



Österreichische Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Jahrestagung 22.–24. September 2022, Linz

FLEXIBEL AM ESSTISCH: DAS NEUE ARBEITEN

Daten und Analysen zum Homeoffice in Tirol

Mag. Imma Baumgartner¹, Mag. Veronika Steinkreß¹, MMag. Barbara Traweger-Ravanelli², Dr. Bernadette Trenkwalder¹

FORSCHUNGSFRAGE

Das Homeoffice erlebte in der Corona-Krise eine schlagartige Beschleunigung. Der digitale Arbeitsplatz zuhause hat viele Vorteile, birgt für den Einzelnen jedoch auch neue Probleme. Arbeit und Freizeit verschwimmen, gewohnte Strukturen fehlen. Das Arbeitsmedizinische Zentrum Hall in Tirol erforschte die Herausforderungen und Belastungen bei der Arbeit von Zuhause – und was zu tun ist, um im Homeoffice produktiv und gesund zu bleiben.

METHODE

Tiefenstudie

- Durchgeführt²: November 2021
- Studienziel: Erfahrungen mit Homeoffice in Lockdowns 2020/21
- 50 Personen, die bei Lockdowns im Homeoffice waren; mit Kindern 62%, ohne 38%, Führungskräfte 25%; Homeoffice Erfahrung schon vor Lockdowns 16%
- 50% Männer, 50% Frauen
- Alter: bis 30 Jahre 26%, 31–45 Jahre 52%; über 45 Jahre 22%

Bevölkerungsstudie

- Durchgeführt²: März 2022
- Studienziel: Tiefenstudie im Cross-check
- 533 Personen; repräsentativ für Tiroler Bevölkerung von 18–70 Jahren; berufstätig 63%, in Pension 22%, in Ausbildung 9%, Hausfrau/-mann 6%
- 48% Männer, 52% Frauen
- Bereich: Land 46%, Stadt 54%
- maximale statistische Schwankungsbreite $\pm 4,2\%$

ANALYSE

Neue Realität

Zwei Drittel der Tiroler*innen waren bereits im Homeoffice

Im städtischen Raum deutlich mehr als am Land, mehr Männer als Frauen. Die Arbeit von Zuhause wird gut akzeptiert, eine Mehrheit möchte damit weitermachen, zumindest teilweise: 1–2 Arbeitstage pro Woche im Homeoffice wären vorstellbar.

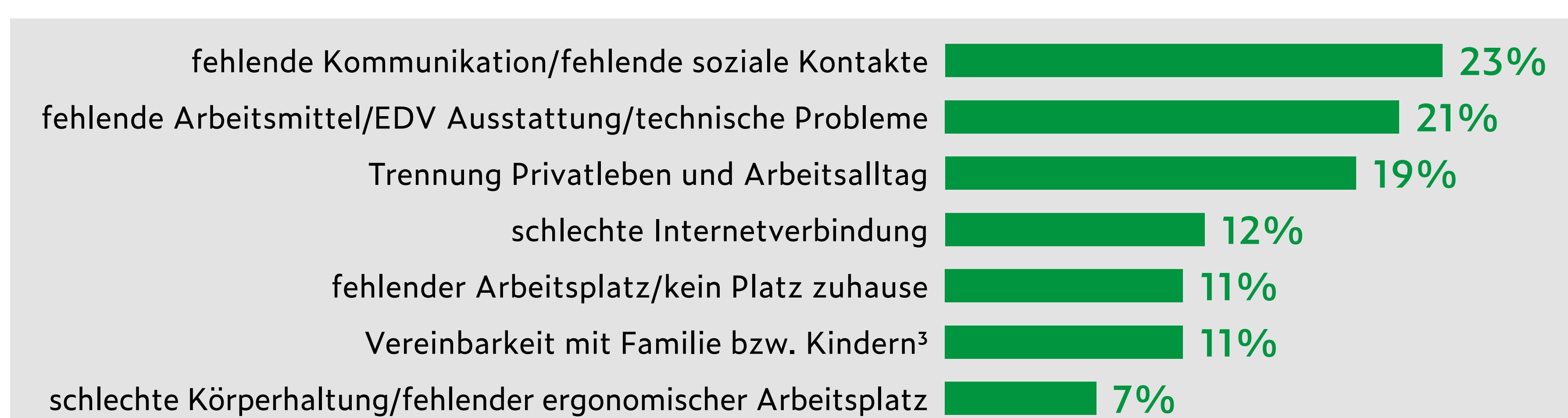
Neue Routine

Arbeitsplatz, Arbeitsumgebung und Tagesstruktur essenziell

46% arbeiten am Esstisch, 65% davon wechseln den Platz im Tagesverlauf. Ein Drittel arbeitet in abgeschlossenem Raum, drei Viertel davon haben diesen für sich alleine. 72% organisieren den Arbeitstag ähnlich wie im Büro. Die Hälfte betrachtet Arbeiten im Homeoffice als ebenso produktiv wie im Betrieb.

