



INTERNET?

TELEFON?

Wir sind für Sie da!



0800 - 5026027  
www.termin-vereinbaren.net

**Ihr direkter Draht  
zum SonntagsReport**  
0491-96 96 96

Weiterhin für Sie da!

**Internet, Telefon,  
Copyshop, Webseiten,  
Computer & Laptop**

IT Systemhaus

**Alles aus einer Hand  
persönlich, professionell und preisgünstig!**

Koloniestraße 56 • 26802 Veenhusen • Web: www.jhtec.de

# Wenn Technologie Freiräume schafft

## Flexibleres Arbeiten durch Home-Office / Keine langen Arbeitswege, ruhiges Umfeld

■ Leer (sr) Per Mausklick geht es zum virtuellen Meeting; mit Smartphone, Tablet und Computer kann der eigene Arbeitsplatz überall sein. Ob im Café, zuhause oder sogar in der freien Natur - dank intelligenter Mobile- und Cloud-Technologien sind immer mehr Arbeitnehmer nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich flexibel tätig. „Die Digitalisierung hat für den Arbeitsmarkt viele und auch individuelle Vorteile. Wer sich um Kinder oder kranke Angehörige kümmern muss, ist froh, wenn er sich die Arbeitszeit flexibel einteilen kann“, so Petra Timm, von Randstad. Mehr Freizeit, mehr Freiheiten und mehr Selbstständigkeit: Für viele Menschen

ist das Home-Office das Nonplusultra modernen Arbeitens. Diese Vorteile bieten sich durch die Heimarbeit tatsächlich:

- Home-Office bedeutet für den Arbeitnehmer keine langen Arbeitswege mehr. Keine nervenaufreibenden Staus, U-Bahn-Verspätungen oder anderen Vorkommnisse. Dadurch beginnt der Arbeitstag deutlich entspannter und am Ende des Tages bleibt mehr Freizeit.
- Der wegfallende Arbeitsweg spart außerdem Kosten: Ein eigenes Auto ist nicht gerade günstig – weder in der Anschaffung, noch im Unterhalt. Unter Umständen kann der Arbeitnehmer auch das Bus- oder Bahnticket einsparen, wenn er von Zuhause aus arbeitet.
- Außerdem gibt es im Home-Office weniger Ablenkung durch die Kollegen. Der Tratsch am Kaffeemaschine kostet Zeit, die bei der Heimarbeit für die eigentliche Arbeit aufgewendet werden kann.
- Oft findet man Zuhause außerdem ein ruhigeres Arbeitsumfeld vor – gerade in



Das Arbeiten im Homeoffice bietet für den Mitarbeiter und Chef viele Vorteile. Foto: djd

Großraumbüros herrscht oft ein gewaltiger Lärmpegel. Konzentriertes Arbeiten wird durch die Heimarbeit in vielen Fällen also einfacher.

● Der Arbeitgeber bietet seinen Angestellten durch Home-Office einen Anreiz, der auch bei der Suche nach Mitarbeitern ein Bonus ist.

● Außerdem muss der Arbeitgeber keinen Arbeitsplatz für den Mitarbeiter einrichten, da dieser ja von Zuhause aus arbeitet.

## Mit perfekter Technik ins Homeoffice

Während manche schon länger tageweise oder komplett zu Hause aus arbeiten, sind andere noch nicht ganz auf das Büro in den eigenen vier Wänden eingestellt.

### ● Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein

Prima, wenn Sie Ihre Büroaufgaben in einem bereits eingerichteten Home-Office erledigen können. So können Sie auch zu Hause Arbeit und Entspannung gut trennen. Was aber, wenn es kein Extra-Büro gibt? Eine gute Alternative ist ein separierter Arbeitsbereich. Er kann einfach z. B. durch eine portable Stellwand, einen Paravent oder ein Regal abgeschirmt werden.

### ● Achten Sie darauf, dass Stuhl und Tisch zu Ihnen passen

Wer jetzt länger als eins, zwei Stunden zu Hause arbeitet, braucht eine entsprechende Ausstattung. Auch ein kleines Upgrade der Arbeitsecke kann sich im Alltag schnell bezahlt machen. Zu einer ergonomisch sinnvollen Ausstattung gehören ein höhenverstellbarer Schreibtischstuhl und ein passender Schreibtisch. Das beugt Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vor.

