

## 10 Tipps für das Home-Office

1. Richten Sie – wenn möglich – einen festen Arbeitsplatz in Ihren eigenen vier Wänden ein, an dem das Equipment stehen bleiben kann. Eltern, die ihre Kinder aufgrund von geschlossenen Kitas und Schulen betreuen müssen und im Home-Office arbeiten, können durch eine „Absperrung“ kennzeichnen, wo der Spielbereich endet und der Arbeitsbereich anfängt.
2. Versuchen Sie, einen festen Zeitraum für Ihre Arbeit im Home-Office zu definieren. Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie einige Arbeiten zum Beispiel auch in Randzeiten erledigen können, falls Sie tagsüber Ihre Kinder betreuen müssen. Falls Sie mit Ihrem Partner im Home-Office arbeiten, sollten Sie Absprachen treffen, wer zu welchen Zeiten die Kinderbetreuung übernehmen kann.
3. Halten Sie feste Pausenzeiten ein. Schalten Sie mögliche Quellen der Ablenkung aus, wie z. B. Fernseher, Radio etc.
4. Kleiden Sie sich so, als würden Sie ins Büro gehen. Das Anziehen des Arbeitsoutfits steigert die Stimmung und trägt zur Trennung von Arbeit und Privatleben bei.
5. Legen Sie Bewegungspausen ein. Sie helfen, den Kreislauf zu aktivieren (z. B. Laufen auf der Stelle, Fußwippe), Verspannungen zu vermeiden und steigern die Konzentration.
6. Suchen Sie den Kontakt und Austausch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Gerade in Zeiten der häuslichen Isolation ist es wichtig, Austauschwege zu etablieren. Auch der Austausch von Tipps und guten Ideen zur Gestaltung des Arbeitstages kann hilfreich sein.
7. Stellen Sie den Bildschirm bzw. Ihr Notebook so auf, dass keine Spiegelungen entstehen und das (Tages-) Licht möglichst von der Seite einfällt. Vermeiden Sie, direkt ins Gegenlicht zu schauen. Separate Tastatur, Maus und – wenn vorhanden – auch ein separater Bildschirm für Arbeiten am Notebook verbessern die ergonomische Arbeitssituation.
8. Räumen Sie Stolperfallen aus dem Weg. Herumliegendes Spielzeug und Kabelgewirr begünstigen Stürze, gerade, wenn auch noch Stress und Hektik hinzukommen.
9. Prüfen Sie zusammen mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie einen Teil des Büroequipments auch zu Hause nutzen können.
10. Passen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten den veränderten Bedingungen an, denn im Home-Office fallen Arbeitswege weg. Außerdem sind die Sportmöglichkeiten aufgrund der Pandemie derzeit eingeschränkt. Achten Sie auf leichte und abwechslungsreiche Kost und nutzen Sie in der Freizeit, soweit möglich, die Gelegenheit zur Bewegung im Freien.

(Quelle 27.03.20 AKTUELLES | VDBW)

Kommen Sie alle wohlbehalten durch die nächsten Tage und Monate.

Thomas König  
FA für Allgemein- und Arbeitsmedizin  
Ärztlicher Leiter.