

A photograph of a building sign for DAK Gesundheit. The sign features the word 'DAK' in large, bold, orange, sans-serif capital letters, with a horizontal bar above it. Below 'DAK', the word 'Gesundheit' is written in a smaller, orange, sans-serif font. The sign is mounted on a light-colored wall. The background is blurred, showing trees and a building. A thick, curved orange graphic element is positioned below the sign, separating it from the text below.

DAK
Gesundheit

DIGITALISIERUNG UND HOME OFFICE IN DER CORONA-KRISE - Niedersachsen -

Sonderanalyse zur Situation in der Arbeitswelt
vor und während der Pandemie

IGES

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Einführung

Die DAK-Homeoffice-Studie: Ausgangslage

1

Im Zusammenhang mit dem DAK-Gesundheitsreport 2020 hat die DAK-Gesundheit eine Befragung von Beschäftigten u.a. zu den Themen digitales Arbeiten und Homeoffice durchführen lassen. Der Zeitpunkt dieser Befragung war kurz vor dem Beginn der Corona-Krise.

13. Dezember 2019 bis 6. Januar 2020
„Messung vor der Corona-Krise / T0“
Erste Befragung

2

Am 16. März wurden umfangreich Geschäfte des Einzelhandels sowie Schulen und Kitas geschlossen. Beschäftigte gingen massenhaft und plötzlich ins Homeoffice. Die DAK-Gesundheit befragt die Beschäftigten der ersten Befragung zu ihren Erfahrungen in der Corona-Krise und den damit verbundenen behördlichen Einschränkungen.

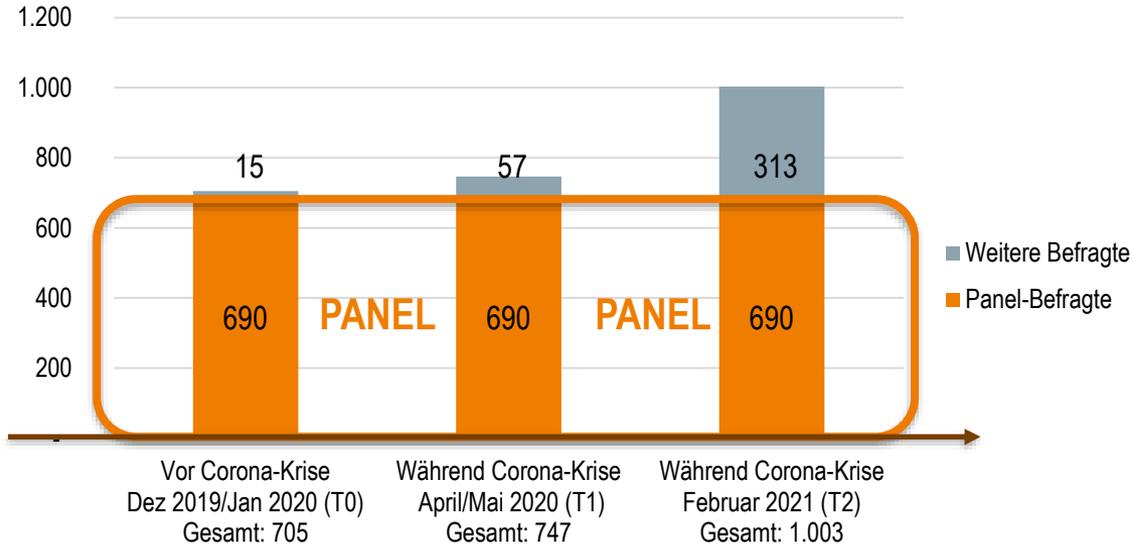
21. April bis 5. Mai 2020
Erste „Nachher-Messung / T1“
Zweite Befragung

3

In einer dritten Befragung derselben Beschäftigten geht es um die Arbeit im Homeoffice. Zu dieser Zeit traten als Reaktion auf die zweite Welle der Corona-Pandemie Ausgangsbeschränkungen und Schließungen großer Teile des Einzelhandels in Kraft. Seit 27. Januar sind Arbeitgeber unter bestimmten Voraussetzungen verpflichtet, ihren Beschäftigten Homeoffice anzubieten, wenn die Tätigkeit dies zulässt.

29. Januar bis 19. Februar 2021
Zweite „Nachher-Messung / T2“
Dritte Befragung

Seit Dezember 2019 wurde ein Panel mit N=690 Befragten aus Niedersachsen aufgebaut



Abhängig beschäftigte Erwerbstätige im Alter 18 – 65 Jahre

Die Stichprobe der dritten Befragung (Säule T2) setzt sich aus N=1.003 Befragten zusammen. Diese Gesamtstichprobe T2 wird für querschnittliche Analysen verwendet. An der bundesweiten Befragung nahmen 7.040 Befragte teil.

Das Panel bilden 690 Befragte, die an jeder der drei Befragungen teilgenommen haben. Die übrigen Befragten (blauer Säulentheil) haben nur an einer oder zwei der Befragungen teilgenommen.

Alle Analysen beruhen entweder auf dem Panel (Längsschnittanalysen) oder der Gesamtstichprobe T2, d.h. der dritten Befragung.

Angaben der Längsschnittanalysen können geringfügig von den Analysen aus der Berichterstattung der zweiten Befragung abweichen, weil einzelne Teilnehmer seitdem aus dem Panel ausgeschieden sind.

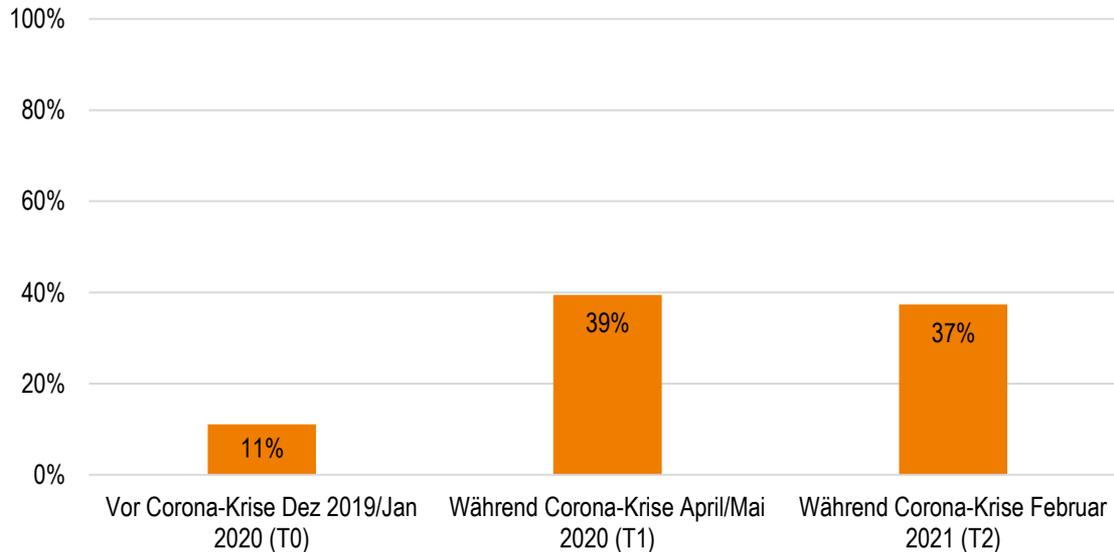
Fragestellungen der dritten Befragung („T2“)

- **Homeoffice und digitales Arbeiten:** Welcher Trend zeichnet sich ab?
- **Erfahrungen nach fast einem Jahr Homeoffice:** Welche Vor- und Nachteile sehen Beschäftigte und Arbeitgeber?
- **Ungenutztes Homeoffice-Potenzial:** Wie viele Beschäftigte arbeiten im Büro, obwohl ihre Tätigkeit auch im Homeoffice möglich wäre?
- **Homeoffice-Kompetenz:** Über welche Strategien verfügen Beschäftigte? Wie werden sie vom Arbeitgeber unterstützt?
- **Eingeschränkte Kinderbetreuung in der Pandemie:** Wie organisieren die Homeoffice-Arbeitenden die Betreuung der Kinder?
- **Körperliche Aktivität und Sport:** Wie hat sich das Bewegungsverhalten im Homeoffice verändert?
- **Perspektive:** Wie sehen die Beschäftigten und Arbeitgeber das Homeoffice nach der Pandemie?

