

Grenze zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmt

Studie zu Arbeit im Homeoffice: Jeder Vierte fühlt sich belastet

(E) Keine Staus auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause, keine Störungen durch laut telefonierende Kollegen und klappernde Tastaturen, eine flexiblere Zeiteinteilung – die Arbeit im Homeoffice verspricht zahlreiche Vorteile. Im Verlauf der Corona-Pandemie ist sie für viele Arbeitnehmer plötzlich zur Realität geworden. Nicht alle Erwartungen haben sich dabei erfüllt. Wie eine Studie der Technischen Universität Chemnitz in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) herausgefunden hat, fühlt sich jeder Vierte im Homeoffice durch die fließenden Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben belastet. Diese Studie und weitere Auswertungen zu den Auswirkungen von Corona auf die Gesundheit und Psyche der Menschen im ersten Halbjahr 2020 sind Teil des Dossiers „Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten“, das die TK Mitte November dieses Jahres veröffentlicht hat.

Die Möglichkeit im Homeoffice zu arbeiten, sorgt in der Corona-Pandemie dafür, dass wichtige Wirtschaftsprozesse weiterhin aufrechterhalten werden können. Neben den Vorteilen wie der Kontaktvermeidung in der aktuellen Corona-Situation oder der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben hat die Arbeit auf Distanz aber auch ihre Schattenseiten. Laut der Studie der TU Chemnitz in

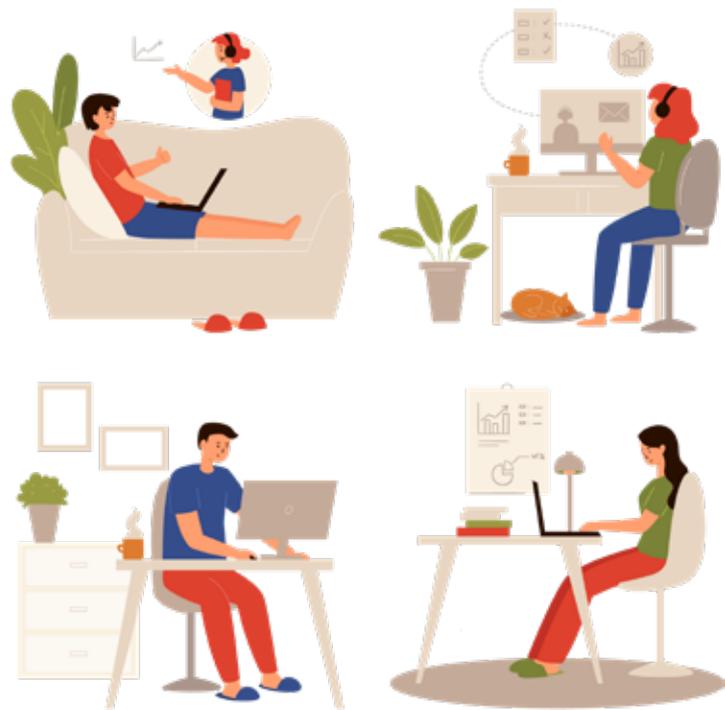


Foto: RoadLight / PIXABAY

Kooperation mit der TK gaben rund 60 Prozent der Befragten, die von Zuhause aus arbeiten, an, dass im Homeoffice die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen. Mehr als jeder Vierte (27 Prozent) empfindet das als Belastung. Für die Studie hatte die TU Chemnitz während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 bundesweit insgesamt mehr als 2.900 Berufstätige per Online-Fragebogen zu ihrer Arbeitssituation und psychischen Befindlichkeit befragt.

Burnout: Frauen besonders betroffen

„Über einen längeren Zeitraum betrachtet, fällt auf, dass sich besonders berufstätige Frauen im Homeoffice mit kleinen Kindern

von der Doppelbelastung erschöpft fühlen“, so Studienleiter Professor Dr. Bertolt Meyer von der TU Chemnitz. „Die Belastung nahm nochmal auffällig in den Phasen von besonders starken Corona-Einschränkungen zu, zum Beispiel als Schulen und Kitas geschlossen waren.“ Insgesamt seien Frauen deutlich stärker belastet und von Burnout betroffen als Männer.

Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten

Die Studie der TU Chemnitz ist Teil des TK-Dossiers „Corona 2020: Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten“, für das auch die Krankenstände und Arzneimittelverordnungen des ersten Halbjahres 2020 der 5,3

Millionen bei der TK versicherten Erwerbspersonen aufbereitet wurden. „Einen außergewöhnlichen Anstieg von Krankschreibungen aufgrund psychischer Diagnosen wegen Corona können wir für das erste Halbjahr 2020 nicht feststellen“, sagt Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK. „Allerdings werden seit Jahren kontinuierlich immer mehr Menschen aufgrund von Depressionen und anderen psychischen Belastungen krankgeschrieben. Die Möglichkeit besteht, dass Corona diese Entwicklung noch verstärkt.“

Vertrauenskultur ist das A & O

Um zumindest Stress und Burnout im Homeoffice zu vermeiden, gibt es viele Möglichkeiten. Dazu hat das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) in einem dritten Kapitel

des Dossiers einen Überblick über die wissenschaftliche Literatur zum Thema Homeoffice aufbereitet. Ergänzt wird das Review durch konkrete Tipps für ein gesundes Homeoffice. „Eine der wichtigsten Voraussetzungen beim Arbeiten auf Distanz ist die Vertrauenskultur. Auch zu Hause möchten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen guten Job machen. Vertrauen seitens des Arbeitgebers sorgt für Motivation“, fasst es Dr. Sai-Lila Rees vom IFBG zusammen.

Kommunikation, sozialer Austausch und pünktlicher Feierabend

Neben der richtigen technischen und ergonomischen Ausstattung des Arbeitsplatzes sind es vor allem die Kommunikation und die sozialen Aspekte, die für ein erfolgreiches und

gesundes Homeoffice sorgen. Zum Beispiel durch regelmäßige digitale Arbeitstreffen und Feedbackrunden. „Denkbar sind beispielsweise auch Kooperations-Tandems. So hat man immer eine Kollegin oder einen Kollegen, mit der beziehungsweise dem man sich regelmäßig austauschen kann“, so Rees. Und für jeden Arbeitnehmer im Homeoffice gilt, auch mit sich selbst achtsam umzugehen: „Dazu gehören beispielsweise regelmäßige Pausen und ein pünktlicher Feierabend. Sporttermine oder feste Familienrituale, zum Beispiel das gemeinsame Abendessen, können dafür sorgen, dass man dann auch wirklich den PC herunterfährt.“

Techniker Krankenkasse (TK)
www.tk.de

Inovace



Health and Safety at Work, Fire and Environment Protection in Industry

Inovace ist die führende tschechische Fachzeitschrift für Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Brandschutz im Betrieb – sie erscheint **seit 1995** mit vier Ausgaben pro Jahr. Inovace berichtet über neue Produkte, Technologien und Dienstleistungen von tschechischen und ausländischen Firmen. Außerdem veröffentlicht sie aktuelle Erkenntnisse von wissenschaftlichen Instituten, Behörden und Fachhochschulen.

Inovace enthält regelmäßig eine **Beilage des Staatlichen Instituts** für Arbeitsinspektion – mit Informationen zu neuen Vorschriften, EU-Normen und Gesetzesänderungen.

Regelmäßige Rubrik: **PSA-Marktübersicht**

e-mail: inovace.b@t-online.de
www.inovace.com

