

ags-Reihe Homeoffice - Heute Folge 2



*Laptop vor sich stehen,
Baby auf dem Arm,
Stück Kuchen im Wohn-
zimmer gerade verspeist
- Arbeiten im Homeof-
fice sieht anders aus als
im Büroalltag.*

Foto: Axel Küppers

Lebenswelt Arbeit und privat

Kempen, 29.01.2021 - „Wie war's heute bei der Arbeit, Schatz?“ – „Kollege hat wieder laut telefoniert. Ansonsten ganz okay.“ Solche Dialoge sind nicht selten gewesen vor Corona. Doch immerhin hat der Chef im Verwaltungsbüro des Elektronik-Fachbetriebs eine Trennwand

aufgestellt, die den Geräuschpegel für den Sachbearbeiter Mats im Rahmen hält. Hinzu kommen ein höhenverstellbarer Schreibtisch, ein Drehstuhl, zwei Großbildschirme und eine Rolladenblende gegen starken Lichteinfall. Mit diesen Hilfsmitteln hat unser leicht genervter Mitarbeiter jahrelang gute Arbeit geleistet.

Das Baby schreit, Waldi wedelt mit dem Schwanz

Doch nun hat der Chef Mats ins Homeoffice geschickt. Seitdem ist es aus mit den Klagen auf hohem Niveau. Der Nacken ist verspannt, das Laptop ist zu klein für stundenlange Bildschirmarbeit. Die Sonne durchs Wohnzimmerfenster lässt die Augen brennen. Die Kinder fragen bei den Hausaufgaben nun Papa, das Baby schreit. Waldi wedelt jede Stunde mit dem Schwanz, will fressen oder Gassi gehen. Mama hört bei der Hausarbeit gerne laut die Stones: Sympathy for the devil. – Ja, auch so kann Homeoffice aussehen.

ags und Arbeit teilen nicht nur das a im Namen, vielmehr teilen sie die Leidenschaft fürs N wie Nachhaltigkeit und G wie Gesundheit. Negative Begleiterscheinungen sind

an der Tagesordnung, wenn Mitarbeiter vom Chef ohne Vorbereitung und Begleitung ins Homeoffice geschickt werden. Um dies gesund und motiviert leisten zu können, macht eine ergonomische Beratung durch einen Physiotherapeuten sehr viel Sinn. „Das Homeoffice wird natürlicher Bestandteil des modernen Arbeitslebens“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans. „Das Umfeld ist nicht nur eine Frage des Stils, sondern vor allem des Wohlbefindens und der Motivation“.

ags - das Gesundheitszentrum Stefelmans

Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben. Fragen Sie Drs. Ruud Stefelmans: Tel. 02152 518113.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#homeoffice #ags #gesundheit #stefelmans #ergonomie
#bewegung #mobilesarbeiten #lebenswelt #raum # stress

www.ags-kempen.de

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist hierbei das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich auch um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder spezielle Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft und Parkinson.