

Homeoffice – Gefahren für die Gesundheit

ALLTAG Die Corona-Pandemie hat nicht nur unser gesellschaftliches, sondern auch unser berufliches Leben verändert. Homeoffice kann durchaus seine Vorteile haben, birgt aber auch einige Gefahren.

Estelle Baur

Wurden Sie während des Lockdowns ins Homeoffice verbannt? Konnten Sie sich zuhause einen guten Arbeitsplatz einrichten? ...an einem ungestörten Ort, mit genügend Platz, idealer Beleuchtung, einem ergonomischen Bürostuhl oder gar einem Stehpult und mit all dem nötigen Equipment für Ihren Computer oder Laptop? Vielleicht haben Sie trotz aller guten Vorkehrungen plötzlich muskuloskeletale Beschwerden. Homeoffice ist nicht nur für die körperliche Gesundheit eine Herausforderung und kann Kopfschmerzen, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Appetitverlust, Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck usw. verursachen. Es kann auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen (Angststörungen, Depression) und das Verhalten beeinflussen (soziale Isolation, Nervosität, Aggressivität).

Gutes und weniger Gutes

Diese neue Art zu Arbeiten bringt zahlreiche Vorteile mit sich: kürzere oder keine Arbeitswege, flexiblere Zeiteinteilung und wenn man allein arbeitet eine offenbar gesteigerte Effizienz. Homeoffice macht uns aber noch bewegungsfauler und verlangt von uns, dass wir uns selbst mehr am Riemen reissen, um selbstständig zu arbeiten und uns einen effizienten, gesundheitsfördernden Arbeitsrahmen zu schaffen. «Im Homeoffice tendiert man dazu schlechtes Gewissen zu bekommen, wenn man Pausen einlegt. Dabei vergisst man, dass im Büro immer wieder kleine Pausen eingelegt werden, wenn beispielsweise ein Kollege vorbeikommt, um hallo zu sagen», illustriert Michela Zenoni, Psychologin mit Schwerpunkt Gesundheit und Arbeit bei Unisanté. Wenn man allein lebt, nimmt das Risiko von Vereinsamung zu, da das Büro nun mal ein Ort sozialer Interaktion ist. «Auch wenn man den ganzen Tag lang produktiv war, kann man abends das Gefühl haben, nicht wirklich effizient gewesen zu sein. Man riskiert auch das Gefühl zu haben, rund um die Uhr erreichbar sein und immer sofort antworten zu müssen, wenn man kontaktiert wird – andernfalls könnte ja der Eindruck entstehen, man würde zuhause auf der faulen Haut herumliegen.» Folglich droht die Gefahr, dass die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben verschwimmen. Dies umso mehr, da der Arbeitsweg fehlt, den man zuvor mindestens zweimal täglich zurückgelegt hat und auf dem man das

