



ERFAHRUNGSMEDIZIN & LEBENSQUALITÄT

Homeoffice

Arbeiten in den eigenen vier Wänden Die Zahl der Menschen, die gelegentlich oder regelmässig zu Hause arbeiten, nahm seit zwanzig Jahren langsam aber kontinuierlich zu. Im Lockdown mussten viele Bekanntschaft mit der für sie ungewohnten Arbeitsweise machen. Für manche von ihnen wird ein Teilzeit-Homeoffice nach der Covid-19-Pandemie zum Arbeitsalltag gehören. **Jürg Lendenmann**

Die Zahl jener Schweizer Arbeitnehmenden, die in verschiedensten Pensen zu Hause arbeiten, stieg in den letzten zwei Jahrzehnten beträchtlich: um rund 400 Prozent auf 108 000. Der Anteil der Frauen mit Teleheimarbeit vergrösserte sich in der gleichen Zeitspanne von rund 30 auf 40 Prozent. Arbeitende im Homeoffice finden sich am meisten in den Wirtschaftsbereichen Information und Kommunikation, Erziehung und Unterricht, Freiberufliche (mit wissenschaftlichen und technischen Dienstleistungen) sowie Kredit- und Versicherungsgewerbe (Quelle: Schweizerische Arbeitskräfteerhebung; BFS).

Während des Lockdowns lernten sehr viele die für sie ungewohnte Arbeit im Homeoffice kennen.

Covid-19 als Multiplikator

Gemäss einer Schätzung von gfs.bern stieg der Anteil an Arbeitnehmenden, die während des Lockdowns mehr als sechs Stunden im Homeoffice gearbeitet haben, um rund 335 000 Personen an. Und die Anzahl der im Homeoffice geleisteten Stunden verdreifachte sich auf rund 32 Stunden pro Person und Woche.

Bei bestimmten Berufsarten war der Zuwachs noch eindrücklicher: Laut einer Mitteilung von Prof. Nicolas Bloom vom Stanford Institute for Economic Policy Research (SIEPR) schnellte die Zahl der amerikanischen Medienjournalisten, die von zu Hause aus berichteten, von Januar bis Juni 2020 um 12 000 Prozent in die Höhe!

Produktiver und kreativer, aber ...

«Die Zufriedenheit mit der Homeoffice-Situation während des Lockdowns ist (aus Sicht der Arbeitenden) insgesamt mit 80 Prozent sehr hoch», so die gfs-Umfrage. 78 Prozent gaben an, durch den Wegfall des Arbeitswegs gewonnene Zeit privat sinnvoll nutzen zu können, 55 Prozent berichteten, sie seien bei ihrer Arbeit zu Hause kreativer.

61 Prozent der Befragten berichteten, bei ihrer Arbeit produktiver zu sein. Zur gleichen Beobachtung kam eine 2014 publizierte Stanford-Studie (DOI: 10.1093/qje/qju032): Die Produktivität von 250 Angestellten eines chinesischen Reisebüros während einer neunmonatigen Homeoffice-Phase stieg um 13 Prozent. Bei vielen machte sich nach einer anfänglichen Phase der Euphorie Isolierung und Einsamkeit breit.



Drei Ratschläge

Damit Homeoffice ein Erfolg wird, rät Nicolas Bloom, der Erstautor der Stanford-Studie:

1. Homeoffice sollte kein Vollzeitjob sein. Ideal ist, ein bis drei Tage pro Woche zu Hause zu arbeiten. Dies erleichtert den Pendelstress, ermöglicht es den Mitarbeitern, ihre Arbeitstage zu Hause für ruhige, gedankvolle Arbeit und die Tage im Büro für Meetings und Kooperationen zu nutzen.
Ebenso liegt für die Verfasser des ILO-Eurofund-Berichts das ideale Gleichgewicht zwischen Vor- und Nachteilen bei zwei bis drei Tagen Heimarbeit pro Woche. Auch Prof. Dr. Gudela Grote ist der Meinung: «Es sollte alternierend Arbeit von zu Hause und im Unternehmen angeboten werden; ausschliessliche Teleheimarbeit birgt viele Nachteile wie soziale Isolation, geringe Eingebundenheit in Arbeitsprozesse und wenig Entwicklungsmöglichkeiten.»
2. Die Arbeit von zu Hause aus müsste optional angelegt sein. Zudem sollten die Mitarbeiter ihren Zeitplan (in Grenzen) wählen können.
3. Homeoffice ist ein Privileg, kein Anspruch. Damit Homeoffice erfolgreich ist, sind zudem ein effektives Leistungsmanagement sowie auch Leistungskontrollen unerlässlich.

