

Homeoffice

Was ist Pflicht, was ist Kür?

Kosteneffizienz · Produktivität
Compliance · Talentbindung

www.onyo.de

Kostenfreie Tools

[Ergonomie-Check](#) · [Workplace Analytics](#)
[Digitale Gefährdungsbeurteilung](#)



vertraut von

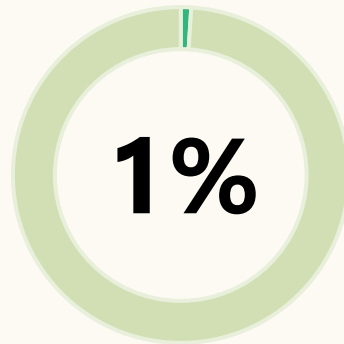




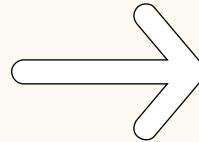
Weltweit haben Menschen mehr Zugang zu Ärzten
und Gesundheitsaufklärung als jemals zuvor.

Hybrides Arbeiten ist **der neue Standard**

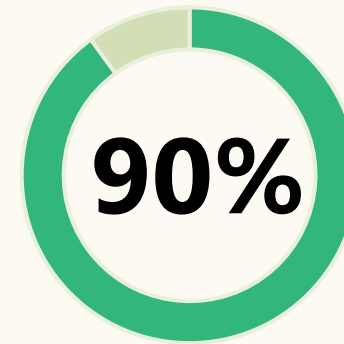
Vor der Pandemie



der Büroangestellten arbeiteten zu mehr als 20% von zu Hause aus



Nach der Pandemie

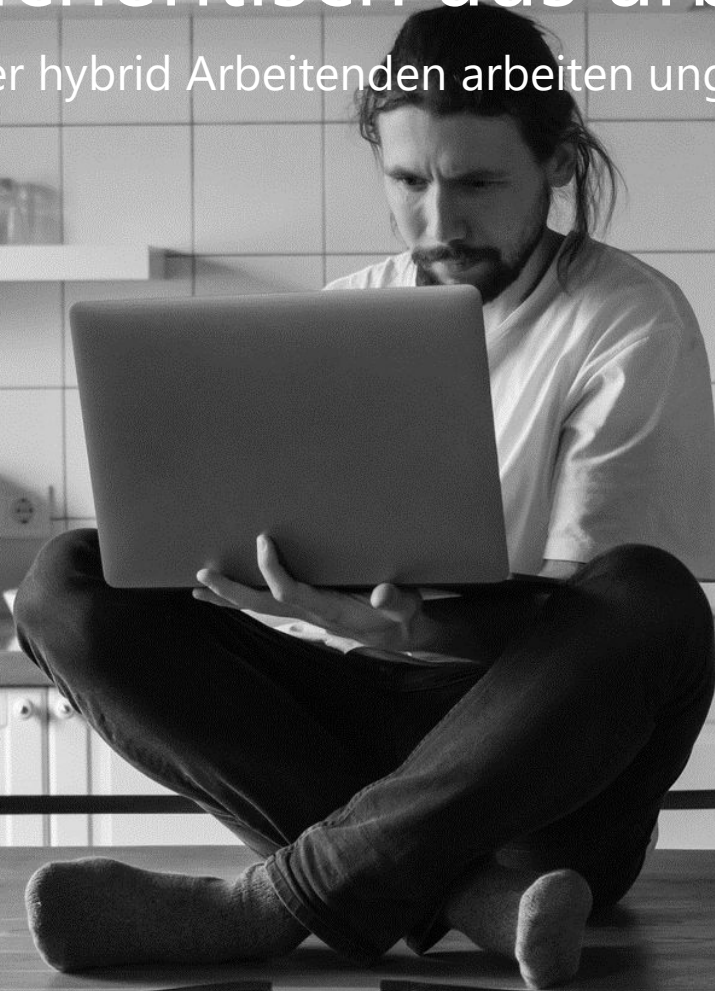


der Büroangestellten arbeiten mehr als 20% von zu Hause ¹

¹ Befragte auf C-Suite-, Vizepräsidenten- und Direktorenebene, gleichmäßig verteilt auf Organisationen in Asien, Europa, Lateinamerika und den USA. N = 100, Dez. 2020 bis Jan. 2021, McKinsey

Sollen Ihre Mitarbeitenden dauerhaft vom Küchentisch aus arbeiten?

2/3 der hybrid Arbeitenden arbeiten ungesund daheim



Bedrohliches **Missverhältnis**

Büro

Betreut von einer Industrie,
€700 p. Arbeitsplatz p. Monat

Homeoffice

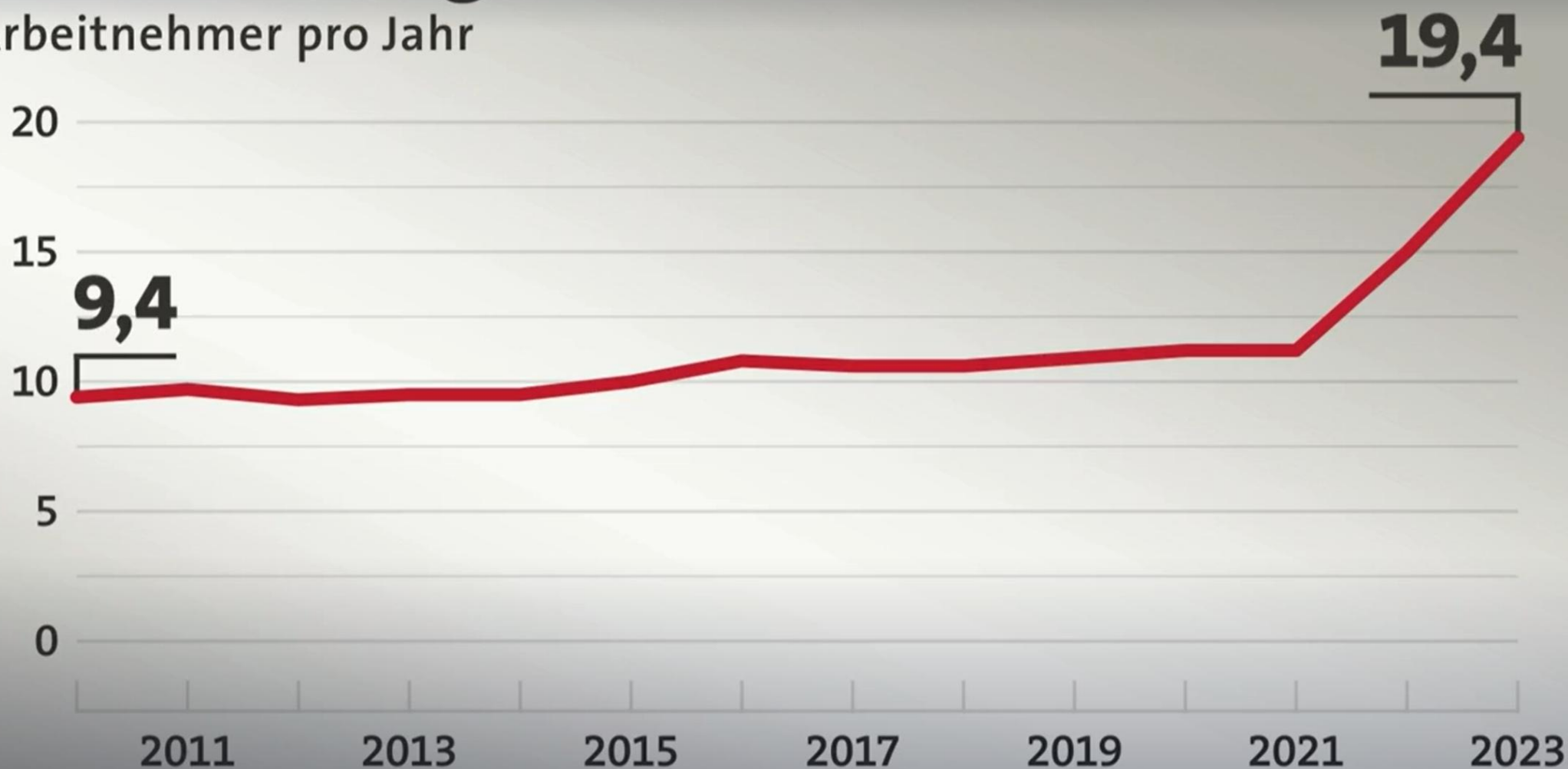
Unprofessionell & ungesund,
Mitarbeitende auf sich allein gelassen
€0 p. Mitarbeitende p. Monat

