

DAK-Studie: 51 Prozent der Homeoffice-Beschäftigten in Niedersachsen wollen in Zukunft weiter zu Hause arbeiten

- **Durch die Pandemie hat sich der Homeoffice-Anteil unter den Beschäftigten mehr als verdreifacht**
- **Jeder und jede Zehnte mit Homeoffice-Erfahrung will in Zukunft ganz zu Hause arbeiten – 41 Prozent zur Hälfte.**
- **DAK-Studie untersucht auch Gesundheitsaspekte und Work-Life-Balance im Homeoffice**

Hannover, 30. Juni 2021. Weit mehr als ein Drittel der Beschäftigten in Niedersachsen war während der zweiten Corona-Welle im Februar 2021 im Homeoffice – bei hoher Arbeitszufriedenheit und Produktivität. Verglichen mit dem Stand vor der Pandemie ist das eine gute Verdreifachung beim regelmäßigen oder täglichen Homeoffice. Mit Blick auf das Ende der Pflicht am 1. Juli ist bemerkenswert, dass viele nicht zurück ins Büro wollen – zumindest nicht komplett. 41 Prozent können sich vorstellen, in Zukunft mindestens die Hälfte ihrer Zeit von zu Hause aus zu arbeiten. Das zeigen Daten aus der Homeoffice-Studie der DAK-Gesundheit mit repräsentativen Befragungen vor und während der Corona-Krise. Es die einzige Vorher-Nachher-Messung zu Digitalisierung und Homeoffice für Niedersachsen.

„Das Homeoffice hat sich in der Arbeitswelt etabliert und kann zu einer Erfolgsgeschichte werden“, sagt Dirk Vennekold, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Niedersachsen. „Das funktioniert – wie wir sehen – auch ohne gesetzliche Verpflichtung.“ Den großen Schub habe das Homeoffice bereits in der ersten Pandemie-Welle erfahren, lange bevor die Corona-Arbeitsschutzverordnung im Januar 2021 in Kraft trat, so Vennekold.

Für die Homeoffice-Studie wurde im Februar 2021 eine für Niedersachsen repräsentative Stichprobe von 1.000 erwerbstätige Menschen befragt, von denen 690 bereits bei Erhebungen im April/Mai 2020 und im Dezember 2019 dabei waren. Vor der Pandemie waren in Niedersachsen nur 11 Prozent mehrmals pro Woche im Homeoffice. Doch in der ersten Corona-Welle hat sich ihr Anteil mehr als verdreifacht: Im April und Mai 2020 waren 39 Prozent regelmäßig von zu Hause aus tätig. Vor der dritten

Pandemie-Welle ändert sich dann trotz Homeoffice-Pflicht kaum noch etwas. Das

Niveau bleibt in etwa so hoch wie während der ersten Welle. Nach ihren Wünschen befragt, will fast die Hälfte der Beschäftigten mit Homeoffice-Erfahrung (41 Prozent) auch in Zukunft mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. Hinzu kommen zehn Prozent, die fast gar nicht mehr ins Büro möchten. „Das Homeoffice ist mittlerweile bei den Arbeitnehmern fest etabliert. Sie haben gemerkt, wie gut es sich in den eigenen vier Wänden arbeiten lässt“, so Vennekold.

Produktivität im Homeoffice ist hoch

In Niedersachsen sagen 82 Prozent der Männer und Frauen im Homeoffice, dass sich grundsätzlich dafür geeignete Aufgaben hier genauso gut erledigen lassen, wie am normalen Arbeitsplatz in der Firma. Auch nach Monaten zu Hause sind sie mit diesem Modell weiterhin sehr zufrieden: fast sechs von zehn empfinden sich sogar als produktiver und nehmen die Arbeit angenehmer wahr als im Büro. Was die Beschäftigten vor allem schätzen, ist der Zeitgewinn, weil der Weg zur Arbeit wegfällt (68 Prozent). Die Aufgaben lassen sich auch gezielter über den Tag verteilen (60 Prozent) und sehr viele können Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren (76 Prozent).

Hohe Homeoffice-Kompetenz

Insgesamt haben die Menschen in Niedersachsen mittlerweile viel digitale Erfahrung gesammelt und besitzen nach eigener Einschätzung mehrheitlich eine gute Kompetenz für das Homeoffice. Sie geben ihrem Arbeitstag eine klare Zeitstruktur, legen Beginn und Arbeitsende klar fest, richten sich Pausen ein und halten virtuell persönlichen Kontakt mit ihrem Team. Allerdings zeigt die Studie auch, dass eine Minderheit von vier Prozent über keine einzige der genannten Strategien verfügt. Auch wenn parallel zur Homearbeit Kinder zu betreuen sind, ist es für die Betroffenen schwerer. 18 Prozent der Beschäftigten mit Kindern unter achtzehn Jahren sagen, sie seien häufig abgelenkt. Zudem bekommt die große Mehrheit von ihrer Firma nur einen Laptop und hat deshalb daheim eine ergonomisch unzureichende Ausstattung. Fachleute empfehlen zumindest eine Trennung von Bildschirm und Tastatur und eine externe Maus, um Verspannungen vorzubeugen.

Bewegungsmangel und Gewichtszunahme

„Die Arbeit zu Hause hat in der Pandemie viele Vorteile. Doch unsere Studie zeigt auch ernsthafte Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten“, sagt Dirk Vennekold. „Häufig verstärkt sich ein ungesunder Lebensstil. Das Homeoffice macht viele Menschen zu Bewegungsmuffeln.“ Die Folge seien Gewichtszunahme und mehr Rückenbeschwerden. Zusätzlich steige das Risiko für chronische Erkrankungen. In der Studie der DAK-Gesundheit sagen 72 Prozent der Befragten, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen als vor der Pandemie – darunter sind 37 Prozent mit sogar „deutlich weniger Bewegung“. Bei etwa der Hälfte (54 Prozent) fehlt allein schon der Fuß- oder Radweg zur Arbeit. Bedingt durch die Pandemie seien auch Einkäufe und Besuche im privaten Umfeld seltener. 27 Prozent berichten, dass Alltagsaktivitäten wie Spazierengehen, Haus- und Gartenarbeit oder Treppensteigen weniger werden. Auf die Frage nach Strategien, um den Bewegungsmangel auszugleichen, gibt nur etwa jeder und jede Zweite an, regelmäßig bewusst das Sitzen zu unterbrechen. „Da viele Beschäftigte auch nach Corona weniger im Büro arbeiten werden, müssen wir einen stärkeren Fokus auf die Gesundheit im Homeoffice legen“, fordert Vennekold. „Wir brauchen eine kluge Aufklärung über die drohenden Risiken und passende Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Homeoffice darf nicht zur Bewegungsfalle werden.“ Für Beschäftigte sei wichtig, auch im persönlichen Bereich zu prüfen, wie sich der Tagesablauf aktiver gestalten lässt.

Online-Angebot zum gesunden Arbeiten im Homeoffice

Die DAK-Gesundheit hat ihr Online-Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung deshalb erweitert. Sie bietet Online-Workshops und -Schulungen an, die gesundes Arbeiten im Homeoffice unterstützen. Ein Teil der Angebote ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei zugänglich. Weitere Informationen zum Homeoffice und zum Service der Kasse unter: www.dak.de/homeoffice