

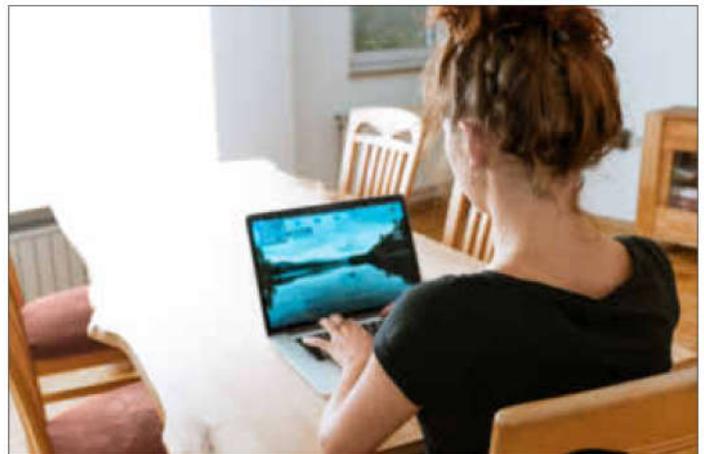


Zwischen Homeoffice und Homeschooling

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Arbeitsplatz und Schule in den eigenen vier Wänden

Der Alltag vieler Eltern hat sich aufgrund der aktuellen Situation stark verändert. Man befindet sich im Homeoffice und da die Kindergärten und Schulen geschlossen haben bzw. nur eine Notbetreuung anbieten, müssen die Kinder zusätzlich betreut oder sogar unterrichtet werden. Gleichzeitig muss man aber auch seinen eigenen (beruflichen) Verpflichtungen nachkommen. Viele stellen sich die Frage, wie man effektiv arbeiten und nebenbei noch sein Kind betreuen und unterrichten soll. Bei älteren selbständigeren Schulkindern gestaltet sich das Homeschooling leichter als bei jüngeren, die bei der Erledigung der Schulaufgaben wesentlich mehr Unterstützung ihrer Eltern brauchen. Trotzdem ändert sich auch hier der „gewohnte“ Tagesablauf vielseitig.



Tipps für effektives Arbeiten zuhause

Um im Homeoffice effektiv arbeiten zu können, gibt es einige Tipps die beachtet werden sollen. Statt wie gewohnt an einem Schreibtisch, der hoffentlich aus Sicht des Arbeitsschutzes entsprechend gestaltet ist, im Büro ihrer Tätigkeit nachzugehen, funktionieren viele Arbeitnehmer Küchentische, Sofas oder das eigene Bett zum neuen Arbeitsplatz um. Dies sollte jedoch kein Dauerzustand werden. Denn aus diesem improvisierten „Büro“ zu Hause folgen oft Rückenschmerzen oder anhaltende Kopfschmerzen. Es sollte darauf geachtet werden, dass Tisch und Stuhl an den Körper angepasst sind, die Ober- und Unterschenkel sowie die Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen dabei locker auf der Tischplatte auf. (AOK, 2020)

Der Computerbildschirm sollte ebenfalls an das neue Arbeitsumfeld angepasst werden. Man sollte idealerweise in einer aufrechten Position auf den Bildschirm schauen, sodass der Hals und der Nacken entlastet sind. (AOK, 2020) Durch die ohnehin schon hohe Bildschirmarbeitszeit, die durch die vielen notwendigen digitalen Besprechungen noch enorm erweitert wird, kommt auch unseren Augen eine erhöhte Belastung zu. Hilfreiche Übungen zur Augenentspannung findet man auf der Internetseite der IKK gesundplus > Arbeitgeber > Gesunder Betrieb > Digitale Angebote > Homeoffice-Tipps (IKK, 2020)

Auch und gerade im Homeoffice sollte man seine gewöhnlichen Pausen einlegen und einhalten, damit der Kopf abschalten und man auf andere Gedanken kommen kann. Die Pausen eignen sich sehr gut für einen Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Sporteinheit oder Entspannungs-/ Achtsamkeitsübungen. (BKK, 2020)

Als beispielhafte Übungen sollen Ihnen die beiden nachfolgenden Ausführungen dienen:

Atemübung: Eine angenehme Position finden (Stehen, Sitzen oder Liegen). Eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf den Brustkorb legen. Die Augen können dabei geschlossen werden. Tief in den Bauch einatmen. Die Bauchdecke hebt sich. Weiter einatmen, sodass sich der Brustkorb hebt. Beim Ausatmen senkt sich als Erstes der Brustkorb und dann die Bauchdecke.