**Sind es 25€/Monat wert, dass die
Kollegen zu Hause unter
optimalen Bedingungen arbeiten
können?**



Krankheitstage

pro Arbeitnehmer pro Jahr



Mobile Arbeit bringt neue Herausforderungen

36%

der Hybridarbeiter leiden unter **Rückenschmerzen**, **Verspannungen** und **Kopfschmerzen**.¹

25%

Produktivitätsverlust durch nicht-ergonomische Arbeitsausrüstung.²

21%

der Arbeitssuchenden kündigen, um einen Job mit **flexiblem Arbeitsmodell** anzunehmen.³

35+

Richtlinien zur Gewährleistung von **Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit** für mobiles Arbeiten allein in Deutschland.⁴

¹ N = 1 500 Arbeitnehmende in Deutschland, 2021, Forsa ([link](#))

² Ergonomie-Benefits, Fraunhofer Institut ([link](#))

³ N = 25 062 Erwachsene mit ab 18 Jahren in den USA, März - April 2022, McKinsey ([link](#))

⁴ Arbeiten von zu Hause: rechtliche Rahmenbedingungen der Arbeitssicherheit, DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung ([link](#))

Gesundheit

Produktivität

Loyalität

Compliance



BMAS-Empfehlungen für mobiles Arbeiten

Seit Juni 2024 · Bundesministerium für Arbeit und Soziales



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales
(BMAS)

04 Kosten und Ausstattung

Kosten für erforderliche Arbeitsmittel (Grundausrüstung) und Maßnahmen des Arbeitsschutzes (§ 3 Abs. 3 ArbSchG) sind unabhängig vom Arbeitsort vom Arbeitgeber zu tragen.

05 Gefährdungsbeurteilung

Eine Gefährdungsbeurteilung ist auch für mobile Arbeitsplätze notwendig. Umgebungsbedingungen und Arbeitsplatzausstattung müssen erfasst werden.

Links:

- [Die Veröffentlichung](#)
- [BMAS-Empfehlung für hybride Bildschirmarbeit](#)



Büro
Professionalisiert
Gesund & Inspirierend



2/

3
der Homeoffice-
Nutzer arbeiten eher
so ...

Homeoffice
Neuland
Grauzone

Tele- Arbeitsplatz

Mobiles Arbeiten

Homeoffice (hybrides Arbeiten)

Definition

Definiert in § 2 Abs. 7 ArbStättV

Keine explizite Definition notwendig

Anwendungen

Arbeitsvertraglich geregeltes, dauerhaftes
bzw. alternierendes Arbeiten im
Arbeitszimmer zu Hause

Mitarbeitende arbeiten wechselweise im Büro
und zu Hause, oder anderweitig räumlich
flexibel

Nicht definierter Begriff, wird aber
vom BMAS und DGUV als *mobile
Arbeit* oder *hybride
Bildschirmarbeit* ausgelegt.

Regelwerke

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

Arbeitgeberpflicht

Gefährdungsbeurteilung & Unterweisung,
sowie fest eingerichteter Arbeitsplatz, ggf.
Beteiligung an Miete und Betriebskosten

Gefährdungsbeurteilung & Unterweisung



Die Regelungen des Arbeitsschutzes bleiben unberührt und gelten auch bei mobiler Arbeit. Der / die Arbeitgeber*in steht somit in der Pflicht, auftretende **Gefährdungen zu beurteilen, Schutzmaßnahmen festzulegen** und Arbeitnehmer*innen hinsichtlich erforderlicher Sicherheits- und Gesundheitsmaßnahmen zu unterweisen. //

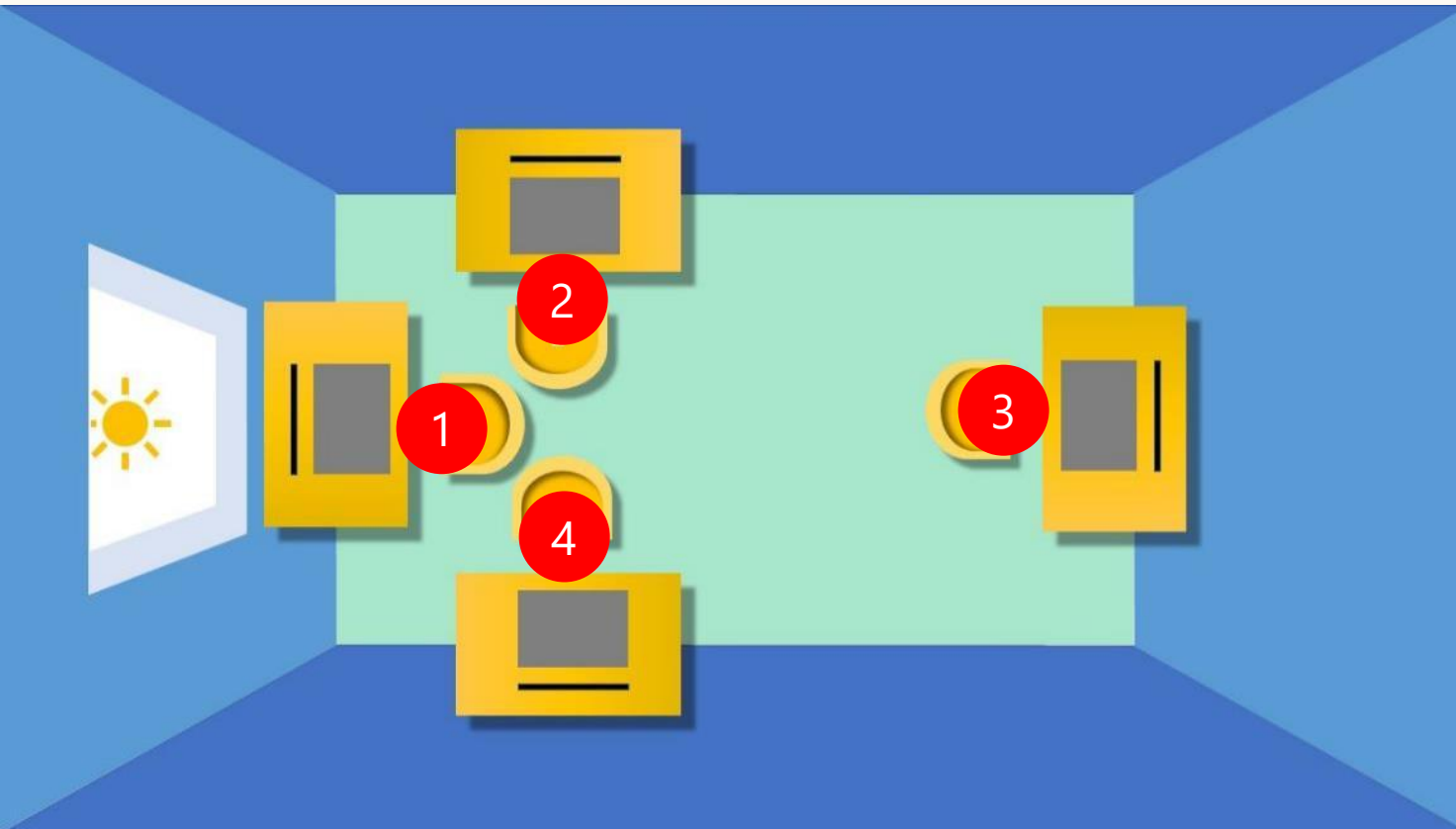
Homeoffice: Was ist Pflicht, was ist Kür?

