



PRESSEINFORMATION

Advent im Homeoffice: Studie zeigt, wie Arbeiten von Zuhause gut gelingen kann

- 84% der Studienteilnehmer*innen beklagen schwierige Kommunikation, für 36% gibt es berufsbezogen zu wenig Austausch, nahezu die Hälfte vermisst persönliche Kontakte, als Vorteil sehen 40% die flexible Arbeitszeit, 26% arbeiten zuhause effizienter.
- 46% arbeiten am Esstisch, jede/r Fünfte hat einen eigenen Arbeitsraum, 72% organisieren den Arbeitstag ähnlich wie im Büro.
- Die Zufriedenheit im Homeoffice ist im Schnitt trotzdem gut: 7,4 auf Skala von 0 – 10.

Hall in Tirol, Dezember 2021. Aktuell befindet sich Österreich wieder im Lockdown und damit auch viele Angestellte im Homeoffice. Die Schulen sind offen, dennoch behalten manche die Kinder lieber zuhause und arbeiten parallel. Dazu kommt nun der Vorweihnachtsstress. Alles nichts Neues, dennoch unerfreulich. Zumindest gibt es inzwischen Erfahrungswerte zur Arbeit von Zuhause aus den vorigen Lockdowns, die in einer IMAD-Studie für das Arbeitsmedizinische Zentrum AMZ Hall in Tirol erhoben wurden. Mit den konkreten Tipps sollte man gut durch den Advent kommen.

41 Prozent* der Erwerbstätigen in Österreich arbeitete vor einem Jahr im Homeoffice (*Quelle: Statista, Jänner 2021). Der Winter-Lockdown dauerte damals bereits zwei Monate an, mit einer kurzen Unterbrechung. Nun ist es wieder soweit. Es gibt bereits Routine, man weiß, wo man zuhause gut oder halbwegs arbeiten kann: Homeoffice ist in der Regel ein digitaler Arbeitsplatz am Bildschirm, 22% haben dafür einen abgeschlossenen Raum wie etwa Gäste- oder Schlafzimmer, weitere 20% einen eigenen Arbeitsraum, 46% sitzen am Esszimmertisch, davon wechseln 65% den Platz im Tagesverlauf. Solche Erkenntnisse liefert eine Studie, durchgeführt von IMAD Marktforschung und Datenanalysen im Auftrag des Arbeitsmedizinischen Zentrums AMZ Hall in Tirol, Egmont Baumgartner Institut.

50 aufschlussreiche Tiefeninterviews

Befragt wurden 25 Frauen und 25 Männer in ganz Tirol, großteils zwischen 31 und 45 Jahren, in einem sehr ausführlichen Online-Videogespräch. „Sogenannte Tiefeninterviews mit einer Dauer von 30 bis 50 Minuten geben den Menschen Raum, ihre Erfahrungen zu reflektieren“, erklärt die IMAD-Geschäftsführerin MMag. Barbara Traweger-Ravanelli, „gerade bei diesem Thema war das Bedürfnis dazu sehr stark spürbar.“ 86% der Befragten waren während der vergangenen Lockdown-Phasen erstmals im Homeoffice – und das mehr oder weniger von heute auf morgen, rund ein Viertel hat Führungsaufgaben, rund zwei Drittel einen Haushalt mit Kindern. Besprochen wurde Grundlegendes wie Ausstattung und Arbeitsplatz, vor allem aber weiterführende Fragen aus einem Leitfaden, erarbeitet von IMAD und AMZ Hall im wissenschaftlichen Austausch mit dem Psychologen und UMIT-Tirol Professor Dr. Bernhard Streicher.

