

# HOMIE

# OFFICE

Ein Interview mit einer Gesundheitsmanagerin



**mybacs<sup>®</sup>**

# INTRO

Annette Bantel-Kochan studierte Betriebswirtschaft an der Universität Mannheim. Sie ist Diplom Betriebswirtin, zertifizierte Auditorin psychische Gefährdungsbeurteilung (BHC) und betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK).



Sie berät erfolgreich Unternehmen bei der Konzeption und Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist der psychische Arbeitsschutz: Sie ist als ausgebildeter Balance Sensor „psychischer Ersthelfer“ in Unternehmen.

Durch die aktuelle Lage mussten viele Unternehmen umdenken und die gewohnte Zusammenarbeit findet nun virtuell statt. Der Begriff Homeoffice ist gerade in aller Munde. Aber was bedeutet das überhaupt? Auf was muss man achten? Was ist erlaubt und was nicht?

Diese und viele weitere Fragen, klären wir im Interview mit Annette Bantel-Kochan.

# GESUND ARBEITEN

# LOS GEHT'S



CHANCEN  
& RISIKEN

# ZUHAUSE.

# INTERVIEW

## 1. Frau Bantel-Kochan, bitte erklären Sie doch einmal in 2-3 Sätzen was Sie machen und was betriebliches Gesundheitsmanagement überhaupt bedeutet?

Als Spezialistin für Unternehmensgesundheit biete ich ganzheitliche Lösungen, um die Gesundheit aller Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu fördern. Dies betrifft das Organisieren von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wie den Gesundheitstag, den Rückenkurs, Obstkorb etc..

Darüber hinaus geht es in der heutigen Zeit auch immer mehr darum zu schauen, inwieweit es an den Arbeitsplätzen psychische Belastungen gibt und wie diesen auf verschiedenen Ebenen entgegengewirkt werden kann.

## 2. Wir leben gerade in einer Zeit, welche für viele Unternehmen, Selbstständige und Mitarbeiter Ungewissheit hervorruft. Viele Arbeitnehmer\*innen arbeiten jetzt im Homeoffice. Was ist bei der Arbeit im Homeoffice grundsätzlich zu beachten?

Das Arbeitszeitgesetz gilt auch im Homeoffice. Das heißt, aus formaler Sicht darf die tägliche Arbeitszeit von 8 Stunden nicht überschritten werden, Pausenzeiten sind einzuhalten (bei mehr als 6 Stunden Arbeit, sollten 30 min Pause eingebaut werden, bei mehr als 9 Stunden, sollten es 45 min sein) und auch die Ruhezeit von 11 Stunden soll laut Gesetz nicht unterschritten werden. Hilfreich ist es auch wenn Arbeitgeber und Arbeitnehmer die tägliche Erreichbarkeit

des Mitarbeiters\*in im Homeoffice vereinbaren. So kommt es hier zu keinen Unstimmigkeiten. Datenschutz und Schutz von Betriebsgeheimnissen bzw. die IT Sicherheit sind Themen, die bei Homeoffice Beschäftigung berücksichtigt werden sollten. Hier ist eine Abstimmung zwischen Unternehmen und Mitarbeiter\*innen notwendig um die Anforderungen mit den individuellen Gegebenheiten abzuklären.

11h ruhen

PAUSE

9h arbeiten

PAUSE

6h arbeiten

## 3. Das Homeoffice bietet Chancen aber auch Gefahren. Welche Punkte gibt es bei dieser Art der Arbeit aus gesundheitlicher Sicht zu beachten? Wie stehen Sie dazu?

Lassen Sie mich mit den Chancen beginnen: wie belastend ist für eine Mehrzahl der Arbeitnehmer bereits der Arbeitsweg: überfüllte Straßen und öffentliche Verkehrsmittel führen oft schon am Morgen zu Stress. Das entfällt jetzt und wir „gewinnen“ alle dadurch Zeit, die heute eine bedeutende Ressource ist. Auch können wir unsere Arbeitszeit weitgehend nach dem eigenen Bio-Rhythmus gestalten und Pausen einplanen wenn wir sie benötigen. Ich erlebe in Unternehmen, dass Unruhe in Großraumbüros für Menschen zur Belastung wird. Dies kann je nach Situation im häuslichen Umfeld – im Homeoffice geringer sein. Tätigkeiten, die ein konzentriertes Arbeiten erfordern erledigen sich dann in kürzerer Zeit.

