

## Aktuelle Arbeitsmedizinische Empfehlungen für das Arbeiten im Homeoffice

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie haben viele Dienststellen und Betriebe begonnen, ihren Mitarbeitern das Arbeiten von zu Hause aus zu ermöglichen.

Bei der Arbeit von zu Hause lassen sich grundsätzlich zwei verschiedene Varianten unterscheiden:

- Alternierende Telearbeit beinhaltet die Ausstattung eines ergonomischen Arbeitsplatzes im häuslichen Umfeld durch den Arbeitgeber. Es sind Vorgaben der Arbeitsstättenverordnung einzuhalten. Telearbeit wird zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer, z.B. per Arbeitsvertrag, vereinbart. Aus der Dienstvereinbarung „alternierende Telearbeit“ geht hervor, dass im Öffentlichen Dienst Bremens Arbeitsplätze für Telearbeit geeignet sind, die einen hohen Anteil an Informationsverarbeitung, definierte überprüfbare Ergebnisse und eine technikgestützte Aufgabenerledigung beinhalten. Nicht geeignet sind Tätigkeiten, bei denen sensible Personendaten verarbeitet werden oder bei Führungsaufgaben<sup>1</sup>.
- Mobiles Arbeiten bedeutet, dass die Bildschirmtätigkeit außerhalb der eigentlichen Arbeitsstätte, z.B. intermittierend auch von zu Hause absolviert wird. Für die Einhaltung der ergonomischen Bedingungen, wie Beleuchtung oder gesundes Sitzen ist der Arbeitnehmer selbst verantwortlich.

Der Schutz der Gesetzlichen Unfallversicherung gilt für beide Modelle.

Bei den aktuell möglicherweise auch kurzfristig eingerichteten Heimbüroarbeitsplätzen dürfte es sich z.T. um mobiles Arbeiten handeln. Hier werden in der Regel dieselbe Verfügbarkeit und Leistung erwartet, es gelten aber auch dieselben Ansprüche an Pausen und Arbeitszeiten (Arbeitszeitgesetz).

---

<sup>1</sup>[https://www.transparenz.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen2014\\_tp.c.73369.de&asl=bremen203\\_tpge setz.c.55340.de&template=20\\_gp\\_ifg\\_meta\\_detail\\_d](https://www.transparenz.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen2014_tp.c.73369.de&asl=bremen203_tpge setz.c.55340.de&template=20_gp_ifg_meta_detail_d)

Um häufige Fallstricke zu vermeiden und das Mobile Arbeiten zu Hause sicher, gesund und effektiv zu gestalten, geben wir Ihnen folgende Tipps:

1. **Fester Arbeitsplatz:** Sofern möglich, sollte ein fester Arbeitsbereich festgelegt werden, an dem man sich wohlfühlt und der möglichst nur für die Arbeit genutzt werden sollte. Idealerweise existiert bereits ein Arbeitszimmer. Empfehlenswert ist eine optische Trennung von Arbeitsbereich und restlichem Wohnraum, z.B. in Form von Regalen oder Zimmerpflanzen.
2. **Festlegung des Arbeitszeitraumes und Einhaltung der Pausenzeiten:** Da die Abgrenzung von Arbeitszeit und Freizeit im Homeoffice schwerer fällt, empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Vorgesetzten den Zeitraum der Arbeit und der Erreichbarkeit vorab festzulegen. Auch die Pausen sollten festgelegt und eingehalten werden. Empfehlenswert sind außerdem regelmäßige Bewegungspausen um den Kreislauf zu aktivieren und z.B. Rückenverspannungen zu vermeiden. Achten Sie dabei darauf, die Pausen nicht nur für Haushalt und Kinderbetreuung zu nutzen.
3. **Selbstorganisation:** Erstellen Sie einen Arbeitsplan und teilen Sie Ihren Tag bewusst ein. Achten Sie darauf, sich nicht zu viel vorzunehmen. Arbeiten Sie wie sonst auch mit einem Kalender, in den Sie sich Ihre Termine und Aufgaben eintragen.
4. **Tragen von Kleidung, die Sie auch zur Arbeit anziehen würden:** Dies trägt zur Trennung von Arbeit und Privatleben bei und hilft, sich besser auf die Arbeit fokussieren zu können.
5. **Gute Kommunikation:** Um den unangenehmen Folgen einer Isolation entgegen zu wirken sollten Sie sich regelmäßig mit Ihren Kolleginnen und Kollegen austauschen. Anlass können fachliche Themen sein aber z.B. auch Austausch zur Gestaltung des Arbeitstages. Bei beruflicher Kommunikation ist zu bedenken, dass die Kommunikationswege und -zeiten gut vereinbart sein sollten und dass z.B. bei Telefon- oder Videokonferenzen die nonverbale Kommunikation erschwert ist.
6. **Ergonomischer Arbeitsplatz:** Auch im Homeoffice sollten die Regeln für einen ergonomischen Arbeitsplatz nach Möglichkeit eingehalten werden. So sollten Bildschirme im 90° Winkel zum Fenster aufgestellt werden, um Reflektionen oder Gegenlicht zu vermeiden. Bei der Benutzung von Laptops empfehlen wir die Verwendung einer separaten Maus und ggf. einer separaten Tastatur. Prüfen Sie mit dem Arbeitgeber, ob ein Teil des Büroequipments auch zu Hause genutzt werden kann.
7. **Gesunde Ernährung und Ausgleichssport:** Bei der mobilen Arbeit fallen viele Arbeitswege weg. Außerdem sind viele Sportmöglichkeiten durch die Corona-Pandemie derzeit eingeschränkt. Achten Sie daher auf eine leichte, abwechslungsreiche Kost und ausreichend Bewegung während der Freizeit.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team vom

Zentrum für Gesunde Arbeit  
- Arbeitsmedizin -