

«Es besteht eine gewisse Gefahr»

Viele Firmen arbeiten wieder vermehrt im Homeoffice. Wie bleiben Mitarbeiter nun auch psychisch gesund?

Interview: Dorothea Alber

Michaela und Marc Risch führen das Clinicum Alpinum in Gaflei. Im Interview sprechen sie darüber, welche Faktoren Mitarbeiter im Homeoffice gesund halten.

Was sind Ihrer Ansicht nach die grössten Herausforderungen, wenn Mitarbeiter hauptsächlich im Homeoffice arbeiten?

Michaela Risch: Eine Herausforderung ist es in erster Linie, sich als Mitarbeiter im Homeoffice selbst zu strukturieren. Ein ganz einfaches Beispiel dafür wäre, sich anzuziehen und sich nicht im Pyjama vor den Laptop zu setzen. Zudem ist es wichtig, sich abzugrenzen. Wenn der Computer immer in Sichtweite auf dem Esszimmertisch steht, dann checkt ein Mitarbeiter bei jeder Gelegenheit seine Mails und macht kaum Pausen.

Wie sieht es von der psychologischen Seite aus?

Marc Risch: Homeoffice ist seit Beginn der Pandemie aus der Not heraus entstanden. In der Regel ist Homeoffice etwas, das man sich als Angestellter verdienen muss – sprich verdiente Mitarbeiter haben diesen Vertrauensbonus. Homeoffice in der Form wie wir es heute sehen bzw. wie es heute «verordnet» wird, bedeutet aber auch eine gewisse soziale Exklusion, weil dadurch die so wichtigen sozialen Kontakte abnehmen. So wie Homeoffice jetzt in Unternehmen angeordnet wird, muss man sich nicht wundern, dass eine gewisse Gefahr besteht und Führungskräfte im Umgang mit den Kolleginnen und Kollegen im Homeoffice besonders gefordert sind. Wichtig am Arbeitsplatz sind die Arbeitskollegen, die andere wahrnehmen und merken, wenn es ihnen einmal nicht gut geht. Die Pausen- und Mittagsgestaltung fehlt im Moment und ein «Bis morgen» fehlt genauso.

Homeoffice während einer Pandemie bedeutet aber eine zusätzliche Belastung?

Marc Risch: Ja, das Homeoffice, das wir im März gesehen haben und nun im Herbst in einer zweiten Welle partiell wieder sehen werden, heisst nicht nur einfach ich arbeite ab jetzt zu Hause. Der Partner arbeitet vielleicht dann auch im Homeoffice und die Kinderbe-



Michaela Risch, CEO, und Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er warnt: «Der Haupttreiber einer Depression ist soziale Exklusion.»
Bild: Archiv, Daniel Schwendener

treuung muss geregelt werden. An dem Punkt ist mir wichtig, dass der Arbeitgeber das Thema Arbeitsplatzgestaltung aufnimmt. Wo arbeiten die Mitarbeiter und vor allem haben sie einen Arbeitsplatz, der als solcher auch definiert ist? In der Organisationspsychologie z. B. ist definiert, dass im Schlafzimmer kein Arbeitsplatz eingerichtet werden sollte.

Michaela Risch: Es gibt auch gesetzliche Regelungen dazu, wie ein Arbeitsplatz zu Hause aussehen soll. Mich verwundert es daher, dass sich Arbeitgeber dazu nicht mehr Gedanken machen.

Viele Firmen setzen auf Split Operation und wechselnde Teams – hat sich das Konzept bewährt?

Marc Risch: Ich denke, ideal ist es, wenn sich Teams wochenweise abwechseln. