



Kampagne 2020-2022

„Gesunde Arbeitsplätze ENTLASTEN DICH“

Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) bei der Telearbeit – Tipps für Arbeitgeber

Überblick

- **Einleitung: MSE bei der Telearbeit**
- **Gefährdungsbeurteilung**
- **Die wichtigsten arbeitsbedingten MSE-Risikofaktoren bei der Telearbeit**
- **Präventive/protective Ansätze zum Umgang mit MSE-Risikofaktoren bei der Telearbeit**
- **Empfehlungen für Arbeitgeber**



Einleitung – Telearbeit von zu Hause

- **Telearbeit wird definiert als die Verwendung von Informations- und Kommunikationstechnologien (wie Smartphones, Tablets, Laptops und Desktop-Computern mit Internetverbindung) für Arbeit, die außerhalb der Einrichtungen des Arbeitgebers verrichtet wird.**
- **Bei dieser Präsentation steht die Heimarbeit (Telearbeit von zu Hause aus) im Vordergrund**
 - Links zu praktischen Hilfsmitteln finden sich auf der „Anmerkungsseite“
 - Praktische Tools und Leitlinien zur Telearbeit sind auch [hier](#) verfügbar

Einleitung – Telearbeit von zu Hause und MSE

- **Telearbeit hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, insbesondere infolge der Covid-19-Pandemie und der in den meisten Ländern umgesetzten Präventionsmaßnahmen.**
- **Obwohl die Telearbeit von zu Hause potenzielle Vorteile mit sich bringt, kann sie sich auch negativ auf die Gesundheit der Telearbeiter auswirken und zur Entwicklung oder Verschlimmerung von Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) beitragen.**

Gefährdungsbeurteilung

- **Eine Gefährdungsbeurteilung (GB) des Heimarbeitsplatzes sollte der erste Schritt im Umgang mit MSE-Risikofaktoren bei der Telearbeit sein.**
- **Telearbeit muss in der gesetzlich vorgeschriebenen GB des Arbeitgebers berücksichtigt werden**
- **Die Beteiligung von Mitarbeitern und Geschäftsführung an der GB ist wichtig**
 - Abgesehen davon, dass dadurch wichtige Informationen zur Erstellung eines Aktionsplans gesammelt werden, werden die Telearbeiter und die Geschäftsführung auch für die Risiken sensibilisiert.

Gefährdungsbeurteilung 2

- **Interaktive Methoden zum Körper- und Gefahren-Mapping sind – in Verbindung mit Online-Tools oder Checklisten – eine gute Möglichkeit, MSE-bezogene Risiken, die für Telearbeiter an ihrem Heimarbeitsplatz bestehen, zu erkennen und zu verstehen.**



Gefährdungsbeurteilung 3

Zu klärende Fragen (basierend auf gesetzlichen Vorschriften/guten praktischen Lösungen):

- **Wer (wann/wie) beurteilt die Risiken?**
- **Risiken werden durch den Arbeitgeber anhand von Informationen beurteilt, die der Mitarbeiter liefert.**
- **Individuelle GB für jeden Telearbeiter (Selbstbeurteilung basierend auf Tools/Leitfäden/vom Arbeitgeber bereitgestellte Checklisten).**
- **Der Arbeitgeber/Präventionssachverständige kann die Wohnung mit Erlaubnis des Mitarbeiters besuchen. Wird keine Erlaubnis gegeben, sollte die GB basierend auf den vom Telearbeiter gegebenen Informationen durchgeführt werden.**

Die wichtigsten arbeitsbedingten MSE-Risikofaktoren bei der Telearbeit

1. Arbeitsplatzergonomie und entsprechende Körperhaltungen
2. Faktoren der Arbeitsumgebung
3. Langes Sitzen und Bewegung(smangel)
4. Faktoren der Arbeitsorganisation
5. Persönliche Risikofaktoren

In diesem PPT-Dokument finden Sie eine Präsentation der Risikofaktoren

Präventive/protective Ansätze zum Umgang mit MSE-Risikofaktoren bei der Telearbeit von zu Hause

1. Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie
2. Arbeitsumgebung
3. Langes Sitzen
4. Arbeitsorganisation
5. Psychosoziale Faktoren

In diesem PPT-Dokument finden Sie eine Präsentation der Präventionsmaßnahmen

Empfehlungen für Arbeitgeber

- **Schulungen**
- **Tipps für unmittelbare Vorgesetzte/Aufsichtspersonen**
- **Richtlinien zur Telearbeit**



