



Gesundheit am Arbeitsplatz

Arbeiten von zu Hause: Warum Abgrenzung zur Gesundheitsfrage wird

Insbesondere seit der Covid-19-Pandemie ist das Homeoffice für viele Beschäftigte zur neuen Normalität geworden. Was von einigen als Vorteil wahrgenommen wird, stellt für andere eine erhebliche Belastung dar. Die fehlende räumliche und zeitliche Trennung von Beruf und Privatleben stellt sowohl Beschäftigte als auch Unternehmen vor neue Herausforderungen.

Sina Halter, Co-Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

Digitale Transformationen und neue Arbeitsformen

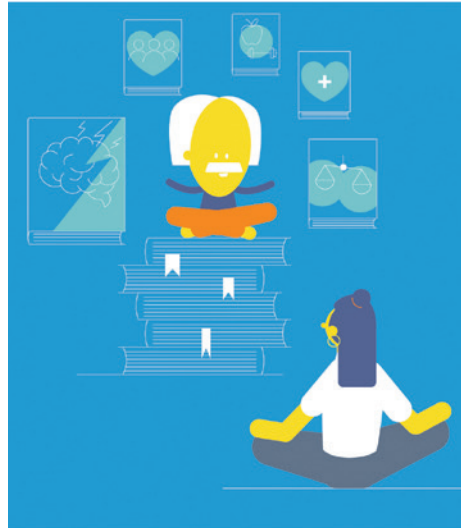
Die Digitalisierung hat in den letzten Jahren einen enormen Schub erfahren. Dank moderner Technologien ist es heute möglich, flexibel und ortsunabhängig zu arbeiten, wodurch neue Arbeitsformen entstanden sind. Dazu gehört unter anderem das Arbeiten von zu Hause – das Homeoffice. Aktuell wird in 13,8 Prozent aller Stellenanzeigen in der Schweiz die Option angeboten, dauerhaft oder teilweise im Homeoffice tätig zu sein. Die Covid-19-Pandemie hat diesen Wandel deutlich beschleunigt und viele Unternehmen zur Anpassung ihrer Arbeitsstrukturen gezwungen.

Chancen und Herausforderungen

Das Homeoffice bietet zweifellos einige Vorteile: Mitarbeitende können Beruf und Privatleben besser miteinander vereinbaren, alltägliche Termine können einfacher koordiniert werden, und durch den Wegfall des Arbeitsweges gewinnen Mitarbeitende Zeit. Zudem ermöglicht es hohe Flexibilität, wobei die Mitarbeitenden die Arbeitsweise den eigenen Bedürfnissen anpassen können.



Sina Halter, Co-Geschäftsführerin Forum BGM Aargau



Jedoch stellt das Homeoffice für einige Personen eine grosse Herausforderung dar. Die Vermischung von Arbeits- und Privatleben erschwert es vielen, nach Feierabend abzuschalten und sich gedanklich abzugrenzen. Das Fehlen klarer Trennung führt oft zu Dauererreichbarkeit, mentaler Erschöpfung und struktureller Orientierungslosigkeit. Insbesondere ohne feste Arbeitszeiten verschwimmen die Grenzen, was Stress begünstigen kann. Unter diesen Umständen leidet häufig die psychische Gesundheit – ein Thema, das sowohl für den Arbeitgebenden als auch für die Beschäftigten zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Abgrenzungsmöglichkeiten

Um den genannten Herausforderungen zu begegnen, sind gezielte Massnahmen zur Abgrenzung im Homeoffice notwendig. Die folgenden sechs Tipps können dabei helfen, Struktur und Balance im Arbeitsalltag zu schaffen:

1. Räumliche Trennung schaffen

Trennen Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst von den privat genutzten Räumen. Durch die räumliche Abgrenzung fällt es leichter, nach Feierabend mental abzuschalten.

2. Geplante Pausen integrieren

Legen Sie bewusste Pausenzeiten fest und halten Sie sich konsequent daran. Suchen Sie dabei einen anderen Ort auf als Ihren Arbeitsplatz, um Distanz zu gewinnen.

3. Ausreichend Bewegung einplanen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Bewegungseinheiten. Bereits kurze Pausen genügen, um einen kleinen Spaziergang zu machen – körperliche Aktivitäten wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus und reduzieren Stress.

4. Dauererreichbarkeit vermeiden

Tragen Sie in Ihrem Outlook-Kalender ein, wann Sie verfügbar sind und wann nicht. Nach Feierabend gilt: Laptop und Firmenhandy ausschalten und ausser Sichtweite bringen.

5. Tagesstruktur schaffen

Beginnen Sie den Tag mit einem kurzen Planungsritual – drei Minuten genügen, um einen Tagesplan zu erstellen und Aufgaben zu priorisieren. Vermeiden Sie es, sich zu viel vorzunehmen.

6. Kleidung bewusst wählen

Indem Sie gezielt Arbeitskleidung tragen, signalisieren Sie sich selbst, dass Sie sich im Arbeitsmodus befinden. Das kann Ihnen dabei helfen, besser in den Arbeitstag zu starten und diesen am Feierabend bewusst abzuschliessen.

Das Homeoffice hat sich als fester Bestandteil der modernen Arbeitswelt etabliert. Um die positiven Effekte zu nutzen, braucht es klare Strukturen und bewusste Abgrenzung. Unternehmen sind ebenso wie Mitarbeitende gefordert, gesunde Strukturen zu schaffen. Es liegt in der Verantwortung der Führungskräfte, proaktiv einen Dialog über die wechselseitigen Erwartungen zur Erreichbarkeit zu initiieren. Wer sich bewusst mit den Herausforderungen auseinandersetzt, kann das Potenzial des Homeoffice langfristig erfolgreich nutzen.

Bei weiteren Fragen rund um das Thema Homeoffice können Sie sich gern an das Forum BGM Aargau wenden.

Das **Forum BGM Aargau** unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:

www.bgm-ag.ch

info@bgm-ag.ch / 056 205 61 99

