



Kurzfassung der Vorträge

Referent: Horst Werner (WEMA Management, München)

Titel: Büro ist in der kleinsten Hütte. Das Heimbüro: selbstbestimmt, stressfrei und sicher

Zuhause arbeiten an Schreibtisch und PC – ergonomisch und stressfrei. Ein Fachbuch zur Verbesserung der ergonomischen Situation häuslicher PC- und Büroarbeit

Unsere Informationsgesellschaft löst alte Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit auf. Berufliches Leben und Privatleben fließen immer mehr ineinander und es wachsen, wie es scheint, die Anforderungen in beiden. Bei diesen Veränderungen handelt es sich nicht um einen kurzfristigen Trend, sondern um einen langfristigen und tiefgreifenden Wandel. Neue Kommunikationstechnik ermöglicht uns eine stärker selbstbestimmte Gestaltung der Arbeit und macht uns unabhängig von einem bestimmten Arbeitsort und sie gibt auch den Aktivitäten in unserem Privatleben völlig neue Möglichkeiten. Arbeit und Erreichbarkeit „anytime“ und „anyplace“ - sei es am Schreibtisch im Unternehmen, zu Haus oder unterwegs im Zug, auf dem Flughafen oder im Cafe..., das ist für viele zur Normalität geworden.

Doch diese Veränderungen haben ihren Preis.

Es häufen sich einschlägige körperliche Erkrankungen, ausgelöst durch extensives Sitzen im Beruf und in der Freizeit, durch einseitige Beanspruchung des Muskel-Skelett-Apparates durch beständig wiederkehrende, gleichförmige Bewegungen rund um die Uhr. Hinzu kommen immer intensivere Klagen über kaum zu bewältigende Ansprüche an den Einzelnen, über ein scheinbar grenzenloses Maß an permanenter Verfügbarkeit und den Mangel an Abgrenzungsmöglichkeiten der persönlichen Bedürfnisse.

Angesichts dieser Ausgangslage ist es mehr als erstaunlich, dass dem privaten Umgang mit Laptop, PC, Smartphone und Co. kaum Achtsamkeit geschenkt wird und die Folgen für unser Verhalten und unsere Gesundheit durch ihre Nutzung auch im privaten Bereich kaum je thematisiert wird. Während in Unternehmen sich Profis um Ergonomie, Arbeitsschutz und Arbeitsbedingungen kümmern, führt der heimische Büroarbeitsplatz meist ein ergonomisches Mauerblümchendasein. Die Arbeitsbedingungen sind häufig unbequem und unwirtlich, meist eher zufällig aus vorhandenem Mobiliar und stückweise zugekaufter Technik eingerichtet und allenfalls unter Leidensdruck (vor für Rücken und Augen) nutzbar.



Trotzdem setzen sich tagtäglich Studenten, ehrenamtlich Tätige, Vereinsaktive, Freiberufler und viele weitere Personengruppen diesem Zustand klaglos aus. Der Grund für diese Leidensbereitschaft, das haben die Nachforschungen der Autoren ergeben, beruht einerseits auf einer fehlenden Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Tätigkeit und gesundheitlicher Folge auch im eigenen Zuhause und auf dem Irrglauben, dass zu ergonomisch guten Arbeitsbedingungen stets ein gewisser, auch finanzieller, Aufwand nötig sei.

Es war den vier Autoren des Buches „BÜRO ist in der kleinsten Hütte“ deshalb ein Anliegen zu zeigen, dass man auch ohne großen Aufwand und bei wenig Platz seine häusliche Büroarbeit ergonomisch optimieren kann. Das Buch basiert auf den aktuellen Grundlagen einer DIN-gerechten Arbeitsplatzgestaltung, hat jedoch vornehmlich das private Home Office im Augen und nicht den Telearbeitsplatz.

Beginnend bei Stuhl und Tisch und mit einem ausführlichen Kapitel zur einschlägigen Technik, zu Softwareergonomie und der Arbeitsumgebung mit Beleuchtung, Lärm und Luft wird der Leser über 12 Kapitel durch alle Themen seiner heimische Arbeitswelt geleitet. Dabei steht nicht alleine die Darstellung eines normgerechten Idealzustandes als dem einzig verbindlichen Gestaltungsmaß im Vordergrund. Stattdessen bieten Anregungen zu alternativen Gestaltungs- und Arbeitsvarianten die Möglichkeit, Arbeitsbedingungen auch dort zu verbessern, wo das ergonomische Ideal – wie beim Home Office sehr häufig – eben nicht erreichbar ist. Ergänzende Best Practice Tipps und vielen Bildern unterstützen dabei, in Eigenregie und ohne Fachwissen den heimischen Arbeitsplatz zu optimieren.

Zu guten häuslichen Arbeitsbedingungen gehören auch die angemessene Berücksichtigung konkurrierender Aufgaben und die Bedürfnisse all derer, die mit der häuslichen Arbeit konfrontiert werden sowie ein gutes Miteinander von Freizeit und Arbeit. Das Buch enthält deshalb auch ein Kapitel mit Tipps zur häuslichen Arbeitsorganisation und - nicht zuletzt - zum persönlichen Gesundheitsmanagement.