



Wie soll ich mich bei dem Lärm konzentrieren? Homeoffice kann in Stress ausarten, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen. Da schmeckt selbst der Kuchen nicht mehr. Foto: Axel Küppers

ags-Reihe Homeoffice - Heute Folge 5

Stressfaktor nicht unterschätzen

Kempen, 03.03.2021 - Wer im Homeoffice arbeiten muss oder darf, der ist schnell gestresst. Hierzu eine kleine Geschichte: Robert liebt Kinder. Seine Töchter, 4 und 12, sind das Lebenselixier des Büroangestellten. Mit seinem Arbeitgeber hat der 34-Jährige einen Plan entwickelt, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Doch nun hat der Betrieb wirtschaftliche Probleme bekommen. Robert muss ins Homeoffice, weil das angemietete Büro zu teuer geworden ist. Jetzt sitzt er zwei von fünf Arbeitstagen mit den Kleinen und seiner Ehefrau – Lehrerin – in der Etagenwohnung in der City. Während er über dem Laptop Kalkulationen am Wohnzimmertisch anstellt, rattert im Hintergrund die Waschmaschine. Die ältere Tochter entdeckt ihre Liebe für Popmusik. Sobald das Fenster auf ist, dringt Lärm an sein Ohr. Die Wände zur Nachbarwohnung sind nicht gerade dick. Seit einigen Wochen schläft er schlecht, hat Flackern in den Augen und ist genervt, sobald das Telefon klingelt. Abends vor der Glotze fallen ihm die Augen zu.

„Robert hat Stress. Er ist mit der Situation im Homeoffice überfordert“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans. Damit Robert nicht krank oder die Familie belastet wird, muss er nach Dafürhalten des Gesundheitswissenschaftlers im Austausch mit dem Arbeitgeber seine Situation ändern. „Ein schwieriger Pfad, aber alternativlos.“

Dafür sollte man genauer hinschauen. Stress und die Ursache von Stress kann man ergründen. Mit dem ags-Analysetool Stresspilot lässt sich klären, wo und im welchen Maße Stress verarbeitet wird. „Ich bin ebenso am kleinsten Detail interessiert, als auch an der gesamten Struktur“, so Ruud Stefelmans. Gesundheitskurse wie Stressmanagement und Autogenes Training sind dann weitere mögliche Lösungen zu diesem komplexen Thema.

Nachbarschaft in gleicher Mission: ags motio und ags work sind Partner, wenn es um nachhaltiges und gesundes Arbeiten geht. Unternehmer, die ihre Belegschaft ins Homeoffice schicken, sollten immer den Rat eines erfahrenen Arbeitsergonomen einholen. „Sonst kann Homeoffice schnell körperliche Beschwerden, Schmerzen und längere Ausfallzeiten mit sich ziehen“, so Ruud Stefelmans.



Im Dreieck Arbeitgeber – Arbeitnehmer – Physio-Experte funktioniert ein solches Arbeitsmodell der Zukunft. Stefelmans: „Die Erfahrungen mit Homeoffice sind noch bescheiden. Wichtig sind zu Beginn eines solchen Prozesses ausführliche Beratung und anschließende Begleitung.“

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. www.ags-kempen.de

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

#homeoffice #ags #gesundheit #stefelmans #stress #bewegung #mobilesarbeiten #lebenswelt #bildschirmführerschein #worklifebalance #monitor #arbeitssicherheit #agsmotio #agswork #gesundesarbeiten #work

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 multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist 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 ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.