

Fehlzeitenreport 2019

Home-Office belastet die Psyche

Viele Arbeitnehmer würden lieber von Zuhause aus arbeiten als jeden Tag zur Arbeit pendeln zu müssen. Doch nun zeigt eine WIdO-Umfrage der AOK: Die Heimarbeit wirkt sich negativ auf das seelische Wohlbefinden aus.

Von Anno Fricke



Gemütlich von Zuhause aus arbeiten, davon träumen viele. Doch laut einer WIdO-Umfrage sind die psychischen Belastungen von Heimarbeitern höher als bei Arbeitnehmern, die in den Firmen ihrem Job nachgehen. © pressmaster / stock.adobe.com

BERLIN. Arbeiten im Home-Office beeinträchtigt das seelische Wohlbefinden stärker als der regelmäßige Gang ins **Büro**. Das offenbart eine **Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts des AOK-Bundesverbands (WIdO)**, wie aus dem am Dienstag (17.09.2019) veröffentlichten [Fehlzeitenreport 2019](#) hervorgeht.

Demnach berichteten fast drei von vier Tele-Arbeitern von Erschöpfungszuständen in den vier Wochen vor der Befragung. Auf Arbeit in den Firmen selbst klagten lediglich zwei Drittel der Arbeitnehmer über Erschöpfung.

Auch Lustlosigkeit, Selbstzweifel und Schlafstörungen ereilen die Menschen im Home-Office der Umfrage zufolge häufiger als die Kollegen in der Firma selbst. Ähnlich fiel das Verhältnis bei den Antworten „Wut und Verärgerung“ sowie „Nervosität und Reizbarkeit“ aus (*siehe nachfolgende Grafik*).

Erschöpfung



Wut und Verärgerung



Nervosität und Reizbarkeit



Lustlosigkeit



Schlafstörungen



Selbstzweifel



Grafik: Ärzte Zeitung; ths Quelle: [AOK-Fehlzeitenreport 2019](#)

Heimarbeiter seltener krankgeschrieben

Trotz der offenbar höheren psychischen Belastungen seien die Heimarbeiter seltener krankgeschrieben, als die vor Ort arbeitenden Kollegen berichtete Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO und Mitherausgeber des bei SpringerNature erschienen Reports. Hier ständen 7,7 Fehltage im Jahr 11,9 Tagen gegenüber.

Präsentismus ist demnach bei beiden Gruppen vertreten. Jeweils ein Viertel berichtete davon, entgegen ärztlichen Rats krank gearbeitet zu haben. Bei den Arbeitnehmern im Home Office sei davon auszugehen, dass sie wegen Krankheit liegen gebliebene Arbeit an Wochenenden aufarbeiteten, was Beschäftigte mit festen Arbeitszeiten so nicht könnten, hieß es.

„Das ist nicht gesund“, sagte Schröder. Klassische Erholungszeiten fielen somit für die Tele-Arbeiter hinten runter. Das sei weder für den Beschäftigten selbst noch für sein Unternehmen und die Krankenkasse gut.

Der Rat des AOK-Instituts lautet daher, Betriebliches Gesundheitsmanagement für die Mitarbeiter im Home-Office nutzbar zu machen. Hilfreich sei auch der regelmäßige Austausch der Führungskräfte mit den mobil arbeitenden Beschäftigten. Laut Report haben nur noch 56 Prozent der Beschäftigten einen fest zugewiesenen Arbeitsplatz. Knapp 40 Prozent arbeiten flexibel oder völlig mobil.

Quelle: Ärzte Zeitung online, 17.09.2019