Lockerungsübung Schulter- Nackenverspannungen: Aufrechte Position einnehmen (Stehen oder Sitzen). Die Fingerspitzen liegen überkreuzt auf den Schultern auf. Die Ellenbogen bewegen sich kreisförmigen nach hinten. Zehnmal wiederholen, dann in die andere Richtung kreisen.

Ausgewogene Ernährung: Um effektiv arbeiten zu können, sollte man ebenfalls auf seine Ernährung achten, dies gerade auch im Kontext des mobilen Arbeitens. Der Tag sollte mit einem Frühstück beginnen, wer noch keinen Appetit hat, kann versuchen 2-3 Stunden später etwas zu essen. Die Mittagspause sollte nicht am Arbeitsplatz verbracht werden. Es sollte ein Ortswechsel (Esszimmer etc.) stattfinden, um so eine Trennung zwischen Arbeitsplatz und „Wohnung“ zu haben. Das Essen kann schon am Vortag vorkocht werden, um so Zeit und auch Nerven zu sparen. Während des Arbeitens ist darauf zu achten, genügend zu trinken (am besten eine große Flasche Wasser auf den Schreibtisch stellen) und auch zu essen. Hierzu eignen sich Snacks wie Äpfel, Datteln, Nüsse oder Gemüse. (BKK, 2020)



Anregungen für Homeschooling

Wenn man zusätzlich die Kinder von zu Hause aus betreuen oder unterrichten muss, gibt es Tipps, die das Homeschooling unterstützen. Man kann dem Kind einen eigenen Arbeitsplatz einrichten, sodass der Tisch nicht gleichzeitig Arbeitsplatz vom Elternteil und Schreibtisch vom Kind ist. Wenn die Möglichkeit besteht, sollte man sich beim Homeschooling mit einem anderen Erwachsenen abwechseln. Wenn die Konzentration oder auch die Motivation nachlässt, kann man gemeinsam eine Runde an die frische Luft gehen oder sorgt durch andere Maßnahmen für Abwechslung. (KIKA, 2020)

Mit diesen Tipps vereinbaren Sie Homeoffice und Homeschooling:

- Klare Strukturen schaffen, d.h. Lernzeiten und Pausenzeiten festlegen, einen Wochenplan schreiben.
- Eine To-Do-Liste anlegen: Wurde eine Aufgabe erledigt, kann man diese durchstreichen oder abhaken, was dem Kind ein tolles Gefühl gibt.
- Klare Kommunikationsregel/ Zeichen mit dem Kind festlegen, wenn man als Elternteil zum Beispiel am Telefonieren ist.
- Am Morgen Obst vorbereiten, sodass die Kinder im Laufe des Tages zugreifen können.
- Das Mittagessen entweder schon vorkochen oder die Kinder beim Zubereiten des Essens miteinbeziehen. (KIKA, 2020)



Fotos: pixabay.com

Weitere hilfreiche Tipps zum Thema Homeoffice und Homeschooling findet man unter:

„Das Saarland lebt gesund!“ www.das-saarland-lebt-gesund.de

BKK www.bkk-mobil-oil.de

IKK www.ikk-gesundplus.de

AOK www.aok.de

Literaturverzeichnis:

AOK (2020). *So gestalten Sie einen gesunden Arbeitsplatz im Home-Office*. Zugriff am 15.01.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/gesund-im-job/mein-gesunder-arbeitsplatz-im-home-office/>

BKK (2020). *GESUND IM HOMEOFFICE - UNSERE 10 TIPPS*. Zugriff am 15.01.2021. Verfügbar unter <https://www.bkk-mobil-oil.de/landingpages/homeoffice-tipps-corona.html>

IKK (2020). *Gesund & produktiv: Arbeiten im Homeoffice*. Zugriff am 15.01.2021. Verfügbar unter https://www.ikk-gesundplus.de/arbeitgeber/gesunder_betrieb/digitale_angebote/homeoffice/

KIKA (2020). *Homeoffice mit Kindern*. Zugriff am 14.01.2021. Verfügbar unter <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html#>

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

