

1·2023
Das Arbeitgebermagazin
der AOK

gesundes unternehmen

Loslassen –
aber wie?
Verantwortung
abgeben ist ein
erster Schritt

Fit fürs Homeoffice → S.8

Checkliste: Scheinselbstständigkeit → S.15

Sportlich unterwegs → S.16

Fit fürs Homeoffice

Gesund zu Hause arbeiten



Wie viele traf es auch das Innenarchitekturbüro b-k-i in Hamburg: Über Nacht mussten die Mitarbeitenden coronabedingt ins Homeoffice umziehen. Wie der Betrieb ihnen dort einen gesunden Arbeitsplatz einrichtete – auch über die Homeoffice-Pflicht hinaus.

Es ging alles ganz schnell. „Wir mussten von heute auf morgen darauf reagieren“, erinnert sich Sabine Krumrey vom Innenarchitekturbüro b-k-i in Hamburg-Ottensen. Einen Tag nachdem die Bundesregierung am 15. März 2020 die Homeoffice-Pflicht angekündigt hatte, saßen die elf Hamburger Mitarbeitenden schon zu Hause an ihrem neuen Arbeitsplatz.

In der Küche arbeiten

Der fand sich bei der einen in der Küche, bei der anderen im Wohn-, beim Dritten im Schlafzimmer – niemand im Team aus Architektur, Innenarchitektur und Grafik hatte bis zur Coronapandemie einen eigenen Arbeitsbereich zu Hause. Sabine Krumrey, die zusammen mit Susanne Brandherm das Interieur-Architekturstudio b-k-i leitet, musste schnell handeln: „Als Allererstes haben wir unseren Leuten ihre ergonomisch geformten Bürostühle nach Hause bringen lassen.“ Schon im Dezember 2019 hatten sie für alle Mitarbei-



Sabine Krumrey vom Innenarchitekturbüro b-k-i: „Vorbeugen lässt sich körperlichen Beschwerden, wenn der Schreibtisch ergonomisch richtig eingerichtet ist.“

tenden Laptops gekauft, mit denen sie jetzt im Homeoffice arbeiten können. „Das war das Megag Glück! So hatten wir auch die Möglichkeit, gleich von Tag eins an im Team per Videokonferenz zusammenzukommen“, so die Innenarchitektin.

»Wir mussten von heute auf morgen darauf reagieren.«

Sabine Krumrey

Mit Kopfhörern zu mehr Konzentration

Zusätzlich bekamen alle Mitarbeitenden Kopfhörer, um sich besser konzentrieren zu können. Denn die meisten von ihnen teilten sich die Wohnung mit ihren Partnerinnen oder Partnern, die jetzt ebenso von zu Hause aus arbeiteten. „Oftmals turnten ja auch noch die Kinder um sie herum, weil die Schulen und Kindergärten geschlossen waren“, erinnert sich Sabine Krumrey.

Dank Tischpodesten auf Augenhöhe

Damit alle, die den Laptop auf den heimischen Ess- oder Küchentisch stellten, eine rückenschonende Sitzposition einnehmen konnten, wurden kleine Tischpodeste zur Verfügung gestellt. Für eine angenehme Körperstellung sorgten kleine Hocker für die Füße. „Und wer mit den Lichtverhältnissen im Homeoffice nicht klarkam, dem ließen wir spezielle Steh- oder Tischleuchten mit



Gesundheit und
Flexibilität: wie
Homeoffice für Ihre
Beschäftigten
gelingt



»Die meisten kommen sehr gern wieder ins gemeinsame Büro.«

Sabine Krumrey

LEDs nach Hause liefern“, erzählt die Geschäftsführerin Sabine Krumrey. Denn nicht immer konnte der improvisierte Arbeitsplatz so in der Privatwohnung platziert werden, dass er zum Lichteinfall durchs Fenster passte.

Bald schon zeigte sich, dass das Homeoffice zur Dauerlösung werden würde. Da stießen die Laptops schnell an ihre Grenzen. Die großen Bildschirme aus dem Büro in Hamburg-Ottensen mussten den Mitarbeitenden also nach Hause folgen oder wurden neu gekauft.

