

Homeoffice: Für 58 Prozent der hessischen Beschäftigten ein Zukunftsmodell

- **DAK-Studie verzeichnet seit Pandemiebeginn mehr als vier Mal so viele Beschäftigte beim Arbeiten zu Hause**
- **Auswirkungen auf Gesundheit und Work-Life-Balance im Homeoffice beleuchtet**

Frankfurt am Main, 29. Juni 2021. Die Hälfte der Beschäftigten in Hessen war während der zweiten Corona-Welle im Februar 2021 im Homeoffice – bei hoher Arbeitszufriedenheit und Produktivität. Verglichen mit dem Stand vor der Pandemie ist das mehr als vier Mal so viel beim regelmäßigen oder täglichen Homeoffice. Mit Blick auf das Ende der Pflicht am 1. Juli ist bemerkenswert, dass viele nicht zurück ins Büro wollen – zumindest nicht komplett. 58 Prozent können sich vorstellen, in Zukunft mindestens die Hälfte ihrer Zeit von zu Hause aus zu arbeiten. Das zeigen Daten aus der Homeoffice-Studie der DAK-Gesundheit mit repräsentativen Befragungen vor und während der Corona-Krise. Es die einzige Vorher-Nachher-Messung zu Digitalisierung und Homeoffice für Hessen.

„Das Homeoffice fing für viele als Notlösung an und ist nun ein fester Teil der neuen Arbeitswelt“, sagt Sötkin Geitner, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Hessen. „Das funktioniert – wie wir sehen – auch ohne gesetzliche Verpflichtung.“ Den großen Schub habe das Homeoffice bereits in der ersten Pandemie-Welle erfahren, lange bevor die Corona-Arbeitsschutzverordnung im Januar 2021 in Kraft trat, so Geitner.

Für die Homeoffice-Studie wurde im Februar 2021 eine für Hessen repräsentative Stichprobe von 1.000 erwerbstätige Menschen befragt, von denen 703 bereits bei Erhebungen im April/Mai 2020 und im Dezember 2019 dabei waren. Vor der Pandemie waren in Hessen nur elf Prozent mehrmals pro Woche im Homeoffice. Doch in der ersten Corona-Welle hat sich ihr Anteil mehr als vervierfacht: Im April und Mai 2020 war jeder und jede Zweite regelmäßig von zu Hause aus tätig. Vor der dritten Pandemie-Welle ändert sich dann trotz Homeoffice-Pflicht kaum noch etwas. Das Niveau bleibt in etwa so hoch wie während der ersten Welle. Nach ihren Wünschen befragt, will fast die Hälfte der Beschäftigten mit Homeoffice-Erfahrung (47 Prozent) auch in Zukunft mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. Hinzu kommen elf Prozent, die

Carina Schubert | Walter-Kolb-Straße 1-3 | 60594 Frankfurt am Main
Tel: 069 9855913-1135 | Mobil: 0175 3470834 | E-Mail: carina.schubert@dak.de

fast gar nicht mehr ins Büro möchten. „Das Homeoffice ist mittlerweile bei den Arbeitnehmern fest etabliert und für viele ein Zukunftsmodell. Sie haben gemerkt, wie gut es sich in den eigenen vier Wänden arbeiten lässt“, so Geitner.

Produktivität im Homeoffice ist hoch

In Hessen sagen 88 Prozent der Männer und Frauen im Homeoffice, dass sich grundsätzlich dafür geeignete Aufgaben hier genauso gut erledigen lassen, wie am normalen Arbeitsplatz in der Firma. Auch nach Monaten zu Hause sind sie mit diesem Modell weiterhin sehr zufrieden: Sechs von zehn empfinden sich sogar als produktiver und nehmen die Arbeit angenehmer wahr als im Büro. Was die Beschäftigten vor allem schätzen, ist der Zeitgewinn, weil der Weg zur Arbeit wegfällt (79 Prozent). Die Aufgaben lassen sich auch gezielter über den Tag verteilen (70 Prozent) und sehr viele können Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren (86 Prozent).

Hohe Homeoffice-Kompetenz

Insgesamt haben die Menschen in Hessen mittlerweile viel digitale Erfahrung gesammelt und besitzen nach eigener Einschätzung mehrheitlich eine gute Kompetenz für das Homeoffice. Sie geben ihrem Arbeitstag eine klare Zeitstruktur, legen Beginn und Arbeitsende klar fest, richten sich Pausen ein und halten virtuell persönlichen Kontakt mit ihrem Team. Allerdings zeigt die Studie auch, dass eine Minderheit von drei Prozent über keine einzige der genannten Strategien verfügt. Auch wenn parallel zum mobilen Arbeiten Kinder zu betreuen sind, ist es für die Betroffenen schwerer. 39 Prozent der Beschäftigten mit Kindern unter achtzehn Jahren sagen, sie seien häufig abgelenkt. Zudem bekommt die große Mehrheit von ihrer Firma nur einen Laptop und hat deshalb daheim eine ergonomisch unzureichende Ausstattung. Fachleute empfehlen zumindest eine Trennung von Bildschirm und Tastatur und eine externe Maus, um Verspannungen vorzubeugen.

Bewegungsmangel und Gewichtszunahme

„Die Arbeit zu Hause hat in der Pandemie viele Vorteile. Doch jede Medaille hat zwei Seiten. Unsere Studie zeigt auch ernsthafte Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten“, sagt Sötkin Geitner. „Häufig verstärkt sich ein ungesunder Lebensstil. Das Homeoffice macht viele Menschen zu Bewegungsmuffeln.“ Die Folge seien Gewichtszunahme und mehr Rückenbeschwerden. Zusätzlich steige das Risiko für chronische Erkrankungen. In der Studie der DAK-Gesundheit sagen 74

Carina Schubert | Walter-Kolb-Straße 1-3 | 60594 Frankfurt am Main
Tel: 069 9855913-1135 | Mobil: 0175 3470834 | E-Mail: carina.schubert@dak.de

Prozent der Befragten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen als vor der Pandemie – darunter sind 44 Prozent mit sogar „deutlich weniger Bewegung“. Bei etwa der Hälfte (56 Prozent) fehlt allein schon der Fuß- oder Radweg zur Arbeit. Bedingt durch die Pandemie seien auch Einkäufe und Besuche im privaten Umfeld seltener. 35 Prozent berichten, dass Alltagsaktivitäten wie Spazierengehen, Haus- und Gartenarbeit oder Treppensteigen weniger werden. Auf die Frage nach Strategien, um den Bewegungsmangel auszugleichen, gibt nur jeder und jede Zweite an, regelmäßig bewusst das Sitzen zu unterbrechen. „Da viele Beschäftigte auch nach Corona weniger im Büro arbeiten werden, müssen wir einen stärkeren Fokus auf die Gesundheit im Homeoffice legen“, fordert Geitner. „Wir brauchen eine kluge Aufklärung über die drohenden Risiken und passende Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Homeoffice darf nicht zur Bewegungsfalle werden.“ Für Beschäftigte sei wichtig, auch im persönlichen Bereich zu prüfen, wie sich der Tagesablauf aktiver gestalten lässt.

Online-Angebot zum gesunden Arbeiten im Homeoffice

Die DAK-Gesundheit hat ihr Online-Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung deshalb erweitert. Sie bietet Online-Workshops und -Schulungen an, die gesundes Arbeiten im Homeoffice unterstützen. Ein Teil der Angebote ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei zugänglich. Weitere Informationen zum Homeoffice und zum Service der Kasse unter: www.dak.de/homeoffice