Wo Präsenz unerlässlich ist

Rund die Hälfte der Arbeitnehmenden kann nicht von Homeoffice profitieren, so Nicolas Bloom, da ihr Job die Präsenz am Arbeitsort verlangt. Dazu gehören Mitarbeitende im Gesundheitswesen (Apotheken, Drogerien, Spitäler ...), in Transportunternehmen und Detailhandelsgeschäften. Dabei sei Homeoffice eine entscheidende Waffe, um die Covid-19-Pandemie zu bekämpfen, da sie uns erlaube, Social Distancing umzusetzen.

Zudem sei Homeoffice für Arbeitnehmende mit Kindern eine organisatorische Herausforderung.

Don'ts fürs Homeoffice

Der bekannte Wirtschaftsexperte Tom Popomaronis hat über zehn Jahre Erfahrung mit Homeoffice. Er nennt sechs Punkte, die unbedingt vermieden werden müssen:

- **Im Pyjama arbeiten.** Berufskleidung hat eine symbolische Bedeutung und wirkt sich auf die Psyche aus, wie eine Studie der Northwestern University zeigte (DOI: 10.1016/j.jesp.2012.02.008). Kleiden Sie sich darum auch im Homeoffice so, wie wenn Sie ausser Haus arbeiten würden. Dies hat auch den Vorteil, dass Sie jederzeit einem Zoom-Meeting beitreten können, ohne andere Teilnehmer mit ihrer Aufmachung vor den Kopf zu stossen. →



- **Im Bett oder auf dem Sofa arbeiten.** Wohl die wenigsten können dort produktiv arbeiten, wo sie sich sonst entspannen. Finden Sie den optimalen Ort heraus, sei es ein separates Zimmer oder eine geeignete Ecke zum Arbeiten. Achten Sie auf gute Arbeitsergonomie; zu ihr gehören auch ein guter Bürostuhl und gutes Licht (Tageslicht oder Leuchte mit kaltem Farbton).
- **Funkstille.** Auch an ruhigen Tagen sollten Sie aus Ihrer Komfortzone ausbrechen und mit Ihrem Team in Kontakt sein via Telefon, Mails... So fühlt sich niemand vernachlässigt.
- **Sich nicht um seine Gesundheit sorgen.** Im Homeoffice ist alles in Reichweite oder nur ein paar Schritte entfernt: Sie bleiben so länger am gleichen Ort sitzen und bewegen sich weniger als im Büro. **Tipp:** Wer weniger als 30 Minuten am Stück sitzen bleibt, verringert laut einer Studie (DOI: 10.7326/M17-0212) das Ereignis eines frühen Todes.
- **Weder Strukturen noch Grenzen haben.** Zu Hause werden Sie von persönlichen Angelegenheiten leichter abgelenkt. Geben Sie Ihrer Arbeit im Homeoffice daher eine Struktur, z. B. mit To-do-Listen mit bewertbaren und erreichbaren Aufgaben. Sorgen Sie für Arbeitszeiten, in denen Sie nicht gestört werden dürfen, und checken Sie während der Arbeitszeit nicht (ständig) die Tagesnews, Facebook, Twitter & Co.
- **Die Gelegenheit zum Homeoffice als selbstverständlich ansehen.** «Die Option, zu Hause zu arbeiten, ist ein grosses Privileg, vor allem während der Coronavirus-Pandemie», ruft Popomaronis in Erinnerung. «Denn viele Fachleute wie jene in Spitälern haben ihre Einsätze vor Ort.»

Der Anfang im Homeoffice falle vielen schwer. Popomaronis schreibt, auch er hätte lange gebraucht, um die Zeit erfolgreich zu planen und diszipliniert zu bleiben. Doch im Homeoffice habe er nicht nur gelernt, klarer und überzeugender zu kommunizieren, sondern auch technologische Herausforderungen zu meistern – Probleme zu lösen, für die er früher auf den Support von IT-Spezialisten angewiesen war.

Die Zeit nach Covid

Vor Covid, so Prof. Nicholas Bloom, wurden 5 Prozent der Arbeitstage zu Hause verbracht. Während der Pandemie stieg der Anteil auf 40 Prozent. Dieser Wert werde nach der Pandemie wohl auf 20 Prozent fallen, dabei aber dennoch rund viermal höher sein als vor Covid. Für die Schweiz prognostiziert eine Deloitte-Studie «nur» eine Verdoppelung der Zahl von im Homeoffice Arbeitenden.

So oder so: Da mit computergestützter Heimarbeit Arbeitswege wegfallen, können ökonomische und ökologische Kosten gesenkt werden. Während des Lockdowns war es spürbar ruhiger, die Atmosphäre wurde klarer. Gewinner des Homeoffice sind somit nicht nur viele Menschen, sondern auch die Natur: Als Folge der Coronakrise wurde 2020 in Deutschland das Klimaschutzziel – 40 Prozent weniger CO₂-Emissionen als 1990 – nicht nur erreicht, sondern mit 42,3 Prozent übertroffen.