

# Dokumentation



## 18. Arbeitszirkel-BGM

### „Gesunde Praxis-Optionen für den Arbeitsplatz und im Homeoffice“

## Dokumentation der Online-Veranstaltung vom 28.04.2021 auf **zoom**



Ein Teil der Teilnehmer\*innen während der Online-Veranstaltung am 28.04.2021 mit Dr. Angelika Eule und Ute Schlichte als Referentinnen - Bild: privat

Beatrice Richter-Bethge (Moderatorin) und Thomas Fröber (Veranstalter - Gesund am NOK) begrüßen insgesamt 21 Anwesende zum 18. regulären Arbeitszirkel-BGM. Thomas Fröber geht kurz auf Verhaltensregeln und Technik während der anstehenden Online-Konferenz ein. Nach einer kurzen Einführung zur Arbeitsweise des Arbeitszirkels und dem Hinweis zu den Dokumentationen auf der Homepage für alle neu hinzugekommen Teilnehmer\*innen nimmt Thomas Fröber noch Bezug auf das Hauptthema seit letztem Jahr „Depressionen in der Arbeitswelt“ und gibt anschließend an die Moderatorin des Nachmittags, Beatrice Richter-Bethge, ab. Eine Anwesenheitsliste, die im Vorfeld der Veranstaltung per Mail verschickt wurde, war Ersatz für eine zeitraubende Vorstellungsrunde.

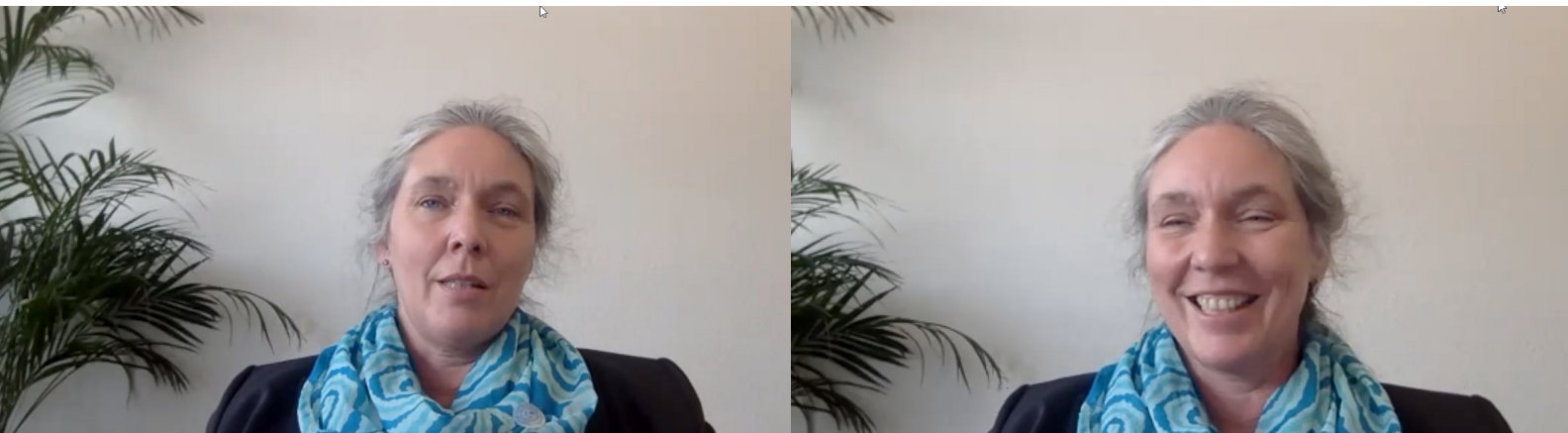
Frau Beatrice Richter-Bethge stellt sich in der Runde vor und erläutert ihren Background zum Thema Gesundheit.



