

# Homeoffice in der Zeit der Corona-Pandemie

## Viele von uns stellt das vor die Frage: Was muss beachtet werden und welche Rahmenbedingungen gelten für das Arbeiten von zu Hause?

Die folgenden Ausführungen sind als allgemeine Tips und Hinweise gedacht, um Ihnen das Arbeiten von zuhause = Homeoffice zu erleichtern. Dabei stehen die Herangehensweise, Organisation und die Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes im Vordergrund.

## Herangehensweise und Organisation

### Arbeitszeit und Freizeit klar voneinander trennen

- Schaffung einer eigenen Struktur ist sehr wichtig (Arbeitsbeginn, Pausen, Arbeitsende, Freizeit),
- Arbeiten zu festgelegten Zeiten,
- Stimmen Sie sich mit Ihrer Familie ab,
- Im Fall, dass Kinder im Haushalt betreut werden müssen, ist das Einrichten von Zeitfenstern für die Arbeit wichtig,
- Trennen Sie sonstige Arbeiten (z.B. Haushalt) und Homeoffice → **Multitasking ist ungesund!**

### Erreichbarkeit mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen sowie Dritten absprechen

- Durch direkte vorherige Absprachen,
  - Mitteilungstext z.B. auf der Mailbox
- Niemand soll unter Verdacht geraten, nicht zu arbeiten, nur weil man telefonisch oder per E-Mail gerade nicht erreichbar war

### Arbeitszeiten einhalten

- Erholungszeiten beachten (z.B. nicht ständig nach der Arbeit noch in das E-Mail-Postfach sehen)

## Einrichtung Ihres Homeoffice-Arbeitsplatzes

Je länger und je regelmäßiger im Homeoffice gearbeitet wird, desto wichtiger ist **ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz**. Schreibtisch und Stuhl sollten an Ihre Körpergröße angepasst sein,

- Das Arbeiten mit ungesunden Körperhaltungen bspw. auf der Couch sollte vermieden werden, gleichzeitig sollten Sie für regelmäßigen Haltungs- und damit Belastungswechsel sorgen,
- Es sollten externe Bildschirm- und Eingabegeräte (Maus und Tastatur) verwendet werden, um ungünstige Haltungen und Zwangshaltungen zu vermeiden,
- Positionieren Sie Bildschirme und Schreibtisch seitlich zum Fenster, um Blendungen bzw. Spiegelungen zu vermeiden,
- Der Bildschirm sollte zudem möglichst so eingerichtet werden, dass sich die Oberkante auf Höhe Ihrer Augen befindet und ein ausreichender Sehabstand gegeben ist,

- Eine gute Beleuchtung beispielsweise für das Lesen von Texten ist ebenso wichtig.

Darüber hinaus ist zu empfehlen, einen **festen Arbeitsplatz, in einem möglichst ruhigen Raum einzurichten**. Zur Trennung von Berufs- und Privatleben ist dies idealerweise ein Raum, der ansonsten selten genutzt wird, also nicht das Wohnzimmer oder die Küche.

## Beispiel für einen Homeoffice-Arbeitsplatz



Bild: Mögliche Einrichtung eines Homeoffice-Arbeitsplatzes

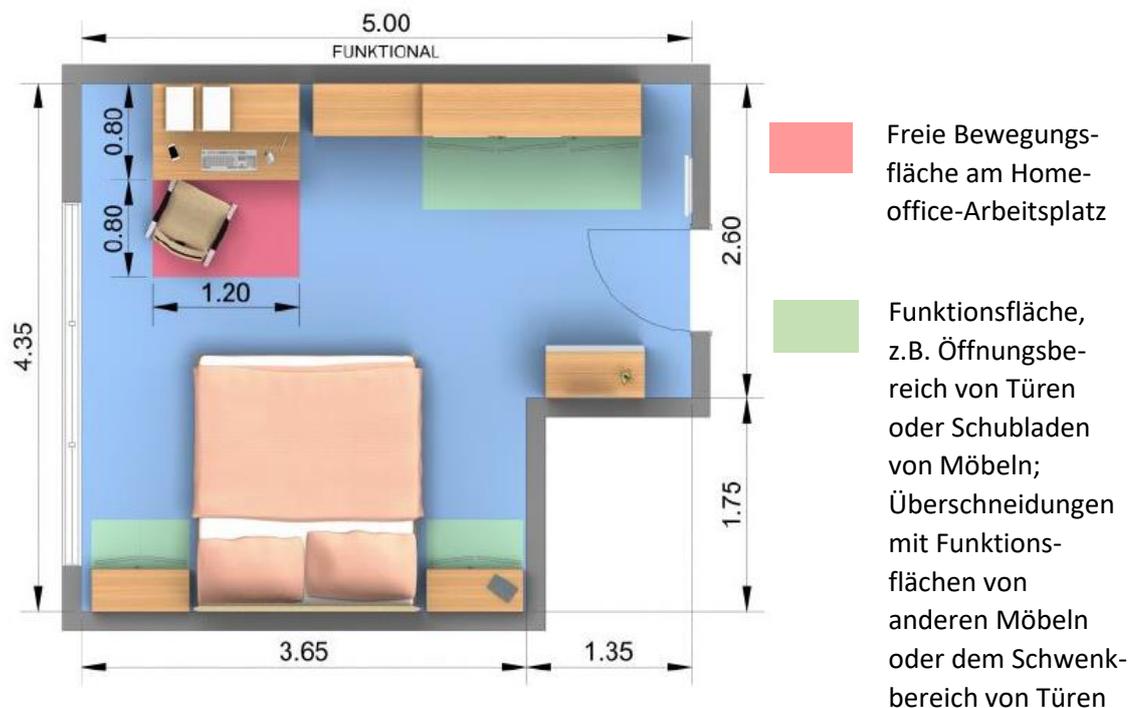


Bild: mögliche Einrichtung (Grundriss) eines Homeoffice-Arbeitsplatzes

Bei Fragen zur Einrichtung Ihres Homeoffice-Arbeitsplatzes während der Corona-Pandemie können Sie sich gern auch an unsere Fachkraft für Arbeitssicherheit:

<https://www.uni-greifswald.de/universitaet/organisation/beauftragte/sicherheitsingenieur/>

oder unseren Betriebsärztlichen Dienst:

<https://www2.medizin.uni-greifswald.de/index.php?id=1634> wenden.