Homeoffice und Digitales Arbeiten: Trends

Fortschreibung der Sonderanalyse 2020

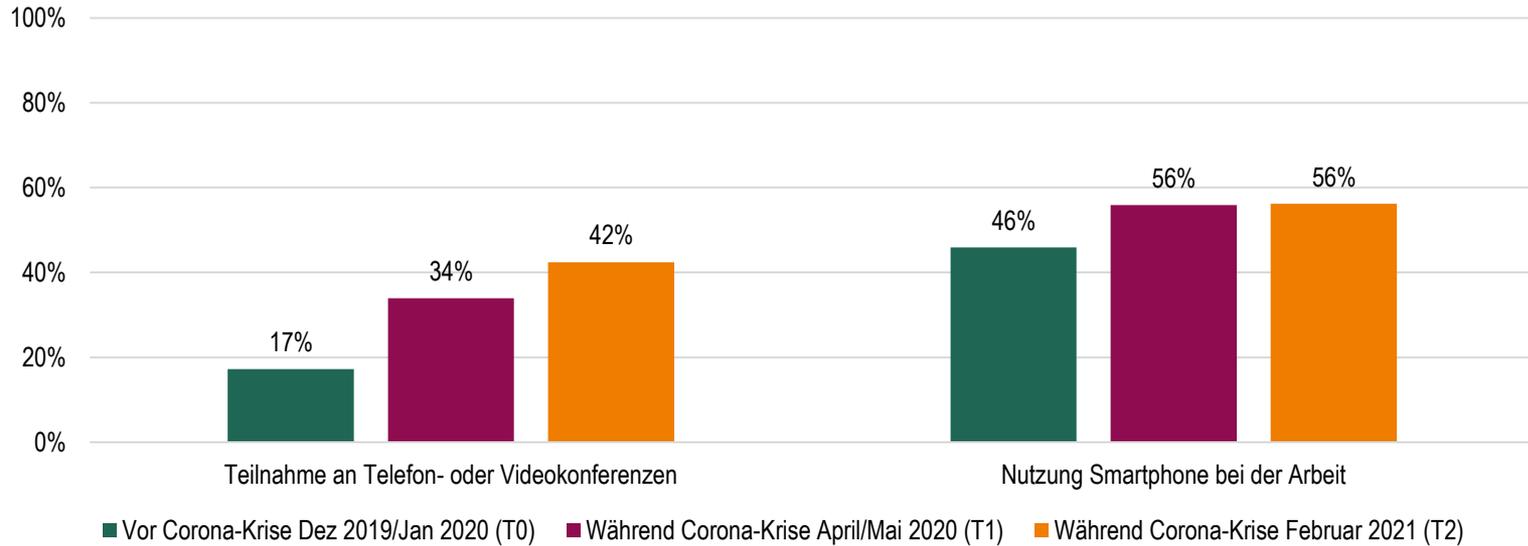
Februar 2021: 37 Prozent arbeiten regelmäßig im Homeoffice



Regelmäßig = „mindestens mehrmals pro Woche“

- Vor der Corona-Krise arbeiteten etwa 11 Prozent der Beschäftigten regelmäßig im Homeoffice.
- Im April/Mai 2020 stieg dieser Anteil stark an. Im Februar 2021 lag er (wieder) auf etwa dem gleichen Niveau.
- **Besonders häufig im Homeoffice:** Beschäftigte großer Unternehmen (49 Prozent)
- **Selten im Homeoffice:** Beschäftigte kleiner Unternehmen (12 Prozent)

Digitales Arbeiten nimmt weiter zu



„Mindestens mehrmals pro Woche“

BASIS: Panel-Befragte. N=690.

3 1 . 0 5 . 2 1

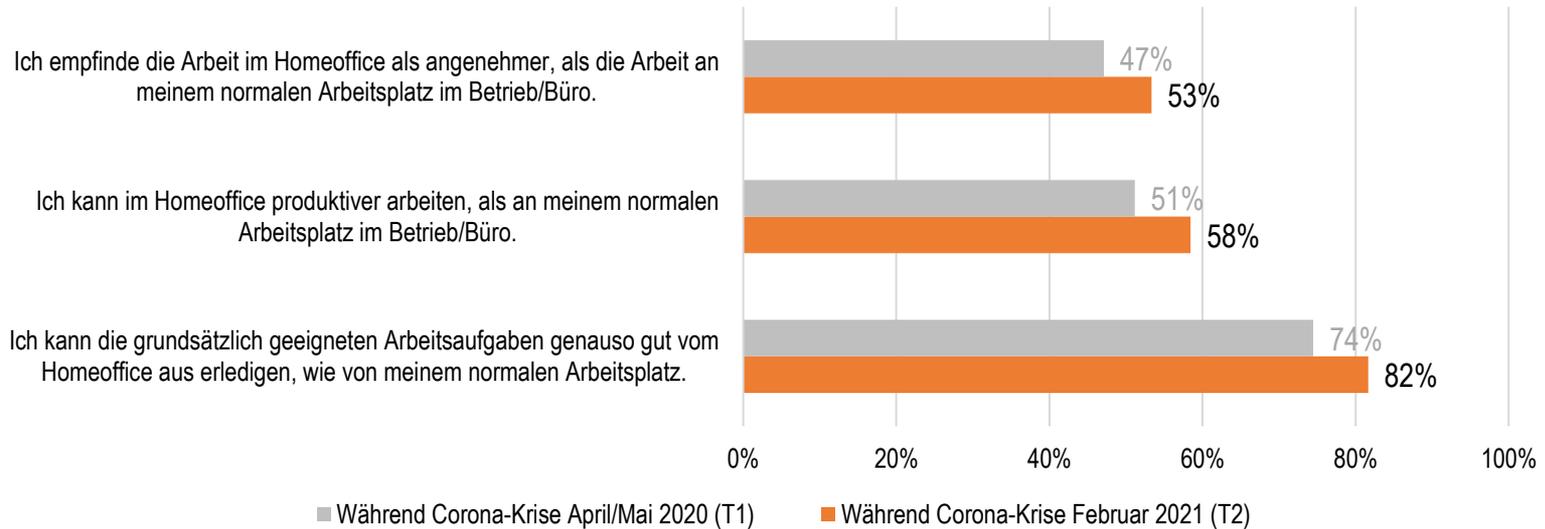
IGES

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Fast ein Jahr Homeoffice: Erfahrungen

Hohe Produktivität und angenehmes Arbeiten

Große Teile der Beschäftigten im Homeoffice finden die Arbeit in vielerlei Hinsicht genauso gut oder besser als im Büro.



„Trifft eher/genau zu“

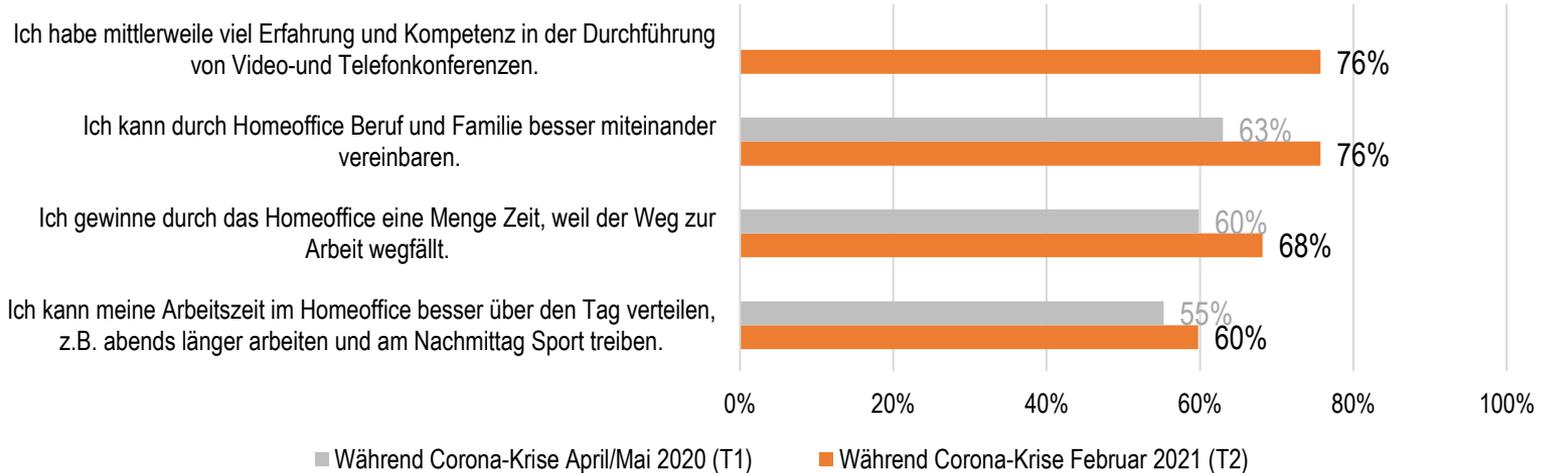
Beschäftigte im Homeoffice=mindestens mehrmals pro Monat im Homeoffice

BASIS: Panel-Befragte. Beschäftigte im Homeoffice. N=303.
Vor der Corona-Krise (T0) wurden diese Fragen nicht gestellt.

3 1 . 0 5 . 2 1

Zeitgewinn und gute Vereinbarkeit mit Familie

Im Verlauf der Corona-Krise ist der Anteil der Beschäftigten gestiegen, die über Vorteile von Homeoffice berichten. Am häufigsten wird die Vereinbarung zwischen Beruf und Familie erwähnt.



„Trifft eher/genau zu“

BASIS: Panel-Befragte. Beschäftigte im Homeoffice. N=303.
Vor der Corona-Krise (T0) wurden diese Fragen nicht gestellt.

