

Modeerscheinung oder zukunftsweisend?

2020 wechselten zahlreiche Mitarbeitende ohne Vorlaufzeit ins Homeoffice. Mit der Covid-19-Pandemie erfuhr das Arbeiten in den eigenen vier Wänden in der Schweiz einen Boom. Doch wie sollen Unternehmen nach der Pandemie mit dem Thema umgehen?

Ausgangslage

Gemäss einer Untersuchung arbeiteten vor der Pandemie 28 Prozent der Schweizer Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter mindestens einen halben Tag pro Woche von zu Hause aus. Von den restlichen 72 Prozent gab ein Drittel an, dies auch in Zukunft gerne zu tun¹. Eine Untersuchung im Sommer 2020 zeigte, dass sich über 70 Prozent der 30- bis 50-jährigen Arbeitnehmenden nach der Pandemie mehr Homeoffice wünschen und auch über 60 Prozent der jüngeren und älteren Arbeitnehmenden diesen Wunsch äussern². Da sich Homeoffice positiv auf Produktivität, Zufriedenheit und Work-Life-Balance auswirkt, ist SWICA der Meinung, dass Homeoffice auch in Zukunft ein fester Bestandteil eines modernen Unternehmens sein soll. Neben den Vorteilen birgt es aber auch Risiken, insbesondere im Hinblick auf die Teamentwicklung und Vereinsamung der Mitarbeitenden. Umso wichtiger ist ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement, um Gesundheit, Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Produktivität langfristig aufrechtzuerhalten.

Fakten

- Ein Grossteil der Mitarbeitenden wünscht sich in Zukunft mehr Homeoffice.
- Produktivität und Arbeitszufriedenheit steigen im Homeoffice.
- Der Wegfall des Arbeitswegs führt zu weniger Ausfalltagen aufgrund psychischer Beschwerden.
- Homeoffice verbessert die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.
- Eine Koexistenz von Homeoffice und klassischer Büroarbeit ist richtungsweisend.
- Die Kombination von Homeoffice und Arbeiten im Büro ist sinnvoll (je zwei bis drei Tage).

Chancen

Unternehmen, die Homeoffice anbieten, kommen den Bedürfnissen der Arbeitnehmenden nach^{1, 2}. Die Flexibilität und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf steigen und der Arbeitsweg wird reduziert. Ein kurzer Arbeitsweg beeinflusst die allgemeine Gesundheit positiv: Pendler leiden häufiger unter Rücken- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen und Magen-Darm-Problemen. Die Fehltage wegen Depressionen und anderen psychischen Leiden liegen deutlich höher als bei Nichtpendlern⁴. Die psychischen und physischen Beschwerden nehmen proportional mit der Entfernung und Fahrzeit zu. Über die Hälfte der Arbeitnehmenden, die im Frühling mindestens einen Tag pro Woche zu Hause arbeiteten, gaben an, dass sie kreativer und produktiver waren und den Beruf und die Familie besser vereinbaren konnten⁵. Gerade die Vereinbarkeit von Beruf und Familie reduziert die Belastung deutlich, da die grosse Mehrheit die Zeitersparnis durch den Wegfall des Arbeitswegs für Privates nutzen konnte, was den Stress reduzierte und sich positiv auf die Gesundheit auswirkte. Die Mitarbeitenden sind nicht nur gesünder und zufriedener, sondern auch produktiver. Unternehmen können Arbeitsplätze und Büroflächen effizienter nutzen und die Arbeitgeberattraktivität steigern. Unternehmen, die den Mehrwert von Homeoffice erkennen und eine Koexistenz von Homeoffice und Büroarbeitsplatz anstreben, werden mit einem Produktivitätsgewinn, gesünderen Mitarbeitenden und Einsparungen von Büroarbeitsplätzen be-lohnt.

