

Home Office greift die psychische Gesundheit an

Fühlst du dich zuweilen niedergeschlagen, emotional und psychisch erschöpft? Dann bist du in guter Gesellschaft. Denn der monatelange Lockdown und Angst um die persönliche Gesundheit fordern nicht gerade das Wohlbefinden. Durch die Corona-Pandemie waren viele Arbeitgebende gezwungen ihre Mitarbeitende aufgrund des Infektionsschutzgesetzes ins Home Office zu schicken. Selbst bei Schüler*innen und Student*innen wurde Homeschooling und Online-Vorlesungen zum Alltag. Diese Form der Arbeitsgestaltung wird seit Jahren immer beliebter, welche Vorzüge, wie mehr Flexibilität und eine Verbesserung des Work-Life-Balance bieten kann. Jedoch zeigt sich schnell, dass das permanente Arbeiten von zu Hause nicht nur Vorteile hat, sondern auch Nachteile für die psychische Gesundheit mit sich bringen kann.



Quelle: Word, Vorlage

Veränderungen durch Home Office während der Pandemie

Neben dem Arbeiten von zu Hause, das Arbeitnehmende seit Jahren gerne und freiwillig praktizieren, gibt es auch das unfreiwillige Home-Office. Dieses ist vor allem seit Beginn der Corona-Pandemie enorm gestiegen, da Unternehmen dazu verpflichtet waren ihre Mitarbeitenden weitestgehend ins Home-Office zu schicken.

(Quelle: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/verordnung-zu-homeoffice-1841120>)

Hierbei ist auffällig, dass ein Viertel der Unfreiwilligen im Home-Office Stress- und Angstgefühle entwickelt, wohingegen sich 34% einsam bzw. isoliert fühlen. Zu den

vier größten physischen Auswirkungen gehören Augenreizungen, Nackenspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen.

(Quelle: <https://www.presseportal.de/pm/73167/4823014>)

Des Weiteren mussten sich Arbeitnehmende, denen die Heimarbeit aufgezwungen wurde, auch anderen Herausforderungen stellen. Dazu zählt beispielsweise das virtuelle Arbeiten. Während der Pandemie fanden Besprechungen zum Großteil nur virtuell statt. Somit mussten sich Mitarbeitende, die es nicht kennen, virtuelle Meetings abzuhalten, erst an Plattformen wie Teams oder Zoom gewöhnen.

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Langfristig stellt Homeoffice ein psychologisches Risiko für die Beschäftigten dar.

Bei einer Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) gaben fast drei Viertel derjenigen, die regelmäßig von zu

Hause arbeiten (73,4 Prozent), an, dass sie erschöpft sind.

Im Homeoffice treten Nervosität, Verärgerung, Angst und Reizbarkeit häufiger auf als am Arbeitsplatz vor Ort.

Auch Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten werden immer öfter genannt.

<https://www.arbeitssicherheit.de/themen/arbeitssicherheit/detail/homeoffice-zufrieden-aber-psychisch-belastet.html>

Die Zusatzsymptome wie Gefühle von Wertlosigkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl sowie Selbstvertrauen, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven können im schlimmsten Fall zu einer psychischen Erkrankung führen.

Arbeiten und Corona

Endlich Feierabend. Den PC herunterfahren und entspannen. Aber Moment, da klingelt auch schon das Telefon – ein*e Arbeitskollege*in.

Solch eine Situation kennen seit der Pandemie viele. Auch die Steuerfachangestellte S. Wolf kann dies nachvollziehen. Wie viele Arbeitnehmende wechselte auch sie,

aufgrund der Corona bedingten Schutzmaßnahmen, im März 2020 zum Home Office.

Wie war das für dich von zu Hause aus zu arbeiten?

„Ich arbeitete konzentrierter und war produktiver, da ich zum Beispiel nicht mehr durch ein Telefon- oder Türklingeln des Empfangsbereichs abgelenkt wurde“, sagt Wolf.

Allerdings brachte die neue Arbeitssituation auch negative Veränderungen mit sich.

Es erforderte einen höheren Organisationsaufwand und aus monatlichen Auftragsbesprechungen vor Ort wurden wöchentliche Zoommeetings, erklärt die Steuerfachangestellte. Dies war mit Zeitdruck verbunden, was zu einem enormen Anstieg des Stresslevels führte. Auch der fehlende Kontakt zu den Arbeitskolleg*innen stellte ein Problem dar. Da es nicht mehr ersichtlich war, wer bereits das Büro verlassen habe, kam es vor, dass man die Arbeitskolleg*innen während ihres Feierabends kontaktierte, sagt Wolf.

Die größte Veränderung stellte die Steuerfachangestellte durch das

Einrichten des Arbeitsplatzes fest. Da Wolf mit zwei Monitoren arbeitet und ihre Wohnung nicht all zu groß ist, musste sie sich ihren neuen Arbeitsplatz in ihrem Wohnzimmer einrichten. Sechs Monate war sie im Home Office und für sechs Monate war ihr Wohnzimmer ausschließlich ein Platz zum Arbeiten. „Am Wochenende ist es am stärksten aufgefallen“, dass die eigene Wohnung kein „erholsamer Rückzugsort“ mehr war, erklärt sie, „mein Wohnzimmer habe ich nur noch ungern genutzt“. Letztendlich war „keine Trennung von Berufs- und Privatleben“ mehr möglich, schildert Wolf, was schließlich, wie bei vielen Arbeitnehmenden im Home Office, zu Schlafstörungen führte.

Tipps für das Home Office

- klare Arbeitszeiten und Pausen
- getrennten Arbeitsplatz schaffen
- genug Bewegung als Ausgleich
- für genug Schlaf sorgen
- für medienfreie Zeit sorgen