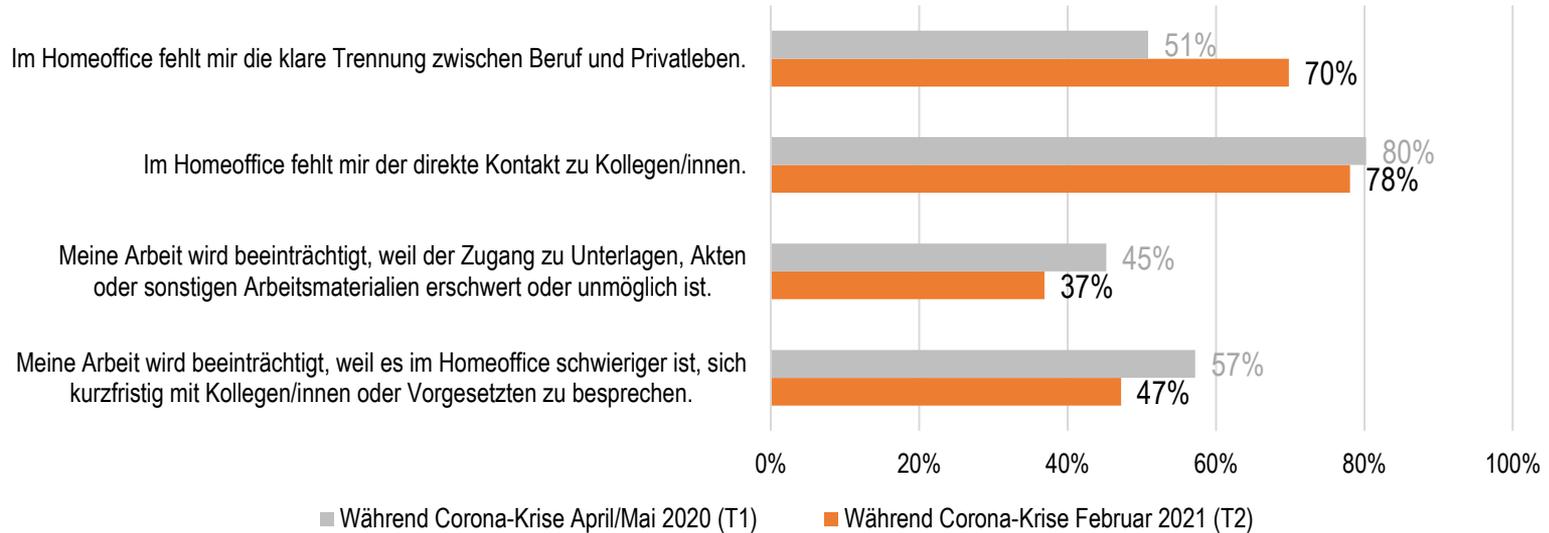
3 1 . 0 5 . 2 1

IGES

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Fehlende Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen

Auch die Nachteile der Arbeit im Homeoffice treten etwas zurück. Ausnahme: Trennung zwischen Beruf und Privatleben



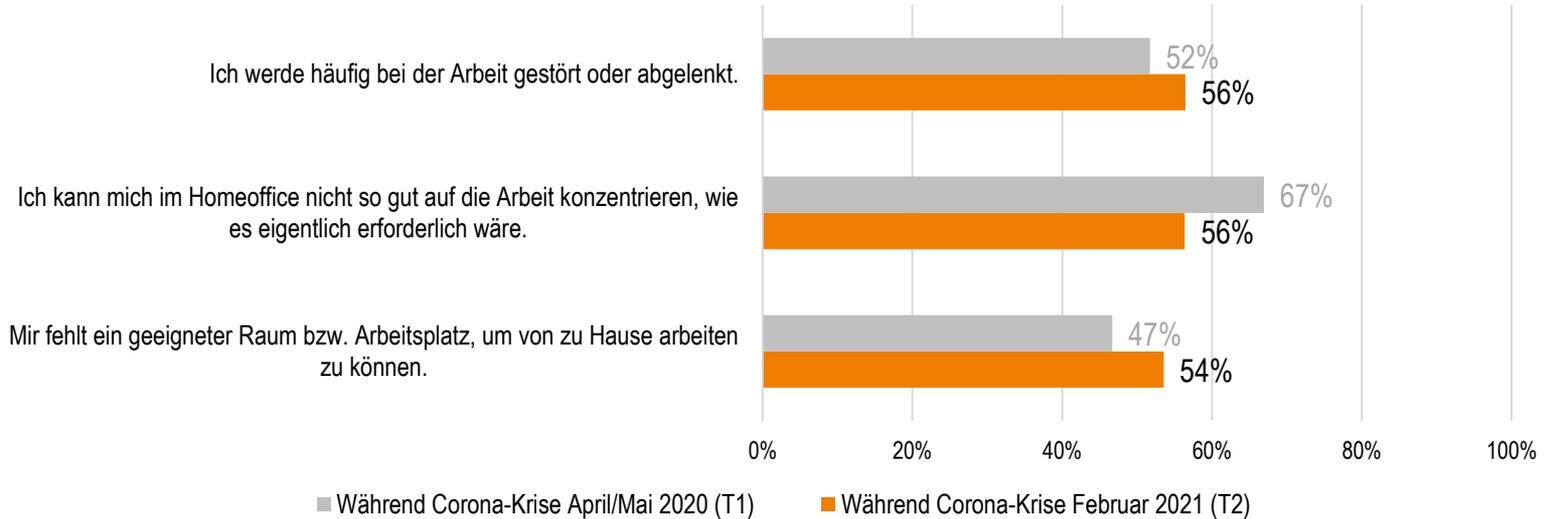
„Trifft eher/genau zu“

BASIS: Panel-Befragte. Beschäftigte im Homeoffice. N=303.
Vor der Corona-Krise (T0) wurden diese Fragen nicht gestellt.

3 1 . 0 5 . 2 1

Fehlender Raum und zu viel Ablenkung

Nach Monaten im Homeoffice geben mehr Beschäftigte an, dass ihnen ein geeigneter Raum bzw. ein Arbeitsplatz fehlt.



„Trifft eher/genau zu“

BASIS: Panel-Befragte. Beschäftigte im Homeoffice. N=303.
Vor der Corona-Krise (T0) wurden diese Fragen nicht gestellt.

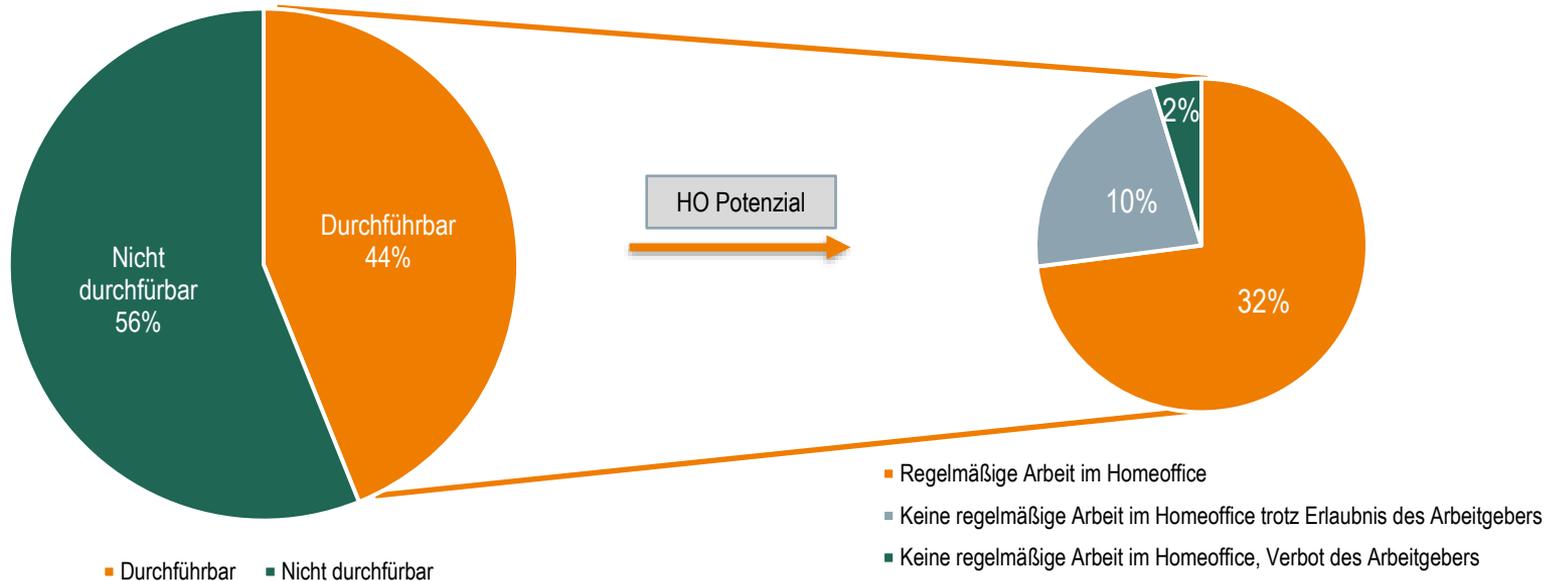
3 1 . 0 5 . 2 1

(ungenutztes) Homeoffice- Potenzial?

Wie groß ist das Homeoffice-Potenzial?

Wäre bzw. ist Ihre Tätigkeit – im Großen und Ganzen – auch von zu Hause aus (im Homeoffice) durchführbar?

