



HOME-OFFICE UND PRIVATLEBEN: GRENZEN ZIEHEN; VEREINBARKEIT SCHAFFEN

➔ EIN ÜBERBLICK

Diskussion um das Arbeiten zu Hause gibt es auch in familienbewussten kleinen und mittleren Unternehmen immer wieder. Den einen Arbeitnehmenden fehlt der Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen, andere meinen, im Home-Office lasse sich viel effizienter arbeiten. Außerdem könne so das Private besser mit dem Job in Einklang gebracht werden. Gerade Frauen, die meist eine Mehrfachbelastung mit Kinderbetreuung, Haushalt, und Beruf tragen, kommt die Möglichkeit des Heimarbeitsplatzes entgegen. Doch gerade die klare Abgrenzung von Beruf und Privatleben fällt oftmals schwer.

VORTEILE DES HOME-OFFICE

Motivation: Kontrollzwang und Misstrauen demotivieren. Wer im Home-Office sitzt, kann selbstbestimmter Arbeiten oder er empfindet es zumindest so. Das steigert die Leistungs- und Einsatzbereitschaft für das Unternehmen und lässt die Arbeitnehmenden auch optimistischer am Privatleben teilnehmen.

Vereinbarkeit: Beruf und Familie können besser vereinbart werden. Gerade für viele Frauen ist die Arbeit von Zuhause Grundvoraussetzung dafür, überhaupt einer Arbeit nachgehen zu können. Fehlzeiten bei der Arbeit durch kranke Kinder oder ungünstige Öffnungszeiten von Kitas können vermieden werden, da die Betreuung gesichert ist

Work Life Balance: Viele Angestellte mit langen Arbeitstagen beklagen, dass sie "sonst zu nichts kommen". Im Home-Office lässt sich zwischendurch mal eine Maschine Buntens anschmeißen oder ein Brot kaufen. Nachmittags lieber kann Zeit mit den Lieben verbracht werden, dafür wird abends nochmal zwei Stunden gearbeitet

Weniger Störfaktoren: Tatsächlich fallen unnötige Gespräche und Ablenkung durch Teammitglieder, Arbeitskolleginnen und -kollegen und auch viele Telefonate weg. Häufig halten sich Zusammenarbeitende gegenseitig durch teilweise private, teilweise bedingt berufliche Gespräche ab. Außerdem werden Meetings digital weniger häufig und dann auch effizienter abgehalten als in der Unternehmensatmosphäre vor Ort.

Kein Arbeitsweg: Das Pendeln zum Arbeitsort fällt weg. Das wirkt sich zeitlich und finanziell aus. Bei vielen Arbeitnehmenden fällt damit auch ein Stressfaktor weg. Und eben ein größeres Zeitfenster für private Dinge.

PROBLEME, DIE AUFTRETEN KÖNNEN

Gesundheit: Manchen Arbeitnehmenden führt die mangelnde Trennung von Arbeit und Privatleben dazu, dass die Grenzen verschwimmen. Es werden dann unbezahlte Überstunden geleistet. Das Abschalten und zur Ruhe finden fällt schwer. Hier erschließt sich ein neuer Stressfaktor, der zu Schlafstörungen und anderen Krankheitsbildern führen kann.





Akzeptanz: Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Familie nehmen setzen auch heute noch stellenweise das Home-Office mit Nicht-Arbeiten gleich. Das führt dazu, dass sich Arbeitnehmende, die zu Hause arbeiten, dauerhaft erklären müssen. Außerdem halten sich Familienmitglieder nicht an Regeln, wie unter anderem während der Arbeitszeit nicht zu stören

Kontrollverlust: Zwischen Hobby, Haushalt und Job fallen Arbeitnehmende mitunter dem Chaos zum Opfer. Oftmals verschwimmen die Grenzen zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen, so dass alles halbherzig aber nichts vollständig erledigt wird. Dies wirkt sich auf Arbeitsergebnisse ebenso aus, wie auf das Verhältnis zur Familie oder der Organisation des Privatlebens.

Verlängerte Arbeitszeit: Viele Arbeitnehmende im Home-Office arbeiten länger und mehr als im Büro. Auf Kosten der Freizeit wird gerade bei der Arbeit zuhause der Feierabend nicht konsequent eingehalten.

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN & TIPPS

Viele Faktoren fließen in ein funktionierendes Home-Office-System ein. Insbesondere wenn Familie ein Einflussfaktor ist, müssen klare Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit gesteckt werden. In beiden Bereichen, Beruf und Privatleben, helfen

- Disziplin
- Klare Regeln für sich selbst und einflussnehmende Personen (Kollegen – Familie)
- Struktur, abstecken von Arbeits- und Privatzeiten
- Klare Aufgaben, To-Do Listen
- Erreichbare Arbeits-Ziele, Termine einhalten
- Bewusstes einhalten von Arbeitszeiten
- Bewusstes genießen von Privatzeit
- Selbstkontrolle und Achtsamkeit
- Gemeinsam planen und voneinander lernen

Von Zuhause zu arbeiten setzt die Fähigkeit des Selbstmanagements voraus. Das Sofa, der Fernseher können sehr verlockend sein – morgens eine Stunde später starten als sonst. Schnell Wäsche waschen oder den Keller aufräumen. Wer im Home-Office arbeitet, sollte die Arbeitszeit gut einteilen und zu festgelegten Zeiten arbeiten, die auch dokumentiert werden.

Unternehmen können ihre Angestellten unterstützen indem festgelegte Arbeits- und Pausenzeiten kontrolliert, Ziele oder einzuhaltende Termine vereinbart. Die Personen im privaten Umfeld müssen solchen Regeln lernen und sich anpassen. Arbeits- oder Wochenpläne können helfen sich selbst zu regulieren. Kurzum: Routinen entwickeln.





INFOREIHE
FAMILIENBEWUSSTE
PERSONALPOLITIK



KOMPETENZZENTRUM FRAU & BERUF
BONN/RHEIN-SIEG

Quellen:

<https://karrierebibel.de/telearbeit/>

<https://www.impulse.de/management/personalfuehrung/flexibles-arbeiten/3561045.html>

<https://www.linkedin.com/learning/ortsunabhaengig-arbeiten/routinen-entwickeln>

<https://www.spiegel.de/consent-a-?targetUrl=https%3A%2F%2Fwww.spiegel.de%2Fkarriere%2Fhome-office-wie-kann-ich-jetzt-job-und-privatleben-abgrenzen-a-12d21b31-2326-4291-b29a-98cc06d884f3&ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

<https://www.haufe.de/thema/homeoffice/>

Das Kompetenzzentrum Frau & Beruf Bonn/Rhein-Sieg wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und steht für weitergehende Informationen gerne zur Verfügung: info@kompetenzzentrum-frau-beruf.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.familienbewussteUnternehmen.de Oder unter www.competentia.nrw.de/bonn_rhein-sieg.de

Das Kompetenzzentrum Frau und Beruf Bonn/Rhein-Sieg wird gefördert von:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Träger:

ZUKUNFT.
FUTURE.
AVENIR.
BONN.