Neue Herausforderungen

Fehlende Kommunikation belastet am meisten



Neue Vorteile

Flexibilität wird besonders geschätzt

Und zwar von 40%, gefolgt von Zeitersparnis ohne Arbeitsweg, effizienterem Arbeiten, weniger Ablenkung, besserer Kinderbetreuung, gesünderer Ernährung, mehr Zeit für Sport.

CONCLUSIO

Im Homeoffice produktiv und gesund bleiben

Voraussetzung für gesundes Arbeiten von Zuhause sind adäquate Arbeitsmittel. Zusätzlich gilt:

Drei Bereiche besonders beachten

Kommunikation

- klar definierte Arbeitsaufträge und -ziele
- regelmäßige persönliche Meetings, auch online

Abgrenzung

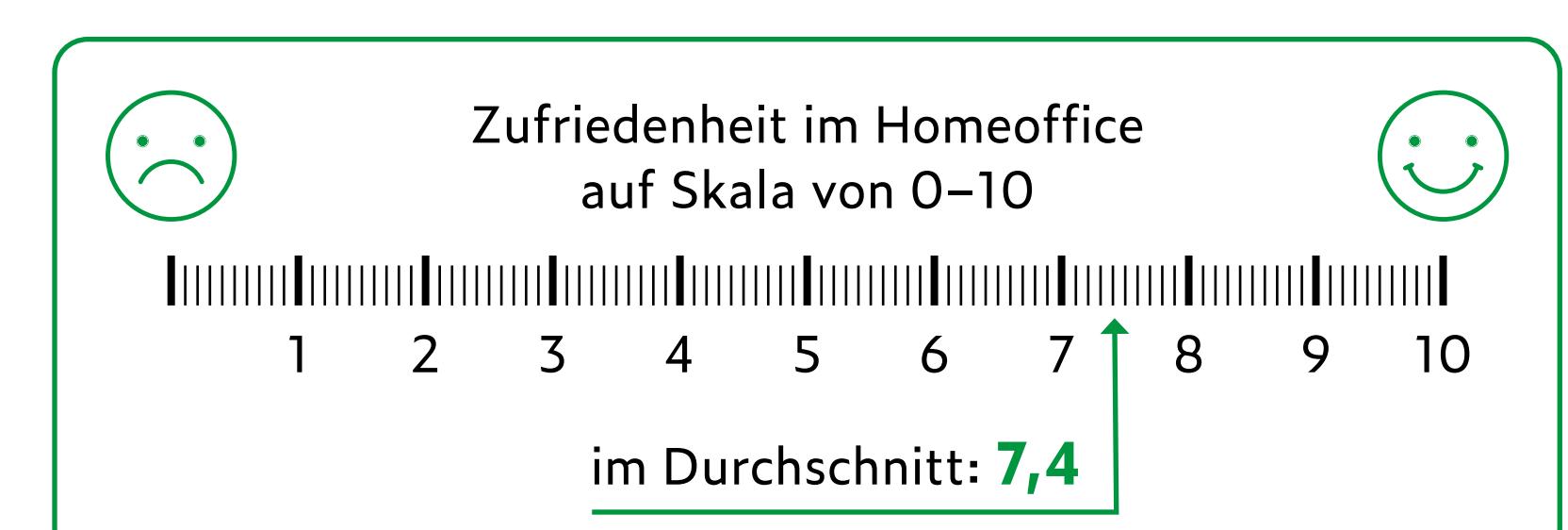
- Zeitfenster für Kommunikation vereinbaren
- Homeoffice und andere Tätigkeiten daheim gezielt abstimmen

Struktur

- Arbeitsroutine etablieren, Zeitplan erstellen
- Klare Abläufe für sich selbst definieren, Pausen inbegriffen

STRUKTUR MACHT ZUFRIEDENER

Schlüsselfaktor im Homeoffice ist die Zeiteinteilung



Büroatmosphäre schaffen

Homeoffice ist in der Regel ein Arbeitsplatz am Bildschirm. Es ist wichtig, diesen aktiv zu gestalten und von Belastungen frei zu halten.

- Tisch: bequeme Sitzhaltung zum Bildschirm
- Stuhl: ergonomisch, wenn möglich Bürostuhl
- Licht: ohne Blendung und Reflexionen
- Raum: belüftbar, angenehm temperiert

¹ Arbeitsmedizinisches Zentrum Hall in Tirol, Milser Straße 21a, 6060 Hall in Tirol, arbeitsmedizin-hall.at, mail@arbeitsmedizin-hall.at

² IMAD Marktforschung, Karl-Schönherr-Straße 7, 6020 Innsbruck, imad.at, office@imad.at

³ Aber: Bei Haushalten mit Kindern unter 14 Jahren rückt dieses Thema mit 28% an erste Stelle der Belastungen.