

03.04.2020 – 11:09 Uhr

## FHNW; Hochschule für Angewandte Psychologie: Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW bietet Hilfe für Home Office Arbeitende

Anbei erhalten Sie eine Medienmitteilung der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW.

*Medienmitteilung, 03. April 2020*

### Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW bietet Hilfe für Home Office Arbeitende

**Psychologinnen und Psychologen der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW forschen seit Jahren zum Thema Home Office. Ihre gesammelten Erkenntnisse stellen die Forschenden jetzt online zur Verfügung.**

Ein grosser Teil der Schweizer Erwerbstätigen arbeitet aufgrund der Corona-Pandemie aktuell im Home Office. Darunter sind auch viele, die bisher wenig oder nie im Home Office arbeiten konnten oder damit sehr wenig Erfahrung haben.

Eine Service-Seite der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW bietet nun umfassende Informationen zur Einrichtung des Arbeitsplatzes, zur Strukturierung des Tagesablaufs und zur Wahl der Technologien. Auch Themen wie Kinderbetreuung und Home Office oder allein wohnen und arbeiten im Home Office werden angesprochen. Johann Weichbrodt, Organisationspsychologe in der Forschungsgruppe «Gestaltung flexibler Arbeit», hat die Inhalte auf Basis der bisherigen Forschung gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen zusammengestellt. «Für mich war es wichtig, mit den Informationen, die wir zur Verfügung stellen, praktische Hilfe zu leisten. Auch wenn wir momentan mit dem erzwungenen und permanenten Home Office eine noch nie dagewesene Situation haben, können wir aus unserer angewandten Forschung viele Erkenntnisse beisteuern, die jetzt hilfreich sind», so Johann Weichbrodt.

#### Grenzen zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen ziehen

Johann Weichbrodt empfiehlt, den Home Office Arbeitsbereich räumlich von den sonstigen Wohnbereichen zu trennen und nach Möglichkeit einen Ort zu schaffen, an dem in Ruhe gearbeitet werden kann. Bei engen Platzverhältnissen kann es helfen, den Arbeitsplatz trotzdem räumlich abzugrenzen, aber auch klar zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu unterscheiden.

#### Online-Meetings gezielt gestalten

Welches Videochat-Tool ist das richtige und wann ist die Videonutzung überhaupt sinnvoll? Auch für Online-Meetings stehen psychologisch fundierte Tipps zur Verfügung. So kann bei regelmässigem Austausch gut auf den Videokanal verzichtet werden. Der Videokanal ist für kritische oder potentiell missverständliche Inhalte wichtig, und auch, wenn das Gemeinschaftsgefühl gefördert werden soll. Generell empfiehlt Weichbrodt, die Online-Meetings kürzer zu halten als bei Präsenzveranstaltungen üblich, da man am Bildschirm schneller ermüdet. Darüber hinaus können «virtuelle Kaffeecken» einen informellen Austausch zwischen den Mitarbeitenden ermöglichen.

Die komplette Liste der Hilfestellungen zum Home Office:

[www.fhnw.ch/homeoffice](http://www.fhnw.ch/homeoffice)

#### Kontakt

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

Hochschule für Angewandte Psychologie

Friederike Triebel

Kommunikation und Marketing

T +41 62 957 24 48

M +41 79 474 16 46

[friederike.riebel@fhnw.ch](mailto:friederike.riebel@fhnw.ch)

## Die Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

Die Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW umfasst neun Hochschulen mit den Fachbereichen Angewandte Psychologie, Architektur, Bau und Geomatik, Gestaltung und Kunst, Life Sciences, Musik, Lehrerinnen- und Lehrerbildung, Soziale Arbeit, Technik und Wirtschaft. Die Campus der FHNW sind in den vier Trägerkantonen Aargau, Basel-Landschaft, Basel-Stadt und Solothurn angesiedelt. Rund 12'600 Studierende sind an der FHNW immatrikuliert. Rund 800 Dozierende vermitteln in 29 Bachelor- und 18 Master-Studiengängen sowie in zahlreichen Weiterbildungsangeboten praxisnahes und marktorientiertes Wissen. Die Absolventinnen und Absolventen der FHNW sind gesuchte Fachkräfte.

Weitere Informationen auf [www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)

## Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

Die Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW ist ein führendes Kompetenzzentrum für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie in der Schweiz und im deutschsprachigen Raum. Sie bietet rund 550 Studierenden ein anspruchsvolles und praxisorientiertes Bachelor- und Masterstudium. Das Angebot der Weiterbildung richtet sich an Führungskräfte und Fachleute aus vielfältigen Berufsfeldern. Zur Hochschule gehören das Institut für Marktangebote und Konsumententscheidungen, das Institut für Kooperationsforschung und -entwicklung sowie das Institut Mensch in komplexen Systemen. Gemeinsam mit Unternehmen realisieren die Institute Forschungs- und Entwicklungsprojekte mit dem Ziel, die professionelle und wissenschaftliche Psychologie für Gesellschaft und Wirtschaft, für die Berufs- und Arbeitswelt, zu nutzen.

Weitere Informationen auf [www.fhnw.ch/psychologie](http://www.fhnw.ch/psychologie)

Mit freundlichen Grüßen

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

Dominik Lehmann

Leiter Kommunikation FHNW

Bahnhofstrasse 6

5210 Windisch

T +41 56 202 77 28

[dominik.lehmann@fhnw.ch](mailto:dominik.lehmann@fhnw.ch)

[www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004717/100883457> abgerufen werden.