Moderatorin Beatrice Richter-Bethge und Veranstalter Thomas Fröber während der Begrüßung v. l. n. r. - Bild: privat

Sie verweist in Ihrer Einleitung noch auf die vergangenen drei Veranstaltungen, die durch den heutigen Nachmittag um Praxiselemente ergänzt werden. Anschließend leitet sie an die erste Referentin Dr. Angelika Eule von der Firma BIOSUN GmbH aus Kiel weiter.

## Handlungsoptionen für die Stärkung der Resilienz zur Prävention von Überlastung



Referentin Dr. Angelika Eule präsentiert ihr Thema rund um eine effektive Pausengestaltung - Bilder: privat

Frau Dr. Angelika Eule ist Ärztin und Unternehmerin. Neben der Personelleitung im WALTER-WERK KIEL ist sie Geschäftsführerin der BIOSUN GmbH. Dort geht es um Gesundheit und Wellness.

Nach den Erläuterungen zu ihrer Person leitet Frau Dr. Eule über zum Thema „Stress im Homeoffice“ und führt folgende Komponenten aus: Im Homeoffice fehlen soziale Kontakte, das kollektive Gefüge löst sich auf und die Mitarbeiterbindung geht verloren. Homeoffice klingt auch nach einem abgeschlossenen Arbeitsplatz im häuslichen Bereich. Das wäre aber in den seltensten Fällen so.

Mentaler Stress entsteht im Homeoffice vor allem, wenn die Abgrenzung zwischen Arbeitsbereich und Privatleben nicht wirkungsvoll durchgesetzt wird. Das Gefühl, man hätte den ganzen Tag oder eben viele Stunden gearbeitet und dabei so gut wie nichts geschafft, macht Stress.

Was hilft also?

**Eine strikte Ordnung im Tagesablauf:** Familienzeit/Freizeit und Arbeitszeit auseinanderhalten! Computerbrille aufsetzen/Tür schließen/Tagesplan/Aufgaben kleinteilig abhaken u. v. m.

**Wirkungsvolle Pausen:** kleine Rituale, die helfen, um die Arbeit zu unterbrechen/konkrete Energiespender nutzen (kleine Sporteinheit, Entspannungsübung, Aufbau der Resilienz/zeitliche Flexibilisierung der Pausen

Frau Dr. Eule führt im Anschluss ihre Lieblingsentspannungsmethode vor: die Ohrkerzenanwendung!

Von den Teilnehmern wurde der Link zur Anwendung nachgefragt: <https://www.aura-vital.com> (kostenloses Muster) oder zur Beschreibung der Anwendung: <https://www.ohrkerzen.de>



Referentin Ute Schlichte präsentiert ihr Thema rund um die Augen zum Thema Bildschirmarbeit - Bild: privat

Frau Ute Schlichte war viele Jahre in der öffentlichen Verwaltung an einem PC-Arbeitsplatz tätig. Sie hat durch eigene Erfahrungen feststellen können, dass ein ganzheitliches Sehtraining die dadurch entstehenden Probleme lösen kann. Das weckte ihr Interesse und damit verbunden war eine Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin und Kursleiterin Augenschule. Neben Firmenkursen bietet sie auch Einzelstunden, Gruppenkurse, Kurse für Kinder und Augenspaziergänge an.

Ihr Leitgedanke: Überanstrengung durch Bildschirmarbeit und Entspannung durch das Erlernen neuen Sehverhaltens mithilfe einfacher Übungen.

Dafür ist es sinnvoll, die Funktion des Sehsinns zu kennen. Über allgemeine Informationen zur Geschichte des Sehtrainings und einem Überblick, wofür der Mensch die Augen früher brauchte und wofür sie jetzt überwiegend verwendet werden, spannte Sie den Bogen zu den negativen Auswirkungen dessen, was wir unseren Augen zumuten. Das blaue Licht auf den Displays steht im Verdacht Augenkrankheiten hervorzurufen. Die einseitige Nutzung führt zu starrem Sehen. Mit vielen Informationen zur Funktionsweise der Augenmuskeln und deren Verhaltensweisen bei langen Bildschirmarbeitszeiten führte Sie die Teilnehmer der Veranstaltung über die einzelnen Komponenten des Sehsinns hin zur Notwendigkeit von Sehübungen zur Entspannung während einer Pause. Mit dem Hinweis, dass Sehübungen nicht am PC gemacht werden sollten sondern abseits davon, schließt Frau Schlichte Ihren Impulsvortrag mit ein paar praktischen Übungen.



