

## PRESSEINFORMATION

# FLEXIBEL AM ESSTISCH: DAS NEUE ARBEITEN

## Daten und Analysen zum Homeoffice in Tirol

**Hall in Tirol, 29. April 2022. Arbeiten am Esstisch, schwierige Kommunikation, wenig Kontakt, aber große Flexibilität und hohe Akzeptanz. Diese Ergebnisse einer Tiroler Tiefenstudie zum Arbeiten im Homeoffice wurden durch eine weitere, größere und repräsentative Studie bestätigt. 40 Prozent der Arbeitszeit würden die Tiroler\*innen gerne von Zuhause aus leisten. Damit wird klar: Das Homeoffice ist in der Realität angekommen – als ein alternatives Arbeitsumfeld der Zukunft. Belastungen für die Gesundheit gilt es somit auch dort zu vermeiden.**

Diese Daten sind repräsentativ, basierend auf einer Studie mit mehr als 500 Personen: 15 Prozent der Tiroler\*innen mit Erfahrung im Homeoffice haben mit der Arbeit von Zuhause gar kein Problem. Homeoffice ist in der Regel ein digitaler Arbeitsplatz am Bildschirm - doch diese Arbeitsform ist nicht für alle Berufe geeignet. So entwickeln sich die Arbeitswelten auseinander: In Gebieten wie dem Innsbrucker Raum und dem Unterland liegt der Homeoffice Anteil bei über 60 Prozent, im Oberland ist es deutlich weniger. Auch Frauen arbeiten weniger daheim als Männer. Solche Erkenntnisse liefert eine aktuelle Studie, durchgeführt von IMAD Marktforschung und Datenanalysen im Auftrag des Arbeitsmedizinischen Zentrums AMZ Hall in Tirol, Egmont Baumgartner Institut.

### **Neue Realität des Arbeitens**

Wo es möglich ist, da ist Homeoffice schon fast normal: Von den berufstätigen Befragten gaben 71 Prozent an, dass sie – zumindest teilweise – im Homeoffice arbeiten könnten, 61 Prozent haben bereits von Zuhause gearbeitet. Die Hälfte hat das Gefühl, dass das Arbeiten im Homeoffice genauso produktiv ist wie am Arbeitsplatz im Unternehmen. Technische Fragen, fehlende Ausstattung – vieles mag daheim schwieriger sein, aber kein unlösbares Problem. So mögen 21 Prozent zum Beispiel die EDV-Infrastruktur vermissen, die Kommunikation ist komplizierter, aber nur ein Prozent hat den Eindruck, dass die Vorgesetzten weniger Vertrauen entgegenbringen. Von denen, die Erfahrung gesammelt haben, haben sich die meisten gut ans Homeoffice gewöhnt. Im Schnitt würden die Befragten gerne 40 Prozent von Zuhause arbeiten, ein knappes Viertel sogar bis zur Hälfte der Wochenarbeitszeit – darin zeigt sich die gute Akzeptanz.

### **Persönlicher Kontakt ist essenziell**

„Ganz daheim möchte aber kaum jemand bleiben, das hat sich klar gezeigt“, sagte die Studienverantwortliche Barbara Traweger-Ravanelli, Geschäftsführerin von IMAD Marktforschung: Nur ein geringer Prozentsatz sprach sich für höhere Homeoffice-Anteile aus. Drei Viertel der Tiroler\*innen möchten zumindest die Hälfte der Arbeitszeit am Arbeitsplatz im Betrieb verbringen. So zeigt sich deutlich, dass der Kontakt zum Arbeitsplatz eine zentrale und vielfältige Bedeutung behält und nicht alles durch Homeoffice ersetzt werden kann. Das kann auch der Weg in die Firma sein, wie in einem Beispiel aus der Tiefenstudie: Anstatt zur Arbeit, ging ein Mann täglich morgens um den Häuserblock, um dabei seine üblichen Telefonate zu führen. Zudem spielt die nähere Arbeitsumgebung eine Rolle, aber besonders der persönliche Kontakt und Austausch mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten.

