

## STUDIE: ARBEITNEHMER WÜNSCHEN SICH VON UNTERNEHMEN MEHR HILFESTELLUNG IM HOMEOFFICE

---

**Die Arbeitsverlagerung vom Büro ins Homeoffice ist kein vorübergehender Trend, sondern Teil der „neuen Normalität“. Dies zwingt Unternehmen zum Umdenken: Das Betriebliche Gesundheitsmanagement sollte künftig auch die Schreibtische zuhause berücksichtigen. Vor allem junge Angestellte wünschen sich mehr Unterstützung für einen produktiven und gesunden Arbeitsalltag in den eigenen vier Wänden. Das sind Ergebnisse der Studie "Gesundes Homeoffice", die im Zuge der Corona-Krise von der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung durchgeführt wurde. Mehr als 1.500 Arbeitnehmer nahmen an der Umfrage teil.**

„Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) darf den Blick nicht länger nur nach innen richten. Denn damit Arbeitnehmer auch in den eigenen vier Wänden langfristig gut und vor allem gesund arbeiten, sollten sie bestmöglich unterstützt werden“, sagt Oliver Schwab, Leiter Firmenvertrieb bei der Süddeutschen Krankenversicherung (SDK). Die Studienergebnisse zeigten, dass vor allem jüngere Angestellte besorgt seien: „Mehr als jeder vierte 18- bis 34-Jährige wünscht sich Schulungen in Bezug auf Ernährung, gesunde Sitzhaltung und Bewegung im Homeoffice. Noch klarer sind die Ergebnisse bei Fragen zu Schulungen in Bezug auf Zeitmanagement und Arbeitsplanung. Fast ein Drittel der Jüngeren wünscht sich hier Unterstützung vom Arbeitgeber.“

Zudem ist die klare Abgrenzung von Arbeit und Freizeit ein wichtiges Thema. „Über eine digitale Zeitschranke verfügt nicht ganz jeder fünfte Arbeitnehmer laut unserer Studie“, so BGM-Experte Schwab. „Eine Rolle hierbei spielt vermutlich, dass ein zeitlich fest vorgegebener Feierabend unter Umständen dem Wunsch nach möglichst flexiblen Arbeitszeiten gegenübersteht. In unserer Befragung gab ungefähr ein Viertel der Teilnehmer an, sich eine klare technische Abgrenzung von Arbeit und Freizeit zu wünschen. Bei der Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen ist dieser Wunsch mit knapp 30 Prozent etwas stärker ausgeprägt.“ Grundsätzlich gelten aber für Mitarbeiter die in den Unternehmen definierten Zeitbewertungsrahmen natürlich auch für das mobile Arbeiten.

Zur Einordnung: Auch wenn sich im alltäglichen Sprachgebrauch der Begriff Homeoffice etabliert hat, handelt es sich dabei häufig eher um das sogenannte „mobile Arbeiten“. Denn beim „echten“ Homeoffice schreibt der Gesetzgeber fest, dass ein Arbeitnehmer, der dauerhaft zumindest einen Teil seiner Arbeitszeit in den eigenen vier Wänden verbringt, dort auch einen festinstallierten Arbeitsplatz hat. Dagegen nutzen beim mobilen Arbeiten die Unternehmen und Mitarbeiter die neuen technischen Möglichkeiten, um bei Bedarf das Büro nach Hause oder an einen anderen Ort zu verlegen. Der Hauptarbeitsplatz bleibt dabei aber das eigentliche Büro in den Räumen des Arbeitgebers.

Checkliste: Wie gesund arbeite ich zuhause?

Die mhplus hat bereits viele Informationen, praktische Tipps und Anregungen für Homeworker und Unternehmen zusammengestellt. Sarah Löder, Fachberaterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der mhplus Krankenkasse, nennt Beispiele: „Wir haben ein vielfältiges digitales Portfolio entwickelt, um Arbeitnehmer und Arbeitgeber zu unterstützen. Dieses reicht von verschiedenen Web-Seminaren über Online-Vorträge bis hin zu Live-Cyberkursen und vielem mehr. Besonders die Web-Seminare zum Homeoffice geben hilfreiche Tipps. Auch die neuen Aufgaben der Führungskräfte werden in den digitalen Maßnahmen aufgegriffen. Arbeitgebern bieten wir auf Wunsch hierfür eine individuelle Beratung.“

Als Einstieg in ein Homeoffice-BGM hat die mhplus die folgende Checkliste erstellt, die sowohl bei Arbeitnehmern als auch Arbeitgebern die Sensibilität für das Thema schärfen soll:

- Wo befindet sich der Arbeitsplatz? (Tipp: Klare Abgrenzung des Arbeitsplatzes, um Störungen und Ablenkungen zu vermeiden, z.B. durch eine aufstellbare Trennwand)
- Wie ist der Arbeitsplatz ausgestattet? (Tipp: Optimalerweise Schreibtisch und Schreibtischstuhl, alle nötigen Hilfsmittel, Tageslicht)
- Wie ist der Arbeitstag strukturiert? (Tipp: Feste Arbeits- und Pausenzeiten einhalten)
- Wie läuft die Kommunikation mit Kollegen und Vorgesetzten? (Tipp: Feste Termine zum Austausch vereinbaren, An- und Abmeldung bei Kollegen als Routine verankern)
- Wie sehen die Pausen aus? (Tipp: Auch im Homeoffice mal ein paar Minuten rausgehen, bewegte Pausen einbauen, statt Arbeitsweg einen Spaziergang am Morgen oder Sport direkt nach dem Feierabend)
- Wie sieht die Mittagspause aus? (Tipp: Feste Zeiten einplanen, Mahlzeiten planen und ggf. vorkochen)
- Ist die Ernährung insgesamt ausgewogen? (Tipp: Möglichkeiten der Zubereitung frischer Nahrungsmittel nutzen, ausreichend Wasser trinken, feste Essenszeiten)
- Sind Arbeit und Freizeit klar voneinander abgegrenzt? (Tipp: Laptop/PC nach Feierabend abschalten, statt „nebenbei“ noch laufen lassen)

BGM-Fachberaterin Löder empfiehlt Unternehmen, das Thema ernst zu nehmen: „Für viele Arbeitgeber ist das Thema Homeoffice neu und die Umstellung musste sehr schnell gehen. Ein optimal eingerichteter Arbeitsplatz und Homeoffice-erfahrene Mitarbeiter sind daher eher eine Seltenheit. Gerade deshalb ist eine Unterstützung durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement umso wichtiger, um rechtzeitig gesundheitsförderliche Verhältnisse und Verhaltensweisen zu schaffen.“ Vor allem bei Beschäftigten, die langfristig im Homeoffice bleiben, können schlechte Verhältnisse und ein ungünstiges Verhalten ohne BGM-Unterstützung zu gesundheitsschädlichen Auswirkungen führen

### **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.