Homeoffice-Potenzial: **44 Prozent** der Beschäftigten könnten ihre Tätigkeit – im Großen und Ganzen – im Homeoffice ausüben



„Warum arbeiten Sie trotz der Möglichkeit zum Homeoffice im Büro?“

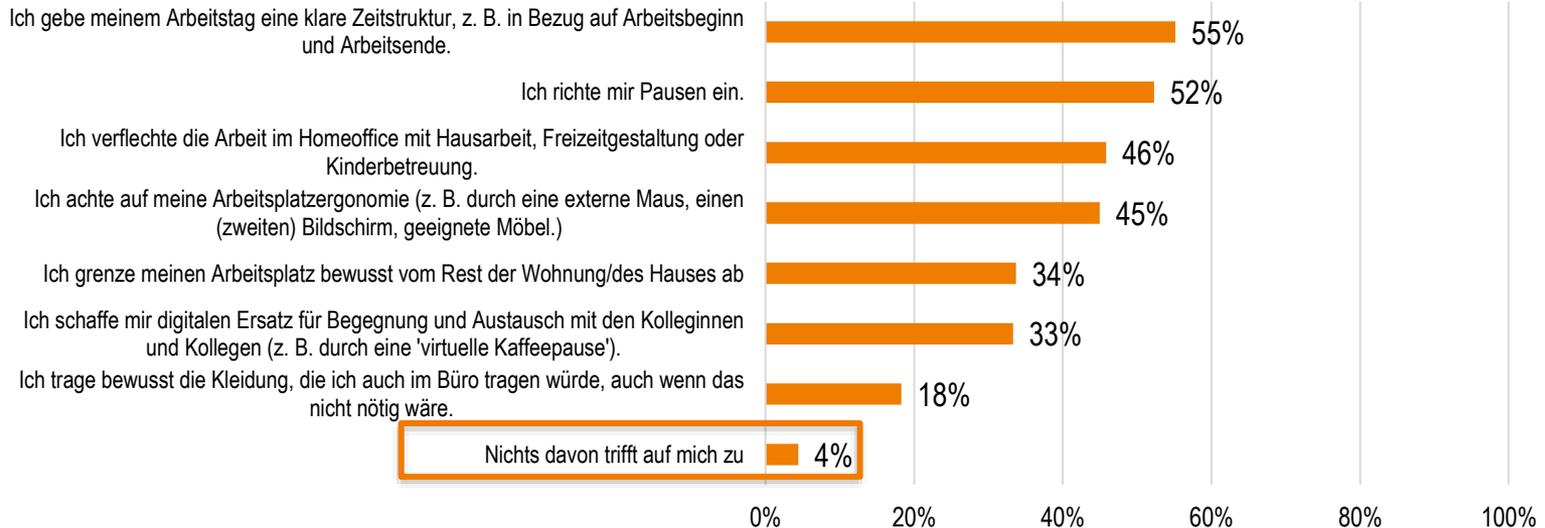


BASIS: Gesamtstichprobe dritte Befragung (T2). Beschäftigte, deren Tätigkeit im Homeoffice möglich und vom Arbeitgeber erlaubt ist, die aber nicht regelmäßig im Homeoffice arbeiten. N=38.

Homeoffice-Kompetenz und Unterstützung des Arbeitgebers

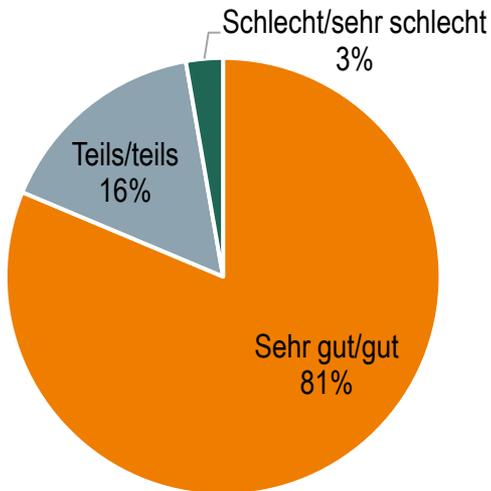
„Wie gestalten Sie die Arbeit im Homeoffice?“

Etwa die Hälfte der regelmäßigen Homeoffice-Arbeitenden haben eine klare Zeitstruktur und richten sich feste Pausen ein.

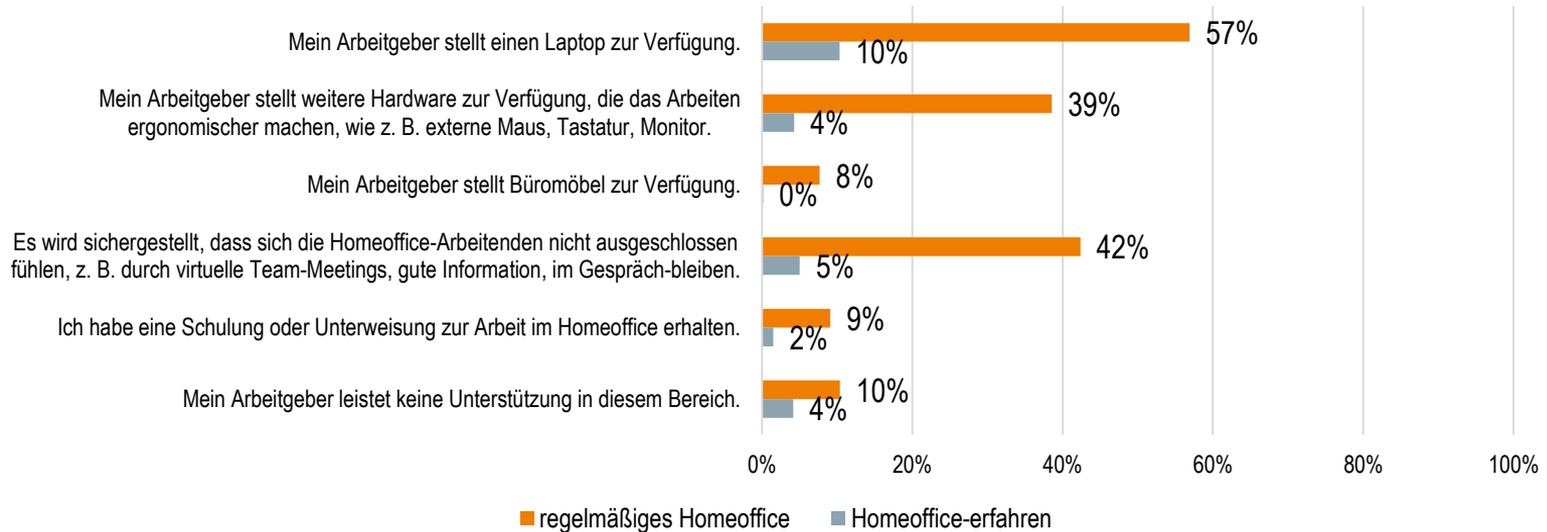


Hohe Organisationsfähigkeit im Homeoffice

81 Prozent der Beschäftigten schätzen ihre Fähigkeit, sich im Homeoffice zu organisieren, als sehr gut bis gut ein.



So unterstützen Unternehmen die Beschäftigten im Homeoffice

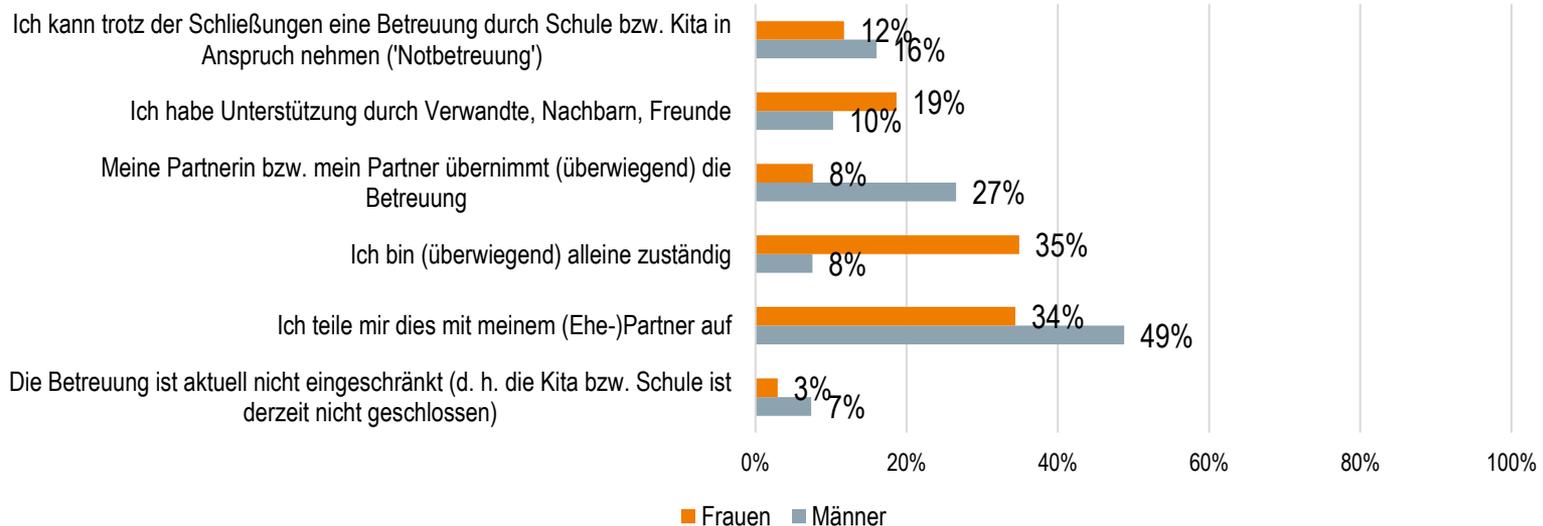


regelmäßig=(fast) täglich oder mehrmals pro Woche
Homeoffice-erfahren=mehrmals pro Monat