Empfehlungen – Schulungen

- **Geeignete, ergonomische Ausstattungen und einstellbares Mobiliar gewährleisten nicht unbedingt eine sachgerechte Verwendung.**
- **Ebenso wichtig sind technische Hilfestellungen und Schulungen, um den Telearbeitern zu helfen, dynamische Arbeitsplätze optimal zu nutzen und während des gesamten Arbeitstages in Bewegung zu bleiben.**
- **Telearbeiter müssen auf den Wert und die Möglichkeiten des Arbeitsplatzes aufmerksam gemacht werden, damit sie diese optimal nutzen können.**

Empfehlungen – Schulungen 2

- **Schulungen zu gesunder (Nicht)erreichbarkeit, zu den Vorteilen einer gesunden Arbeitsumgebung, regelmäßiger Bewegung und häufigem Haltungswechsel während des Arbeitstags sind von wesentlicher Bedeutung.**
- **Unterrichtung und Schulung spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention von und dem Umgang mit MSE. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass sie Teil einer allgemeinen Präventionsstrategie mit Schwerpunkt auf der Verringerung von Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz sind.**

Empfehlungen – Tipps für unmittelbare Vorgesetzte/Aufsichtspersonen 1

Praktische Ratschläge zur Unterstützung von Telearbeitern bei der Prävention von MSE:

- **Stellen Sie ergonomische Ausstattungen bereit (so wie Laptops, externe Maus, Tastaturen, Bildschirme usw.).**
- **Stellen Sie technische Unterstützung und Beratung zur Einrichtung eines effektiven Heimarbeitsplatzes bereit.**
- **Fördern Sie regelmäßige Bewegung, indem Sie Ihren Mitarbeitern nahelegen, während Online-Besprechungen „aktive Pausen“ einzulegen und an kurzen Workouts teilzunehmen.**

Empfehlungen – Tipps für unmittelbare Vorgesetzte/Aufsichtspersonen 2

▪ **Blieben Sie in Verbindung:**

- Regelmäßiger persönlicher Kontakt ermöglicht es Vorgesetzten, über die Arbeitslast, die Bedürfnisse und Sorgen sowie über den Arbeitsfortschritt usw. der Telearbeiter informiert zu bleiben.
- Regelmäßige Teambesprechungen stellen sicher, dass alle Angestellten die gleichen Informationen erreichen.

▪ **Stellen Sie Ihren Beschäftigten speziell zum Thema Telearbeit ausgebildete Kollegen zur Seite, denen sie sich mitteilen können, damit mögliche Probleme schneller erkannt werden**

Empfehlungen – Tipps für unmittelbare Vorgesetzte/Aufsichtspersonen 3

- **Treffen Sie im Gespräch mit den Angestellten klare Vereinbarungen über die Ergebnisse, die von ihnen erwartet werden, über Erreichbarkeitszeiten, darüber, wie Fortschritt überwacht und Ergebnisse gemeldet werden sollen usw.**
- **Sprechen Sie mit den Angestellten über gesunde (Nicht)erreichbarkeit.**
 - Welche Bedürfnisse haben sie?
 - Was erwarten sie von Ihnen?
 - Was erwarten Sie?
 - Sagen Sie ihnen auch, was Sie nicht erwarten.
 - Erklären Sie das Recht auf Nichterreichbarkeit (z. B. Pausen machen, in reizarmer Umgebung arbeiten, Mailbox nach der Arbeitszeit ausschalten, ...).

Empfehlungen – Richtlinien zur Telearbeit

- **Setzen Sie klare Richtlinien für die Telearbeit mit der nötigen Beachtung der körperlichen, ergonomischen und psychosozialen Aspekte und der Risikofaktoren der Telearbeit.**
- **Die Richtlinien zur Telearbeit beinhalten (unter anderem) Vereinbarungen/klare Regelungen für:**
 - Gefährdungsbeurteilung
 - Zugänglichkeit/die virtuelle Arbeitsumgebung
 - ergonomische Ausstattungen
 - gesunde (Nicht)erreichbarkeit (Recht auf Nichterreichbarkeit)
 - erwarteter Output und Ergebnisse
 - Information und Unterstützung für die Mitarbeiter
 - ...



Machen Sie mit und entlasten Sie sich!

- Nähere Informationen auf der Kampagnenwebsite:
healthy-workplaces.eu
- Abonnieren Sie unseren Newsletter zur Kampagne:
<https://healthy-workplaces.eu/de/media-centre/newsletter>
- Über die sozialen Medien können Sie sich laufend über unsere Aktivitäten und Veranstaltungen informieren:



#EUhealthyworkplaces