

## MEDIENINFORMATION

### Tipps gegen das Home-Office Burnout

**Wer jetzt seine Arbeitstage zu Hause verbringt und zusätzlich vielleicht noch Kinder betreut, sieht sich tagtäglich nie da gewesenen Herausforderungen gegenüber – und das bereits seit einigen Wochen. Gesundheitsexpertinnen der FH Burgenland haben Tipps aufbereitet, um die körperliche und seelische Gesundheit in dieser Zeit zu stärken.**

Pinkafeld, 21. April 2020 – Verrückte Welt. So viele Menschen wie nie zuvor sind aktuell arbeitslos und müssen sich mit den Folgen dieser Lebensumstellung zurechtfinden. Andere konnten ihre Tätigkeiten glücklicherweise ins Homeoffice verlegen. Doch, wer Jogginghose zum Online-Meeting trägt, ist nicht automatisch entspannt. Mit den Belastungen der neuen Arbeitssituation haben aktuell tausende Menschen in Österreich und anderen Ländern zu kämpfen. Verschärft wird die Situation vieler durch die zusätzliche Betreuung schulpflichtiger Kinder.

Am Department Gesundheit der FH Burgenland beschäftigt man sich in Forschung und Lehre mit verschiedenen Aspekten der Gesundheitsförderung. Die Expertinnen und Experten haben Tipps, wie man dem Home-Office Burnout vorbeugt und in dieser herausfordernden Zeit auf sich achten kann. Am Instagram Kanal der FH Burgenland erfreuen sich die Tipps bereits großer Beliebtheit.

#### **Mach doch mal Pause**

Carmen Braun ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und beschäftigt sich in mehreren Projekten mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Pausenkultur im Betrieb und altersgerechtem Arbeiten. Ihr Rat: „Das menschliche Gehirn kann immer nur über einen Zeitraum von eineinhalb Stunden Leistung bringen. Anschließend brauchen wir eine Pause. Wenn nach 90 Minuten eine Pause von 15 Minuten eingeplant wird, beginnt der Leistungszyklus von vorne.“ Doch: auf die Art der Pause kommt es an. Pausen sollten gegengleich zur aktuellen Tätigkeit gestaltet sein, so die Expertin. „Sitzt du schon länger vor dem Laptop, so vertritt dir in der Pause deine Beine – warst du während deiner Arbeit körperlich aktiv, so gönne dir ein paar Minuten Ruhe, in dem du dich setzt.“

Sie rät jedenfalls, Müdigkeit und Erschöpfungszustände im Home-Office nicht durch Kaffeekonsum zu kompensieren, sondern sich eine kurze Ruhepause zu gönnen. In der Telearbeit sieht Braun auch Vorteile für Arbeitnehmer: „Durch Telearbeit erhöht sich unser Autonomieempfinden, was wiederum zu einer erhöhten Arbeitszufriedenheit führen kann und in weiterer Folge unsere Leistung steigert.“

#### **Alle Ebenen miteinbeziehen**

Praktische Tipps zur Steigerung der körperlichen und psychischen Gesundheit gibt auch die Hochschullehrende Barbara Szabo. Ihre Schwerpunkte in Forschung und Lehre liegen in den Bereichen Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz, Schulische Gesundheitsförderung, Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Schule und Bewegungsförderung. Auch die Mutter eines kleinen Sohnes arbeitet und lehrt aktuell von zu Hause aus. „Alle meine Tipps habe ich auch selbst ausprobiert bzw.

sind das Dinge, die ich aktuell täglich mache“, so Szabo. Neben dem Strukturieren des Arbeitstages mittels To-Do Listen rät sie vor allem zu ausreichend Bewegungseinheiten. Spaziergänge oder Yoga stärken Körper und Seele. Wer die Möglichkeit zum „Garteln“ hat, sollte sich durchaus die Finger schmutzig machen, und sich in der Natur erden.

Auch in Sachen Ernährung hat die Expertin Rat: „Auch, wenn Fast Food oder die Packung Eis auf der Couch vermeintlich der Seele guttun, sollte man sich für gesunde Alternativen entscheiden. Eine fruchtige Bowl oder ein Smoothie schmecken und liefern positive Energie für den Tag.“ Auch zur Pflege der sozialen Gesundheit stünden trotz physischer Distanzierung Alternativen zur Verfügung, meint sie. „Skype Treffen mit Freunden oder auch ein Spieleabend über Skype bringen lustige Abwechslung.“

### **Durchhalten dank Stimmungshormonen**

Erwin Gollner leitet das Department Gesundheit der FH Burgenland und rät aus sportwissenschaftlicher Sicht zu regelmäßiger Bewegung. „Sofern möglich raus in die Natur und sich mit flottem Gehen, Nordic Walking oder Radfahren auf Touren bringen. Die Empfehlung gemäß den österreichischen Bewegungsempfehlungen wären 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität (leichtes Schnaufen – sprechen ist während der Bewegung noch möglich) pro Woche“, so Gollner. Kinder sollten eine Stunde Bewegung täglich machen. „Bewegung im Freien aktiviert das Stimmungshormon Serotonin und das Hormon Somatotropin, welches für psychische Ausgeglichenheit sorgt. Beide Hormone kann man zurzeit ja brauchen“, schließt der Experte.

Die FH Burgenland Tipps finden Sie am Instagram Kanal unter [Highlights](#). Mehr Informationen zum Department Gesundheit der FH Burgenland finden Sie unter [www.fh-burgenland.at](http://www.fh-burgenland.at)

Eine Anmeldung für unsere Studiengänge ist online möglich.

Rückfragehinweise:

Mag.<sup>a</sup> Christiane Staab

Marketing & Kommunikation

Fachhochschule Burgenland GmbH

Tel: +43 (0)5 7705 3537

E-Mail: [christiane.staab@fh-burgenland.at](mailto:christiane.staab@fh-burgenland.at)