



Homeoffice, mobiles arbeiten – und trotzdem gesund?

Praktische Beispiele, wie dieser Spagat gelingen kann

Interaktiver Vortrag am 14.Juni 2022

beim sächsischen Staatsministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr

Dorothee Remmler-Bellen



...der große Feldversuch 2020...

Homeoffice für Millionen, von jetzt auf gleich

Wie empfinden Sie die Arbeit im Homeoffice?



Ich arbeite insgesamt **lieber zuhause** als im Büro **65%**

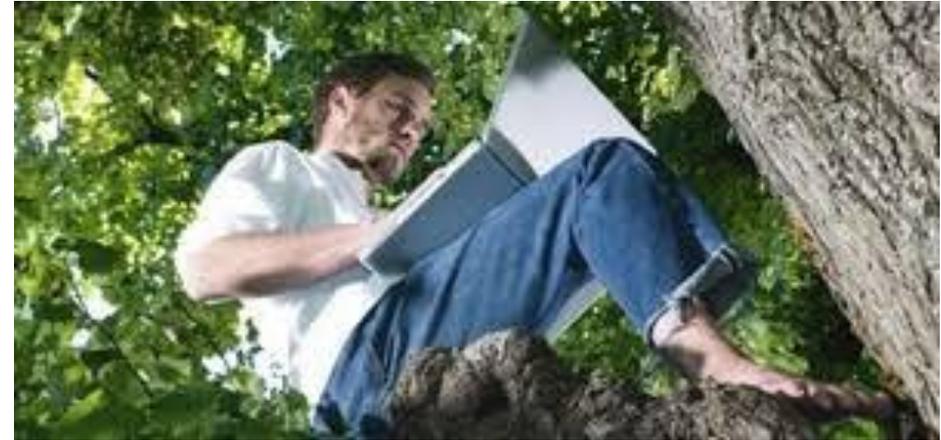
42% Für mich ist die Arbeit im Homeoffice insgesamt **anstrengender** als die Arbeit im Büro

Der **Arbeitsdruck** im Homeoffice ist **geringer** **60%**

41% Wer regelmäßig im Homeoffice arbeitet, macht in unserer Firma **weniger Karriere**



Homeoffice und mobiles arbeiten





Aus dem Leitmotiv der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

- Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung -

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen
Umwelt geschaffen und gelebt:
dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.
Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich
selbst und für andere sorgt.
Dass man in die Lage versetzt ist, Entscheidungen zu
fällen und eine Kontrolle über die eigenen
Lebensumstände auszuüben...“



Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. (Kickbusch)





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats:

1. Struktur, Rhythmus, Rituale
 2. Richtige Arbeitsplatzgestaltung
 3. Bewegung im Homeoffice
 4. Pause, ja aber richtig
 5. erholsamer Schlaf
 6. Arbeit < - > Freizeit
 7. Sinnvolle Ernährung im Homeoffice
 8. Multitasking, nein Danke
 9. Grenzen setzen – Chancen nutzen
 10. Gute Kontaktpflege und Vertrauenskultur
-



10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Struktur, Rhythmus, Rituale



Online-Rituale

~~Präsenz-Rituale~~





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Richtige Arbeitsplatzgestaltung



So,

...oder lieber so?





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Bewegung im Homeoffice





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats



Pause, ja...aber richtig!





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

erholsamer Schlaf





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Arbeit < - > Freizeit





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Ernährung im Homeoffice

SO...





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Ernährung im Homeoffice

...oder lieber so?





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Multitasking, nein Danke





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Grenzen setzen – Chancen nutzen





10 Kriterien für das Gelingen des Spagats

Kontaktpflege und Vertrauenskultur





Gesundheitskompetenz

Verhalten und Verhältnisse

-> persönliche Gesundheitskompetenz

Ich kann Entscheidungen treffen, die sich positiv auf meine Gesundheit auswirken

-> gesundheitskompetente Organisationen

Die Organisation stellt dafür die Rahmenbedingungen zur Verfügung.



Berufsverband der Präventologen e.V.

Präventologen stehen für eine neue Praxis der Gesundheitsförderung.

Sie beraten und begleiten bei der Entwicklung von Resilienz und psychosozialer Kompetenz.



Ziel der präventologischen Arbeit ist es, die individuelle wie soziale Gesundheitskompetenz zu stärken und Menschen Ihre Lebensfreude wiederentdecken zu lassen.

Präventologen behandeln keine Krankheiten, Defizite oder Risikofaktoren, sie kümmern sich um Ressourcen und Fähigkeiten.



Weg von der Orientierung an Defiziten
hin zur Orientierung an
Ressourcen und Potentialen





Berufsverband der Präventologen e.V.

Mitglied im Dachverband Freie
Gesundheitsberufe e.V.



Eine wesentliche Gemeinsamkeit der Freien Gesundheitsberufe ist unser ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der sowohl körperliche, seelische, geistige und soziale Aspekte des Menschen integriert.

Der Dachverband der Freien Gesundheitsberufe ist Mitglied der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung (BVPg), ein gemeinnütziger und politisch unabhängiger Verband, in dem rund 130 für Prävention und Gesundheitsförderung relevante Institutionen und Verbände in Deutschland zusammengeschlossen sind.



Qualifizierte Gesundheitspartner mit hohen Qualitätsstandards

Die Mitgliedsverbände der FG stehen für eine hohe Anbieterqualität.



Alle im Dachverband organisierten Gesundheitsexperten arbeiten nach gemeinsamen Qualitäts- und Ethikrichtlinien.

Auf unserer Homepage www.freie-gesundheitsberufe.de finden Sie die Referenzliste unserer hochqualifizierten Gesundheitsexperten.



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
.....
und Ihre aktive Beteiligung