Referentinnen und Teilnehmer während der Diskussion im Anschluss an die Impulsvorträge - Bild: privat

Im Anschluss an die Impulsvorträge öffnete Frau Richter-Bethge den Raum für Fragen zu den Impulsvorträgen. Der erste Teil der Veranstaltung endete mit einer Diskussion zu den vorgetragenen Themen. Tipps und Fragestellungen aus der Diskussion haben wir hier auf der nächsten Seite zusammengefasst:

- Kontaktlinsenträger sollten ihre Linsen immer mal wieder nicht tragen, um den Augen den notwendigen Sauerstoff zu gewähren - auch das entspannt die Augen.
- Ohne Linsen oder Brille spazieren gehen, das entspannt die Augen sehr - wichtig dabei: ohne Fixierung die Augen schweifen lassen.
- Bei trockenen Augen einen warmen Körnersack für ca. 20 Minuten auf die Augen legen. Das befeuchtet und entspannt die Augen (Vorschlag aus der Runde).
- Gähnen befeuchtet die Augen. Das sieht zwar unschön aus, hilft aber sehr bei trockenen Augen.
- Trauen Sie sich in den Pausen ohne Brille spazieren zu gehen. Wer eine stärkere Brille hat, soll es zunächst mit einer schwächeren versuchen. Die Sehkraft kann dadurch verbessert werden.

Danach erläutert Beatrice Richter-Bethge die Gruppenphase und die beabsichtigte Aufteilung. Es wird eine Gruppe weniger, da sich bereits ein paar Teilnehmer aus der Veranstaltung verabschiedet haben. Die Gruppe 1 fällt deshalb weg.



Beatrice Richter-Bethge erläuterte die Gruppenphase und Thomas Fröber schickte die Teilnehmer in die Breakout-Sessions - Bild: privat

## Gruppe 2:

### Leitfragen

- 1) Wie stelle ich sicher, dass meine Führungskräfte die häusliche Situation der Mitarbeiter richtig einschätzen?
- 2) Welche Tipps kann ich meinem Mitarbeiter konkret an die Hand geben, damit die Grenze zwischen Arbeit und Privat nicht verschwimmt?
- 3) Wie kann die Pause für den Mitarbeiter verlässlich eingeplant werden, ohne dass bei den Kollegen der Eindruck entsteht, man sei im Homeoffice nie erreichbar?
- 4) Manche Mitarbeiter haben gute Ideen, wie sie die Pause verbringen können, manche nicht. Wie kann man hier Gemeinsamkeiten herstellen, damit andere von den Ideen ihrer Kollegen profitieren können?

## Gruppe 2 und 3:

### Leitfragen

- 1) Welche Belastungen - auch speziell für die Augen - nehmen Sie für sich und ihr berufliches Umfeld wahr?
- 2) Was kann die Augen entlasten?
- 3) Welche Angebote für die Mitarbeiter sind dafür möglich?
- 4) Wie können die Mitarbeiter für das Thema sensibilisiert werden?
- 5) Pausen für die Augen - wie kann das sichergestellt werden? Augenübungen im Büro setzen auch die Akzeptanz durch Kollegen und Vorgesetzte voraus. Wie wird das gewährleistet?

Die Gruppenarbeit war für die Teilnehmer gefühlt schnell zu Ende. Beatrice Richter-Bethge kündigte danach eine Pause an, um sich kurz die Beine vertreten zu können. Die Einigung auf 5 Minuten ging schnell, da bereits ein Zeitverzug von rund 15 Minuten eingetreten war. Das kommt allen Teilnehmern entgegen.