### Wo Chancen sind, sind auch Risiken:

Die sozialen Kontakte, weniger Bewegung und auch die ergonomischen Bedingungen im Homeoffice sehe ich als mögliche Risiken. Wir Menschen sind soziale Wesen und daher fällt uns auch das „social distancing“ nicht leicht. Im Homeoffice fehlt uns der spontane, inhaltliche Austausch mit den Kollegen genauso wie das kleine „Schwätzchen“ in der Kaffeeküche. Für Menschen mit psychischen Vorbelastungen – davon sind leider mehr betroffen, als wir denken – kann dies zu ernsthafteren Erkrankungen führen. **Mein Tipp hierzu:** nutzen Sie die vielen Möglichkeiten von Videokonferenzen und sozialen Medien aller Art um sich mit Kollegen auszutauschen. Planen Sie hierfür feste Zeiten ein oder organisieren Sie

# coffee



# time

eine virtuelle after work Party per Skype. Oder schauen Sie auf [mysterycoffee.de](https://mysterycoffee.de) – die virtuelle Kaffeepause im Homeoffice. Zu wenig Bewegung ist in unserer heutigen Gesellschaft ein grundsätzliches Problem. Das Zitat „Sitzen ist das Rauchen der Zukunft“ beschreibt dies passend. Im Homeoffice ist die Bewegung häufig noch stärker eingeschränkt, da der Arbeitsweg entfällt und auch der Weg zum Drucker oder einem Kollegen auf einem anderen Stockwerk nicht mehr notwendig ist. **Daher mein Tipp:** planen Sie in Ihren Tag unbedingt Bewegung, am besten an der frischen Luft, ein. Ein kleiner Spaziergang, Joggen, Walken

← klick

# WEITER LESEN →

oder Radeln stärken das Immunsystem – das wir in der aktuellen Zeit ganz besonders brauchen. Oder einfach die notwendigen Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad anstatt dem Auto erledigen. Die Welt zitiert am 22.3.2020 eine Studie der Universität Michigan, nach der derjenige, der 20 bis 30 Minuten am Tag ins Grüne geht seinen Stresshormonpegel senkt. Im Homeoffice besteht auch die Gefahr, dass wir eine gesunde und

ausgewogene Ernährung vernachlässigen. Vielleicht können wir gerade die „gewonnene Zeit“ durch den eingesparten Arbeitsweg für die Zubereitung von leckeren Speisen nutzen: Hier eine Anregung zu einem **gesunden Lunch**. Und natürlich nicht zu vergessen: *↖ klick*

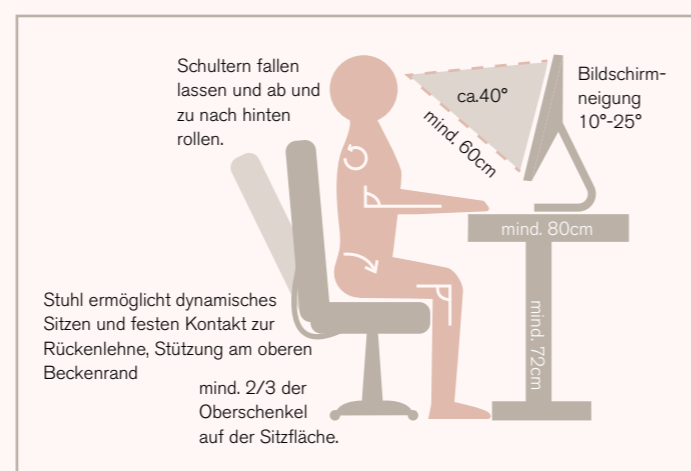


#### 4. Sie sprachen auch von Ergonomischen Risiken. Was bedeutet das? Und wie können wir alle darauf achten, dass unser Rücken oder auch unsere Augen nicht unter der Arbeitsbedingung leiden?

