

Warnsignale erkennen

Gesundheit ist das höchste Gut. Trotzdem überschreiten viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Berufsalltag ihre Belastungsgrenzen – auch im Homeoffice. Weil sie das Arbeitspensum schaffen oder dem Konkurrenzdruck standhalten wollen, gefährden sie ihre Gesundheit. Ein Phänomen, das die Wissenschaft „Interessierte Selbstgefährdung“ nennt. Fünf Warnsignale, auf die Führungskräfte und Beschäftigte vor allem im Homeoffice achten sollten.

1. Grenzenlos und temporeich



Insbesondere im Homeoffice steigt die Gefahr, dass die Flexibilisierung der Arbeit und der Arbeitszeiten die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen lässt. Homeoffice und mobile Geräte ermöglichen es, an fast jedem Ort zu fast jeder Zeit zu arbeiten. Ohne Arbeitswege und Termine abseits der Arbeit fallen das Abschalten und der pünktliche Feierabend schwerer. Das gilt ebenso für das Wochenende und den Urlaub. Wird zugunsten der Arbeit auf Erholungsphasen verzichtet, leidet die Gesundheit. Technisch ist es möglich, sich ohne Pause von einem zum nächsten Video-meeting zu klicken. Doch ein sehr hohes Arbeitstempo kann schaden. Intensiv und temporeich arbeitende Personen verzichten auf den informellen Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Team. Für Vorgesetzte gilt es nun mehr denn je, auf das Einhalten der vereinbarten Arbeitszeiten zu pochen und Kolleginnen und Kollegen, die Mehrarbeit außerhalb dieser Vereinbarungen leisten, direkt anzusprechen.

2. Qualität im Sinkflug



Durch die Vielzahl neuer Tools und neuer Arbeitsabläufe müssen sich an vielen Heimarbeitsplätzen erst einmal neue Routinen einstellen. Mittlerweile führen straffe Zeitpläne und volle Kalender mehr denn je zu einem quantitativen Anstieg der Arbeit, während die Qualität durch die Arbeitslast, aber auch durch fehlenden persönlichen Austausch oder Feedback der Vorgesetzten leiden kann. Wer aufgrund des hohen Pensums beginnt, Abstriche bei der Arbeitsqualität zu machen, reduziert zwar kurzfristig den Druck, muss mittelfristig jedoch mit negativen Konsequenzen rechnen. Wird der Qualitätsanspruch an die eigene Arbeit unterlaufen, kann auch die Psyche leiden. Ziele sollten deshalb so gesetzt sein, dass sie in der vorgegebenen Zeit bei guter Qualität zu erreichen sind.

3. Krank am Schreibtisch



„Präsentismus“ ist der Fachbegriff für ein Phänomen, das an vielen Arbeitsplätzen Realität ist: Beschäftigte arbeiten trotz Krankheit oder verzichten zugunsten der Arbeit auf eine ausreichende Regeneration. Im Homeoffice liegt die Hemmschwelle, sich nicht krankheitsbedingt abzumelden, sondern stattdessen zu arbeiten, noch niedriger. Dadurch dass Arbeitswege wegfallen und keine Ansteckungsgefahr für Kolleginnen und Kollegen besteht, wird die Arbeit mit einem Schnupfen oder einer Erkältung am Laptop zu Hause weniger hinterfragt. Das Risiko für alle Beteiligten dabei: Arbeitsqualität und Gesundheit des oder der Betroffenen leiden, und auch das Unfallrisiko am heimischen Arbeitsplatz steigt. Führungskräfte sollten ihren Beschäftigten ein Vorbild sein, selbst nicht krank zur Arbeit erscheinen und Präsentismus nicht akzeptieren. Klare Ansagen der Vorgesetzten und transparente Regelungen können Abhilfe schaffen.

4. Problematischer Konsum



Ein Energydrink in der Mittagspause, ein Glas Rotwein zur Entspannung nach Feierabend – das mag noch harmlos klingen, jedoch kann regel- oder übermäßiger Konsum problematisch sein. Vor allem bei der Arbeit im Homeoffice bekommen Kolleginnen und Kollegen übermäßigen Konsum oder Missbrauch zum Beispiel von Alkohol noch weniger mit. Auch der Konsum von leistungssteigernden Substanzen, die aufgrund hoher Arbeitslast eingenommen werden, ist für Außenstehende schwer zu erkennen. Führungskräfte sowie Kolleginnen oder Kollegen sollten ein vertrauliches Gespräch mit Betroffenen suchen und sie auf wahrgenommene Veränderungen ansprechen.

5. Folgenreiches Vortäuschen



Trotz hoher Überlastung kann es vorkommen, dass Beschäftigte im Homeoffice weiterhin eine hohe Leistungsfähigkeit suggerieren. Sie übernehmen zum Beispiel zusätzliche Arbeitsaufgaben oder machen beschönigende Angaben zu Projektständen, um die eigene Überforderung zu vertuschen. Ein Verhalten, das zwar kurzfristig den Druck reduziert, langfristig jedoch der eigenen Gesundheit und dem beruflichen Erfolg schadet. Regelmäßige Gespräche zwischen angestellter Person und Führungskraft können Vertrauen und Ehrlichkeit fördern.



WEITERE INFOS UND LINKS IM ONLINE-ARTIKEL:
www.certo-portal.de/warnsignale