Drei Stufen – mobiles Arbeiten und Telearbeit im Vergleich

	Mobiles Arbeiten	Telearbeit
1 Arbeitsplatz prüfen Gefährdungsbeurteilung	Pflicht	Pflicht
2 Mitarbeitende unterweisen Gesundes Arbeiten zu Hause	Pflicht	Pflicht
3 Arbeitsplatz verbessern Ergonomisch ausstatten	Empfohlen*	Pflicht

* Empfehlung zur weitergehenden ergonomischen Ausstattung. Erforderliche Schutzmaßnahmen und notwendige Arbeitsmittel bleiben auch beim mobilen Arbeiten Arbeitgeberpflicht.

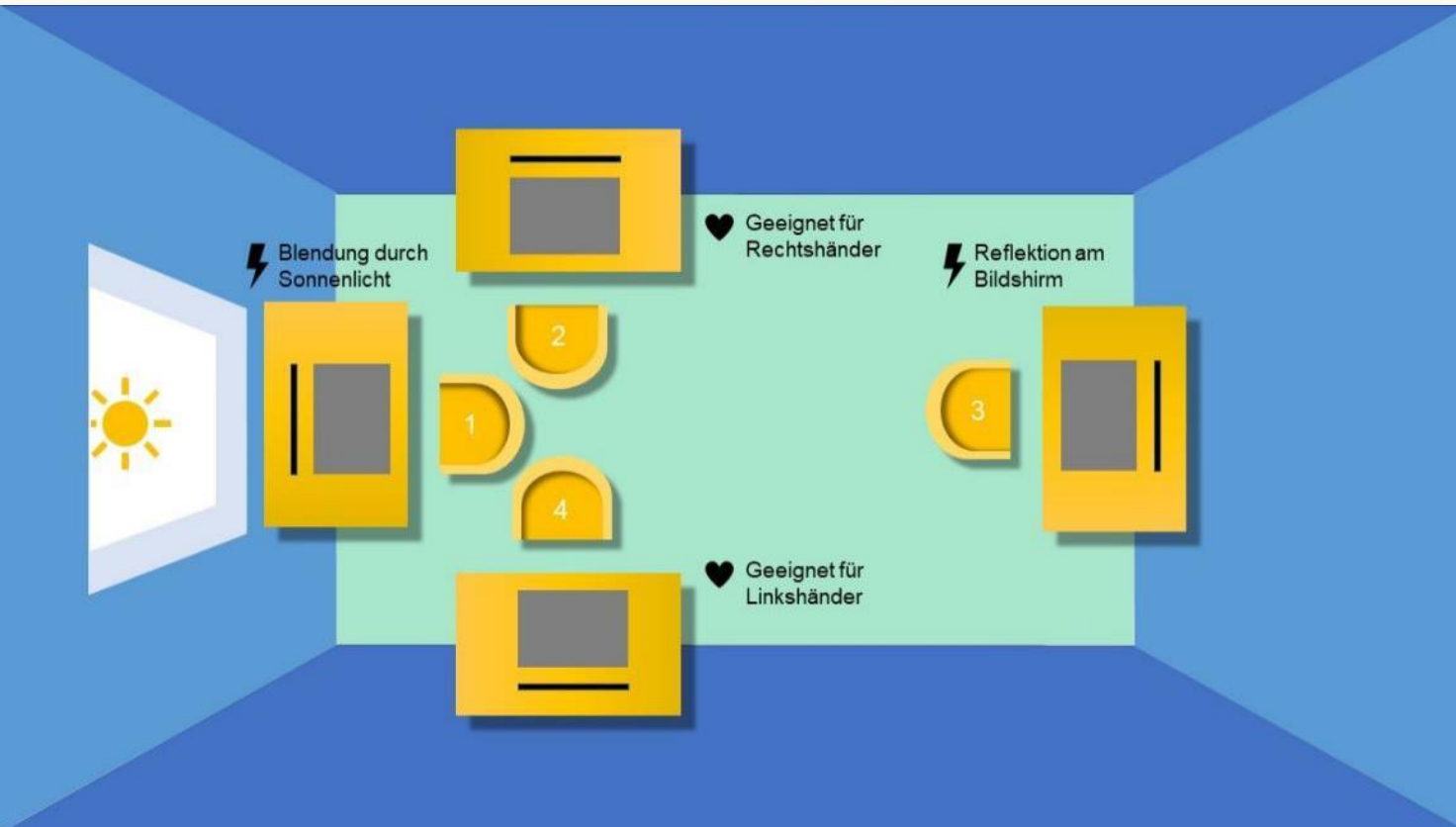
Prüfen und unterweisen: immer. Ausstattung: abhängig von Arbeitsform und Gefährdung.



**Welche Positionen
eignen sich am besten
für den Arbeitsplatz?**

Checkliste | Auszug

- ☐ Arbeitsfläche min. 120 x 80 cm
- ☐ Beinraumtiefe min. 60 cm
- ☐ Bewegungsfläche min. 80 x 80 cm
- ☐ Lichtstärke auf der Arbeitsfläche min. 500 Lux
- ☐ Raumtemperatur 20–22°C
- ☐ Regelmäßig lüften, jedoch Zugluft vermeiden



Orientierungswerte nach DGUV FBVW-401
„Mobiles Arbeiten in Hotels“

Ist Sitzen das neue Rauchen?