Ergonomie in der DNA

„Das Gute war, dass wir durch unsere Arbeit als Planer von hochwertigen Bürowelten das Thema Ergonomie sowieso in unserer DNA haben“, sagt Sabine Krumrey, eine der beiden Gründerinnen. Allerdings sieht die reale Welt im Homeoffice dann doch noch mal anders aus. Da mussten für die eine oder andere Herausforderung spezielle kreative Lösungen gefunden werden.

Mehr Abstand, weniger Ansteckungsgefahr

Abgesehen von der Unterstützung der Mitarbeitenden beim Einrichten und Ausstatten des Arbeitsplatzes zu Hause, bot der Betrieb seinen Angestellten auch preisreduzierte Mitgliedschaften in einem Sportclub an. Bei Wegen innerhalb der Stadt konnten sie auf Leihfahrräder umsteigen und bei Dienstreisen per Bahn innerhalb von Deutschland in der 1. Klasse fahren.

Auch heute kann das Team vom Innenarchitekturstudio b-k-i von zu Hause arbeiten und von den Vorteilen des Homeoffice profitieren, zum Beispiel flexibleren und familienfreundlicheren Arbeitszeiten. Sabine Krumrey: „Aber die meisten kommen doch sehr gern wieder ins gemeinsame Büro nach Ottensen.“ ◦

SO GELINGT ES

Wie sich der Arbeitsplatz im Homeoffice ergonomisch einrichten lässt



Arbeitgeber können körperlichen Beschwerden auf verschiedene Arten vorbeugen. Das gilt auch für das Arbeiten im Homeoffice.

- Für ein ergonomisch eingerichtetes Homeoffice ist ein leicht gepolsterter, höhenverstellbarer Schreibtischstuhl mit neigbarer Rückenlehne unerlässlich. Gegebenenfalls kann er mit einem Keilkissen genutzt werden, das aufrechtes Sitzen begünstigt.
- Der Stuhl sollte so eingestellt sein, dass das Becken und die Hüfte etwas höher stehen als das Kniegelenk. Dabei stehen die Füße flach auf dem Boden.
- Der Raum, in dem der Schreibtisch platziert ist, sollte ausreichend viel Tageslicht bekommen und mindestens 500 Lux Beleuchtungsstärke haben. Dies ist besonders wichtig, wenn der Schreibtisch nicht direkt am Fenster steht.
- Die richtige Höhe hat ein Schreibtisch, wenn – bei lockeren Schultern – das Ellenbogengelenk einen Winkel von etwas mehr als 90 Grad bildet, sobald die Hände auf der Tischplatte liegen. Die Handgelenke liegen dann leicht unter der Höhe des Ellenbogens.
- Der Computerbildschirm sollte mittig im Blickfeld stehen und der Abstand zwischen Augen und Bildschirm etwa 60 bis 80 Zentimeter betragen. Der Bildschirm steht optimal, wenn die oberste Zeile am oberen Bildschirmrand circa 25 Zentimeter tiefer als die Augenhöhe ist. Dadurch ergibt sich eine natürliche Neigung der Blickachse.
- Der Raum sollte nicht zu warm sein, denn das führt zu Konzentrationschwäche, trockenen Augen und Kopfschmerzen. Ist er zu kühl, löst das ein für den Menschen unmerkliches Kältezittern aus, das zu Verspannungen führt. Daher ist eine Temperatur zwischen 20 und 25 Grad optimal.
- Der Schreibtisch steht am besten seitlich zum Fenster und nicht frontal. So blendet das Tageslicht nicht.
- Falls der Arbeitsplatz zu dunkel ist, kann Kunstlicht helfen. Am besten sind Tageslichtlampen, die einem Vitamin-D-Mangel ein wenig vorbeugen.



So unterstützt die AOK

Gesund im Homeoffice

Auch über die Coronapandemie hinaus wird das Homeoffice bleiben. Wie Arbeitgeber sicherstellen können, dass ihre Mitarbeitenden dabei gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen vorfinden, erfahren sie im AOK-Programm „Gesund im Homeoffice“.

→ aok-homeoffice.de