Der Arbeitsplatz im Homeoffice entspricht meistens nicht den ergonomischen Anforderungen, wie wir sie an unserem eigentlichen Arbeitsplatz vorfinden. Die Bedingungen von Tisch, Stuhl und Lichtverhältnissen sind nicht immer optimal. Bei so einer Sitzhaltung sind Verspannungen von Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und möglicherweise Schmerzen in diesen Regionen die Folge. Zur Verdeutlichung ein kleines Beispiel: das Gewicht unseres Kopfes beträgt 4 – 6 kg. Jeder cm der unser Kopf weiter als die vertikale Verlängerung der Halswirbelsäule nach vorne geneigt ist, erhöht die Haltearbeit unserer Nackenmuskulatur um 5 kg.

nehmen. Vielleicht haben Sie auch einen Pezzi-Ball zu Hause, der im Wechsel mit dem Stuhl verwendet werden kann.

### OPTIMALE SITZ-POSITION



#### Daher drei Tipps:

1. Die Tisch- und Stuhlhöhe können z. B. durch das Unterlegen von Kissen oder Büchern erhöht werden. Optimal ist es immer mal wieder einen Haltungswechsel vorzu-

2. Vergessen Sie nicht immer wieder zwischendurch aufzustehen, sich zu bewegen, am besten ein paar Lockerungsübungen. Hier ein work-out Tipp für das Home office: **8 Übungen in 8 Minuten mit Fabian Hambüchen**



3. Bezüglich der Beleuchtung des Arbeitsplatzes gelten folgende Tipps: Nutzen Sie so viel wie möglich das Tageslicht und achten Sie auf eine gleichmäßige Ausleuchtung des Arbeitsplatzes. Die Beleuchtung sollte flimmer- und flackerfrei sein und nicht durch direkte Sonneneinstrahlung oder Reflexionen beeinträchtigt werden.

#### 5. Und haben sie Tipps, wie man mehr Selbstdisziplin in den Alltag bekommt oder auch für die Workaholics unter uns das Gegenteilige?

Versuchen Sie eine für Sie passende Struktur ihres Arbeitstages im Homeoffice zu finden, die sie möglichst jeden Tag so einhalten. Auch hier spielt wieder unser **Bio-Rhythmus** eine Rolle: es fällt uns leichter jeden Tag zur ungefähr gleichen Urzeit aufzustehen.

Etablieren Sie nach Möglichkeit feste Arbeitszeiten auch im Homeoffice. Feste Arbeitszeiten dienen zum einen als Orientierung und verhindern, dass Sie entweder nur noch arbeiten oder nur noch in den sozialen Medien rumhängen. Sie bieten aber auch Ihrem Umfeld Orientierung. Störungen lassen sich so direkt im Vorfeld einschränken, ohne dass es immer wieder komplizierter Erklärungen bedarf. Und da sind noch die vielen Ablenkungen, die im Homeoffice lauern: Kinder oder andere Familienmitglieder, Haustiere, private E-Mails, Anrufe, social Media etc. Versuchen Sie auch hier für sich eine klare Struktur zu finden, wie Sie möglichst störungsfrei für eine gewisse Zeit arbeiten können. So kann die Betreuung von Kindern und/oder Haustieren mit dem Partner abgesprochen werden und alle elektronischen Ablenkungen lassen sich für einen gewissen Zeitraum ausschalten.


## 90min.

Egal, ob wir schlafen oder wach sind, das menschliche Gehirn durchläuft immer die gleichen Konzentrationsphasen, die ungefähr 90 Minuten dauern. Anschließend folgt unweigerlich ein Einbruch von Aufmerksamkeit, Konzentration und Produktivität. Legen Sie zum Beispiel wichtige oder besonders anstrengende ToDos in die Zeit, zu der Sie besonders fit und leistungsfähig sind. Lästigen Kleinkram dagegen erledigen Sie in den Durchhängerphasen. Auf diese Weise haben Sie mehr Energie, erzielen bessere Ergebnisse und geben Ihrem Körper gleichzeitig die Erholung, die er braucht.

## MUTE

## 6. Haben Sie durch ihre beruflichen Erfahrungen und Workshops, die Sie in Unternehmen geführt haben, Erkenntnisse welchen Einfluss „Angst“ auf unser Immunsystem hat?