Der eigentliche Punkt ist: Bandscheiben brauchen Wechsel zwischen Be- und Entlastung.

Dynamisch sitzen · regelmäßig bewegen

**Nicht die perfekte Haltung zählt –
sondern häufige Haltungswechsel.**



Bandscheiben leben vom Wechsel

Belastung drückt Wasser heraus, Entlastung zieht Wasser zurück in die Bandscheibe.

< 80 kp

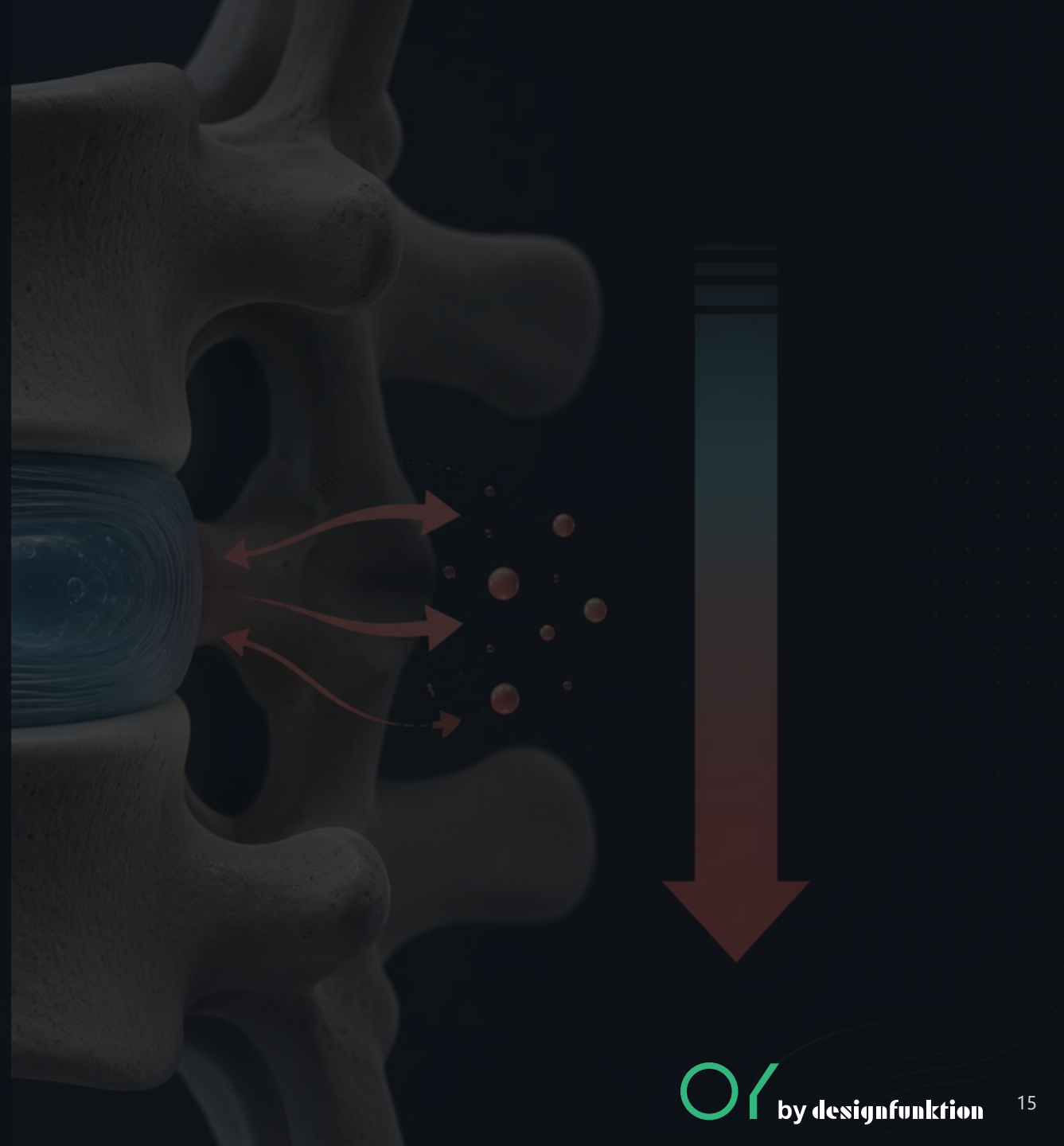
Hydration: Wasser und Nährstoffe werden aufgenommen

> 80 kp

Dehydration: Wasser wird herausgepresst

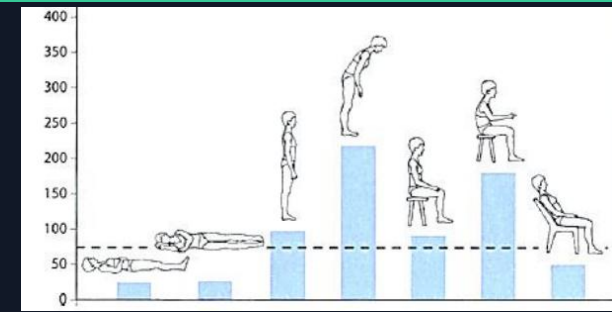
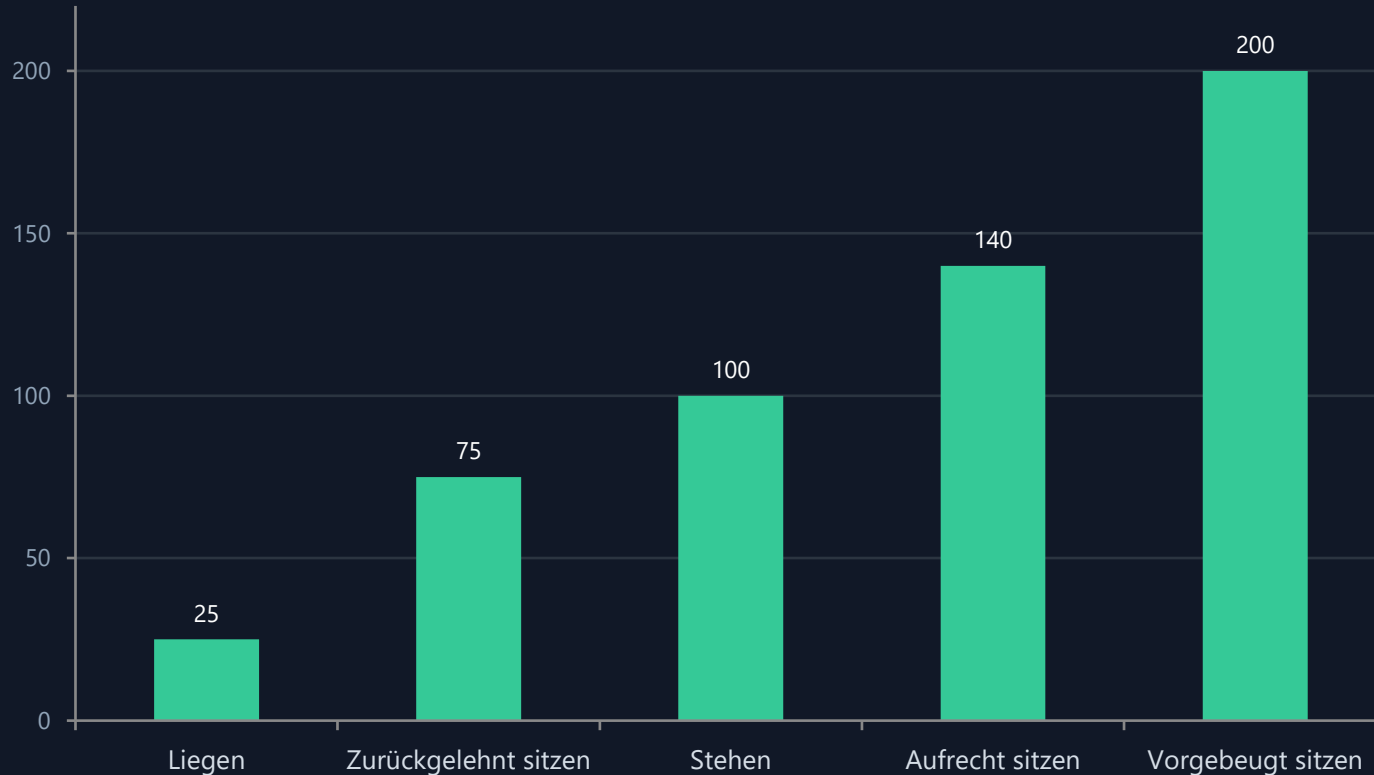
Merksatz

