

**Expertenchat am 03.05.2021 zum Thema:  
Gesund arbeiten von zu Hause**

**Expertin: Frau Franziska Stiegler Expertin vom BKK Dachverband  
Protokoll**

**Frage von Gast:**

Hallo Frau Stiegler,  
mich interessiert, ob Sie einen Spaziergang eher früh morgens vor dem Homeoffice oder am Abend nach dem Homeoffice empfehlen?

Antwort:

Das hängt ganz davon ab, wie Ihre Routinen sind. Ein Spaziergang ist in jedem Fall gut. Der kann morgens, den Kopf frisch machen und den "Weg zur Arbeit" simulieren. Mittags, die wichtige Pause sein, oder Abends den Feierabend einläuten.

**Frage von Gast:**

Empfehlen Sie einen Höhen-verstellbaren Tisch? Oder ist ausreichend Bewegung und Gymnastik okay? Ein höhenverstellbarer Tisch kostet ja recht viel ...

Antwort:

Ja, das ist richtig. Ein Höhenverstellbarer Tisch ist natürlich auf Dauer die beste Option. Solange der Arbeitsplatz zu Hause eine "Übergangslösung", ist in jedem Fall erst einmal wichtig, dass Sie die richtige Tischhöhe im Verhältnis zum Stuhl haben. Dafür gibt es sehr gute Erklärvideos. Auch Sport oder Gymnastik sind natürlich ein gute Ausgleich. Wenn Sie die Möglichkeit haben den Tisch zu wechseln, beim Telefonieren herumzulaufen.. all das entlastet den Rücken

**Frage von Gast:**

OK! Danke! Das Telefonieren im Stehen oder Herumlaufen ist sehr gut! Es ist nur schwer, daran zu denken. Haben Sie Tipps?

Antwort:

Ja das stimmt. Es kann helfen sich Gründe zu schaffen um aufzustehen. Viel trinken- ist ja sowieso gesund :-). Oder ein Wecker, der alle 1,5h mal piept und erinnert.

**Frage von Gast:**

Wie geht es den anderen in der Runde? Wie lange leben Sie schon im Homeoffice? Ich arbeite in einem Team und viele fühlen sich zu Hause isoliert. Wie könnte ein Wir-Gefühl entstehen wie im Büro? Welche Kommunikationsmittel können wir nutzen?

Antwort:

Regelmäßige Meetings sind ja auch in der "normalen" Arbeitsumgebung wichtig. Beim virtuellen Arbeiten sind sie auch für den sozialen Austausch wichtig. Haben Sie regelmäßige "virtuelle" Treffen in der Woche?

Eine Möglichkeit ein "Wir-Gefühl" zu schaffen ist es, die Meetings mit einem Check in zu beginnen: Ganz offen die Frage zu stellen, wie geht es Euch? Wenn sich alle (etwas) isoliert fühlen, dann hilft es das gemeinsam zu teilen. Das klingt erst einmal paradox, aber es stärkt. Einige Teams haben auch gute Erfahrungen mit "Terminen" für ein gemeinsames virtuelles Mittagessen gemacht.

**Frage von Steffi:**

Ich arbeite schon seit Anfang der Pandemie im Home-Office und ich muss sagen, mir geht es sehr gut dabei. Endlich ist ungestörtes Arbeiten möglich - das war im Großraumbüro nicht immer der Fall. Unser Team "verabredet" sich gelegentlich auch abends zu einem virtuellen Plaudermeeting, freiwillig und natürlich ganz informell.

Antwort:

Ja Steffi, ja, das klingt nach einer sehr guten Idee. Einige Teams lassen auch nebenher den Messenger laufen und teilen hier kurze Gedanken, die man sonst "über den Bildschirm werfen" würde. Wichtig ist hier, dass es ein freiwilliges Angebot bleibt, da es auch die Konzentration stören kann. Am wichtigsten ist der Austausch darüber, was funktioniert gerade im Team gut und was wollen wir verbessern. 1x wöchentlich ist das sehr gut. Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich ein/e MA besonders isoliert fühlt, können Sie auch mal im Einzelgespräch nachhaken, ob es etwas gibt, das Sie tun können. Grundsätzlich ist es erst einmal "normal", dass die Kollegen und das ganze Umfeld fehlen. Es kann auch ein Zeichen von Wertschätzung sein.

**Frage von Steffi:**

Wir im Team haben die Erfahrung gemacht, dass für "Plauderei" neben Kinderbetreuung und mit Terminen im Nacken tagsüber oft keine Zeit bleibt. Abends sind die meisten ja ohnehin gerade zu Hause - da bietet es sich an, mit einem Getränk auf dem Sofa gemütlich zu machen und mit den KollegInnen über den Bildschirm zu plaudern. Wie geht es uns gerade? Was beschäftigt uns? Wie läuft die Kommunikation im Team? Das stärkt das Wir-Gefühl ...

Antwort:

Dem kann ich nur zustimmen! Das informelle ist ein ganz wichtiger Punkt beim "Wir-Gefühl". Aber natürlich ist es auch wichtig, dass gemeinsame zu erledigende Aufgaben weiterhin funktionieren. Wie ist Ihr Eindruck. Klappt das auch virtuell?

**Antwort von Steffi:**

Es kommt sicher auf die Branche an. Bei mir (Finanzbranche) läuft es ausgezeichnet in punkto Produktivität und Abstimmungen. Wir nutzen auch Team Microsoft und können z.B. den Bildschirm teilen, wenn die Aufgabe mal intensivere Arbeit bedarf. Wir als Team sind gerade auf dem Weg, uns virtuell "weiterzuentwickeln" - sobald man mit der Technik näher vertraut ist, ist die Hemmschwelle geringer, sich über Bildschirm abzustimmen. Ich bin davon überzeugt, dass Videokonferenzen und auch Chats wie dem heute Abend die neue Form des Zusammenarbeitens sind. Natürlich kommt es

langfristig auf die Kombination aus persönlichem und virtuellen Treffen an ... das Zusammenwachsen einer Gruppe kann nicht nur über den Computer entstehen..