Einen Hohen – es gibt Wissenschaftler, die sprechen von einer zweiten Pandemie: nämlich der der „Angst“. Angst entsteht durch Unsicherheit vor der Zukunft. Wir alle fürchten uns vor dem Virus und den wirtschaftlichen Folgen. Bei allem Verständnis, dass Angst im Moment da ist: Angst schwächt uns, macht eng und bedeutet für unseren Organismus stärksten Stress. Dieser wiederum schwächt unser Immunsystem und damit gerade die Kräfte in uns, die wir jetzt besonders brauchen. Daher ist es auch in Krisenzeiten besonders wichtig ruhig und bei uns zu bleiben, denn das stärkt unser Immunsystem. Auch ausreichend Schlaf ist eine notwendige Grundlage für ein starkes Immunsystem. Unabhängig davon, ob Techniken zur Stressbewältigung Ihrem Immunsystem helfen oder nicht, können sie möglicherweise den Blutdruck und den Blutzucker senken und Ihre Tage viel angenehmer machen.

Nie war es so wichtig,   
gemeinsam allein zu sein.

”

– ZEIT Magazin



## 7. Sie sind auch Yoga Lehrerin. Können Sie Methoden aus dem Yoga auch in das Gesundheitsmanagement integrieren?

Gerade die täglich neuen, wechselnden Informationen rund um den Corona-Virus zeigen uns die hochdynamische Entwicklung unserer aktuellen Zeit. Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller verändert, oft so schnell, dass in uns das Gefühl entsteht, gar nicht mehr richtig mitzukommen und sich in angemessener Weise anpassen zu können. Gerade hier bietet Yoga mit seiner Philosophie, den körperlichen Übungsein-

heiten, den Atemübungen und Meditationen einen Weg trotz der Dynamik der äußeren Umstände uns mit unserer inneren Ruhe zu verbinden. Yoga ist kein Sport, es gibt kein richtig und falsch. Daher kann es auch von jedem praktiziert werden. Diese Erkenntnisse nutzen auch Unternehmen in dem sie Ihren Mitarbeitenden Yogakurse oder auch Achtsamkeitskurse anbieten.

## 8. Welche Übungen kann man zu Hause einfach umsetzen? Kann daraus auch eine positive Routine entstehen? Und wie stehen Sie zu dem Punkt Routinen in den Alltag einzubauen?

Ich bin ein großer Anhänger von Routinen im Alltag und unterstütze Sie die Idee in den Homeoffice-Tag ein Work-out, die Yogapraxis und/oder die Bewegung an der frischen Luft einzuplanen. Der morgendliche Sonnengruß aus dem Yoga ist eine kleine Folge von Haltungen, mit der die gesamte Muskulatur im Körper gedehnt und gekräftigt wird und alle Gelenke bewegt werden. Der Energiefluß im Körper wird angeregt und wir fühlen uns frisch und energiegeladener. Unabhängig vom Alter und Geschlecht – jeder kann diese kleine Morgenpraxis durchführen. Der Zeitbedarf hierfür kann individuell gestaltet werden – je nachdem wie viele Wiederholungen praktiziert werden. [Hier eine Einführung und Anleitung für Anfänger.](#)

 *klick*

R  
O  
U  
T  
I  
N  
E

A p p s f ü r g e f ü h r t e  
M e d i t a t i o n e n .

#stayhomestaypositive



 *klick*



 *klick*



 *klick*

## 9. Haben Sie zum Abschluss noch etwas, was Sie sagen möchten. Oder eine Aufforderung an alle, für ein solidarisches Miteinander?

Wenn wir alle auf unsere physische und psychische Gesundheit achten - bei allen Herausforderungen und Schwierigkeiten, die diese Krise von uns verlangt – beeinflussen wir damit viel. Und beschäftigen Sie sich mit Ihrer eigenen Resilienz, ihrer Widerstands- und Gestaltungskraft: erforschen Sie welche Dingen Ihnen Energie rauben und welche Ihnen Energie geben. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, dass Sie sich in dieser besonderen Zeit im Alltag ein wenig danach richten.

E N D E 