



Homeoffice - Tipps und Tricks

(Bern, 17. März 2020)



Homeoffice bedingt ein hohes Mass an Eigenverantwortlichkeit. Die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben zu ziehen ist anspruchsvoll. Bei mehrtägiger Arbeit von zu Hause aus können die mangelnde Kommunikation und der fehlende Austausch mit Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen belastende Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Damit Homeoffice gelingt, beachten Sie bitte die im Folgenden aufgeführten Punkte.

Risikofaktor Bildschirmarbeit

- Denken Sie bitte daran, auch zu Hause auf ergonomische Kriterien zu achten. Zentrale Punkte sind die Position des Bildschirms, eine korrekte Arbeitsplatzbeleuchtung und eine ergonomische Sitzposition.
- Stehen Sie immer mal wieder auf, strecken Sie sich, vertreten Sie sich die Füße etc.

Selbstführung

- Wir Menschen brauchen für unser Wohlbefinden Strukturen und regelmässige Rhythmen. Wechseln Sie also auch zu Hause bewusst und zu fixen Zeiten in den Arbeitsmodus.
- Zur Unterstützung des Rollenwechsels Privatperson-Berufsperson hilft es, sich auch entsprechend zu kleiden und sich nicht beispielsweise im Schlafanzug vor den Bildschirm zu setzen.
- Wenn Sie bereits an Ihrem Arbeitsplatz Mühe mit einem guten Zeitmanagement hatten, sind Sie im Homeoffice besonders gefordert: Planen Sie sowohl ihre Arbeitszeiten als auch Ihre Pausen ein und halten Sie sich stur daran.
- Homeoffice gelingt in einem Büroraum in der Regel besser als mittels Laptop vom Küchentisch aus.

Kinder

- Homeoffice bei gleichzeitiger Betreuung von Kindern im Vorschulalter geht nicht. Physisch präsent, innerlich aber abwesend zu sein führt früher oder später zu grösseren Konflikten. Teilen Sie die Betreuungsrollen unter den Eltern oder allfälliger weiterer Personen klar auf, machen Sie gemeinsam Pause.
- Sind Teenager zu Hause ist es hilfreich, sich für das Homeoffice ins Büro zurückzuziehen. Ist diese Möglichkeit nicht vorhanden kann ein «Bitte nicht stören»-Schild am Arbeitstisch helfen.

Partnerin / Partner

- Wenn plötzlich beide zuhause sind, birgt dies unweigerlich Konfliktpotential. Grenzen Sie sich ab und beanspruchen Sie bei Bedarf Zeit und Raum für sich.

Pflege der Fernbeziehung mit dem Team

- Für viele Menschen sind die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz mindestens so wichtig oder gar wichtiger als der Inhalt ihrer Arbeit. Pflegen Sie diese Kontakte weiter, indem Sie auch Informationen austauschen, welche nicht unmittelbar mit der Arbeit zu tun haben, sondern einem Pausengespräch entsprechen.
- Teamsitzungen sollen weiterhin stattfinden. Wenn dies nicht im direkten Austausch möglich ist, machen Sie dies über entsprechende Tools.
- Teilen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen mit, wann Sie erreichbar sind, wann nicht mehr. Dies schafft Verbindlichkeit und Vertrauen.

Kontaktpersonen für weitere Unterstützung

1. Ihre direkten Vorgesetzten

2. In Ihrer Direktion

BSS	Urs Röthlisberger	031 321 63 41
FPI	Jürg Winzeler	031 321 67 46
	Franziska Blau	031 321 65 18
PRD	Jonathan Gimmel	031 321 72 22
	Selina Schärer	031 321 60 26
SUE	Desirée Jakobowitz	031 321 50 44
	Beatrice Imhof	031 321 50 42
TVS	Susanne Preisig	031 321 67 96
	Patrizia Fortunato	031 321 74 55

3. AOB - Ausbildung und Organisationsberatung

AOB	Nora Walder	031 321 73 07
	Marc-Alain Lehmann	031 321 67 82
	Andi Zemp	031 321 73 06