

Gesund im Homeoffice

Soziale Isolation, Kurzarbeit, Abstandsregeln und die eigenen vier Wände als Dauerbüro: In Hochbelastungszeiten ist betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur wichtig, sondern notwendig. So gelingt es Unternehmen, Mitarbeiter langfristig zu motivieren und zu stärken. **TEXT:** Christina Mothwurf

Gerade in Krisenzeiten muss man doch eigentlich froh sein, einen Job zu haben, oder? Stimmt. Aber trotz rasant steigender Arbeitslosenzahlen ist menschliches Kapital keine gesicherte Konstante. Unternehmen tun gut daran, gerade jetzt dafür zu sorgen, dass sich ihre Mitarbeiter wirklich wohlfühlen in ihrer Haut. Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung helfen nicht nur, das physische und psychische Gleichgewicht zu erhalten, sondern sorgen zudem dafür, dass auch nach der Krise motivierte Teams zum Erfolg beitragen.

Aber funktioniert betriebliche Gesundheitsförderung in Zeiten von Homeoffice überhaupt? Ja, das geht. Und es gibt auch jetzt zahlreiche Maßnahmen, von denen Arbeitgeber und Arbeitnehmer langfristig gesehen gleichermaßen profitieren.

Oberstes Gebot: Transparenz.

Wer macht eigentlich gerade was? Und welche Regelungen gelten fürs Homeoffice? Je deutlicher kommuniziert wird, wie die Aufgaben geregelt sind, desto besser arbeiten Mitarbeiter – ganz egal, ob alleine oder in Teams. Soll heißen: Gerade

in Krisenzeiten muss über Arbeitsabläufe deutlich mehr kommuniziert werden – und zwar über vielfältige Kanäle, damit auch alle erreicht werden. „Je transparenter man als Unternehmen kommuniziert, desto besser“, so Ina Lukl von IBG, Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein Zuviel an „Darüber-Reden“ gibt es dabei derzeit nicht, ganz im Gegenteil: Im Homeoffice braucht es da und dort sogar mehr Meetings – und nicht weniger. So kann ein kurzes digitales Treffen am Morgen nicht nur dabei helfen, den Tag gemeinsam zu strukturieren. „Das hat auch eine soziale Komponente“, so Lukl. Schließlich entfällt durch die Arbeit in den eigenen vier Wänden der gemeinsame Kaffee im Büro. Trotz der





Wenn ich jetzt Mitarbeiter alleine oder uninformiert lasse, werde ich mitunter Schwierigkeiten haben, sie zu halten.



allseits bekannten „Zoom-Fatigue“ gilt: Gut geplante Videokonferenzen sind wichtig, um die Teams zusammenzuhalten.

Gut durch den (Heim-)Arbeitstag.

Selbstorganisation und Struktur sind Bereiche, die besonders viel Unterstützung brauchen. Wie gestalte ich meinen Tag so, dass Arbeit und Freizeit (halbwegs) gut getrennt werden können? Wo richte ich mir meinen Arbeitsplatz ein, und welche Möglichkeiten stehen überhaupt zur Verfügung? Um diese Fragen zu beantworten, hat sich das IBG selbst einiges überlegt: „Wir evaluieren mit unseren Mitarbeitern auf Wunsch ihren Homeoffice-Arbeitsplatz und schauen gemeinsam, was man verbessern kann – von der Sitzposition bis zur Beleuchtung“, so Lukl. Und wo es früher einen Gesundheitstag gegeben hat, sorgen derzeit monatliche Vortragsreihen inklusive interaktiver Fragerunde für ein gesundes Miteinander. Auch Kooperationen mit anderen Unternehmen können helfen, die Fitness im Homeoffice zu fördern: von Yoga und Rückengymnastik als Stream oder Download über Ernährungstipps bis hin zu Entspannungsvideos.

Aber was, wenn man gar nicht die Möglichkeit hat, via Heimarbeit zum Unternehmenserfolg beizutragen? Viele Mitarbeiter sind derzeit sehr isoliert und sitzen zu Hause – da kann schon schnell das

Gefühl auftauchen, nicht mehr gebraucht zu werden. Auch hier gilt: Welche Möglichkeiten habe ich als Unternehmer, diese Mitarbeiter wieder zu integrieren? Unterstützung bieten etwa externe Hotlines, die psychologische Beratung anbieten und in Krisensituationen entlasten können. Unternehmen sind gefordert, entsprechend zu informieren und zu motivieren.

Schließlich ist es keine Schande, sich Hilfe zu holen, wenn man nicht mehr weiterweiß. Apropos Wissen: „Wenn ich jetzt Mitarbeiter alleine oder uninformiert lasse, werde ich mitunter Schwierigkeiten haben, sie zu halten“, so Lukl. Betriebliche Gesundheitsförderung ist also gerade jetzt eine Investition, die sich doppelt auszahlt: für Mitarbeiter und Unternehmen. ■



HOMEOFFICE LEICHT GEMACHT

MITARBEITERMOTIVATION STEP BY STEP

Klarheit schaffen:

Wissenschaftlich fundierte Informationen zum Thema Arbeit & Leistung im Homeoffice schaffen die nötige Transparenz.

Virtuelles Führen will gelernt sein:

Arbeitspakete und Zielvorgaben müssen so formuliert werden, dass alle im Team wissen, was er oder sie zu tun hat.

Digital und emotional first!

Mitarbeiter klar informieren, wie mit digitalen Tools kommuniziert wird – auf technischer und emotionaler Ebene.

Struktur ist alles:

Stehen Sie Ihren Mitarbeitern in Sachen Selbstorganisation, Tages- und Aufgabenstruktur im Homeoffice aktiv zur Seite.

Sharing is caring:

Motivieren Sie die Mitarbeiter, sich im Fall der Überforderung frühzeitig zu melden und sich gegenseitig im Team zu unterstützen.

FÜR UNTERNEHMEN: JETZT FÖRDERGELDER SICHERN

Betriebliche Gesundheitsförderung hat viele Vorteile – und weil nachhaltige Konzepte nicht nur gut für jeden Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft sind, werden Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung auch subventioniert. Zum Beispiel von der Österreichischen Gesundheitskasse – alle Informationen zu den Fördermöglichkeiten unter www.wko.at/site/profitfitness/start.html. Darüber informieren auch die Gesundheitsexperten von Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mehr dazu unter www.ibg.at.