

Gesundheitsmassnahmen für Mitarbeitende im Homeoffice

Was Arbeitgeber beachten sollten

Corona beunruhigt und belastet die Menschen. Viele Arbeitnehmende plagen die Ängste vor Arbeitsplatzverlust, vor eigener Krankheit oder Sorgen um die Familie. Je länger Lockdown, Homeoffice(pflicht) und Corona andauern, desto mehr geraten Arbeitnehmende in eine dauerhaft ängstliche Erwartung. Der Beitrag zeigt, wie Unternehmen ihre Mitarbeitenden beim Arbeiten im Homeoffice gesundheitlich unterstützen können.

Von Dr. Helga Pohl

Psychosomatische Folgen

Universitäre Studien zeigen, dass die psychische Gesundheit der Bevölkerung seit Beginn der Coronapandemie drastisch abnimmt. Es kommt in schlimmsten Fällen zu depressiven Symptomen.¹

Menschen geraten durch die genannten Rahmenbedingungen in das sogenannte Körperschema der Angst und Depression. Sie gehen in eine vorgebeugte Haltung, in der sie sich unwillkürlich auf der Vorderseite (mit Bauch- und Brustmuskeln) zusammenziehen. Durch die damit einhergehende Atempflicht kommt es zu Erschöpfung und chronischer Müdigkeit bis zu Apathie, Lustlosigkeit, Interessenlosigkeit. Für Arbeitgeber birgt das Gefahren: Mitarbeitende verlieren ihre Motivation, sind weniger leistungsfähig oder fallen ganz aus.

Isolation im Homeoffice

Erheblich verschärfend wirkt das Arbeiten im Homeoffice. Es herrschen dort meistens Bedingungen, die als depressionsfördernd bekannt sind: Zu wenig Bewegung, Kleben am Schreibtisch, Einschränkung von Aktivitäten, die Herz-Kreislauf und Psyche aktivieren, keine direkte menschliche Ansprache, Verlust der normalen sozialen Kontakte, die sonst in der Arbeit, vor allem auch informell, gegeben sind.

Ausserhalb der Arbeit im engeren Sinn gibt es kein positives Vorhaben, keine Abwechslung, keine neuen Reize, Eintönigkeit (kein reales Meeting, kein Treffen in der Kantine, kein um Rat gefragt werden von einem Kollegen usw.).

Vorgebeugte Haltung führt zu Depressivität

Ausserdem kommen depressive Verstimmungen, psychosomatisch anmutende Symptome und chronische Schmerzen wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Schulterschmerzen oder Kopfschmerzen sehr häufig vom falschen Sitzen am Arbeitsplatz. Die Sitzhaltung wiederum hängt wesentlich von den äusseren Bedingungen ab. Diese sind im Homeoffice häufig ungenügend. Viele Arbeitnehmende haben für die Büroarbeit ungeeignete Tische und Stühle, arbeiten im halben Liegen, am Couchtisch, sitzen viel zu weit weg vom Monitor. All das zwingt wiederum in eine vorgebeugte Haltung. Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass eine derartige Fehlhaltung psychische Folgen hat.^{2, 3, 4}

Exkurs: Wie Arbeiten am Laptop auf Dauer krank macht

Ein physiologisches Gesetz besagt, dass Kopf und Körper immer mit den Telerezeptoren gehen. Wenn Menschen aktiv schauen, horchen, riechen, bewegen sie Kopf und Körper immer so, dass sie das Sinnesorgan in Richtung der Reizquelle bringen. Wenn die Reizquelle aus dem Bildschirm eines Laptops besteht, der auf dem Tisch steht, beugen wir den Oberkörper und den Kopf nach vorn unten. Da die Fläche, die wir anschauen, senkrecht ist, legen wir den Kopf in den Nacken und strecken ihn nach vorne. Das ergibt die typische «Schildkröten»-Haltung.

Kein Mensch kann vor einem Laptop längere Zeit aufrecht sitzen. Man hält es vielleicht zwei Minuten aus, nur mit



Depressive Verstimmungen und die meisten chronischen Schmerzen wie z.B. Rückenschmerzen entstehen durch falsches Sitzen.

den Augen auf den Bildschirm zu schauen, aber dann gewinnt die Physiologie. Es kommt zu Nackenschmerzen (angespannte Nackenmuskeln müssen den Kopf in dieser Position gegen die Schwerkraft halten), zu Schmerzen im oberen Rücken, und es kann zu vielen «psychosomatischen» Symptomen wie Schwindel, Magenschmerzen oder Herzbeschwerden ohne organmedizinischen Befund kommen. Die Atmung ist maximal eingeschränkt, schlechte Stimmung und Müdigkeit machen sich breit. Die Problematik verstärkt sich bei der Arbeit am niedrigen Couchtisch.

Arbeitgeber können vorbeugen

Arbeitgeber sollten diesen Zusammenhang im Blick haben, um psychosomatische Beschwerden und Depressivität vorzubeugen. Sie können die Infrastruktur zur Verfügung stellen, die Mitarbeitenden mit Tipps und klaren Regeln unterstützen:

1. Bildschirm und Tastatur

Mitarbeitende sollten einen höhenverstellbaren Bildschirm bekommen, den sie so einstellen sollten, dass das obere Drittel sich bei aufrechter Haltung in Augenhöhe befindet.

2. Gestaltung des Arbeitsplatzes

Mitarbeitende sollten wissen, dass Stuhl und Tisch so hoch sein sollten, dass sich überall rechte Winkel bilden (Knie, Hüftgelenke, Ellbogen) um nicht in Zwangshaltungen zu kommen.

3. Headset zum Telefonieren

Das direkte Telefonieren mit Smartphone oder Hörer führt häufig zu einer Schiefhaltung. Arbeitgeber sollten Headsets zur Verfügung stellen.