Die Versorgung funktioniert wie eine Pumpe: Wechsel statt Dauerbelastung.



Druck ist Haltungssache

Relativer intradiskaler Druck im Segment L4-L5: Stehen = 100%.



**Bis zu
200%**

... bei ungünstigen, vorgebeugten
Sitzhaltungen.

**Die Lösung ist nicht „immer
gerade sitzen“, sondern öfter
variieren.**

Was heißt das im Alltag?

Drei einfache Prinzipien für Arbeitstage mit viel Sitzen.

01 Haltung wechseln

Aufrecht, zurückgelehnt, leicht nach vorne – bewusst variieren.

02 Kurz aufstehen

Mikropausen reichen, um die Dauerbelastung zu unterbrechen.

03 Bewegen statt „aushalten“

Schultern, Hüfte und Rücken regelmäßig mobilisieren.

Die beste Haltung ist die nächste Haltung.



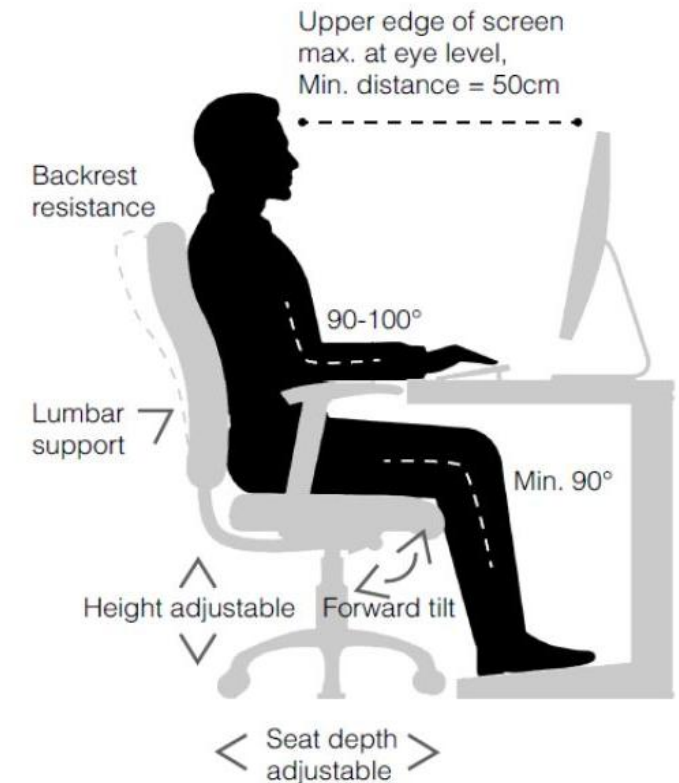
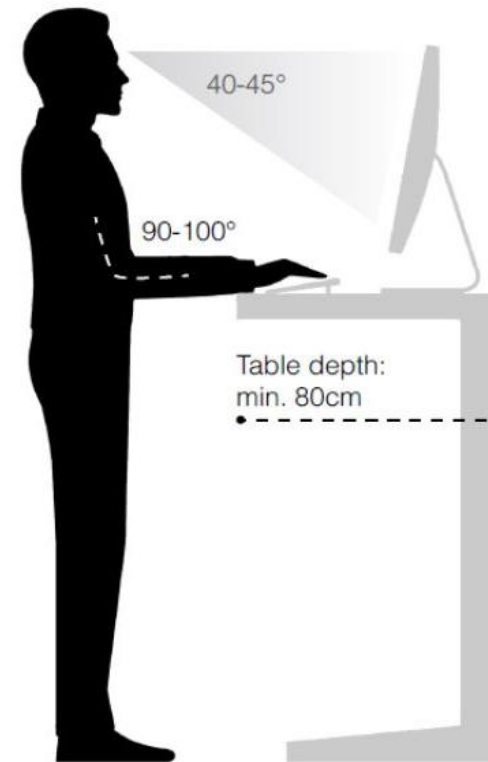
Checkliste | Auszug

Stuhl & Tisch

- Ergonomischer Stuhl
- Sitzhöhe anpassbar; Ober- und Unterschenkel im Winkel von ca. 90°
- Lordosenstütze eingestellt
- Arm aufgelegt; Ober- und Unterarm im Winkel von ca. 90°
- Wechselnde Arbeitshaltungen möglich

Bildschirm

- Sehabstand 50–70 cm; Sehachse ca. 35° abwärts geneigt
- Mind. 17 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung)
- Reflexionsfrei





Swopper

 aeris



Bürodrehstuhl

 vitra.



Sattelstuhl

 HÄGG

Checkliste | Auszug

Ergonomischer Stuhl

Must-have

- Einstellbare Sitzhöhe
- Einstellbare Armlehnen
- Dynamische Rückenlehne
- Einstellbare Lumbalstütze
- Bei Rollenstuhl: 5 Rollen, kippsicher und abrutschsicher

Nice-to-have

- Synchronmechanik: Sitz und Rückenlehne reagieren gemeinsam auf Sitzbewegungen
- Sitztiefe und Sitzneigung verstellbar
- Atmungsaktive Sitzoberfläche

Mitarbeiterbindung

kann so aussehen...



oder auch so!

