

---

Pressemitteilung – 27.03.2020

## „Ich bin im Home-Office“ – Tipps in Zeiten der Pandemie

### Betriebsärzte beraten Beschäftigte zur gesunden Arbeitsgestaltung im Home-Office

Die Corona-Pandemie hat dafür gesorgt, dass viele Beschäftigte ihren Bildschirmarbeitsplatz in das häusliche Umfeld verlagern, um Kontakte zu vermeiden. „Ich bin im Home-Office“ ist deshalb ein häufig gehörter Satz in diesen Zeiten. Der VDBW hat die zehn wichtigsten Tipps für mobiles Arbeiten zusammengestellt.

**Karlsruhe, 27. März 2020** – Bei Home-Office, das für einen beschränkten Zeitraum empfohlen oder angeordnet wird, handelt es sich um mobile Arbeit, die von den Beschäftigten ein Stück weit mehr Improvisation abverlangt, als die klassische Form des Home-Office, die Telearbeit.

---

#### Mobiles Arbeiten vs. Telearbeit

##### Mobiles Arbeiten

Von mobilem Arbeiten spricht man, wenn Bildschirmtätigkeit außerhalb der Arbeitsstätte (z. B. im Zug, im Café, im Hotel, begrenzt auch zu Hause) stattfindet. Bei den im häuslichen Umfeld aktuell eingerichteten Büroarbeitsplätzen handelt es sich daher in der Regel um mobile Arbeit. Für mobile Arbeit gelten die allgemeinen Vorgaben des Arbeitsschutz- und des Arbeitszeitgesetzes, spezielle gesetzliche Regelungen zur Gestaltung gibt es jedoch nicht.

##### Telearbeit

Der Arbeitgeber richtet im Privatbereich von Beschäftigten einen Arbeitsplatz mit der entsprechenden Ausstattung ein und regelt die Arbeit von zuhause arbeitsvertraglich oder im Rahmen einer Vereinbarung. Hierfür macht die Arbeitsstättenverordnung entsprechende Vorgaben.

Für beide Situationen gilt der Schutz der Gesetzlichen Unfallversicherung.

---

Der Berufsverband der Arbeitsmediziner hat die zehn wichtigsten Empfehlungen zusammengetragen, die dabei unterstützen sollen, mobile Arbeit sicher, gesund und effektiv zu gestalten.

#### 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.

## **Der VDBW**

Der Verband deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V. (VDBW) ist der Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner und vertritt bereits seit 1949 die Interessen seiner mehr als 3.300 ärztlichen Mitglieder in Deutschland, die aus internationalen Großunternehmen, Verwaltungen, Betriebsarztzentren oder aus der freiberuflichen eigenen Praxis stammen. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit.

### **Pressekontakt Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.**

Dr. med. Anette Wahl-Wachendorf  
Vizepräsidentin  
Tel: 030 85781521  
E-Mail: [anette.wahl-wachendorf@vdbw.de](mailto:anette.wahl-wachendorf@vdbw.de)

**Weiterführende Informationen zum VDBW unter**  
[www.vdbw.de](http://www.vdbw.de)