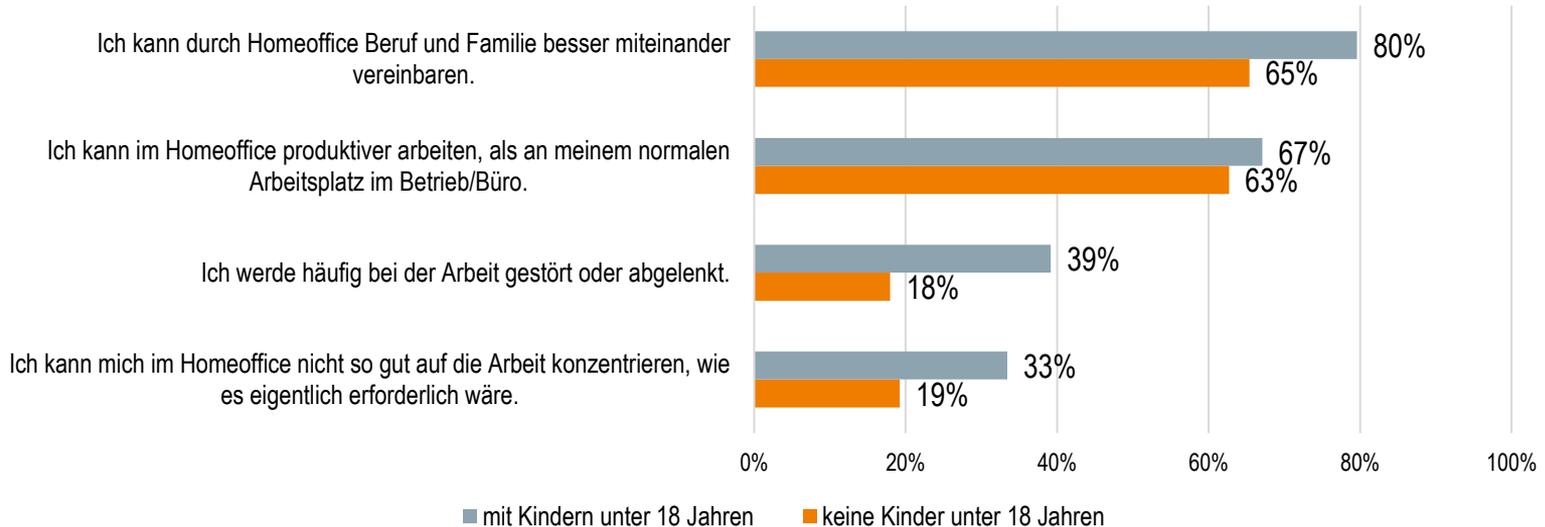
Kinderbetreuung

So organisieren Beschäftigte im Homeoffice die Kinderbetreuung

33 Prozent aller Beschäftigten in Niedersachsen haben Kinder unter 18 Jahren, die normalerweise in die Kita oder Schule gehen.