Erfolgreich im Homeoffice

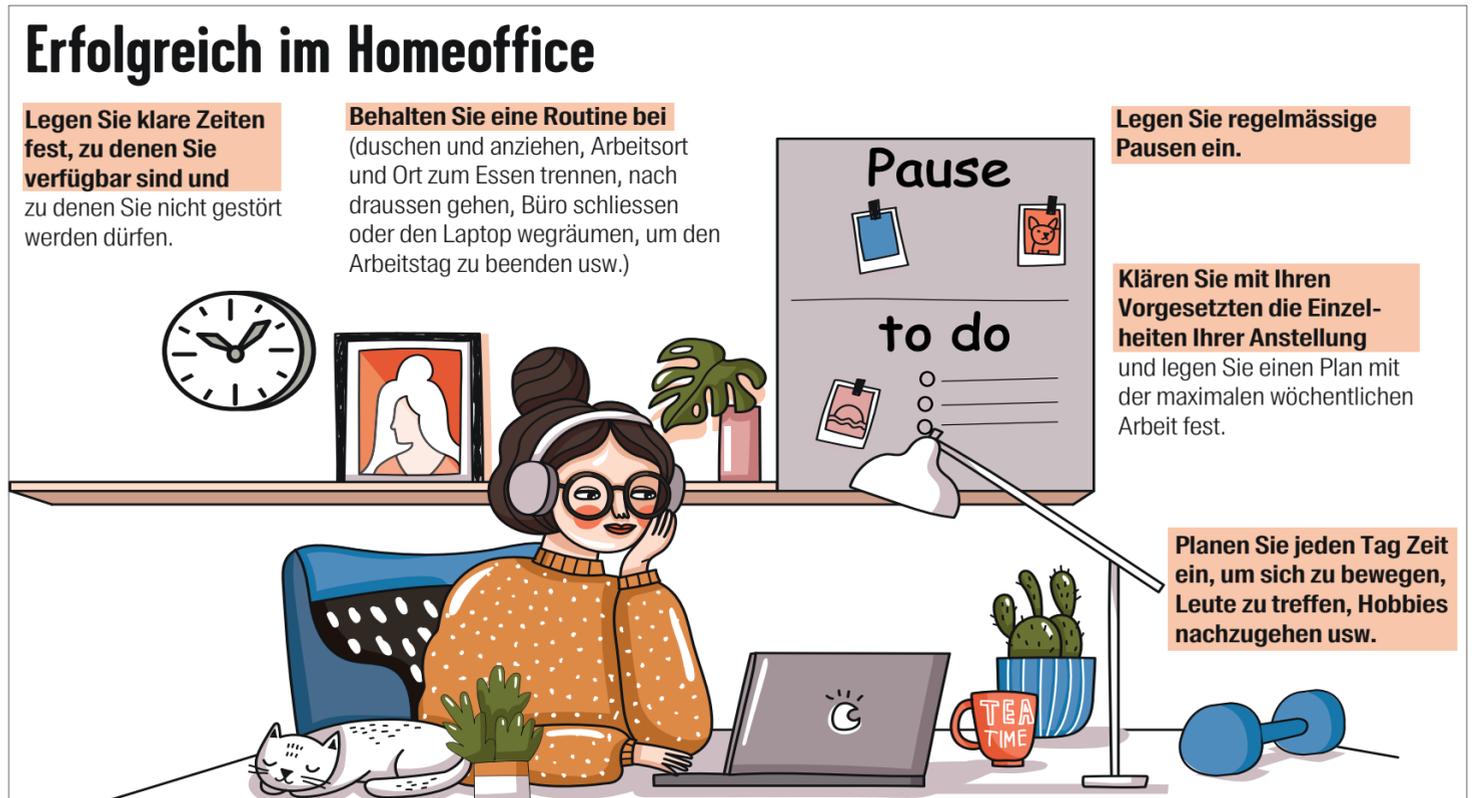
Legen Sie klare Zeiten fest, zu denen Sie verfügbar sind und zu denen Sie nicht gestört werden dürfen.

Behalten Sie eine Routine bei (duschen und anziehen, Arbeitsort und Ort zum Essen trennen, nach draussen gehen, Büro schliessen oder den Laptop wegräumen, um den Arbeitstag zu beenden usw.)

Legen Sie regelmässige Pausen ein.

Klären Sie mit Ihren Vorgesetzten die Einzelheiten Ihrer Anstellung und legen Sie einen Plan mit der maximalen wöchentlichen Arbeit fest.

Planen Sie jeden Tag Zeit ein, um sich zu bewegen, Leute zu treffen, Hobbies nachzugehen usw.



jeweils andere Leben hinter sich lassen und seinen Geist zur Ruhe kommen lassen konnte.

Vertrauensarbeitszeit – eine schlechte Idee?

Vertrauensarbeitszeit basiert auf dem Grundsatz einer Arbeitsorganisation, bei der die Erledigung von Arbeiten und Aufgaben im Vordergrund steht – nicht die zeitliche Präsenz. Bei diesem Modell, das seit der Pandemie je länger je populärer wird, ist eine Erfassung der Arbeitszeit passé. Wird auf diese obligatorische Zeiterfassung verzichtet, «dann geht die betriebliche Umsetzung der Arbeitszeitflexibilisierung mit einem höheren Potenzial für Entgrenzung zwischen Arbeitszeit und Privatleben einher, da mehr Mehrarbeit geleistet wird, diese aber nicht mehr erfasst und vor allem seltener vergütet und mit Freizeit ausgeglichen wird.» Zu diesem Schluss führt eine Studie des Bundes von 2012. Weiter heisst es dort: «Diese Entgrenzungszunahme geht tendenziell mit mehr Präsentismus, Arbeiten in der Freizeit und häufigerem Arbeiten länger als zehn Stunden einher.»