# Ergebnisse:

Die Ausführung der Ergebnisse aus **Gruppe 2** übernahm Kerstin Käsler (hier rechts im Bild - Bild: privat).

zu Leitfrage 1:

- Ins Gespräch kommen statt Kontrolle
- Feste Zeiten dafür einplanen, damit eine Regelmäßigkeit entsteht - ggf. als Team!
- Fotos oder Skizzen schicken, damit die Führungskraft auch eine Vorstellung hat.
- längere Pause (1 Stunde), damit in Ruhe gegessen werden kann und trotzdem ein Spaziergang stattfinden kann.

zu Leitfrage 2 und 3:

- Konsequente Einträge im Outlook-Kalender - auch die Pausen und den Feierabend.
- Bewusstes Abgrenzen: den Raum in den Pausen verlassen und das Telefon nicht mitnehmen.
- Rückrufe direkt nach der Pause erledigen
- Resilienztrainings online anbieten für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Der Eintrag des Feierabends ist wichtig und dient als Selbstschutz

zu Leitfrage 4:

- Zwanlose Meetings als Pause, in denen Ideen weitergegeben werden - wie z. B. Sportübungen oder Spaziergänge im Freien und das regelmäßig
- Tipps für best practice austauschen

Die Ausführung der Ergebnisse aus **Gruppe 3** übernahm Dominik Busch (hier rechts im Bild - Bild: privat):

zu Leitfrage 1:

- Wir werden mit Displays im kompletten Leben konfrontiert
- Morgens mit dem Handy, Tageszeitung auf dem Tablett
- Abends auf dem TV-Display oder im Auto auf dem Navi-/Radio-Display
- Die Augen verändern sich dabei stark durch den Beruf
- Eine Brille wird dadurch oft notwendig.

zu Leitfrage 2:

- Die Brille abnehmen und Spazieren gehen.
- Entlastung durch aus dem Fenster in die Ferne schauen und damit für Abwechslung sorgen.
- Das ganze Spektrum, das die Augen bieten, wird nicht genutzt - Achtsamkeit notwendig!

zu Leitfrage 3:

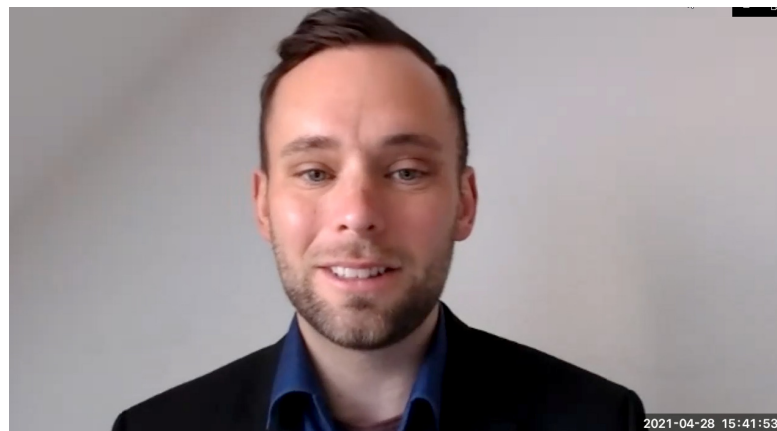
- Angebote für Mitarbeiter generieren (Trainieren durch regelmäßige Übungen)

zu Leitfrage 4:

- Den Mitarbeitern klar machen, dass Sie es für sich machen und dadurch andere Beschwerden, die durch angestrengte Augen verursacht werden, vermeiden (z. B. Nackenschmerzen)

zu Leitfrage 5:

- Die Sicherstellung erfolgt hauptsächlich durch zwei Faktoren.
- Kommunikation: Warum gibt es dieses Angebot? Warum wird dieses Angebot ausgerechnet mir angeboten?
- Führung: Das Angebot muss im Unternehmen gelebt werden und die Akzeptanz muss gegeben sein. Das Augentraining zeichnet sich durch Niederschwelligkeit aus!