Schwierigkeiten von Homeoffice-Arbeitenden mit Kindern

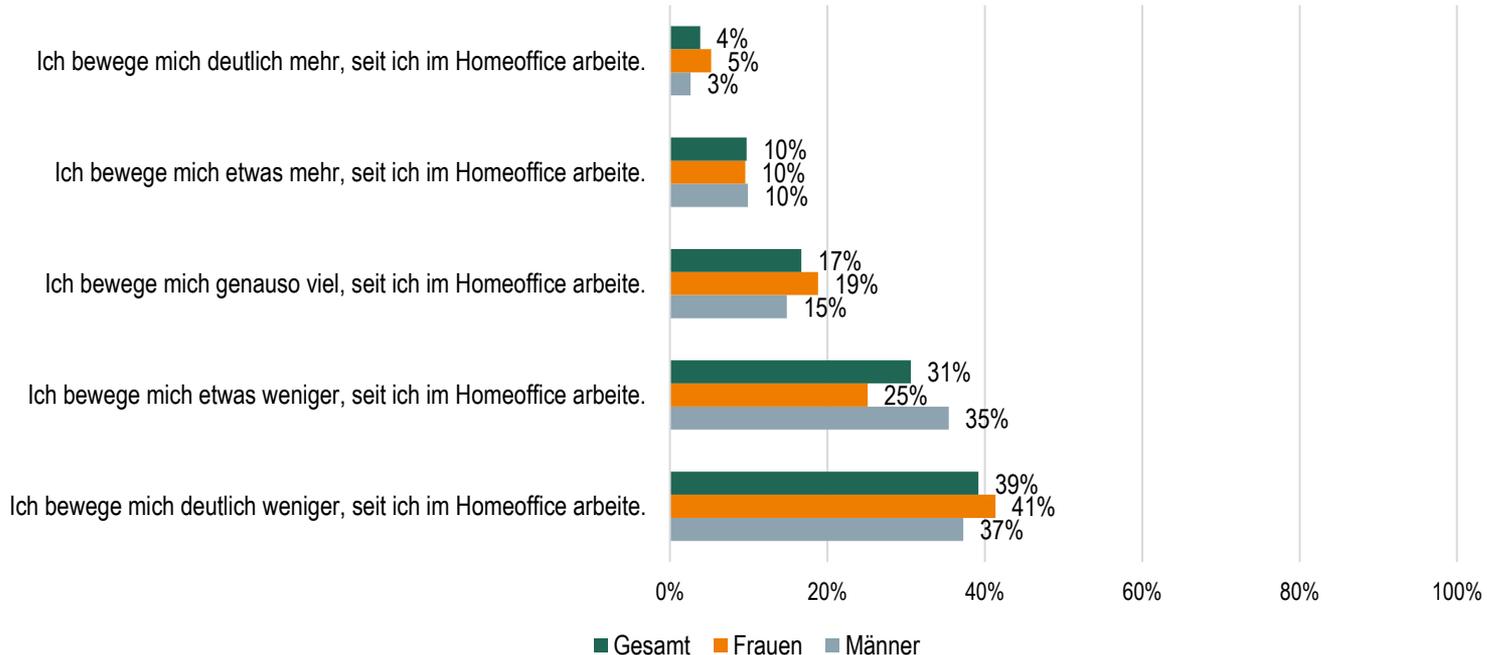


„Trifft eher/genau zu“

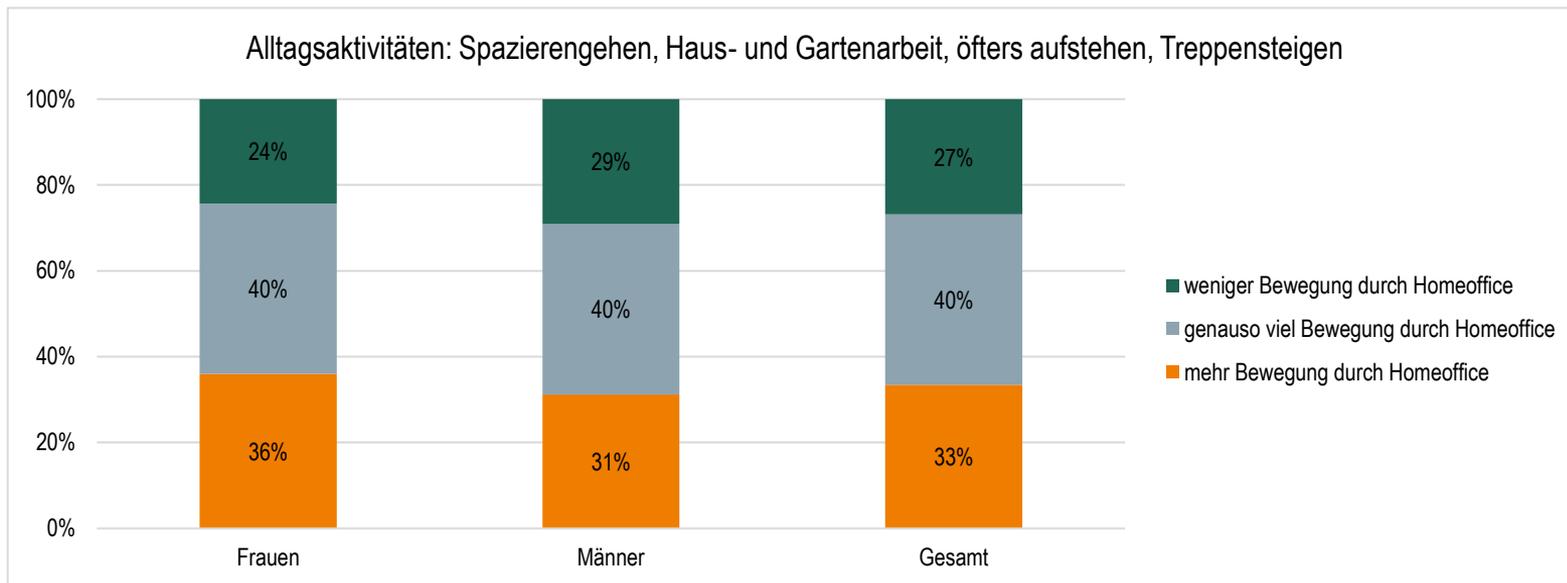
Bewegungsverhalten im Homeoffice

Geringere Bewegung im Homeoffice

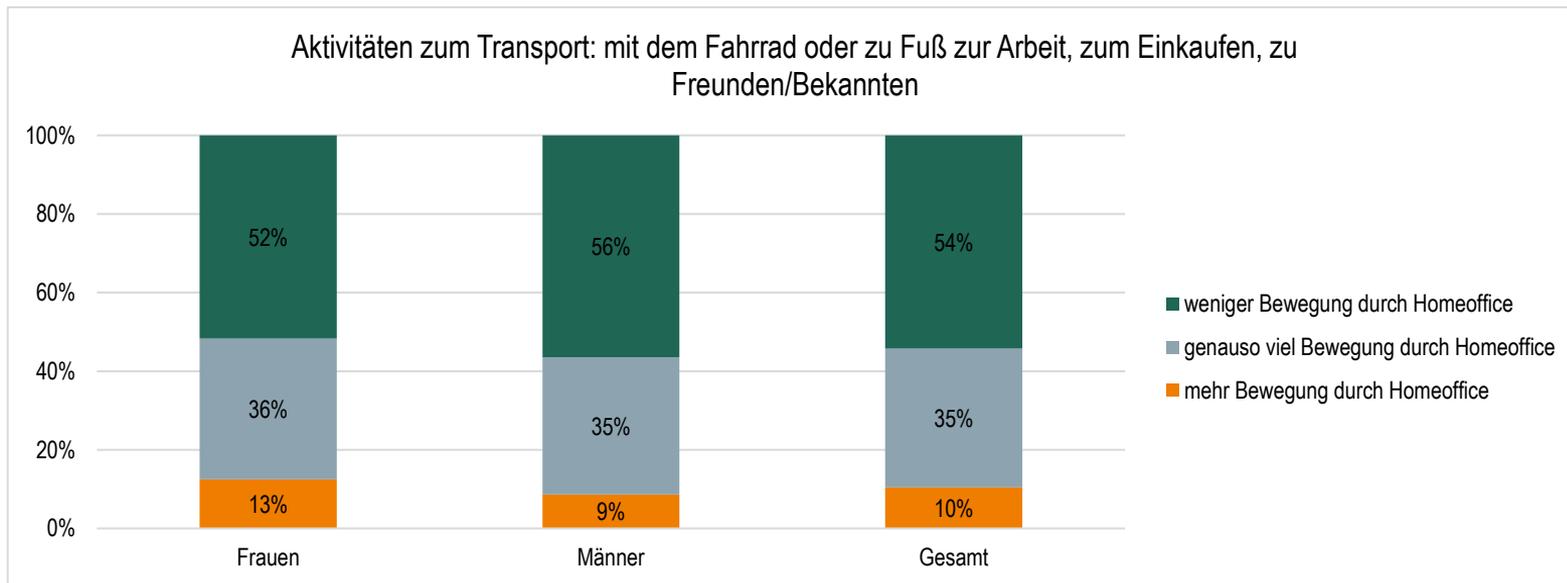
Knapp 40 Prozent der Befragten bewegt sich deutlich weniger seit der Arbeit im Homeoffice.



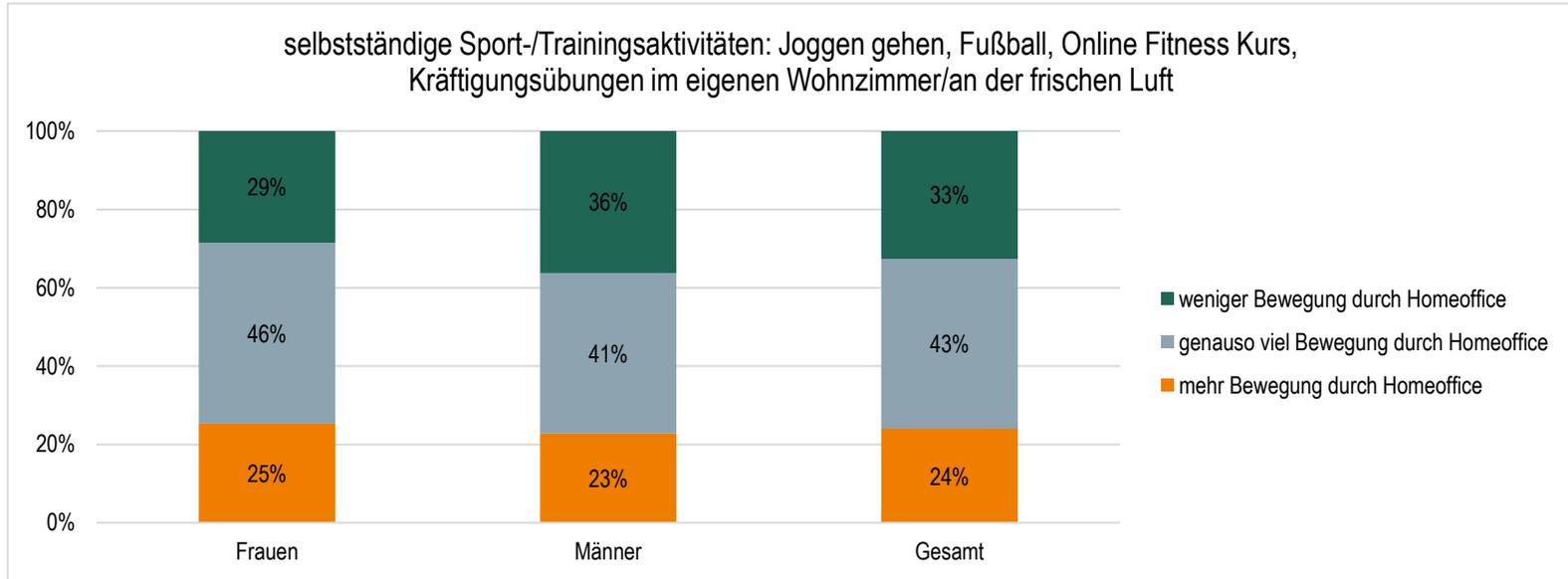
In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?



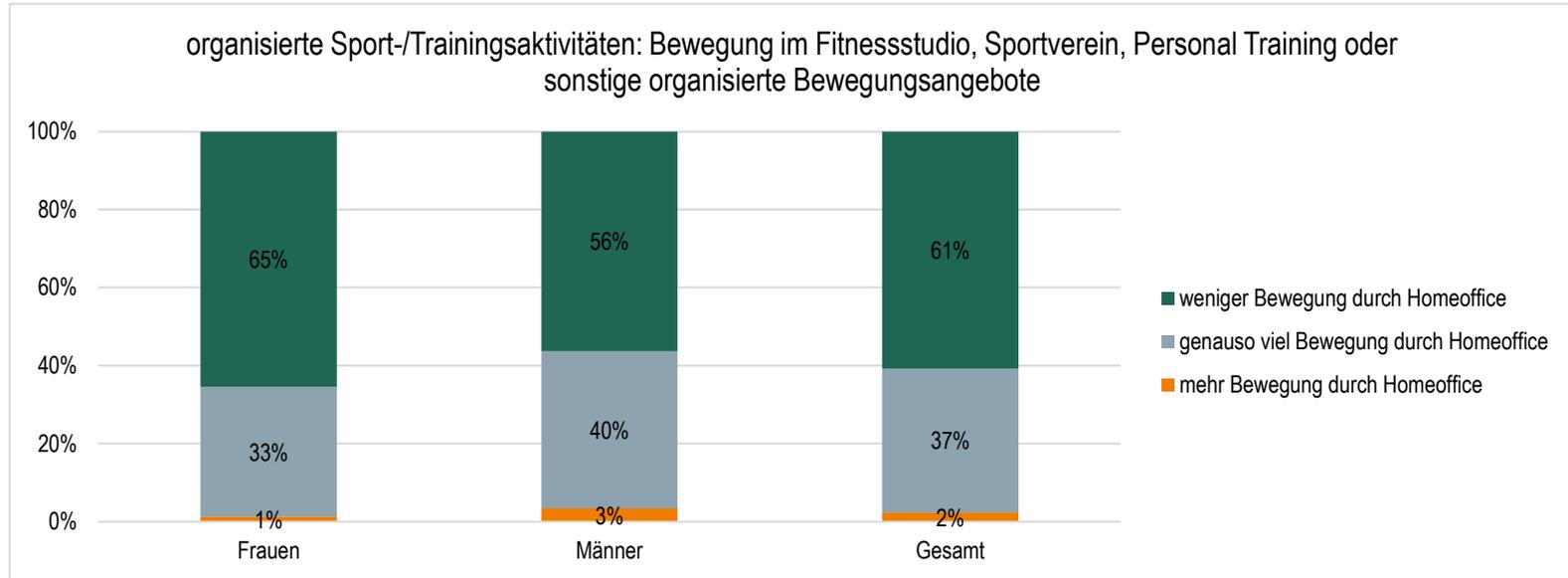
In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?



