

Homeoffice:
Be- oder Entlastung?

Arbeiten ohne Grenzen

Im Garten Mails beantworten, beim Frühstück Akten studieren oder mit dem PC am Pool sitzen – **Homeoffice** klingt im ersten Moment super. Warum **Telearbeit** aber der Gesundheit schaden kann.



Tobias Hölbling

von Lisi Lang

Es klingt in erster Linie nach einer wahnsinnigen Entlastung: Wer von zu Hause aus arbeiten kann, spart sich den Weg ins Büro, kann sich seine Arbeit flexibel einteilen und Privates und Berufliches besser vereinbaren. Mails beantworten im Pyjama, beim morgendlichen Kaffee die Akten studieren oder im Garten die nächsten Projekte ausarbeiten – Homeoffice bringt mit Sicherheit viele Vorteile.

Eine aktuelle Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK-Krankenkassen zeigt jetzt aber auch die Schattenseiten der Heimarbeit: Wer viel von zu Hause arbeitet, leidet laut Umfrage häufiger unter psychischen Problemen wie Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen als Beschäftigte, die jeden Tag ins Büro fahren. Die Befragung zeigt, dass sich im vergangenen Jahr fast 75 Prozent der rund 2.000 Befragten, die häufig im Homeoffice arbeiten, erschöpft fühlten, knapp 70

Prozent klagten über Nervosität und Reizbarkeit. Von den Arbeitnehmern im Büro waren es dagegen nur etwa die Hälfte.

Tobias Hölbling, Psychologe im AFI-Team mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, kann diese Ergebnisse durchaus nachvollziehen. „Homeoffice klingt immer super, aber man muss auch der Typ dafür sein“, schickt der Arbeitspsychologe voraus. „Für Bürger, die in ländlichen Räumen wohnen, oder für Eltern ist Homeoffice sicher eine tolle Sache – man muss heute nicht mehr immer vor Ort sein, um mitarbeiten zu können, aber man muss bestimmte Punkte beachten, damit die Vor- und nicht Nachteile nicht überwiegen“, erläutert der Arbeitspsychologe.

Vier zentrale Punkte sind laut Tobias Hölbling für die Entlastung oder auch die zusätzliche Belastung durch Heimarbeit entscheidend. „Der erste große Punkt ist, dass Arbeit Struktur gibt“, erläutert Tobias Hölbling. Wer tagtäglich ins Büro fahren muss, sich dort an seinen Schreibtisch setzt und genaue Abläufe vorgegeben bekommt, findet diese Struktur automatisch. „Wer von zu Hause aus arbeitet, muss sich diese Struktur

selbst aufbauen, um dadurch auch klare Grenzen ziehen zu können“, erklärt der Psychologe. Ansonsten kann es zu Mehrfachbelastungen kommen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Was ebenfalls Fluch und Segen zugleich sein kann, ist die Trennung von Arbeit und Familie. „Im Büro wird ein Vater oder eine Mutter beispielsweise nicht von den spielenden Kindern abgelenkt“, erläutert der Arbeitspsychologe. Im Homeoffice habe man zwar den Vorteil, dass man immer anwesend ist, man müsse aber auch hier klare Grenzen ziehen können, da ansonsten die Konzentration und die Psyche unter dieser Doppelbelastung leiden könnten. Ein dritter Punkt weshalb die Arbeit im Homeoffice die Gesundheit gefährden kann, ist die Tatsache, dass in der eigenen Wohnung der Austausch mit Kollegen fehlt. „Arbeit sozialisiert und gleichzeitig muss man auch mal aus seiner eigenen Komfortzone herauskommen – dieser Aspekt fehlt bei Homeoffice komplett“, erklärt Tobias Hölbling. Zu guter Letzt haben laut Tobias Hölbling verschiedene Studien gezeigt, dass Personen, die von zu Hause aus arbeiten mehr arbeiten, als jemand im Büro – weil auch am

Smart Working

In der Landesverwaltung sind derzeit 117 Personen in **Telearbeit** beschäftigt.

Neue Arbeitsformen und neue Arbeitsmodelle sind nicht nur bei Arbeitgebern immer wieder Thema, vor allem Arbeitnehmer wünschen sich mehr Flexibilität und neue, bessere Möglichkeiten um Familie und Beruf besser vereinbaren zu können.

Eines dieser Modelle ist die Telearbeit. Insgesamt 117 Mitarbeiter der Landesverwaltung sind derzeit in Telearbeit beschäftigt. Allerdings: Nicht jeder kann seinen Job von zu Hause aus ausführen, ein Lehrer muss beispielsweise in die Schule kommen, genauso wie einer Mitarbeiter im Straßendienst. Man kann also davon sprechen, dass 117 von rund 4.500-5.000 Mitarbeitern der Landesverwaltung im engeren Sinne in Telearbeit beschäftigt sind. Konkrete Zahlen für die Privatwirtschaft gibt es nicht.

„Die Nachfrage ist seit einigen Jahren stabil“, sagt Albrecht Matzner, Direktor der Abteilung Personal. Allerdings arbeitet die Landesverwaltung seit Jahresbeginn an einem Konzept zum sogenannten „Smart Working“. Einerseits wird derzeit ausgelotet, welche Aufgabengebiete auch über Telearbeit oder andere Modelle abgewickelt werden können. Zudem wird analysiert, wie ein Arbeitsplatz technisch ausgestattet werden muss, damit er „Smart Working“-tauglich ist.

Wochenende eingeschaltet wird und Anrufe außerhalb der Arbeitszeit nicht ausbleiben.

„Eine Kombination aus Homeoffice und der „normalen“ Arbeit im Büro wäre angesichts dieser verschiedenen Herausforderungen sicher die beste Variante“, sagt AFI-Direktor Stefan Perini. Dadurch könne man die Vorteile der verschiedenen Modelle maximieren und gleichzeitig zusätzliche Belastungen minimieren.

