
Empfehlungen zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des mobilen Arbeitens

Mobiles Arbeiten kann sowohl zur Förderung als auch zur Belastung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen. Es liegt in der Eigenverantwortung der in Anspruch nehmenden Person, die eigenen gesundheitlichen Voraussetzungen und die Gegebenheiten des mobilen Arbeitsplatzes kritisch abzugleichen und die Eignung für die Inanspruchnahme des Angebotes zu prüfen. Folgende Fragen, sowie die untenstehende, detaillierte Checkliste kann Sie dabei unterstützen, herauszufinden ob das mobile Arbeiten für Sie unter ergonomischen Bedingungen möglich ist. Die Empfehlungen sowie die Checkliste sind **unverbindliche Hilfestellungen**. Für die Beurteilung der eigenen Voraussetzungen trägt jede/r Mitarbeitende selbst die Verantwortung.

- Bietet mein mobiler Arbeitsplatz die ergonomischen Voraussetzungen, die ich mit meinen gesundheitlichen Anforderungen benötige (z.B. geeigneten Schreibtisch, Stuhl, Ausstattung, Beleuchtung)? (siehe *“Ergonomische Arbeitsmittel“, „Ergonomische Einrichtung des Büroarbeitsplatzes“*)
- Sind die äußeren Bedingungen meines mobilen Arbeitsplatzes geeignet, um ein konzentriertes, störungsfreies Arbeiten zu ermöglichen? (siehe *“Einrichtung Arbeitsumgebung“*)
- Bin ich in der Lage, im Selbstmanagement, Arbeits- und Pausenzeiten einzuhalten und eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Berufsleben einzuhalten? (siehe *“Selbstmanagement und Kommunikation“*)
- Ist eine gute, gesunde Kommunikation mit meinem Team, sowie meiner Führungskraft auch aus der Ferne möglich? (siehe *„Selbstmanagement und Kommunikation“*)

Überprüfen Sie folgende Punkte, um Ihren Arbeitsplatz möglichst gesundheitsförderlich einzurichten:

Einrichtung der Arbeitsumgebung

Ausreichend vorhandener Platz zur Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes	<input type="checkbox"/>
Direktes Tageslicht am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>
Zusätzliche, indirekte Lichtquelle	<input type="checkbox"/>
Seitliche Positionierung des Bildschirms zum Fenster zur Vermeidung von Spiegelung und Blendung	<input type="checkbox"/>
Möglichkeit des Schaffens einer ruhigen, ablenkungsfreien Arbeitsatmosphäre (separater Raum, Raumteiler, Noise-Canceling-Kopfhörer)	<input type="checkbox"/>

Ergonomische Arbeitsmittel

- | | |
|--|--------------------------|
| Ausreichend großer Schreibtisch (mind. 80cm x 120cm Arbeitsfläche), optimalerweise höhenverstellbar | <input type="checkbox"/> |
| Zusätzlicher, frei aufstellbarer Bildschirm | <input type="checkbox"/> |
| Zusätzliche, frei positionierbare Eingabemittel (Tastatur und Maus) | <input type="checkbox"/> |
| Ergonomischer Bürostuhl (höhenverstellbare Sitzfläche und Rückenlehne, drehbar, Rollen) | <input type="checkbox"/> |
| Ggfs. Fußstütze, falls durch Schreibtischhöhe und Höhe der Sitzfläche kein fester Stand der Füße auf dem Boden möglich ist | <input type="checkbox"/> |

Ergonomische Einrichtung des Büroarbeitsplatzes

- | | |
|---|--------------------------|
| Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von mind. 90° | <input type="checkbox"/> |
| Die Füße stehen fest auf dem Boden | <input type="checkbox"/> |
| Die gesamte Sitzfläche des Bürostuhls wird genutzt, sodass der Rücken immer gestützt wird | <input type="checkbox"/> |
| Die Tastatur liegt 10-15 cm von der Tischkante entfernt | <input type="checkbox"/> |
| Der Abstand zum Bildschirm beträgt 50-70 cm | <input type="checkbox"/> |
| Der Bildschirm steht direkt gerade vor Ihnen auf dem Tisch, die Oberkante des Bildschirms befindet sich auf Augenhöhe und der Bildschirm ist leicht nach hinten geneigt | <input type="checkbox"/> |

Tipp:

Eine detaillierte Anleitung zur ergonomischen Einstellung des Homeofficearbeitsplatzes mit Schulungsvideo finden Sie [hier](#).

Selbstmanagement und Kommunikation am mobilen Arbeitsplatz

- | | |
|--|--------------------------|
| Ich schaffe es, im Selbstmanagement Arbeits- und Pausenzeiten einzuhalten. | <input type="checkbox"/> |
| Ich schaffe es, eine Trennung zwischen Berufs- und Privatleben auch während des mobilen Arbeitens zu erhalten. | <input type="checkbox"/> |
| Ich schaffe es, die Kommunikation mit Kollegen und Vorgesetzten auch während des mobilen Arbeitens aufrechtzuerhalten. | <input type="checkbox"/> |

Empfehlungen für die Pausengestaltung

Eine optimale ergonomische Ausstattung fehlt an mobilen Arbeitsplätzen häufig. Zudem führt das Arbeiten von zuhause aus in vielen Fällen zu einem stärkeren Bewegungsmangel, da der Arbeitsweg, sowie kleinere Wege am Arbeitsplatz wegfallen. Deshalb ist eine gesundheitsfördernde Pausengestaltung dringend empfohlen. Hierfür sollten pro Stunde fünf Minuten Pause eingelegt werden, wobei folgende Aktivitäten empfohlen sind:

- Kurze Geh-/ Stehpausen
- Augenentspannungsübungen
- Lockerungsübungen
- Sozialer Austausch (Telefon, Videokonferenz)

Tipp:

Anregungen für eine aktive Pause finden Sie im BGM-Newsletter:

[Kommen Sie in Bewegung – mit der digitalen aktiven Pause](#)

[Rückenfit – Übungen für einen kräftigen und entspannten Rücken am Schreibtisch](#)

[Bildschirmarbeit: Augen brauchen Entspannung](#)

[Nackenverspannungen – 5 schnelle Übungen für einen entspannten Nacken](#)

Zahlreiche Bewegungs- und Entspannungsangebote finden Sie auf der Gesundheitsplattform [machtfit](#)

Fazit

Ich habe nicht alle Punkte der Checkliste abhaken können, was bedeutet das für mich?

Bei der Checkliste handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Die Bedürfnisse jeder/jedes Mitarbeitenden sind individuell.

Machen Sie sich Gedanken, welche Voraussetzungen für Ihre eigene Gesundheit noch getroffen werden müssen, um einen geeigneten mobilen Arbeitsplatz zu schaffen. Müssen Sie Ihren Arbeitsplatz weiter ausstatten? Müssen gegebenenfalls weitere Absprachen mit Ihrem Team/ Ihrer Sachgebietsleitung erfolgen?

An wen kann ich mich mit Fragen rund um die Gesundheit am mobilen Arbeitsplatz wenden?

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit steht das BGM-Team gerne zur Verfügung (bgm@loerrach-landkreis.de).