

Aus den Augen, aus dem Sinn?

Soziale Beziehungen und Interaktionen mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie Vorgesetzten sind zentral für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden¹. Soziale Interaktionen und Kooperationen bei der Arbeit gelten als gesundheitsförderliche Merkmale². Fehlt der teaminterne Austausch, stellt dies einen Stressor dar, der den Teamprozess beeinflusst³.

Fehlender Austausch verändert das Klima innerhalb des Teams. Es handelt sich dabei um ein Konstrukt, das sich auf die Qualität der Kommunikation und Interaktion im Arbeitsumfeld bezieht, die individuell wahrgenommen wird⁴. Homeoffice verletzt das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, Akzeptanz und Zugehörigkeit⁶. Das menschliche Bedürfnis, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten und herzustellen, wird dadurch im Arbeitskontext massiv erschwert oder sogar verunmöglicht, was sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken kann⁵. Um diesen negativen Konsequenzen in Bezug auf den Teamzusammenhalt und die Arbeitszufriedenheit entgegenzuwirken, sollen Kommunikationskanäle möglichst aktiv genutzt werden. Der soziale Austausch mit den Teamkolleginnen und -kollegen kann zum Beispiel online, telefonisch oder via Chat erfolgen oder mit privaten Vereinbarungen kompensiert werden. Im Umgang mit Online-Kommunikationstools sollen Mitarbeitende ein fundiertes Fachwissen und Medienkompetenz erwerben. Eine reflexive Selbststeuerungsfähigkeit ist für die Nutzung der Medien zentral. Unternehmen müssen sicherstellen, dass Mitarbeitende reibungslos auf alle Daten und Abläufe zugreifen können. Der Zusammenhalt innerhalb eines Teams definiert sich nicht nur über informelle Prozesse und emotionalen Rückhalt⁷. Co-Worker-Support, gemeinsame Projekte und das gemeinsame Erleben von Erfolgen und Niederlagen besitzen eine formale Dynamik. Der Austausch ist zentral, um motiviert zu bleiben.

Fakten

- Soziale Beziehungen und Interaktionen mit Kollegen und Vorgesetzten sind zentral für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.
- Neue Online-Medien oder das Telefon helfen, die Kommunikation aufrechtzuerhalten.
- Bei längeren Abwesenheiten der Mitarbeitenden ist es wichtig, dass Mitarbeitende unkompliziert auf Daten und Abläufe zugreifen können.
- Um den Beziehungsverlust bei der Arbeit zu kompensieren, sind private Beziehungen wichtig und sollen ausgebaut werden.

Chancen

Bedingt durch die Corona-Krise wurden Mitarbeitende gezwungen, sich vermehrt mit Online-Medien auseinanderzusetzen. Unternehmen haben ihre bestehenden Kommunikationskanäle ausgebaut und so neue Kommunikationswege ermöglicht. Teams mussten sich mit der neuen Ausgangslage arrangieren und – nach einer Übergangsphase – neue Möglichkeiten finden, sich auszutauschen.

Unkomplizierte, IT-gestützte Kommunikationsmedien sowie eine entsprechende Schulung sind zentral, um auch auf die Distanz eine Zusammengehörigkeit aufrechtzuerhalten. Unternehmen können Präsenztage für Team- oder Projektbesprechungen oder regelmäßige soziale Events einführen, um den Austausch zu fördern. Die fehlenden sozialen Bindungen im Beruf können im privaten Umfeld kompensiert werden.

Risiken

Es kann vorkommen, dass Mitarbeitende im Homeoffice das Gefühl bekommen, immer erreichbar zu sein. Diese «always on»-Mentalität empfinden viele als störend und einschränkend für die Autonomie. Paradoxerweise nutzen aber nur wenige Personen das vermehrte Online-Sein für den sozialen Austausch. Es können sich dadurch Gefühle der sozialen Isolation oder gar der Einsamkeit einstellen, was sich wiederum negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken kann.

Quellen

¹ Schulze, H., und Gobeli, S. 2011

² Richter, G. 2000

³ Drössler, S., et al. 2016

⁴ Sinokki, M., et al. 2009

⁵ Baumeister, R. F., und Leary, M. R. 1995

⁶ Pereira, D., und Elfering, A. 2014

⁷ Bacharach, S. B., et al. 2012

Passende BGM-Angebote

- Präsenz- und Absenzenmanagement auf Distanz
- Gesund durch Veränderung führen
- Resilienz
- Stress
- Digital Detox