**Frage von Franziska Stiegler (Expertin):**

Das klingt hervorragend! Liegt das an den virtuellen Anwendungen, oder war es auch vorher schon gut?

Antwort von Steffi:

Es war auch vorher schon gut - das ist unser Vorteil. Ansonsten stelle ich es mir weitaus schwieriger vor, dass ein Team-Gefühl entsteht.

**Antwort von Franziska Stiegler (Expertin):**

Steffi, ja da "liegen Sie im Trend" mit Ihrer Einschätzungen. Das erwartet Befragungen zu Folge ein großer Teil der Organisationen. Und es ist in jedem Fall ein Entwicklungsprozesses.. nicht nur technisch, sondern auch kommunikativ.

Ja das ist wohl so. Virtuelles Onboarding ist eine echte Herausforderung. Aber es besteht auch die Chance in Teams, die etwas festgefahren sind, neue Routinen zu etablieren.

**Frage von Franziska Stiegler (Expertin):**

Noch eine Frage für die Runde :Wenn Sie entscheiden könnten, würden Sie lieber wieder ins Büro?

Antwort von Steffi:

Mit Blick auf Vereinbarkeit von Familie und Beruf finde ich Homeoffice wunderbar und möchte es nicht mehr missen. Langfristig gesehen kann ich mir gut eine Kombination aus Heim- und Bürotätigkeit vorstellen (1 - 2 x pro Woche Büro für Orga., Abstimmung und den Kontakt, die restliche Zeit zu Hause). Mein Mann und ich besprechen jeweils am Sonntag unsere Arbeitswoche vor: Wer übernimmt an welchem Tag die Kinderbetreuung? Wer arbeitet (ggf. auch mal abends)? Beides parallel ist kaum zu leisten ...

**Antwort von Franziska Stiegler (Expertin):**

Und es ist auch eine wirklich gute Methode, die Planung wöchentlich wieder zu besprechen. Häufig schleift sich ja doch etwas ein, das dann zu Konflikten führen kann..

Antwort von Gast X.:

Ich habe mit Homeoffice sehr gute Erfahrungen gemacht. Ich kann in Ruhe und konzentriert arbeiten. Künftig denke ich, ist eine hybride Arbeitsform genau richtig. Das bedeutet, dass ich 1-2 Mal pro Woche ins Büro gehe, um das soziale Miteinander zu stärken.

**Antwort von Franziska Stiegler (Expertin):**

Es ist natürlich wichtig sich immer gut im Auge zu behalten und sehr "normal", wenn es erschöpfend wird. Hier ist es immer hilfreich im Auge zu behalten, wie die eigene Erholungsfähig ist. "Kann ich noch abschalten?", "Wie ist mein Schlaf", "komme ich am Wochenende zur Ruhe?". Wir müssen nicht immer erst etwas tun, wenn wir uns erschöpft fühlen. Auch unsere seelischen Widerstands- oder Abwehrkräfte wollen trainiert werden.

**Frage von Franziska Stiegler (Expertin) in die Runde:**

Und noch einmal in die Runde gefragt: Was haben Sie heute für Ihre seelische Gesundheit getan?

Antwort Gast01:

Ich habe heute Mittag einen schönen Parkspaziergang gemacht, den Vogelstimmen zugehört und danach einen leckeren Salat zubereitet.

**Frage von Gast:**

Was bietet sich noch an, die seelische Gesundheit zu fördern/sicherzustellen? Gibt es Empfehlungen, die Sie aussprechen können?

Antwort:

Oh ja, da gibt es einige. Ein paar haben wir schon angesprochen.

Ich würde mit der "Selbstbeobachtung" starten

also vielleicht mal 1 Woche lang bewusst darauf achten, wie es mir so den Tag über ging. Dabei hilft z.B. ein Tagebuch

Hier geht es dann darum, sich bewusst Zeit zu nehmen und zu überlegen, "was hat mir heute gut getan", was hat mich aufgeregt, was gefreut etc..

In einer Woche bekommen Sie einen ganz guten Überblick über Situationen, die für Ihre Psyche herausfordernd und stärkend sind.

Das klingt erst einmal banal, aber manchmal kennen wir uns gar nicht so gut wie wir glauben.

Wenn Sie einige positive Situationen gesammelt haben, dann haben Sie einen kleinen individuellen Erste Hilfe Koffer beisammen, den Sie routinieren können.

Mit etwas mehr Aufmerksamkeit - man kann es auch Achtsamkeit nennen- schafft man es häufig sich selbst in eine gute Balance zu bringen

Wem das nicht so leicht fällt, der kann z.B. die sog. "Kichererbsen-Übung" einsetzen. Hier nimmt man Kochererbse (die ungekochten .-) oder auch Kaffeebohnen und steckt sie in die eine Hosentasche. Bei jedem positiven Ereignis und sei es noch so klein, wechselt eine der Erbsen in die andere Tasche. Abends kann man sich dann besser erinnern.

Neben der Beobachtung ist natürlich das AO ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung. Ich finde es immer wieder beeindruckend, wie sehr das unsere Psyche beeinflusst.

Gerade im Homeoffice ist die frische Luft wichtig. Aber das scheint hier im Chat ja schon ziemlich gut zu klappen!

**Einige Tipps haben wir im Projekt übrigens hier: <https://www.psyga.info/was-uns-umtreibt/tipps-fuer-beschaefigte> zusammengestellt.**