

Gesundheit und Leistungsfähigkeit im mobilen Arbeiten / Home-office

Dr. Karin Müller

Leiterin FB Mensch und Gesundheit

DEKRA Automobil GmbH

Karin.mueller@dekra.com



Neue Corona-Arbeitsschutzverordnung

- **Home-Office**, wenn keine betrieblichen Gründe entgegenstehen
- **maximale Kontaktreduktion** in Betrieben
- **medizinische Masken** bei unvermeidbarem Kontakt
- **feste betriebliche Arbeitsgruppen**
- möglichst **zeitversetztes** Arbeiten

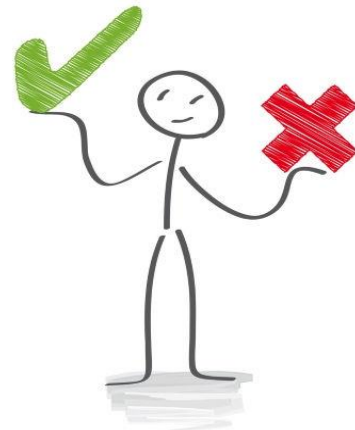


Home - Office \neq Mobile Arbeit

→ ArbSchG, Betriebsvereinbarungen,
Ausstattung

Chancen

- Arbeitswege entfallen
- Verankerung im regionalen /sozialen Umfeld
- Arbeitseinteilung / Pausen
- Zeit für Aktivitäten „am Tage“ (Sport, Arztbesuche...)
- Möglichkeit zur konzentrierten Arbeit
- Höhere Arbeitszufriedenheit



Risiken

- Mehrfachbelastung durch Home-Office, Home-Schooling, Pflege...
- Häusliche Konfliktsituationen
- Soziale Abkapselung
- Ängste, den Anschluss zu verlieren
- Nicht ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Ablenkungen

Arbeiten zu Hause – Wie kann es erfolgreich gelingen?

Unternehmen:

- Passende und funktionierende technische Ausstattung bereit stellen
- Unterweisung zur ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Führungskräfte schulen zum „Führen auf Distanz“
- Führen mit Zielen, Vertrauen in die Mitarbeiter haben, keine Kontrollzwänge entwickeln (transaktionaler Führungsstil)
- Regelmäßige virtuelle Meetings im Team und in Jour Fixes
- Transparente Kommunikation
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) anbieten (Übungen, Bildschirmschoner, Wissensimpulse, ...)
- Psychosoziale Hilfsangebote bereit stellen

Mitarbeiter:

- Arbeitsplatz gem. Unterweisung einrichten
- Feste Arbeitszeiten ohne Störung planen
- Pausenzeiten einhalten
- Rituale zum Abschalten lernen (Kochen mit Familie, Spaziergehen, Sport, Telefonat mit Freunden,.....) und diese
- von der Arbeitstätigkeit trennen
- Kontakt zur Firma nicht verlieren: Kollegen aktiv ansprechen
- Vorgesetzte um Rückmeldungen bitten
- Den inneren Schweinehund überwinden und betriebliche Angebote zur Gesundheitsförderung annehmen



**Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit**