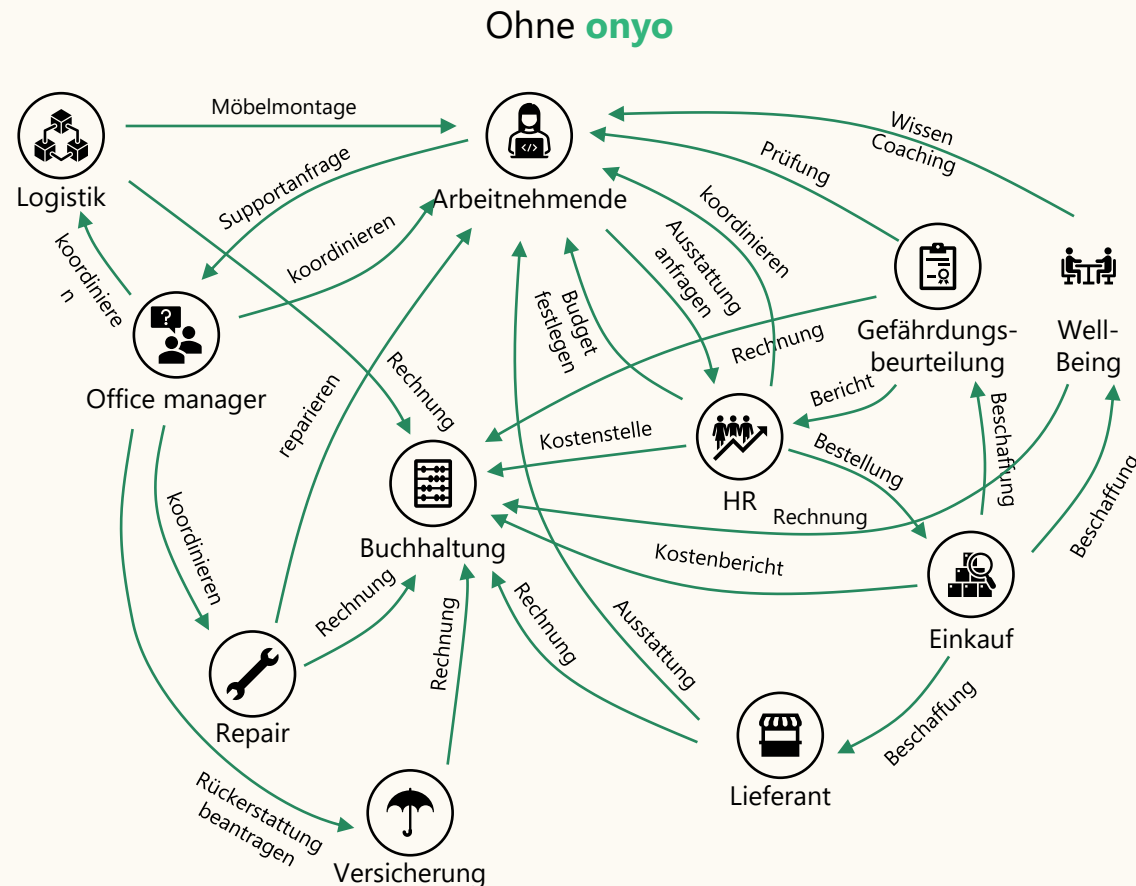




Zeit, das mobile Arbeiten zu **professionalisieren**

Die Talente erwarten ein besseres
Arbeitserlebnis zu Hause und nicht nur
Notebook und Smartphone.

Hoher Aufwand? **onyo** reduziert die Komplexität radikal

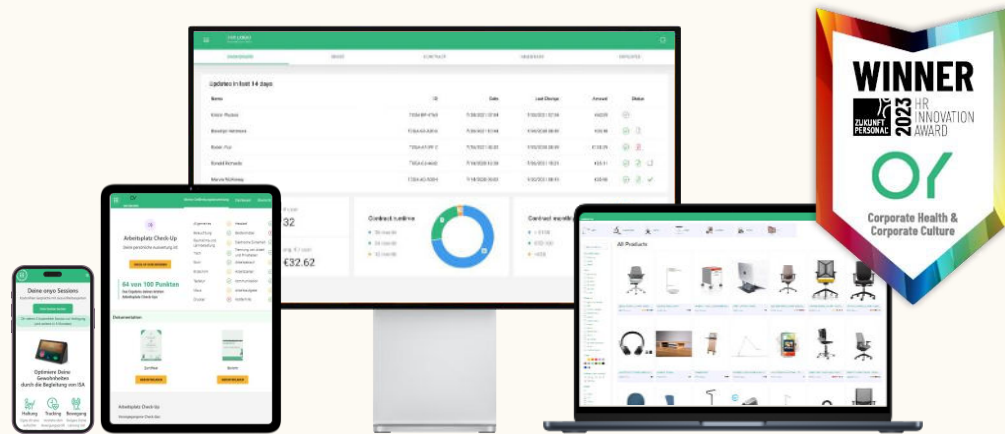


Viel zu kompliziert...



...mühe los

onyo, Ihre One-Stop-Lösung für **gesundes** hybrides Arbeiten



30+ HRIS API-Schnittstellen

onyo | Ihr digitales Portal für
Management und Mitarbeitende

01 **Marketplace**

MITARBEITENDE
AUSSTATTEN

02 **Check**

RECHTSRISIKEN
VORBEUGEN

03 **Well-Being**

WOHLBEFINDEN
STEIGERN

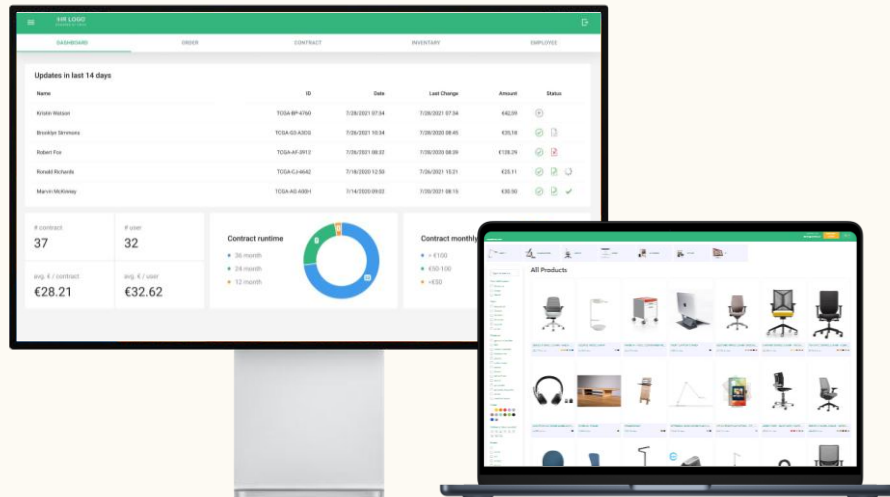
04 **Desk-Booking**

HEIM- UND BÜROARBEIT
KOORDINIEREN

01

MITARBEITENDE AUSSTATTEN

- ✓ Monatliche Leasing-Gebühr
- ✓ Digitaler Prozess, ohne Papierkram
- ✓ 3k+ Produkte zur Wahl, so **individuell** wie Ihre Mitarbeitenden