Eine Ansicht, die Nicolas Bolli, Chef der Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse, teilt: «Vertrauensarbeitszeit kann nur in Ausnahmefällen und zu ganz klaren Bedingungen eingeführt werden. Bisher ist eine Arbeitszeiterfassung nämlich das einzige Barometer, an dem sich messen lässt, ob man zu viel macht und ob man die Pausen, auf die man ein Anrecht hat, auch wirklich einlegt. Arbeitszeiterfassung bleibt die einzige Möglichkeit, die Trennung von Privat- und Berufsleben zufriedenstellen hinzukriegen.»

Mache ich zu viel?

Reizbarkeit, Schlafstörungen, ein Gefühl von Überlastung oder ständige Müdigkeit sind allesamt Zeichen, die Sie ernst nehmen sollten. «Jede körperliche oder kognitive Veränderung kann symptomatisch sein», erklärt Michela Zenoni. «Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, wiederholte Fehler oder Vergesslichkeit...» Unsere Einstellung gegenüber Freizeitaktivitäten, der Ernährung und dem gesellschaftlichen Leben kann auch auf Probleme hindeuten: «Wenn man sich nicht mehr Zeit nimmt, um regelmässige, vollwertige Mahlzeiten zu essen, draussen spazieren zu gehen, wenn man das früher oft gemacht hat, wenn man sich abschottet oder im Gegenzug «hyperconnected» – also konstant online und verfügbar ist –, kann es für die Gesundheit gefährlich werden.»

Es ist wichtig, dass man bei der Organisation seiner Homeoffice-Zeit gut betreut wird und dass man den Ansprechpersonen seines Unternehmens (Personalabteilung, Vertrauensperson usw.) früh- und rechtzeitig Bescheid gibt, wenn man zu viel zu tun hat oder seine Zeit nicht gut einteilen kann. Man sollte zusammen mit seinen Vorgesetzten einen klaren Arbeitsplan aufstellen. Ausserdem sollte man darauf achten, kleine Gewohnheiten beizubehalten, regelmässig Pausen einzulegen sowie den Arbeitskollegen und -kolleginnen oder der Familie klare Zeiten durchzugeben, während derer man nicht gestört werden will. ...und sich nicht schlecht fühlen dabei!

WAS SAGT DAS GESETZ?

Arbeitszeiten einhalten

Abgesehen von der Unfallverhütung und der Ergonomie am Arbeitsplatz muss der Arbeitgeber alle nötigen Massnahmen ergreifen, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit der Arbeitnehmer zu wahren und zu verbessern (Art. 328 OR, Art. 6 Arbeitsgesetz [ArG], Art. 2 Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz [ArGV 3]). Obschon die Arbeitszeitgestaltung im Homeoffice häufig flexibel ist, müssen die Bestimmungen des Arbeitsgesetzes auch hier eingehalten werden. So müssen die Arbeits- und Ruhezeiten strikte befolgt werden. Die im Homeoffice geleistete Arbeitszeit sollte grundsätzlich detailliert erfasst werden (Anfang und Ende, Pausen usw.). In Artikel 73 der Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1) ist vorgesehen, dass der Arbeitgeber ein Register führen muss, in dem die effektiv geleistete tägliche und wöchentliche Arbeitszeit erfasst wird.

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Für oder gegen eine Organspende? Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber

Am 15. Mai wird das Volk über die Revision des Transplantationsgesetzes und insbesondere über die Organspende abstimmen. Aktuell dürfen Organe, Gewebe oder Zellen einer verstorbenen Person nur entnommen werden, wenn sie vor ihrem Tod einer Entnahme zugestimmt hat oder wenn die nächsten Angehörigen einer Entnahme zustimmen (Zustimmungslösung). Mit der Gesetzesrevision soll nun der Grundsatz der Widerspruchslösung eingeführt werden: Wer nach seinem Tod keine Organe spenden möchte, muss dies festhalten. Ohne eindeutigen Widerspruch zu Lebzeiten dürfen nach dem Tod also Organe oder Gewebe entnommen werden. Wird kein dokumentierter Wille der sterbenden Person gefunden, müssen die Angehörigen befragt werden. Sie können einer Organentnahme widersprechen, wenn dies dem mutmasslichen Willen der betroffenen Person entspricht. Ob Sie nun für oder gegen diese Gesetzesrevision sind – sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über dieses heikle Thema, damit sie Ihre klare Meinung dazu kennen.

info@ombudsman-vs.ch oder 027 321 27 17

ombudsman

Partner