



Bewegte Pausen erhöhen die Produktivität.

Ist Homeoffice gesund?

Homeoffice verspricht verlockende Freiheiten in der Arbeitsgestaltung. Allerdings kann das Arbeiten von zu Hause unerwünschte Begleiterscheinungen haben.

Text: Rebecca Brauchli und Michaela Knecht

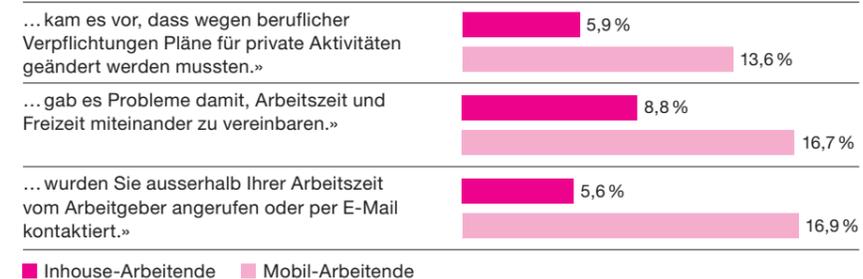
Unter Homeoffice versteht man berufliche Tätigkeiten in den eigenen vier Wänden. Die flexible Wahl des Arbeitsortes ist in der Schweiz eher unüblich: Vor der COVID-19-Krise gaben gemäss dem Bundesamt für Statistik rund 25% der Erwerbstätigen an, zumindest teilweise im Homeoffice zu arbeiten. Meistens arbeiten Mitarbeitende nur bestimmte Tage im Homeoffice; den Rest der Woche im Betrieb. Ein Blick auf die gesundheitlichen Auswirkungen des Zu-Hause-Arbeitens ist spannend, denn es sind sowohl negative als auch positive Effekte bekannt.

Mehr Stress

Ein Risiko von Homeoffice ist die Isolation. Soziale Kontakte sind essenziell für die Gesundheit – ohne sie fehlt z.B. die soziale Kontrolle durch Kolleg*innen und Vorgesetzte, was Substanzmissbrauch wahrscheinlicher macht. Der deutsche Fehlzeitenreport 2019 zog interessante Vergleiche zwischen Homeoffice und der Beschäftigung vor Ort. Das oftmals unregelmässige Arbeiten von zu Hause geht mit hoher Arbeitsbelastung und Überstunden einher. Beschäftigte im Homeoffice werden häufiger von ihrem/r Arbeitgeber*in ausserhalb der Arbeitszeiten kontaktiert. Sie legen ihre Arbeitszeit häufiger auf Abend und Wochenende und haben Probleme mit der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben. Sie berichten häufiger von Erschöpfung und Wut, sind nervöser und gereizter, häufiger lustlos, leiden eher unter Schlafstörungen und Selbstzweifeln. Die Risiken kommen stärker zum

Flexibilitätsanforderungen der Arbeit

«(Sehr) häufig in den letzten vier Wochen ...»



Datenquelle: Fehlzeiten-Report 2019

Tragen, je grösser der Anteil der Arbeit ist, die im Homeoffice erledigt wird.

Deepwork statt Stau

Diese Übersicht wirkt abschreckend. Dennoch hat Homeoffice Vorteile, welche die Risiken durchaus kompensieren können. Eine grosse Chance von Homeoffice liegt im Wegfall des Pendelns: Nicht nur der Zeitgewinn wirkt positiv. Das Pendeln in ÖV und mit dem Auto stellt für viele einen Stressfaktor und auch ein statistisches Gesundheitsrisiko dar (Unfälle oder, gerade hochaktuell, Infektionskrankheiten). Zudem finden Studien einen positiven Effekt auf das Autonomieempfinden. Eine ausgedehnte Metaanalyse von Gajendran und Harrison aus dem Jahr 2007 zeigte, dass dieses Gefühl der Selbstbestimmtheit wiederum eine Reihe günstiger Effekte zur Folge hat und Motivation, Wohlbefinden oder Arbeitszufriedenheit erhöht. Wenn die Arbeit im Homeoffice gut strukturiert wird, indem man sich vor Unterbrechungen schützt, gerät man eher in einen «Deepwork-Modus», der die Produktivität erhöht.

Strukturen schaffen

Ist Homeoffice nun Fluch oder Segen für die Arbeitnehmenden? Homeoffice bietet mehr Handlungsspielraum, aber weniger Struktur. Um von den Vorteilen des Homeoffice (z.B. Zeitersparnis durch den Wegfall des Pendelns oder konzentrierteres Arbeiten) profitieren zu können, ist es wichtig, dass Klarheit über die Struktur besteht. Beispielsweise, dass man sowohl gegenüber dem Arbeitgeber

als auch dem privaten Umfeld die Arbeitszeiten kommuniziert, damit die Arbeit nicht zu stark entgrenzt wird und man während der Arbeit nicht gestört wird. Auch eine Struktur innerhalb des Arbeitstages durch Pausen, regelmässigen Austausch und Routinen ist hilfreich, um im Homeoffice gesund und produktiv arbeiten zu können.

Tipps fürs Homeoffice

Die folgenden Tipps helfen eine gesunde Atmosphäre zu kreieren.

• Dauererreichbarkeit verhindern/Klarheit schaffen

Im Team und für sich selbst Regeln der Erreichbarkeit und Arbeitszeiten definieren und kommunizieren. Speziell für Führungskräfte: Vorbild sein. Wenn die Führungskraft zwar nicht erwartet, dass jemand am Abend und am Wochenende arbeitet, selbst aber am Samstag E-Mails schreibt, erzeugt das impliziten Druck, der oftmals schwerer auszuhalten ist als der explizite.

• Produktivität fördern

Bewusst Pausen machen und gut gestalten (gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung) und sich vor Unterbrechungen schützen (E-Mails und Anrufe zeitweise stumm schalten).

• Struktur und Routinen aufbauen

Tätigkeiten definieren, die im Betrieb ausgeführt werden müssen. Solche, die Ruhe benötigen, ins Homeoffice ver-

gen. Bewusster Übergang von Arbeit in Freizeit (Kleidung, Ort, Rituale etc.).

• Private Spannungen verhindern

Sein privates Umfeld einbeziehen: Mit dem/der Partner*in und den Kindern besprechen, zu welchen Zeiten man arbeitet und nicht gestört wird und sich daran halten.

• Isolation vermeiden/soziale Kontakte strukturieren

Bei hohem Anteil von Homeoffice: Für genügend (auch informellen) Austausch mit Arbeitskolleg*innen sorgen, z.B. virtuelle Kaffeepause. Ansonsten die sozialen Begegnungen vor Ort stattfinden lassen.



Dr. Rebecca Brauchli
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Universität Zürich
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Zentrum für Salutogenese
Tel. 044 634 49 72, rebecca.brauchli@uzh.ch



Dr. Michaela Knecht
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie
Tel. 062 957 21 64, michaela.knecht@fhnw.ch