

DAK-Studie: Neun von zehn der Homeoffice-Beschäftigten in Bayern wollen weiter zu Hause arbeiten

- **Während der Pandemie hat sich der Heimarbeit-Anteil unter den Arbeitnehmenden vervierfacht**
- **Im Vergleich zu 2020 berichten mehr Beschäftigte über Vorteile durch die Arbeit von zu Hause**
- **DAK-Studie untersucht auch Gesundheitsaspekte und Work-Life-Balance im Homeoffice**

München, 30. Juni 2021. Rund 40 Prozent der Beschäftigten in Bayern 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 eine Vervierfachung bei der regelmäßigen oder täglichen Heimarbeit. Auch nach dem heutigen Ende der gesetzlichen Pflicht wollen viele nicht zurück ins Büro – zumindest nicht komplett. Neun von zehn wollen auch in Zukunft mindestens ein Viertel ihrer Zeit von zu Hause aus arbeiten. Das zeigen Daten aus der Homeoffice-Studie der DAK-Gesundheit mit repräsentativen Befragungen vor und während der Corona-Krise. Danach ist die Zufriedenheit mit der Heimarbeit im Vergleich zu 2020 gestiegen: Es berichten mehr Beschäftigte über Vorteile wie bessere Vereinbarkeit von Job, Familie und Freizeit sowie Zeitersparnis wegen Wegfall des Arbeitsweges. Allerdings bewegen sich die Menschen im Homeoffice weniger, was Gewichtszunahmen und Rückenbeschwerden zur Folge hat.

„Das Homeoffice hat sich in der Arbeitswelt etabliert und kann zu einer Erfolgsgeschichte werden“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern. „Wie wir sehen, funktioniert das auch ohne gesetzliche Verpflichtung.“ Den großen Schub habe die Heimarbeit bereits in der ersten Pandemie-Welle erfahren, lange bevor die Corona-Arbeitsschutzverordnung im Januar 2021 in Kraft trat, so Schwab.

Für die Homeoffice-Studie wurde im Februar 2021 eine für Bayern repräsentative Stichprobe von 1.001 erwerbstätigen Menschen befragt, von denen 709 bereits bei Erhebungen im April/Mai 2020 und im Dezember 2019 dabei waren. Vor der Pandemie arbeiteten in Bayern nur neun Prozent mehrmals pro Woche von zu Hause. Doch in der ersten Corona-Welle hat sich ihr Anteil vervierfacht: Im April und Mai 2020 waren 44 Prozent regelmäßig von zu Hause aus tätig. Im Februar 2021 blieb das

Niveau trotz Homeoffice-Pflicht in etwa so hoch wie während der ersten Welle. Nach ihren Wünschen befragt, wollen neun von zehn der Beschäftigten mit Heimarbeit-Erfahrung auch in Zukunft mindestens ein Viertel ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. 46 Prozent wollen mindestens zur Hälfte von zu Hause arbeiten und zehn Prozent möchten fast gar nicht mehr ins Büro. „Das Homeoffice ist mittlerweile bei den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern fest etabliert. Sie haben gemerkt, wie gut es sich in den eigenen vier Wänden arbeiten lässt“, so Schwab.

Hohe Produktivität und bessere Vereinbarkeit mit Familie

In Bayern sagen 85 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 (2020: 78 Prozent). Auch nach Monaten zu Hause sind sie mit diesem Modell weiterhin sehr zufrieden: Sieben von zehn empfinden sich sogar als produktiver (2020: 61 Prozent) und knapp zwei Drittel nehmen die Arbeit angenehmer wahr als im Büro (2020: 57 Prozent). Was die Beschäftigten vor allem schätzen: 85 Prozent können Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren (2020: 72 Prozent). 78 Prozent gewinnen Zeit, weil der Weg zur Arbeit wegfällt (2020: 69 Prozent). Für 72 Prozent lassen sich die Aufgaben gezielter über den Tag verteilen und mit Freizeit kombinieren (2020: 67 Prozent).

Mehrheit besitzt mittlerweile gute Homeoffice-Kompetenz

Insgesamt haben die Menschen in Bayern 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 verfügen vier Prozent über keine einzige der genannten Strategien. Auch wenn parallel zur Heimarbeit Kinder zu betreuen sind, ist es für die Betroffenen schwerer: 38 Prozent der Beschäftigten mit minderjährigen Kindern sagen, sie seien häufig abgelenkt (Beschäftigte ohne minderjährige Kinder: 13 Prozent). Auffällig ist zudem: 41 Prozent der Frauen geben an, überwiegend allein für die Kinderbetreuung zuständig zu sein, während dies nur sechs Prozent der Männer von sich sagen.

Bewegungsmangel und Gewichtszunahme

„Die Arbeit zu Hause hat in der Pandemie viele Vorteile. Doch unsere Studie zeigt auch ernsthafte Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten“, sagt Sophie Schwab. „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 zwei Drittel der Befragten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen als vor der Pandemie – darunter sind 39 Prozent mit sogar „deutlich weniger Bewegung“. Auf die Frage nach Strategien gegen den Bewegungsmangel gibt nur etwa 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 Schwab. „Wir brauchen eine kluge Aufklärung über die drohenden Risiken und alltagstaugliche Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung.“ 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