

## „Unüberhörbar“ – Überleben im Großraumbüro

**Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK erklärt, wie man inmitten vieler Kollegen konzentriert arbeiten kann**

**München, 30.09.2015.** Laut der Deutschen Gesellschaft für Akustik e.V. (DEGA) sind 80 Prozent der Bundesbürger in irgendeiner Weise Lärm ausgesetzt. Auslöser sind keineswegs nur hämmernde Schlagbohrer auf Baustellen oder vorbeidonnernde Züge. Auch innerhalb von Gebäuden – beispielweise in Großraumbüros – kann der Lärmpegel sehr hoch sein. Carolin Brenner, Fachexpertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der SBK weiß, wie man im Job trotz Getöse die Konzentration aufrechterhält.

### **Lärm im Büro – negativ für Konzentration und Gesundheit**

Das Telefon klingelt, der Drucker rattert, Kollegen unterhalten sich über drei Tische hinweg und in der Küche läuft die Kaffeemaschine – all das sind alltägliche Geräusche in Büros. Werden sie als störend empfunden, spricht man von Lärm. Als besonders unangenehm empfinden viele die Telefonate von Kollegen – vor allem dann, wenn man sich selbst konzentrieren muss: „Sprache enthält Informationen, unser Ohr hört also automatisch zu und lenkt uns so von der Arbeit ab“, erklärt SBK-Expertin Brenner. Was als Lärmbelästigung empfunden werde und was nicht, unterliege der subjektiven Empfindung. Sei man aber ständigem Lärm ausgesetzt, könne das auf Dauer krank machen.

Bei Bürolärm sei der Körper in ständiger „Alarmbereitschaft“: Der Puls steige, genauso wie der Blutdruck und die Adrenalinmenge im Körper. „Dauerhaft überfordert das den Körper und mindert die Leistung, die er erbringen kann. Wer dann auch abends nicht die nötige Ruhe findet, läuft Gefahr, in einen chronischen Erschöpfungszustand zu geraten“, führt Carolin Brenner aus und hat folgende Tipps, die im Großraumbüro helfen können:

#### **1. Ruheräume schaffen**

Trennwände oder Raumteiler und genügend Raum zwischen den einzelnen Arbeitsplätzen helfen, Lärm zu dämmen. In vielen größeren Firmen begegnet man den Lärm-Problemen mit lärmfreien Zonen, die es überall geben sollte: Dort gibt es Räume oder Think Tanks, in die sich Mitarbeiter für einige Stunden zum konzentrierten und ungestörten Arbeiten zurückziehen können.

#### **2. Handy lautlos schalten**

Das Handy sollte morgens beim Betreten des Büros auf lautlos gestellt werden, um die Kollegen tagsüber nicht mit privaten Anrufen zu belästigen. Für Gespräche „in eigener Sache“ sollte das Büro verlassen werden, denn von gegenseitiger Rücksichtnahme profitieren alle.

#### **3. Ruhebedarf signalisieren**

Arbeitet man an einer wichtigen Präsentation oder einer kniffligen Excel-Tabelle, sollte man seinen Kollegen signalisieren, dass sie bitte Rücksicht nehmen und sich ruhig verhalten sollen. Ist das nicht möglich, helfen Ohrstöpsel oder das Hören von Musik über Kopfhörer, um die Kollegen auszublenden.

#### 4. Zusammen sitzt, wer zusammen gehört

Die hauptsächliche Verantwortung zur Lärmbegrenzung liegt beim Arbeitgeber. Er muss dafür sorgen, dass die Mitarbeiter nicht unter Lärm leiden. So sollten etwa Kollegen mit ähnlichem Aufgabengebiet zusammen sitzen, damit sie sich nicht quer durch den Raum unterhalten müssen. Zudem ist es vor allem für Großraumbüros wichtig, dass Decken und Böden schallgedämmt sind.

#### 5. Der Weg ist das Ziel

Laute bzw. lärmintensive Geräte sollten aus der unmittelbaren Schreibtischumgebung „verbannt“ werden. So ist ein gemeinsamer Drucker für mehrere Kollegen in jedem Fall emissions- und geldsparender. Aber nicht nur das: Die paar Schritte ins Nachbarbüro bzw. in den Druckerraum fördern die Durchblutung und das soziale Miteinander im Büro.

„Das wichtigste im Großraumbüro ist, dass niemand so arbeitet, als säße er in einem Einzelbüro. Wenn alle Rücksicht aufeinander nehmen, kann jeder Kollege konzentriert und produktiv arbeiten – dann kann das Zusammensitzen auch richtig Spaß machen“, ist SBK-Expertin Brenner überzeugt.

#### Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

#### Für Rückfragen:

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
Kathrin Schmechel  
Stab Unternehmenskommunikation  
Heimeranstr. 31  
80339 München  
Tel. +49(89)62700-710  
Fax: +49(89)62700-60710  
Email: [kathrin.schmechel@sbk.org](mailto:kathrin.schmechel@sbk.org)  
Internet: [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

#### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)