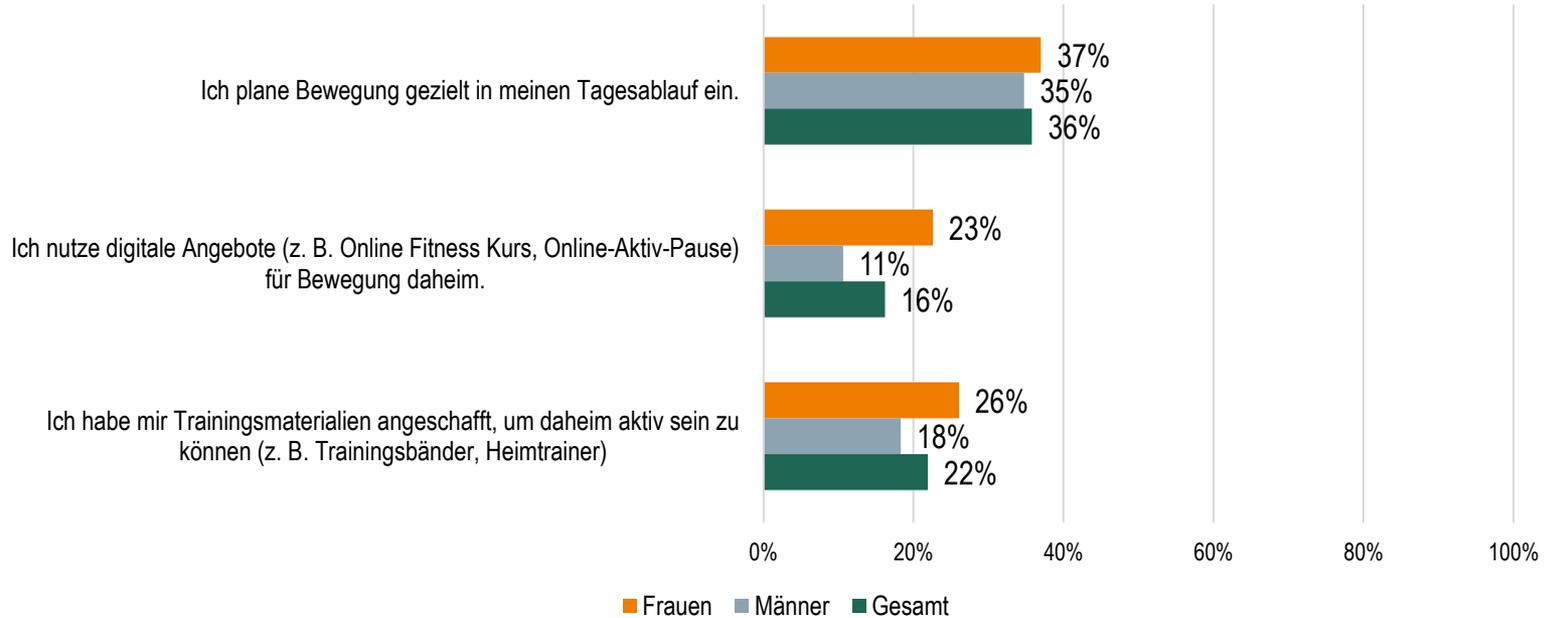
In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?



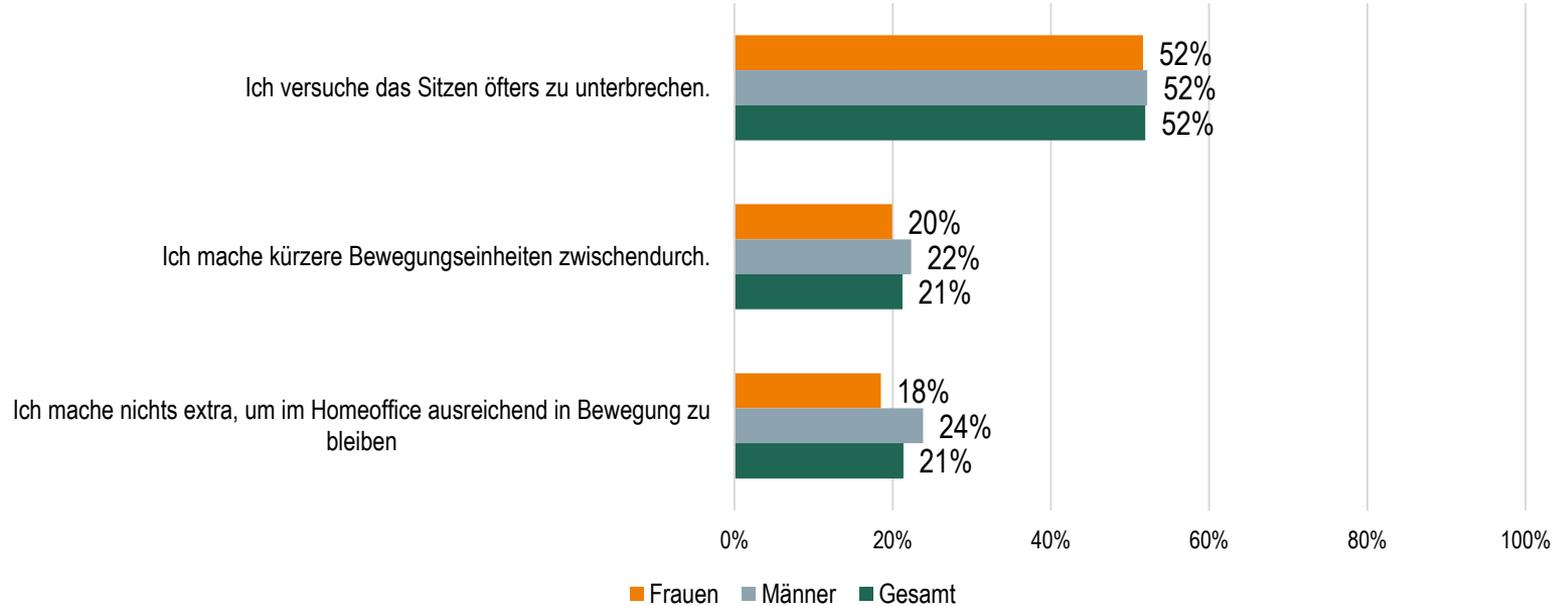
In welchem Bereich hat sich Ihr Bewegungsverhalten verändert?