Die Ausführung der Ergebnisse aus **Gruppe 4** übernahm Ingrid Ott (hier rechts im Bild - Bild: privat):

zu Leitfrage 1:

- Arbeitsplatz/mobiles Arbeiten: Die Laptops sind kleiner und aus diesem Grund schon anstrengender für die Augen.
- Große Bildschirme für zuhause wären schön vom Arbeitgeber.
- Zuhause ist häufig das Kunstlicht belastender.
- Durch den immer gleichen Raum und wenig Bewegung bleiben die Augen starr und angestrengt. Das ist eine Mehrbelastung für die Augen.

zu Leitfrage 2:

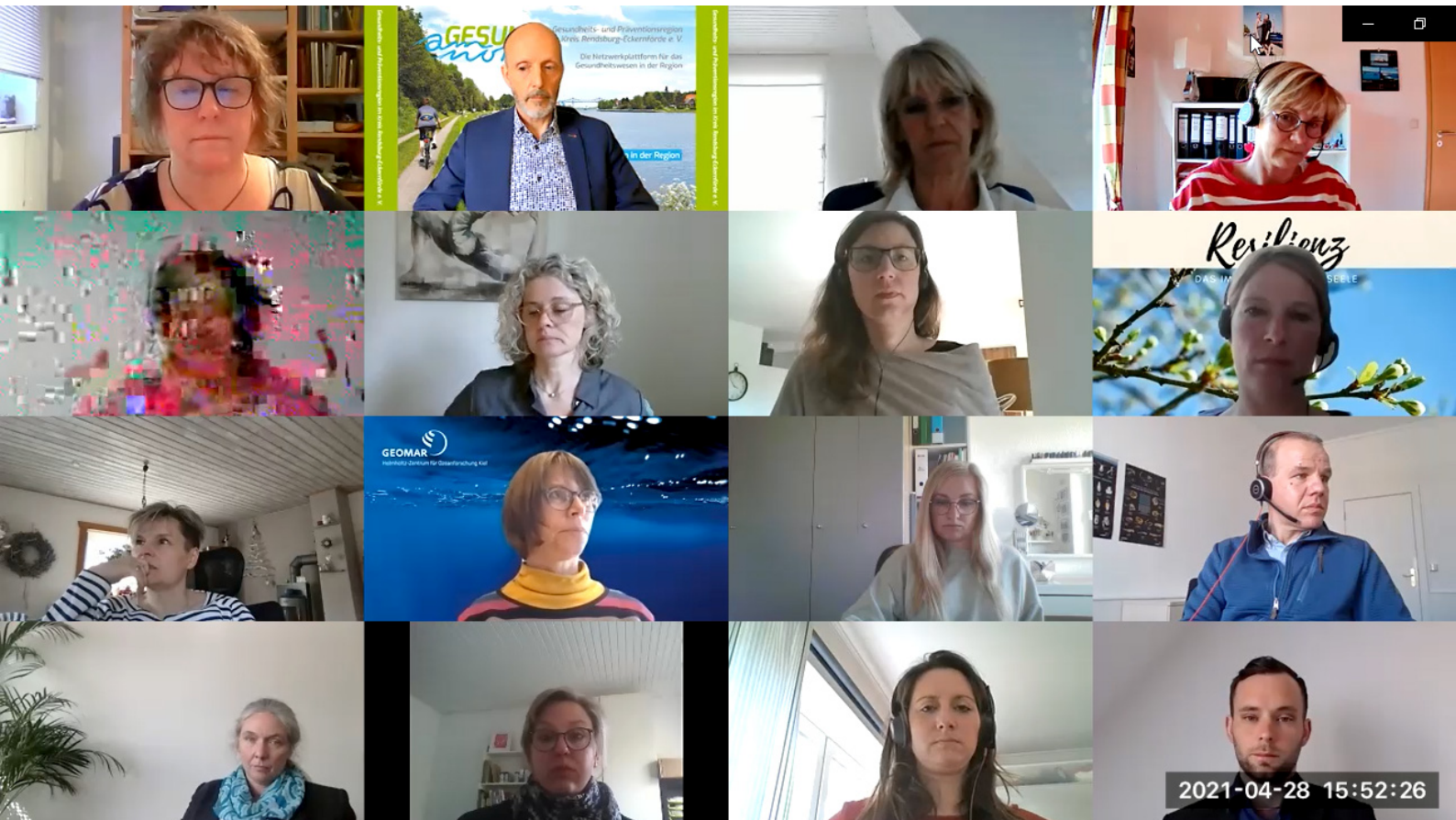
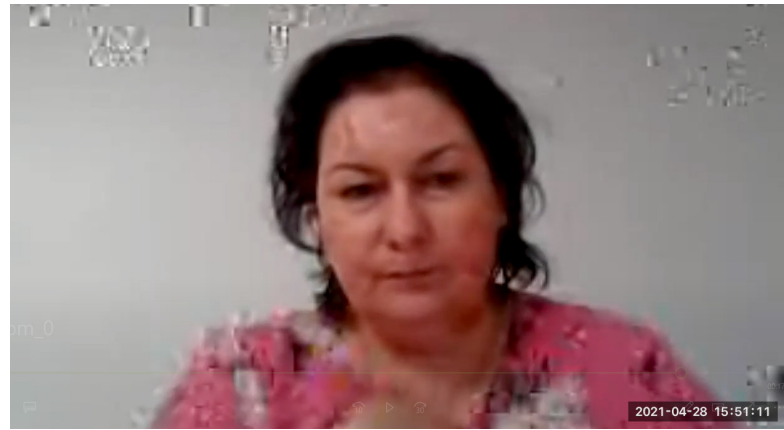
- in den Pausen: Wechsel von Räumen, frische Luft und Spazieren gehen
- Augen schließen und die Außenreize für ein paar Minuten abschalten (5 Minuten) um sich auch in Achtsamkeit zu üben.