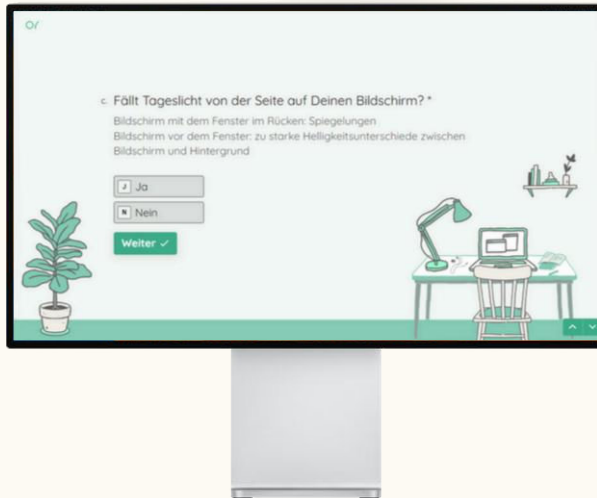


02 Check

RECHTSRISIKEN VORBEUGEN



- ✓ Gefährdungsbeurteilung, nach aktuellen gesetzlichen Anforderungen
- ✓ Keine Grauzonen mehr
- ✓ Saubere Dokumentation für gesetzlichen Unfallversicherer



OR by designfunktion

Meine Gefährdungsbeurteilung Dashboard Übersicht

Arbeitsplatz Check-Up

Deine persönliche Auswertung ist:

60 von 100 Punkten
Das Ergebnis deines letzten Arbeitsplatz Check-Ups

[PRÜFUNG ÖFFNEN](#)

Kategorie	Status	Detail	Status
Allgemeines	✓	Headset	✓
Beleuchtung	✓	Beistellmöbel	✗
Raumklima und Lärmbelastung	✓	Elektrische Sicherheit	✓
Tisch	✓	Trennung von Arbeit und Privatleben	✓
Stuhl	✓	Arbeitsablauf	✓
Bildschirm	✓	Arbeitszeiten	✓
Tastatur	✓	Kommunikation	✓
Maus	✓	Arbeitsaufgabe	✓
Drucker	✓	Notfallhilfe	✓

Dokumentation

Zertifikat

[HERUNTERLADEN](#)

Bericht

[HERUNTERLADEN](#)

[Arbeitsplatz Check-Up](#)

Vorangegangene Check-Ups

Durchgeführt	Ergebnis	Zertifikat	Bericht
17.4.2023	60 / 100	D	D
17.4.2023	64 / 100	D	D
17.4.2023	42 / 100	D	D

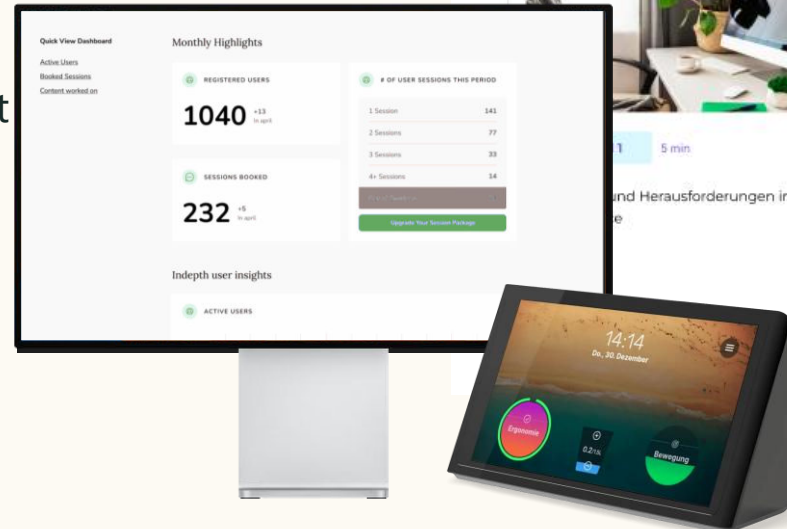
[HERUNTERLADEN](#)

03 Well-Being

WOHLBEFINDEN
STEIGERN



- ✓ **1-1-Sessions** zum gesunden Arbeiten
- ✓ **Gesundheitsmonitor** für zu Hause
- ✓ **Roundtables**: geführte aktive Mini-Pausen und Workshops
- ✓ **On-Demand** Content zum Selbstlernen
- ✓ **Insights**, wie es Ihren Mitarbeitenden wirklich geht



IHR LOGO

Sessions Roundtables Entdecken Kontakt

Deine onyo Sessions

NOCH 3 LEKTIONEN BIS ZUM FREITAG, 20. JANUAR 2023

Wähle eines unserer Module und starte Deine erste onyo Session

[Buche deine erste Onyo Session](#)

Was sind Onyo Sessions?

Deine nächste Session: 10.01.2023 10:30 45min

Bleib dran.

Programme und Übungen zum Selbstlernen und durchführen, um gesünder und effektiver im Homeoffice zu arbeiten, sich besser zu organisieren und berufliches und privates voneinander zu trennen.

[Schau die alle Inhalte zum Selbstlernen an](#)

