

## **Zehn Tipps von International SOS und Affinity Health At Work für ein gesundes und erfolgreiches Arbeiten von zu Hause**

**Neu-Isenburg, 31. März 2020** – Die COVID-19-Pandemie hat viele Unternehmen gezwungen, ihre Mitarbeiter auf unbestimmte Zeit ins Homeoffice zu schicken. Das bringt Veränderungen in den Tagesabläufen mit sich. Während einige Mitarbeiter bereits Erfahrung mit der Arbeit im Homeoffice haben, fühlen sich andere durch das neue Arbeitsumfeld und den Mangel an sozialen Kontakten möglicherweise isoliert. Damit Arbeitgeber ihre Mitarbeiter in dieser Situation unterstützen können, haben International SOS und Affinity Health at Work ihre gewonnenen Erkenntnisse in zehn praktische Ratschläge für das psychische Wohlbefinden im Homeoffice zusammengefasst.

„Homeoffice ist fast über Nacht für einen großen Teil der arbeitenden Bevölkerung zur Normalität geworden“, sagt Dr. Rachel Lewis, Betriebspsychologin bei Affinity Health at Work. „Es ist wichtig zu beachten, dass mehr als drei Tage Homeoffice pro Woche oft mit einem erhöhten Auftreten psychischen Unwohlseins verbunden sind, sodass die Mitarbeiter unter Umständen Unterstützung benötigen. Eines der größten psychischen Risiken im Homeoffice ist die soziale Isolation, die ein Gefühl der Einsamkeit hervorrufen kann. Hinzu kommen in der aktuellen Situation möglicherweise noch Sorgen und Ängste. Die Arbeit zuhause kann auch die gesunde Lebensweise beeinträchtigen. Diese ist aber nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für den Schutz der psychischen Gesundheit wichtig.“

„Gegenwärtig arbeiten Millionen Menschen von zu Hause aus – einige mit Familienmitgliedern um sich herum, andere ganz allein. Das ist eine große Belastung für das psychische Wohlbefinden der Mitarbeiter“, sagt Dr. Laurent Taymans, Ärztlicher Leiter für die Region Benelux bei International SOS. „Nach gegenwärtigem Stand arbeiten viele Mitarbeiter nun für mehrere Wochen im Homeoffice. Für einige könnte es ein Katalysator für die Fortentwicklung ihres Arbeitsplatzes sein. Die Art und Weise, wie Mitarbeiter und Unternehmen die Herausforderungen wie auch die Möglichkeiten dieses ‚Arbeitens außerhalb des Büros‘ annehmen, wird wesentlich dazu beitragen, die Motivation und die Geschäftsziele in dieser unsicheren und beunruhigenden Zeit und darüber hinaus auf Kurs zu halten.“

**Top-Tipps für ein gesundes und erfolgreiches Home Office** – mehr Details zu den Tipps finden Sie [hier](#) (in englischer Sprache):

1. Legen Sie fest, an welchem Platz genau zu Hause gearbeitet werden soll.
2. Halten Sie Ihre Routine aufrecht.
3. Setzen Sie Ihren Arbeitstagen ein klares Ende.
4. Berücksichtigen Sie die Auswirkungen der körperlichen Gesundheit auf das psychische Wohlbefinden.
5. Bleiben Sie mit anderen in Kontakt.
6. Legen Sie so bald wie möglich mit Ihren Kollegen Arbeitszeiten, Kommunikationswege und andere Dinge des täglichen Arbeitsablaufs fest.
7. Planen Sie Zeit für informelle Kommunikation mit Ihren Kollegen ein, etwa darüber, wie es Ihnen geht.
8. Planen Sie regelmäßige Pausen in Ihren Tagesablauf ein.
9. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
10. Behalten Sie die positiven Aspekte der Situation im Blick.



Kontinuierlich aktualisierte Materialien und Informationen zum COVID-19-Ausbruch stehen [hier](#) zur Verfügung.

### **Über International SOS**

Das Ziel der International SOS Gruppe ist es, Mitarbeitende unserer Kunden weltweit vor Bedrohungen für Gesundheit und Sicherheit zu schützen. Wo immer ein Unternehmen aktiv ist, liefert International SOS Lösungen für Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden, um das Wachstum und die Produktivität zu fördern. Bei extremen Wetterbedingungen, einer Epidemie oder einem Sicherheitsvorfall reagiert International SOS sofort und gibt den Mitarbeitenden und ihren Arbeitgebern ein sicheres Gefühl. Innovative Technologien und medizinisches Know-how konzentrieren sich auf präventive Maßnahmen und ermöglichen einen schnellen und umfassenden Überblick sowie qualitativ hochwertige Dienstleistungen vor Ort. International SOS unterstützt bei der Erfüllung der Compliance-Anforderungen. Durch die Zusammenarbeit mit International SOS können Unternehmen ihre Fürsorgepflicht erfüllen und gleichzeitig ihre Stabilität, Kontinuität und Nachhaltigkeit stärken.

Die 1985 gegründete International SOS Gruppe genießt das Vertrauen von 11.000 Organisationen, darunter mehr als die Hälfte der „Fortune Global 500“, multinationale Firmenkunden und mittelständische Unternehmen, Regierungen, Bildungseinrichtungen und Nicht-Regierungs-Organisationen (NGOs). 11.000 Mitarbeiter inklusive internationaler Medizin-, Sicherheits- und Logistikexperten begleiten und unterstützen an über 1.000 Standorten in 90 Ländern, 24/7, 365 Tage.

Mehr Informationen zum Schutz von Mitarbeitern unter: [www.internationalsos.com](http://www.internationalsos.com).

### **Kontakt**

**PR-Partner von International SOS in Deutschland:**  
**XSP Kommunikation GmbH**  
Beate Zwermann  
Schillerstraße 14  
D-60313 Frankfurt am Main  
Tel.: +49 69 / 713 7498-10  
E-Mail: [zwermann@xsp-frankfurt.de](mailto:zwermann@xsp-frankfurt.de)

**International SOS GmbH**  
Karin Böckmann  
Marketing & Communications Manager  
Dornhofstraße 34  
D-63263 Neu-Isenburg  
Tel: +49 6102 / 35 88-482  
E-Mail: [karin.boeckmann@internationalsos.com](mailto:karin.boeckmann@internationalsos.com)