Bewegungsstrategien im Homeoffice



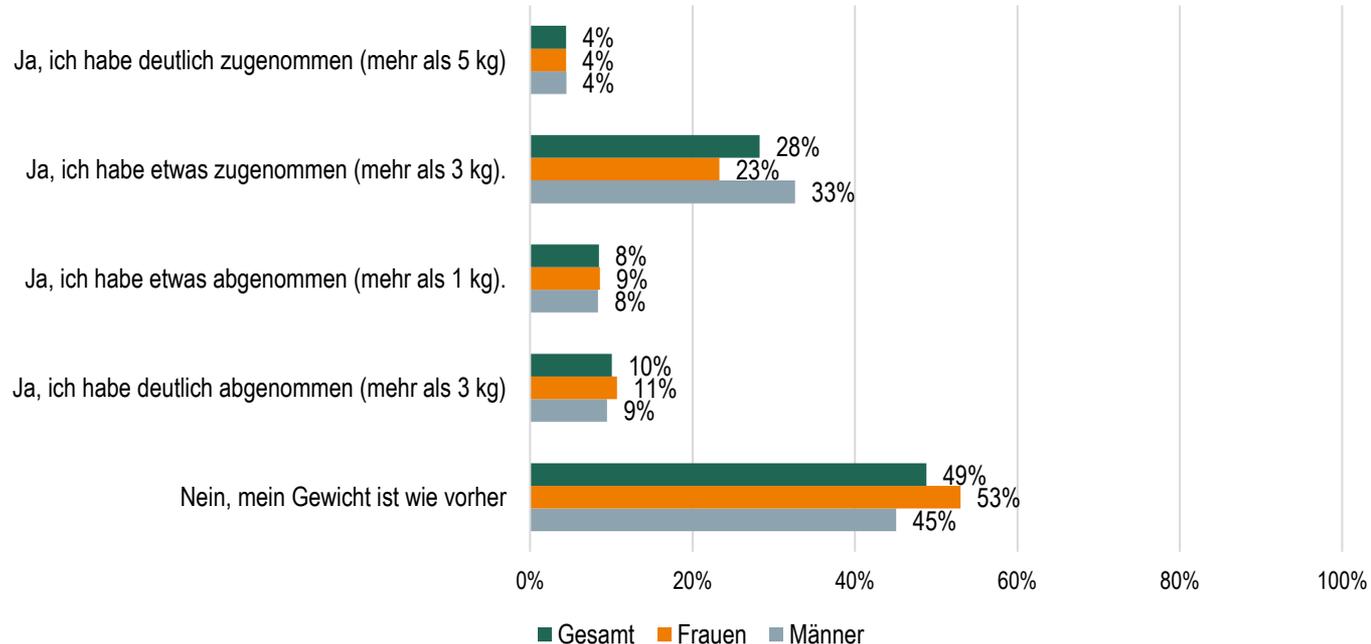
Bewegungsstrategien im Homeoffice



BASIS: Gesamtstichprobe dritte Befragung (T2).
Beschäftigte im Homeoffice. N=358

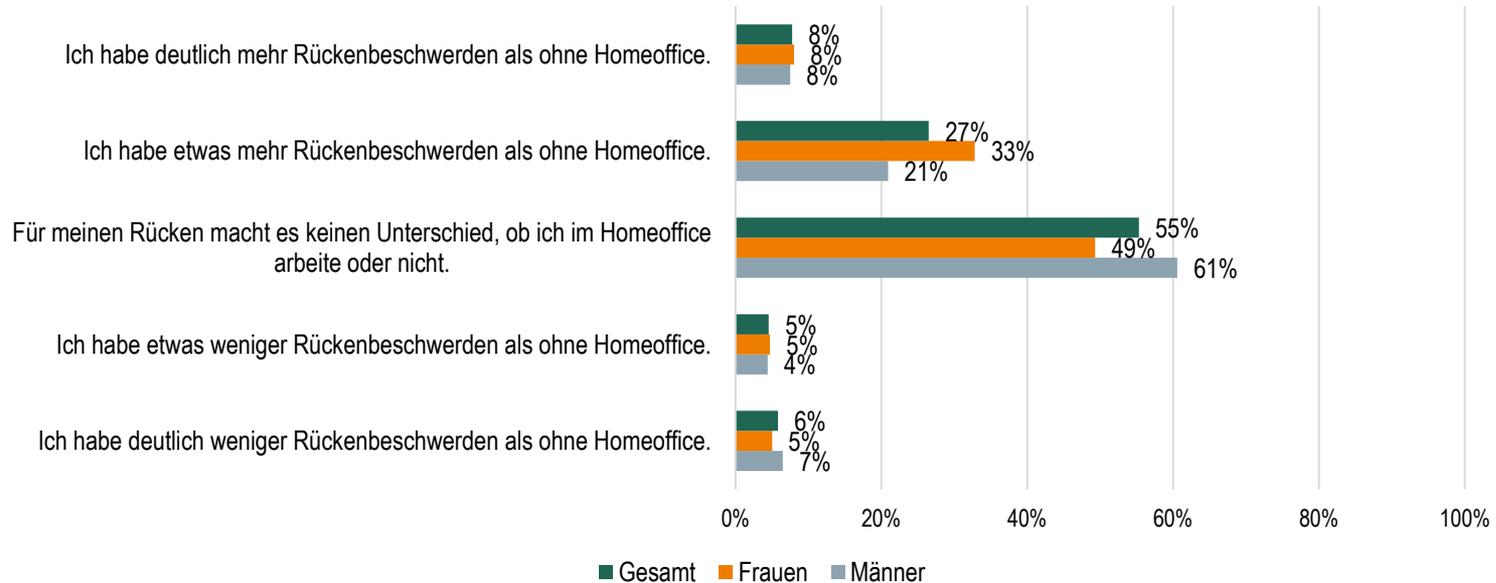
Gewichtsveränderungen im Homeoffice

23 Prozent der Frauen und 33 Prozent der Männer geben an, seit Beginn der Arbeit im Homeoffice mindestens drei Kilo zugenommen zu haben. Bei 53 Prozent der Frauen und 45 Prozent der Männer hat sich das Gewicht nicht verändert.



Rückenbeschwerden im Homeoffice

33 Prozent der Frauen 21 Prozent der Männer haben seit Beginn der Arbeit im Homeoffice etwas mehr Rückenbeschwerden. Acht Prozent der Frauen und Männer klagen über deutlich mehr Rückenbeschwerden im Homeoffice.

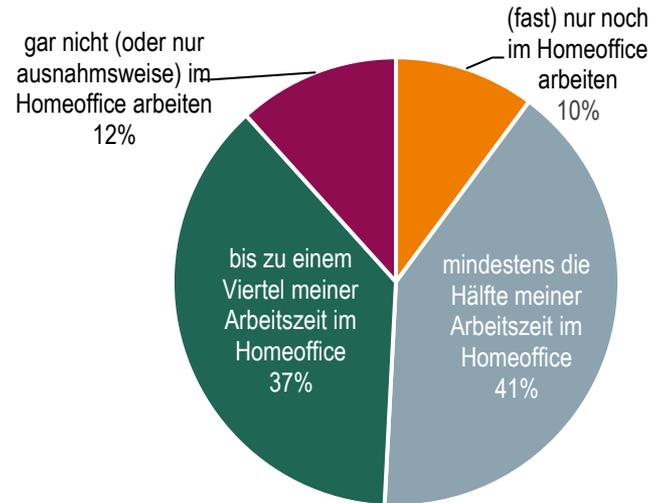


Perspektive

Homeoffice-Erfahrene wollen auch in Zukunft ins Homeoffice

„Welchen Anteil Ihrer Gesamtarbeitszeit sollte die Arbeit im Homeoffice nach der Corona-Krise idealerweise ausmachen?“

Ich möchte...



Fazit

Fazit

- Das Homeoffice hat sich im Verlauf der Corona-Krise weiter etabliert. 37 Prozent der Panel-Befragten arbeiten regelmäßig, d.h. mindestens mehrmals die Woche oder sogar täglich im Homeoffice. Dieser Anteil ist etwa so hoch wie während der ersten Welle im April 2020.
- Auch digitale Arbeitsformen wie Videokonferenzen werden von 42 Prozent der Beschäftigten mehrmals pro Woche bis mehrmals täglich genutzt, ein erneuter Anstieg gegenüber April 2020.
- Die Vorteile des Homeoffice überwiegen aus Sicht der Homeoffice-Arbeitenden deutlich und werden größtenteils noch stärker wahrgenommen als im April 2020. Dazu gehört die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, die empfundene Arbeitsproduktivität, Zeitgewinn und Zeitflexibilität.
- Hauptnachteil des Homeoffice: die fehlenden Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten. Ebenfalls als Nachteil wird ein erschwerter Zugang zu Unterlagen und Arbeitsmaterialien sowie eine fehlende Trennung von Beruf und Privatleben empfunden

Fazit

- „Homeoffice-Potenzial“: 44 Prozent der Befragten geben an, dass ihre Tätigkeit im Großen und Ganzen auch von zu Hause ausgeübt werden kann.
- Jedoch arbeiten nur 32 Prozent aller Beschäftigten regelmäßig, d. h. mindestens mehrmals pro Woche von zu Hause aus.
- Nur zwei Prozent der Beschäftigten haben trotz Homeoffice-Potenzial keine Erlaubnis ihres Arbeitgebers. Zehn Prozent nutzen aus eigener Entscheidung das Homeoffice-Potenzial ihrer Tätigkeit nicht regelmäßig.
- Gründe hierfür: „mal rauskommen wollen“, „Kolleginnen und Kollegen sehen wollen“, aber auch fehlende Abgrenzungsmöglichkeiten zu Hause.

Fazit

- Die meisten Beschäftigten im Homeoffice sind sehr kompetent bezüglich der Arbeit von zu Hause aus. Fast alle verfügen über Strategien, die Arbeit im Homeoffice zu gestalten. Sie strukturieren den Tag, richten Pausen ein, achten auf Ergonomie oder schaffen sich digitalen Ersatz für Begegnung und Austausch.
- Es gibt jedoch auch einen kleinen Anteil der Homeoffice-Arbeitenden, der über keinerlei solcher Strategien verfügt.
- Die meisten Beschäftigten, die regelmäßig im Homeoffice sind, werden von ihrem Arbeitgeber unterstützt, etwa durch einen Laptop, weitere Hardware oder virtuelle Teammeetings. 10 Prozent dieser Gruppe geben jedoch an, keinerlei Unterstützung zu erhalten.
- Nach ihrer Perspektive für die Zukunft gefragt, wollen 41 Prozent der Beschäftigten mit Homeoffice-Erfahrung mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. Hinzu kommen 10 Prozent, die fast nur noch von zu Hause arbeiten wollen.

Fazit

- 39 Prozent der Beschäftigten bewegen sich seit der Arbeit im Homeoffice deutlich weniger.
- 33 Prozent der Beschäftigten im Homeoffice bewegen sich durch die Arbeit im Homeoffice häufiger in Form von Spaziergängen, Haus- und Gartenarbeit und Treppensteigen. 24 Prozent der Beschäftigten im Homeoffice führen häufiger selbstorganisierte Sportaktivitäten durch. Hingegen nahmen Bewegungsaktivitäten in Hinblick auf Transport und der Teilnahme an organisierten Sportaktivitäten im Homeoffice ab.
- Ein hoher Anteil der Beschäftigten im Homeoffice verfügt über gezielte Bewegungsstrategien. Sie planen Bewegung gezielt in ihren Tagesablauf ein, unterbrechen häufiger das Sitzen oder nutzen digitale Angebote oder Trainingsmaterialien. 21 Prozent der Beschäftigten im Homeoffice verfügen über keinerlei solcher Strategien.
- Etwa ein Drittel der Beschäftigten haben seit der Arbeit im Homeoffice an Gewicht zugenommen oder sind von Rückenbeschwerden betroffen. Über die Hälfte der Beschäftigten hat keine dieser Veränderungen festgestellt.

ANTWORTEN DER DAK-GESUNDHEIT

Erste Maßnahmen unserer Kasse:

- Einbindung des Themas in Beratung und Prozesse zur betrieblichen Gesundheitsförderung
- Angebote für eine digitale Weiterbildung von Führungskräften und Mitarbeitenden, z.B. über www.dak.de/digitalesBGM
- Offene Online-Workshops auch für Versicherte anderer Kassen
- Themen zum Beispiel: Resilienz für Arbeitnehmer, Work-Life-Balance im Homeoffice, Virtuelles Führen

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