1 5 min

und Herausforderungen im e

Modul 2 5 min

Gesunde Ernährung im Homeoffice

4 von 6 abgeschlossene Module

Modul 3 5 MIN

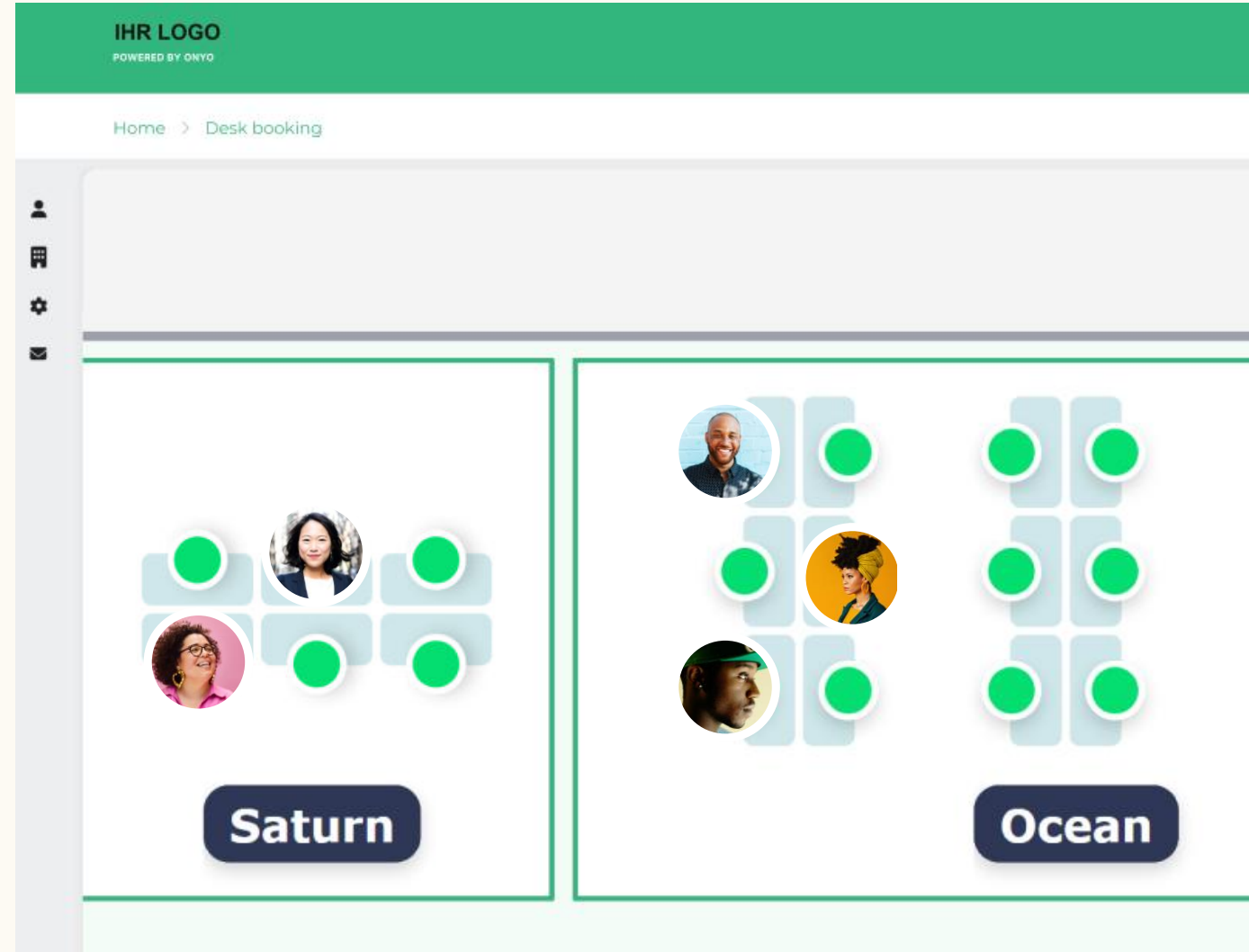
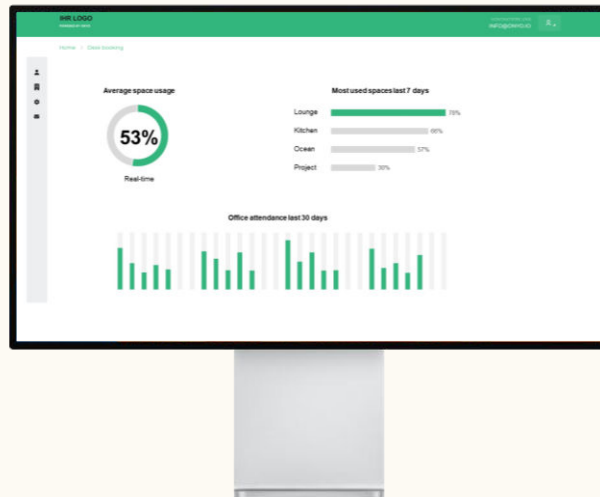
Aktiv im Homeoffice

4 von 6 abgeschlossene Module

04 Desk-Booking

HEIM- UND BÜROARBEIT
KOORDINIEREN

- ✓ Mit **Standortübersicht** erfahren, welcher der Kollegen im Büro ist
- ✓ **Tisch oder Raum**, sekundenschnell gebucht
- ✓ **Analyse-Tools**, um Raumnutzung zu optimieren



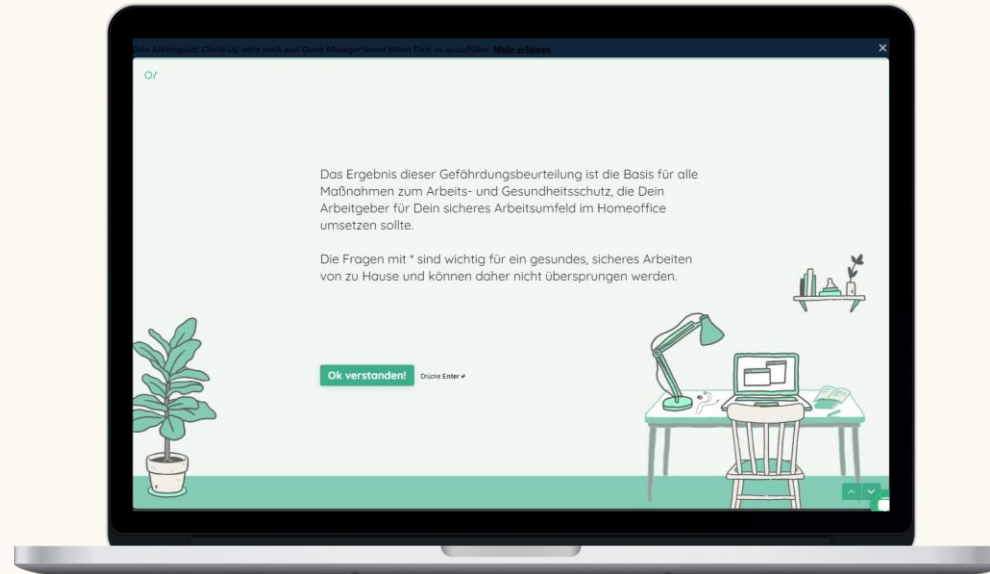
360° Checkup der harten und weichen Faktoren

Ergonomie

Beleuchtung

Raumklima & Lärm

Elektrische Sicherheit



Arbeitsorganisation

Datenschutz

Arbeitsbelastung

Notfallhilfe

Grundlage der Gefährdungsbeurteilung: Checkliste für ergonomisches Arbeiten im Homeoffice (DGUV), ArbSchG, ArbStättV, ArbZG, DGUV I 215, DGUV Vorschrift 3 & 15. Inhalt regelmäßig geprüft und aktualisiert von unseren Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperten

Ihre Mitarbeitenden sind der Schlüssel für Ihren Erfolg

Geben Sie ihnen die richtigen Werkzeuge an die Hand, und Ihr Unternehmen profitiert gleichermaßen



Gesundheit

€ 742k / p.a.

Kosteneinsparungen durch
Krankenstandverringerung um 50 %

Produktivität

€ 3,9m / p.a.

mehr Output durch **Produktivitätssteigerung**
um im Durchschnitt 25%.

Loyalität

€ 744k / p.a.

weniger Kosten durch **weniger Fluktuation und
schnellere Besetzung** dank einem attraktiven
Homeoffice Angebot

Compliance

€ 239k / p.a.

Bußgelder vorbeugen durch **regelmäßige
Gefährdungsbeurteilung**

Modellrechnung: 200 Mitarbeitende, 30 % mobile Arbeit von zu Hause.
Annahmen und Studien: onyo ROI-Kalkulation; keine Ergebnisgarantie.



Over recent months, European office workers
have been forced to work from home

Wir betreuen Mitarbeitende von:

NTT DATA

AXIS
COMMUNICATIONS

FEV

KUCKSCHMIDT

instagrid

ZEP

HMS

limehome

sevDesk

KICKBASE

happyhotel

IG'H
make
strategy
work

DGTLS
a valantic company

orgavision

allmannwappner

HANSA

...

Hallo, New Work

Produktivität, Compliance und Talentbindung

Wir unterstützen Sie gern!

Jens Wöhrle, MBA

Co-Founder & Co-CEO

+49 151 56 03 96 64

jens@onyo.de



<http://www.onyo.de/>

onyo GmbH
Paul-Heyse-Str. 31
80336 München

