

## Homeoffice-Studie: Zwei von drei Angestellten arbeiten lieber zuhause als im Büro / Kreativität sprüht am heimischen Schreibtisch, aber die Karriere leidet

---

**Die Kontaktbeschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie führten zu einer massiven Verlagerung vom Büro ins Homeoffice, und die Mehrheit der Angestellten freut sich über den Arbeitsplatz zuhause. Kreative und planerische Aufgaben können sie in den eigenen vier Wänden besser bewältigen als in der Firma. Vier von zehn Heimarbeitern gehen aber auch davon aus, dass regelmäßiges Homeoffice langfristig der Karriere schadet. Das sind Ergebnisse der Mitte April von der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung durchgeföhrten Studie "Gesundes Homeoffice". Mehr als 1.500 Arbeitnehmer wurden dafür befragt.**

65 Prozent der Angestellten, die im Verlauf der Coronakrise zumindest zeitweise im Homeoffice saßen oder auch immer noch sitzen, stimmen der Aussage zu, dass sie insgesamt lieber zuhause als im Büro arbeiten. „Viele Stressfaktoren fallen weg, wie zum Beispiel lärmende Kollegen oder ein anstrengender Arbeitsweg“, sagt Oliver Schwab, Leiter Firmenvertrieb bei der Süddeutschen Krankenversicherung (SDK). „Die berufliche Freiheit wird allerdings teuer erkauft: 41 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass sich ein regelmäßiges Homeoffice nachteilig auf die Karriere auswirkt.“ Die Arbeitsbelastung wird uneinheitlich bewertet: Vier von zehn Angestellten finden es im Homeoffice anstrengender als im Büro, 60 Prozent spüren in den eigenen vier Wänden einen geringeren Arbeitsdruck.

„Homeoffice ist nicht für alle Tätigkeiten gleich gut geeignet. Sobald eine enge Interaktion mit den Kollegen notwendig ist, spielt das traditionelle Büro seine Vorteile aus“, fasst Oliver Schwab zusammen. Würden Ruhe und Konzentration verlangt, bevorzugen die Studententeilnehmer aber klar das Homeoffice: „57 Prozent können zuhause besser kreativ arbeiten, im Büro sind es nur 18 Prozent, 25 Prozent sind an beiden Orten erfolgreich schöpferisch unterwegs. Aber auch für planerische Aufgaben empfiehlt sich das Arbeitszimmer zuhause. Diese Erfahrungswerte sollten Arbeitgeber auch für die Zeiten nach Corona im Auge behalten.“

---

Die Produktivität im Homeoffice wird von jedem zweiten Befragten als Schwachpunkt eingestuft. Dabei gibt es aber einen deutlichen Unterschied, ob jemand bereits Erfahrung als Heimarbeiter sammeln konnte oder nicht. Knapp 60 Prozent derjenigen, die noch nie oder erst zur Coronakrise im Homeoffice saßen, gehen davon aus, dass die Arbeit im Büro produktiver ist. Bei denjenigen, die bereits längere Zeit zuhause arbeiten, sind es nur 44 Prozent. „Diese Vorbehalte von Seiten der Unternehmen und der Angestellten zur Produktivität im Homeoffice können mit der richtigen Unterstützung jedoch schnell abgebaut werden“, hat Sarah Löder beobachtet. Die Fachberaterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der mhplus Krankenkasse betont daher: „Arbeitgeber und Arbeitnehmer sollten gerade für die aktuellen Herausforderungen entwickelte Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung nutzen, um die Produktivität, die Gesundheit sowie die Zufriedenheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.“

Gerade die Doppelbelastung von Beruf und Familie ist aus dem Homeoffice heraus einfacher zu vereinbaren, glauben rund 80 Prozent der Befragten. „Die gewonnene Flexibilität durch das Homeoffice spricht jedoch nicht nur Familien an. Vor allem auch junge Menschen streben vermehrt nach flexiblen Arbeitszeitmodellen. Unternehmen können durch die Heimarbeit also auch in Zukunft attraktiver für verschiedenste Personengruppen sein“, erläutert Gesundheitsexpertin Löder.

### **Die mhplus Krankenkasse im Profil:**

Die mhplus Krankenkasse ([www.mhplus.de](http://www.mhplus.de)) ist offen für alle gesetzlich Krankenversicherten. Über 900 Mitarbeiter betreuen deutschlandweit mehr als eine halbe Million Versicherte.

Unabhängige Tests belegen hohe Servicestandards und solide Finanzen. Der mhplus individuelle Zusatzbeitrag beträgt 0,98 Prozent. Mit speziellen Versorgungsprogrammen unterstützen zusätzlich qualifizierte mhplus-Experten Patienten mit chronischen Krankheiten persönlich, langfristig und kompetent.

### **Pressekontakt:**

Karin Ebinger  
Telefon: +49 711 7372-4913  
Fax: +49 711 7372-4919  
E-Mail: [Karin.Ebinger@sdk.de](mailto:Karin.Ebinger@sdk.de)

### **Unternehmen**

SDK - Unternehmensgruppe  
Raiffeisenplatz 5  
70709 Fellbach

Internet: [www.sdk.de](http://www.sdk.de)

### **Über SDK - Unternehmensgruppe**

Wer pflegt mich im Alter? Gut zwei Drittel der Bundesbürger ab 55 Jahren erwarten, dass maschinelle Helfer bei Bedarf ihren Gesundheitszustand kontrollieren und sie an die Einnahme von Medikamenten erinnern werden. Sechs von zehn rechnen zudem damit, dass Roboter Patienten künftig auch aus dem Bett heben werden. Dies ist das Ergebnis der Studie „Pflege im Alter 2019“ der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung a.G., für die rund 1.000 Bundesbürger ab 55 Jahren befragt wurden.