Risiken

Die grössten Risiken von Homeoffice bestehen in Mängeln bei der Führung auf Distanz, einer Anhäufung von Überzeit und der Vereinsamung der Mitarbeitenden. Wie aktuelle Untersuchungen zeigen, erreichen Arbeitszufriedenheit und Produktivität im Homeoffice nach ungefähr zweieinhalb Tagen den Höhepunkt. Nach drei Tagen sinken die Zufriedenheit und die Produktivität⁶. Drei Tage Homeoffice und zwei Tage Anwesenheit im Büro wöchentlich, die vor allem dem sozialen Austausch dienen, sind daher sinnvoll⁷. Gerade der soziale Austausch fehlt vielen Mitarbeitenden⁵. Allerdings ist es wichtig, die individuellen Bedürfnisse und die Lebensgestaltung der Personen zu berücksichtigen. Führungskräfte müssen zudem geschult und dafür sensibilisiert werden, wie sie auf Distanz führen. Fehlt dieses Wissen, sind die gesundheitsförderlichen Aspekte des Homeoffice gefährdet. Ständige Kontrolle, permanente Erreichbarkeit und fehlendes Vertrauen wirken als Stressoren und belasten die Mitarbeitenden. Ein weiteres Risiko ist die ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes: Fehlt den Mitarbeitenden ein entsprechender Arbeitsplatz, verpuffen die positiven Effekte und es ist mit Ausfällen zu rechnen. Ergonomieschulungen wirken diesem Risiko entgegen. Zudem bedarf es klarer Regeln betreffend Arbeitszeit, Pausen und Erreichbarkeit, da Remote Workers in ihrer Freizeit teilweise erreichbar bleiben, E-Mails schreiben und Pausen nicht wahrnehmen.

Fazit

Homeoffice soll als Ergänzung Einzug in den Arbeitsalltag halten im Sinne einer natürlichen Koexistenz beider Arbeitsformen. Die Arbeitnehmenden und ihre individuellen Bedürfnisse sind zentral: Nicht jeder kann seine volle Leistung im Büro oder im Homeoffice erbringen. Homeoffice steigert nachweislich die Produktivität und Arbeitszufriedenheit, insbesondere durch den Wegfall des Arbeitswegs bleibt mehr Zeit für die Familie und Privates. Das Unternehmen spart Kosten für Büroflächen sowie allgemeine Infrastruktur und positioniert sich auf dem Arbeitsmarkt als moderner Arbeitgeber, der die Bedürfnisse der aktuellen Zeit erkannt hat. Ein Mix von zwei bis drei Tagen Homeoffice mit der Anwesenheit im Büro federt Risiken wie Vereinsamung und mangelnden sozialen Austausch ab. Um das Arbeiten zu Hause erfolgreich zu implementieren, müssen Führungskräfte geschult, Ergonomieschulungen und/oder -beratungen durchgeführt und klare Regeln bezüglich Arbeitszeit, Pausenkultur und Erreichbarkeit definiert werden.

Quellen

- ¹ Deloitte 2016
- ² Gottlieb Duttweiler Institute 2020
- ³ WorkAnywhere 2013
- ⁴ TK Die Techniker 2020
- ⁵ Gfs.Bern 2020
- ⁶ Golden, T. D. 2006
- ⁷ Schulze, H. 2011

BGM-Angebote mit Fokus Homeoffice

Dank einem breiten Angebot im Bereich Präventionsmanagement kann SWICA die individuellen Bedürfnisse von Unternehmen zu Fragen rund ums Homeoffice abdecken. Neben ganzheitlichen Beratungen inkl. Analysen gibt es Einzelmassnahmen zu spezifischen Themen in Form von Referaten, Workshops oder Webinaren, die auf die Bedürfnisse von Führungskräften und/oder Mitarbeitenden im Homeoffice ausgerichtet sind:

- Ergonomie
- Ernährung und Bewegung
- Präsenz- und Absenzenmanagement
- Gesund durch Veränderung führen
- Resilienz
- Stress
- Burn-out-Prävention
- Digital Detox
- Schlaf
- Gesundes Immunsystem
- HRV-Messung

Alle Angebote werden von erfahrenen Fachspezialistinnen und -spezialisten bei den Kunden vor Ort oder online als Webinar durchgeführt. Um die Nachhaltigkeit der vermittelten Inhalte bei den Teilnehmenden zu erhöhen, können die Veranstaltungen mit E-Learnings und/oder «FollowMe»-Angeboten ergänzt werden. Mit «FollowMe» erhalten die Teilnehmenden nach dem Workshop oder Webinar mehrmals kurze Nachrichten, um die Inhalte nochmals aufzugreifen, und praktische Tipps, um das Gelernte anzuwenden.