

Ergonomische Arbeitsgestaltung im Homeoffice

Problem

Viele Beschäftigte arbeiten auf Grund der Corona-Pandemie zurzeit im Homeoffice, wenn ihre Tätigkeit dafür geeignet ist. Homeoffice ist eine besondere Form mobiler Arbeit, die es Beschäftigten ermöglicht, nach vorheriger Abstimmung mit ihren Arbeitgebenden zeitweilig im privaten Bereich tätig zu sein. Im Homeoffice gelten die Regelungen des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) und des Arbeitszeitgesetzes (ArbZG), nicht aber, wie bei Telearbeit, die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV).

Die Ausstattung des Arbeitsplatzes zu Hause ist oft nicht mit der im dienstlichen Büro vergleichbar. Auch die Bedingungen zur Bewältigung der Arbeitsaufgaben unterliegen anderen Einflüssen als im Büro. Viele Beschäftigte suchen nach Möglichkeiten, ihren Arbeitsplatz trotz mangelnder Ausstattung ergonomisch zu gestalten, um auch längerfristig sicher und gesund arbeiten zu können.

Aktivitäten

Mit dem „CHECK-UP Homeoffice“ hat das IAG eine Handlungshilfe entwickelt, die Beschäftigten dabei helfen soll, ihren Arbeitsplatz im Homeoffice ergonomisch zu gestalten. Arbeitgebende kann der CHECK-UP bei der Beurteilung der Arbeitsbedingungen im Homeoffice unterstützen. Die Checkliste umfasst eine Kurzversion, die übersichtlich Aspekte zu den Themen Arbeitsmittel, Arbeitsplatz, Arbeitsumgebung, Arbeitsaufgabe und Arbeitsorganisation aufgreift.



© IAG

Die Langversion enthält zusätzliche Erläuterungen, Tipps und weiterführende Literatur.

Ergebnisse und Verwendung

Ein Bildschirmarbeitsplatz sollte auch im Homeoffice ergonomisch eingerichtet sein. Das ist mit dem bestehenden Mobiliar und im sozialen häuslichen Umfeld nicht immer möglich. Die Empfehlungen der Checkliste können helfen, dass die Beschäftigten bei längerem und regelmäßigem Arbeiten im Homeoffice keine gesundheitlichen Beschwerden erleiden.

Können einige Punkte der Checkliste auch mit den genannten Maßnahmen nicht erfüllt werden, ist es wichtig, dass Vorgesetzte ihre Beschäftigten unterstützen, geeignete Lösungen zu finden, auch wenn diese unkonventionell sind.

Im Homeoffice fehlt es meist an höhenverstellbaren Tischen oder Bürodrehstühlen, und es werden oft Laptops mit kleinen Bildschirmen verwendet.

Ist die Arbeitsfläche zu klein, können zusätzliche Tische genutzt werden. Ein zu niedriger Tisch kann durch sicher untergelegte Holzblöcke an Höhe gewinnen. Ist der Tisch zu hoch, hilft vielleicht ein Kissen auf dem Stuhl. Wenn die Füße nicht auf dem Boden stehen und keine Fußstütze verfügbar ist, können Holzblöcke oder stabile Kartons verwendet werden.

Um die passende Höhe des Bildschirms am Laptop zu erreichen, helfen Laptopständer, ein Stapel Bücher oder ein stabiler Karton. In solchen Fällen sind dann aber eine separate Tastatur und Maus zwingend notwendig. Bei längeren Arbeiten, umfangreicher Textbearbeitung, Anfertigen von Präsentationen sowie Beteiligung an mehrstündigen Videokonferenzen und Online-Veranstaltungen empfiehlt sich darüber hinaus ein zusätzlicher, ausreichend großer Bildschirm.

Ist für den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen kein höhenverstellbarer Schreibtisch vorhanden, können Tätigkeiten wie das Lesen von Dokumenten auch stehend am Sideboard, an der Fensterbank oder am Bügelbrett erledigt werden. Bei Telefonaten mit einem schnurlosen Telefon oder dem Handy kann man durch die Wohnung laufen.

Pausen sind auch im Homeoffice notwendig und ein paar Schritte während der Mittagspause, möglichst an der frischen Luft und bei Tageslicht, sind gut für das allgemeine Wohlbefinden. Weitere Empfehlungen zur Arbeitszeit- und Pausengestaltung bietet das Blatt „Gesundheitsgerechte Arbeitszeitgestaltung im Homeoffice“ in dieser Reihe.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Homeoffice ist die Arbeitsorganisation. So sollten Arbeits- und Wohnbereich getrennt und ein konzentriertes und zielgerichtetes Arbeiten möglich sein. Eine arbeitsbedingte Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit sollte vermieden werden und ein regelmäßiger fachlicher und sozialer Austausch mit den Vorgesetzten sowie Kolleginnen und Kollegen erfolgen.

Nutzerkreis

Unfallversicherungsträger, Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebs- und Personalräte, Beschäftigte im Homeoffice

Weiterführende Informationen

- [CHECK-UP Homeoffice](#). Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin 2021.
- [Arbeiten im Homeoffice – nicht nur in der Zeit der SARS-CoV-2-Epidemie](#). Fachbereich AKTUELL – Sachgebiet Büro FBVW-402 (2021).
- Heitmann, C.: Gesundheitsgerechte Arbeitszeitgestaltung im Homeoffice. Aus der Arbeit des IAG, Nr. 3114 (2021)

Fachliche Anfragen

IAG, Bereich Arbeitsgestaltung – Demografie