4. Regelmässige Übungen

Mitarbeitende sollten regelmässige Übungen am Arbeitsplatz machen, um aus der Erstarrung einer eingeschliffenen Fehllhaltung herauszukommen, die sich sonst fester in den Körper einbrennt.

5. Pausenzeiten

Auch im Homeoffice sollten Mitarbeitende Pausen machen, in denen sie ihren Arbeitsplatz und nach Möglichkeit den Raum verlassen.

6. Kommunikation

Auch ausserhalb der formellen Termine sollten Führungskräfte den informellen Kontakt ins Homeoffice suchen. Dazu ist der klassische Telefonanruf

besser geeignet als E-Mail-Kontakte, da er spontan und schnell geht und emotionale Färbungen der Stimme mit transportiert.

7. Ängste nehmen

Arbeitgeber sollten Mitarbeitende im Homeoffice regelmässig informieren, was im Unternehmen passiert, um Ängste zu nehmen.

Fürsorge im Homeoffice verhindert Fehlzeiten

Mit diesen einfachen Massnahmen minimieren Arbeitgeber Risiken durch Arbeitsausfälle wegen chronischer Schmerzen, Depressionen und «psychosomatischer» Beschwerden durch unkontrollierte (unassisted) Arbeitsbedingungen im Homeoffice. Im Gegenzug nehmen Produktivität, Arbeitsqualität und Motivation durch die «richtige» Arbeit zu.⁵

Arbeitgeber sind gefordert, den Teufelskreis zwischen physischen Fehllaltungen und psychischem Befinden mit ihren Mitarbeitenden zu durchbrechen. Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wie Überprüfung des Arbeitsplatzes, Pausengestaltung, Versorgung mit Essen und Trinken, regelmässiger Sport sollten auch im Homeoffice eingesetzt werden.

Während Studien zeigen, dass physische und psychische Aspekte depressiver Verstimmungen nur kurzfristig mit Medikamenten behandelt werden können⁶, ist

es sinnvoller, Mitarbeitende präventiv seelisch wie körperlich in eine positive Haltung zu bringen, um gegen die aktuellen gesellschaftlichen und beruflichen Rahmenbedingungen resilient zu bleiben.

Fussnoten

- 1 Donau-Universität Krems: Psyche seit COVID-19 unter Dauerbelastung, <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psyche-seit-covid-19-unter-dauerbelastung0.html>, abgerufen am 18.03.2021
- 2 Riskind, J.H. and Gotay, C.C. (1982) Physical Posture: Could It Have Regulatory or Feedback Effects on Motivation and Emotion? *Motivation and Emotion*, 6, 273–298. <https://doi.org/10.1007/BF00992249>
- 3 Peper, Eric & I-Mei Lin: Increase or Decrease Depression: How Body Postures Influence Your Energy Level 2012, *Biofeedback* 40(3):125–130, DOI: 10.5298/1081-5937-40.3.01
- 4 Michalak, J., Mischnat, J, Teismann, T.: Sitting Posture Makes a Difference – Embodiment Effects on Depressive Memory Bias. *Clin. Psychol. Psychother.* 21, 519–524 (2014) DOI: 10.1002/cpp.1890
- 5 Wilkes C, Kydd R, Sagar M, Broadbent E. Upright posture improves affect and fatigue in people with depressive symptoms. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2017 Mar;54:143–149. doi: 10.1016/j.jbtep.2016.07.015. Epub 2016 Jul 30. PMID: 27494342.
- 6 Ferreira G E, McLachlan A J, Lin C C, Zadro J R, Abdel-Shaheed C, O’Keeffe M et al. Efficacy and safety of antidepressants for the treatment of back pain and osteoarthritis: systematic review and meta-analysis *BMJ* 2021; 372 :m4825 doi:10.1136/bmj.m4825



Dr. Helga Pohl, psychologische Psychotherapeutin, war zunächst am Max-Planck-Institut für Psychiatrie und an den Universitäten München und Ulm in der Forschung tätig, arbeitete dann als Psychoanalytikerin in eigener Praxis. Aufgrund eigener Beschwerden entwickelte sie die «Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl[®]», kurz: Pohltherapie[®]. Inzwischen seit über 20 Jahren in rein körpertherapeutischer Praxis tätig, leitet sie das Körpertherapie-Zentrum in Starnberg bei München, schreibt Bücher und Artikel, hält Vorträge, gibt Seminare und bildet seit 15 Jahren in Pohltherapie[®] aus. Im Grundlagenwerk «Unerklärliche Beschwerden? Chronische Beschwerden und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln» erläutert Dr. Pohl Verfahren und Anwendungsgebiete der Pohltherapie[®]. Mehr unter www.pohltherapie.de.



Einfach ausfüllen und abschicken!

Gleich bestellen:

Fon: 044 434 88 34
 Fax: 044 434 89 99
 Web: personal-schweiz.ch
 Mail: bestellung@weka.ch

Coupon ausfüllen, ausschneiden und schicken/faxen an:

WEKA Business Media AG
 Leserservice
 Hermetschloostrasse 77
 8048 Zürich

Ja, ich möchte personalSCHWEIZ abonnieren!

- 10 Ausgaben für CHF 98.–***
Jahresabonnement
- 5 Ausgaben für CHF 59.–***
Schnupperabonnement
- 10 Ausgaben plus Toolbox für CHF 148.–***
Kombi-Jahresabonnement (Online-Archiv und über 150 Tools)

TIPP!

Firma _____ Funktion _____

Vorname _____ Name _____

Strasse, Nr. _____ PLZ, Ort _____

Datum / Unterschrift _____

* zzgl. MWST und Porto