### ● Platzieren Sie Computer und Bildschirm seitlich zum Fenster

Zwar sind Computer heute in der Regel gut entspiegelt,

achten Sie aber trotzdem darauf, dass am Arbeitsplatz keine großen Helligkeitskontraste und Spiegelungen entstehen. Sie stören den Sehkomfort – und sollten vermieden werden. Am besten stehen Schreibtisch und Bildschirm deshalb seitlich zum Fenster. Positiver Nebeneffekt: Der Blick kann zwischendrin auch mal „auf Wanderschaft“ gehen; das ist gut für die Augen und für das Wohlbefinden.

### ● Lux und Lumen: Wichtige Zutaten für Ihr Lichtkonzept

Ebenfalls unverzichtbar: ein gut abgestimmtes Lichtkonzept, das natürliches Tageslicht, direkte und indirekte Beleuchtung berücksichtigt. Eine ausreichende Grundbeleuchtung sorgt dafür, dass die Kontraste zwischen Arbeitsplatz und Umgebung nicht zu hoch sind und die Augen sich nicht ständig auf unterschiedliche Helligkeiten einrichten müssen. Für ergänzendes direktes Licht am Arbeitsplatz sorgen Schreibtischleuchten.

### Arbeitslicht fürs Wohlbefinden: Morgens munter, abends entspannt

Nach dem Vorbild der Natur ist für Vormittage und den frühen Nachmittag neutralweißes Licht mit mindestens 3.500 Kelvin richtig.

Wer dagegen noch am Abend arbeitet, schaltet besser ein gedämpftes, warmes Licht ein.

● Leer (sr) In Corona-Zeiten arbeiten immer mehr im Home-Office: Doch einfach mit einem Laptop nun die Arbeit anderswo erledigen, ist längst nicht alles, was dazugehört. Vor allem muss die IT-Abteilung entsprechende Geräte, die Zugriffsberechtigungen und vieles mehr dafür vorbereiten und bereitstellen.

● Erstens braucht der Angestellte eine Internetverbindung, ob per Festnetz, Mobilfunk oder notfalls Satellit.

● Zweitens die notwendige Hardware. Entweder stellt das Unternehmen einen vorkonfigurierten Laptop oder PC zur Verfügung, oder der Arbeitgeber nutzt seine eigenen Geräte, sofern das mit den Unternehmensrichtlinien vereinbart ist. In jedem Fall ist eine klare technische Trennung von privater und beruflicher Nutzung sehr zu empfehlen.

● Drittens benötigt der Mitarbeiter im Homeoffice einen Fernzugriff (Remote-Desktop). Dieser kann über eine verschlüsselte Verbindung (VPN) realisiert werden. Hier empfiehlt sich der Einsatz von Zwei-Faktor-Authentifizierung beim Aufbau der Verbindung.

● Zu gut Letzt benötigen Mitarbeiter Telefonie- und Kollaborationslösungen, um orts- und geräteunabhängig miteinander zu kommunizieren.

**Galaxy S20  
einmalig nur  
9,99 €<sup>1</sup>**

**Nah  
du!**

**Neu: Galaxy S20  
mit 30-fachem  
Super Zoom**

Was wir noch alles für Ihr Zuhause tun, finden Sie auf: [www.zuhauseläufts.de](http://www.zuhauseläufts.de) oder in unseren EWE Shops in Remels, Schützenstraße 9, 26670 Remels  
Leer, Mühlenstraße 100, 26789 Leer

<sup>1</sup> Im Tarif Einfach Mobil S light: Samsung Galaxy S20 (128 GB) 4G mtl. 49,99 €, zzgl. einmalig 9,99 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Tarifpreis nach 24 Monaten 29,99 €. Anschlussfreigabe 29,99 €. Internet-Flat mit 4 GB LTE-Datenvolumen bei max. 21,6 Mbit/s, danach Drosselung auf max. 64 kbit/s, inkl. Telefon- und SMS-Flat für Standardgespräche und -SMS in nat. Mobilfunk- und Festnetze. Inklusivvolumen können nicht in den Folgemonaten übernommen werden. Gültig für Privatkunden bis 27.05.2020 und solange der Vorrat reicht.

Alle Preise inkl. 19% MwSt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

EWE TEL GmbH, Cloppenburger Straße 310, 26133 Oldenburg

**EWE**