### **Knackpunkte Kommunikation und Entlastung**

„Zusammenarbeit braucht nicht nur den Austausch von Information im Sinne von Wissen und Daten, sondern auch die Empathie zwischen den Menschen“, erläuterte Veronika Steinkreß, Leiterin der Arbeitspsychologie am AMZ Hall, „diese geht natürlich verloren, wenn man sich kaum persönlich trifft.“ Schon vor dem Homeoffice drehten sich viele Empfehlungen des AMZ Hall um Kommunikation: Diese zu optimieren, Transparenz und Orientierung zu schaffen – der Bedarf zeigte sich schon durch die Evaluierungsprogramme, die seit 2013 durchgeführt werden. Auch Burnout-Prävention stand immer wieder im Fokus. Gemäß Studie beschäftigt interessanterweise die Frage der Work-Life-Balance 19 Prozent der Befragten im Homeoffice, mit der Vereinbarkeit mit der Familie haben nur 11 Prozent Probleme – aber: Bei Haushalten mit Kindern bis 14 Jahre rückt dieses Thema mit 28 Prozent an die erste Stelle der Herausforderungen. 62 Prozent sehen die Möglichkeit, einen bestimmten Anteil der Arbeitszeit von Zuhause zu erbringen, auch als Vorbeugung gegen Belastungen.

### **Struktur macht zufriedener**

In der Tiefenstudie wurde auf einer Skala von 0 bis 10 ein guter Durchschnittswert zur Zufriedenheit mit dem Homeoffice von 7,4 ermittelt. Auffällig ist aber der Faktor Zeiteinteilung: Menschen, die ihren Tag strukturieren, egal ob wie im Büro oder in adaptierter Weise, sind zufriedener als solche mit unstrukturierten Arbeitstagen – die erreichen nur einen Zufriedenheitswert von 2,5. Zuletzt zeigte sich aber, die Menschen lassen sich nicht entmutigen: Wenig Bewegung oder Tätigkeiten, die von Zuhause nicht möglich sind, sieht niemand als Problem.

### **Ergonomische Tipps eigenständig umsetzen**

Probleme mit schlechter Körperhaltung im Homeoffice haben derzeit nur 7 Prozent der Probanden wahrgenommen, bei diesen Angaben ist allerdings Vorsicht geboten: „Medizinische Probleme durch unzureichende Ergonomie zeigen sich meist erst nach längerer Zeit“, erklärte Bernadette Trenkwaller, stv. Ärztliche Leiterin des AMZ Hall, „das ist definitiv ein Fragezeichen beim Homeoffice: Die Arbeitsmedizin hat hier weniger Möglichkeit zu begleiten, als sie im Betrieb besteht.“ Der achtsame und gesundheitsfördernde Umgang mit dem digitalen Arbeitsalltag zu Hause liege vorwiegend in der Eigenverantwortung der und des Einzelnen. „Wir können die richtige Arbeitsplatzgestaltung empfehlen und Tipps geben, die Umsetzung ist jedoch den Mitarbeiter\*innen überlassen.“ Dieser Bereich könne mittelfristig anders organisiert werden, so sei gerade ergonomische Beratung für das Homeoffice auch über Videocall gut machbar.

### **Im Homeoffice produktiv und gesund bleiben**

Die Learnings aus der Studie bestätigen die praktischen Erfahrungen der Expertinnen des AMZ Hall. Damit das Homeoffice gelingt und keine neuen Belastungen entstehen, sind drei Bereiche ganz besonders zu beachten: Kommunikation, Abgrenzung und Struktur. Die berufliche Kommunikation im Homeoffice muss klar sein – gut definierte Aufgaben helfen, fokussiert und produktiv zu arbeiten. Arbeitszeit und andere Verpflichtungen müssen strikt voneinander abgegrenzt sein. Und für die Struktur gilt es, eine Arbeitsroutine für das Homeoffice zu schaffen und klare Abläufe für sich selbst zu definieren, Pausen inbegriffen. Voraussetzung zu all dem ist, dass der Arbeitsplatz zu Hause in seiner Ausstattung den Anforderungen der Arbeitsaufträge entspricht, damit diese adäquat erledigt werden können.

---

#### **Pressestelle:**

Mag. Imma Baumgartner

[imma.baumgartner@public-affairs-agency.net](mailto:imma.baumgartner@public-affairs-agency.net)

Tel. +43 676 3456209