied der gesetzlichen Unfallversicherung VBG. Die Berufsgenossenschaft steht ihren Mitgliedern in zwei wesentlichen Bereichen zur Seite: bei der Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten sowie bei der Unterstützung im Schadensfall. Im Jahr 2022 wurden rund 404.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG kümmert sich darum, dass Versicherte bestmöglich wieder zurück in den Beruf und ihr soziales Leben finden. Knapp 2.400 Beschäftigte an elf Standorten arbeiten an dieser Aufgabe mit. Darüber hinaus finden in den sechs Akademien die VBG-Seminare für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit statt. Neben Präsenz-Seminaren bietet die VBG auch verstärkt Web-Seminare für eine ortsunabhängige Weiterbildung an.

Weitere Informationen: www.vbg.de

Belege sind stets erwünscht.

VBG

Daniela Dalhoff

Leiterin Öffentlichkeitsarbeit

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-2525

daniela.dalhoff@vbg.de

www.vbg.de

<https://de.linkedin.com/company/verwaltungs-berufsgenossenschaft>