Vorteil: flexible Zeiteinteilung, Nachteil: schwierige Kommunikation

Als zentraler Vorteil des Homeoffice erscheint für 40% die flexible Zeiteinteilung, bei den Nachteilen dominiert für 84% die fehlende Kommunikation. Für 36% gibt es berufsbezogen zu wenig Austausch, auch fehlen Informationen. Nahezu die Hälfte vermisst die Gespräche mit Kolleg*innen und zwischenmenschliche Kontakte – „Letzteres spielt auch in der Arbeit eine große Rolle und geht im Teleworking verloren“, ergänzt die Meinungsforscherin Traweger-Ravanelli. Die Pandemie habe



eine bedeutende Veränderung der Arbeitswelt ausgelöst, die Forschung müsse diese Entwicklungen begleiten, um die neuen Herausforderungen nicht nur zu erkennen, sondern zu verstehen. Die vorliegende Homeoffice-Studie sei ein wesentlicher Beitrag dazu.

Struktur verringert Stress und macht zufriedener

Die Studie zeigt deutlich, dass sich eine Struktur des Tagesablaufs respektive das Fehlen einer solchen wesentlich auf die Einstellung zum Homeoffice auswirkt. Ein strukturierter Arbeitstag wird als stressfreier und weniger belastend empfunden. 72% hatten ihr Homeoffice ähnlich dem Büroalltag organisiert. 18% pendelten sich in eine neue Struktur ein, wie etwa ein Vater, der im Homeoffice tagsüber alleine für den kleinen Sohn verantwortlich war und seinen Arbeitsrhythmus völlig neu gestalten musste. Nur 10% kamen mit dem Homeoffice schlecht zurecht. Auf einer Skala von 0 bis 10 wurde in der IMAD-Erhebung eine relativ hohe Gesamtzufriedenheit von 7,4 ermittelt.

Belastungen: Fehlen persönlicher Kontakte an erster Stelle

Zugleich beobachteten 70% der Befragten verschiedene psychische Belastungen. Mehr als ein Viertel nannte an erster Stelle Isolation durch fehlende persönliche Kontakte mit den Berufskolleg*innen. Für ein Fünftel war die Mehrbelastung durch die Familie eine große Herausforderung. 10% fühlten sich gestresst, die Arbeit fertig zu bekommen. Manche hatte immer wieder das Gefühl, dass ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Aus den Belastungen folgten Unzufriedenheit, auch höhere Gereiztheit bis hin zur Aggression. Körperlich gab es bei knapp zwei Drittel keine nennenswerten Probleme. Die anderen hatten oft Rückenbeschwerden oder es fehlte die Bewegung am Weg zur Arbeit.

Ablenkung durch Umfeld

Der aktuelle Lockdown fällt in die Adventszeit, da stehen Weihnachtsvorbereitungen auf der Agenda – denkt man an diese in den eigenen vier Wänden vielleicht eher als im Büro? Tatsächlich geben 26% der Befragten an, zuhause effizienter und zielgerichteter zu arbeiten. Die Ablenkung im Homeoffice passiert vor allem in Wechselwirkung mit dem Umfeld: 20% fühlen sich durch Personen im gemeinsamen Haushalt gestört, 18% fällt es schwer, sich von diesen abzugrenzen.

Die Homeoffice-Studie belegt viele Erkenntnisse, die das AMZ Hall zum Thema Arbeit 4.0 bereits formulierte: Digitalisierung und moderne Kommunikation lassen das Berufsleben ins Private eindringen, Arbeit und Freizeit verschwimmen, die viel zitierte Work-Life-Balance ist immer schwerer zu halten.

Drei konkrete Tipps für ein belastungsfreies Homeoffice

Die Learnings aus der Studie bestätigen die praktischen Erfahrungen der Expertinnen im AMZ Hall. Damit das Homeoffice möglichst belastungsfrei gelingen kann, empfiehlt Mag. Veronika Steinkreß, Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeitspsychologische Leiterin im AMZ Hall - „drei Bereiche ganz besonders zu beachten: Kommunikation, Abgrenzung und Struktur, sowie das Schaffen einer Büroatmosphäre.“ Voraussetzung dafür sei, dass der Arbeitsplatz zu Hause in seiner Ausstattung den Anforderungen der Arbeitsaufträge entspricht, damit diese adäquat erledigt werden können.

