

Homeoffice-Studie: Zwei Drittel der „Corona-Homeworker“ müssen in Sachen Arbeitszimmer täglich improvisieren / Vor allem Jüngere und Eltern geben zuhause den Verlockungen des Kühlschranks nach



SDK

© SDK - Unternehmensgruppe

Der Corona-bedingte Weg ins Homeoffice bedeutet für viele Arbeitnehmer einen Wechsel vom Schreib- an den Küchen- oder Wohnzimmertisch. Denn nur 37 Prozent der Arbeitnehmer, die im Zuge der Pandemie erstmals ihren Arbeitsplatz in die eigenen vier Wände verlegten, verfügen dort über ein eigenes Arbeitszimmer. Schwacher Trost: Auch bei den Kollegen mit Homeoffice-Erfahrung sieht die Quote mit 46 Prozent nicht viel besser aus. Das sind Ergebnisse der Mitte April von der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung durchgeführten Studie "Gesundes Homeoffice". Mehr als 1.500 Arbeitnehmer wurden dafür befragt.

„Wie unsere Studie weiter zeigt, nimmt die Ernährung im Homeoffice trotz der räumlichen Nähe zur eigenen Küche und der Verfügbarkeit von frischen Nahrungsmitteln häufig nur eine untergeordnete Rolle ein“, sagt Sarah Löder, Fachberaterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der mhplus Krankenkasse. „37 Prozent der für die Studie befragten Arbeitnehmer räumen ein, im Homeoffice ungesünder zu essen. Besonders ausgeprägt ist dies mit 49 Prozent in der Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen sowie bei denjenigen mit Kindern im Haushalt (40 Prozent).“

Zudem lockt abseits von Veggie Day und Salatbar in der Firmenkantine nun sehr erfolgreich der eigene Kühlschrank mit einem schnellen Snack. 55 Prozent geben zu, im Homeoffice mehr zwischendurch zu essen. Bei den 18- bis 34-Jährigen und den Arbeitnehmern mit Kindern im Haushalt sind es sogar 68 bzw. 65 Prozent. „Das unregelmäßigere Essverhalten spiegelt wider, dass viele Arbeitnehmer noch wenig Struktur im Homeoffice-Alltag haben. Dies zeigt sich dann

unter anderem in einer mangelnden Planung der Nahrungszubereitung“, erläutert Gesundheitsexpertin Löder.

Ein wichtiger Punkt bei der Strukturierung der Arbeit ist die Gestaltung und technische Ausstattung des Arbeitsplatzes. „Mitarbeiter im Homeoffice müssen oft improvisieren und sind vielfach mangelhaft eingerichtet“, weiß Oliver Schwab, Leiter Firmenvertrieb bei der Süddeutschen Krankenversicherung (SDK). „Laptop und DSL-Anschluss allein reichen eben für lange Bürotage nicht aus, denn am Küchen- oder Wohnzimmertisch ist konzentriertes Arbeiten über viele Stunden hinweg schlichtweg kaum möglich.“ Er empfiehlt Arbeitnehmern, die von Zuhause aus tätig sind, auf ein ruhiges und ergonomisch gutes Arbeitsumfeld zu achten. Ein eigenes Arbeitszimmer sei dafür nicht unbedingt zwingend notwendig, allerdings helfe dieser abgetrennte Bereich, um die wichtige Distanz zwischen Berufs- und Privatleben aufzubauen.

„Struktur und Routine tragen maßgeblich dazu bei, im Homeoffice produktiv und gleichzeitig gesundheitsschonend zu arbeiten“, fasst Oliver Schwab zusammen. „Die Arbeit im Homeoffice kann für beide Seiten, Arbeitgeber und Arbeitnehmer, erfolgreich sein. Wenn man die jetzt in der Krise gemachten Erfahrungen gemeinsam und offen analysiert, kann Homeoffice für viele Mitarbeiter auch langfristig ein zukunftsfähiges Modell sein, um künftig flexibler und zufriedener zu arbeiten.“

Pressekontakt:

Monika Krimmer
Telefon: 0711 / 5778 - 647
Fax: 0711 / 5778 - 667
E-Mail: Monika.Krimmer@sdk.de

Unternehmen

SDK - Unternehmensgruppe
Raiffeisenplatz 5
70709 Fellbach

Internet: 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.