zu Leitfrage 3 und 4:

- Online-Schulungen (sind zwar vor dem Bildschirm, können aber sensibilisieren und informieren) als Aufklärungsmaßnahme
- z. B. Blinzelübungen als Einstieg
- Auch für Führungskräfte ist Aufklärung erforderlich
- Eine Gemeinschaft bilden, die Synergien für die Gruppe generieren kann.

zu Leitfrage 5:

- Zeiten als Arbeitgeber stellen, genauso die Räume
- Iterationen durchführen und einzelne Angebote machen als Führungskraft
- Möglichkeiten Online-Angebote wahrzunehmen und das während der Arbeitszeit - kann ein Abschlussritual in den Feierabend sein.



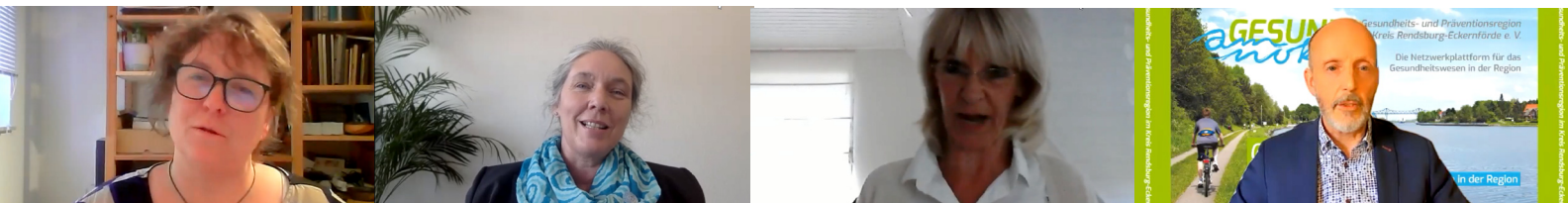
Die verbliebenen Teilnehmer in der Schlussphase der Veranstaltung - Bild: privat