→ Klar kommunizieren, persönliche Kontakte wahren

„Die berufliche Kommunikation im Homeoffice muss klarer sein, als wenn man im Büro Tür an Tür sitzt“, betont Steinkreß, „gut definierte Aufgaben helfen, fokussiert und produktiv zu arbeiten.“ Hier sind vor allem die Führungskräfte gefordert. Regelmäßige Meetings sind wichtig, insbesondere auch



um den persönlichen Kontakt zu halten und Raum zur Klärung von Fragen zuzulassen. Der direkte Austausch ist essenziell, Online-Meetings sind ein wesentliches Tool.

→ **Abgrenzung und Struktur fördern Effizienz**

Klare Abgrenzung ist in jeder Hinsicht wichtig: Arbeitszeit und andere Verpflichtungen müssen getrennt sein – das ist auch im Sinne der Betriebe. „Ein besonderer Stressfaktor im Homeoffice ist die Empfindung, ständig erreichbar sein zu müssen“, analysiert Steinkreß. In diesem Sinne sollte man mit Vorgesetzten und Team konkrete Zeitfenster zu Kommunikation und Austausch vereinbaren. Im gemeinsamen Haushalt gilt es, die Linie zwischen sich und anderen zu ziehen. „Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie – soweit möglich – fixe Arbeitszeiten für sich selbst, auch wenn diese nur kurz sind“, empfiehlt Steinkreß, denn auch eine Viertelstunde fokussierte Arbeit könne effektiv sein.

Keine Abgrenzung ohne Struktur: Dazu gilt es eine Arbeitsroutine für das Homeoffice zu etablieren, und klare Abläufe für sich selbst zu definieren. Jeden Tag zur gleichen Zeit zu beginnen, wie gewohnt aufzustehen, sich für den Tag zurecht zu machen, die Aufgaben zu priorisieren, einen Tagesplan zu erstellen, der sich an einem Wochenplan orientiert. Die für sich selbst definierten Arbeitszeiten sollte man strikt einhalten und sich auf die Arbeit konzentrieren.

→ **Büroatmosphäre schaffen, auf Ergonomie und Pausen achten**

„Andererseits gilt es auch, auf veränderte Voraussetzung einzugehen“, ergänzte Dr. Bernadette Trenkwald, stv. Ärztliche Leiterin im AMZ Hall. Möglicherweise lassen sich im Homeoffice gewisse anderweitige Verpflichtungen nicht aufschieben, nicht nur, aber vor allem, was Kinderbetreuung angeht. „Diese sollte man bewusst einplanen, sie kann aber Pausen nicht ersetzen“ so Trenkwald. Pausen sind wesentlich und sollten regelmäßig eingelegt werden. Besonders wichtig für die Bildschirmarbeit: „10 Minuten Bildschirmpause pro Stunde, damit sich die Augen in diesem Zeitraum durch eine andere Tätigkeit von der Nahsicht erholen können“, so der Hinweis der Medizinerin. Auch Ergonomie ist wichtig – je mehr man zuhause arbeitet, desto wichtiger wird ein Arbeitsplatz in Büroatmosphäre. Zu beachten ist dabei, „dass der Tisch eine bequeme Sitzhaltung ermöglicht und der Stuhl optimal angepasst ist, vorzugsweise ein Bürostuhl“, so Trenkwald abschließend.

Die Studienanalyse und wichtigen Tipps für das Homeoffice resultieren aus einem Expertinnen-gespräch mit MMag. Barbara Traweger-Ravanelli, Geschäftsführerin von IMAD Marktforschung und Datenanalysen, sowie mit dem Arbeitsmedizinischen Zentrum AMZ Hall in Tirol, Dr. Bernadette Trenkwald, stv. Ärztliche Leiterin und Mag. Veronika Steinkreß, Leiterin Arbeits- und Organisationspsychologie. Das Interview führte Mag. Imma Baumgartner, Präsidentin AMZ Hall in Tirol, Egmont Baumgartner Institut.

Die Expertinnen stehen auch für Interviews zur Verfügung.

Rückfragen, weitere Informationen und Fotos - sowie die Vermittlung von Interviews:

Mag. Imma Baumgartner

imma.baumgartner@public-affairs-agency.net

Tel. +43 676 3456209