



Plötzlich Homeoffice: Auch zuhause auf sich achten

Zahlreiche Beschäftigte arbeiten derzeit als Vorsichtsmaßnahme von zuhause aus – viele davon das erste Mal. „Das ist natürlich erstmal eine große Umstellung“, sagt Sabine Fröchte-Mink, Leiterin des Gesundheitsteams bei der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, die selbst Homeoffice-Erfahrung hat. „Plötzlich sitzt man allein vor dem Laptop, statt Kollegen hat man jetzt gegebenenfalls sogar die Kinder um sich herum.“

Um wirklich konzentriert arbeiten zu können, sollte man soweit möglich einen abgesonderten Arbeitsplatz in der Wohnung einrichten, damit die Bereiche für Freizeit und Arbeit räumlich etwas abgegrenzt sind. Dann sollte man sich selbst Regeln geben. Also: Arbeitszeiten festlegen, Aufgabenpakete bestimmen und Zeitpläne erstellen. „Klar ist aber auch, dass gerade in der jetzigen

Plötzlich Homeoffice: Auch zuhause auf sich achten

Ausnahmesituation das eine oder andere vielleicht nicht auf Anhieb so gut klappt, wie man es sich vorstellt. Das nimmt man am besten mit einer gewissen Gelassenheit hin, statt sich über etwas aufzuregen, was man ohnehin nicht ändern kann“, so die AOK-Gesundheitsexpertin.

Sie verweist auf eine repräsentative AOK-Befragung unter 2000 Beschäftigten aus dem vergangenen Jahr. Demnach sind viele Befragte mit Homeoffice-Arbeitsplatz mit ihrer Arbeit zufriedener und sehen Vorteile darin. Laut der Studie klagten aber auch 70 Prozent der Beschäftigten im Homeoffice über gelegentliche Wut und Verärgerung – gegenüber 59 Prozent der Befragten ohne Heimarbeitsplatz. Bei Nervosität und Reizbarkeit waren es im Homeoffice 68 Prozent im Vergleich zu 53 Prozent.

Sabine Fröchte-Mink empfiehlt auf ein paar kleine Dinge zu achten. Beim digitalen Arbeiten von zuhause aus schleiche sich manchmal ein unbewusster Abkapselungseffekt ein. Man schreibe sich beispielsweise vermehrt E-Mails statt zu telefonieren. „Wenn man die Möglichkeit dazu hat, sollte man lieber mal mit den Kollegen sprechen, auch wenn es nur am Telefon ist. Das allein baut in schwierigen Situationen schon Stress ab.“

Ihr zweiter Tipp: Bewusst Pausen machen. „Da man ja eh‘ schon daheim ist, achtet man darauf nicht so. Aber auch Homeoffice ist richtige Arbeit und sollte immer zu festgelegten Zeitpunkten unterbrochen werden.“ Aus der ungewohnten Situation einen Vorteil machen, lautet das Stichwort: „Wann kann man schon mal in der Pause zuhause entspannen?“