Beatrice Richter-Bethge lobte die sehr interessanten Standpunkte, die durch die Gruppenphase erarbeitet wurden und eröffnete mit der Frage, ob die Teilnehmer Spielräume für Verbesserungen der Augengesundheit in der eigenen Firma sehen können, die Abschlussdiskussion. Dabei wurde vor allem darauf abgestellt, dass die Sensibilisierung der Mitarbeiter in der Pandemie schwierig ist und die meisten wohl darauf warten, bis es wieder möglich ist, sich in Präsenz zu treffen. Allein können die aufgezeigten Möglichkeiten jedoch umgesetzt werden.

Nachdem das Thema „Augengesundheit“ gerade im Bereich Bildschirmarbeit sehr wichtig ist, wäre es auch sinnvoll, den Betriebsarzt (sofern vorhanden) mit ins Boot zu holen, damit regelmäßige Hinweise an die Mitarbeiter gemacht werden.

Die Sensibilisierung für die Themen dieses Nachmittags war jedenfalls sehr gut, so der einhellige Tenor der noch Anwesenden.

Beatrice Richter-Bethge bat noch um Bewertungen, Hinweise und eigene Erkenntnisse im Chat für die Dokumentation des heutigen Nachmittags und startete abschließend die zusammenfassende Schlussrunde, die hier auf der Homepage im Video nachvollzogen werden kann.



Beatrice Richter-Bethge, Dr. Angelika Eule, Ute Schlichte und Thomas Fröber in der Schlussrunde des Arbeitszirkels - Bild: privat

Die Teilnehmer wurden zu Beginn der Veranstaltung von Thomas Fröber darauf hingewiesen, dass Bilder der Veranstaltung auf der Homepage erscheinen werden und eröffnete die Möglichkeit, über den Chat Bescheid zu geben, wenn dazu kein Einverständnis besteht.

## Chat-Aufzeichnungen:

- Es besteht Interesse, die Ohrkerzen auszuprobieren. Hier nochmal der Link: <https://www.aura-vital.com>
- Ich habe heute gute Anregungen erhalten und wurde zum Thema „Augengesundheit“ sensibilisiert. Dankeschön!
- Vielen Dank für den tollen Austausch. Ich habe viel mitgenommen.
- Sehr interessante Vorträge! Guter Austausch! Direkt umsetzbar! Tolle Veranstaltung!
- Ich habe heute ein paar gute Anregungen bekommen, was für Augenübungen ich meinen Entspannung-/Resilienzkursteilnehmern noch für die Praxis mitgeben kann.
- Ich bedanke mich heute vor allem für die hilfreichen Augenübungen. Ich werde sie sehr sicher in meinen Alltag am PC integrieren. Vielen Dank für die interessante Veranstaltung.
- Ich werde auch insbesondere das Thema „Augengesundheit“ nochmal mehr mitnehmen. Im Rahmen eines Gesundheitsteams für Kollegen\*innen habe ich die Möglichkeit, auch Kollegen\*innen für das Thema zu sensibilisieren. Vielen Dank!
- Die Vorträge haben ein gutes Gerüst für den Gruppenaustausch gegeben. Die verschiedenen Blickrichtungen aus den verschiedenen Unternehmensbereichen waren sehr hilfreich und auch inspirierend für den eigenen Umgang mit den Themen im eigenen Betrieb. Vielen Dank!
- Augen sind sowohl ein bedeutendes Thema im Homeoffice als auch bei grundsätzlichem Stress.
- Durch den Vortrag für das Thema sensibilisiert worden, da man gerade im derzeitigen Homeoffice seine Bildschirmzeit doch noch weiter erhöht hat. Ich werde zukünftig meinen Augen mehr bewusste Pausen einräumen und meine Kollegen\*innen darüber informieren - Danke!
- Vielen Dank für den Vortrag!
- Schönes Thema, sehr gute Anregungen. Augen werden viel zu sehr vernachlässigt - wir werden das bestimmt mal ausprobieren.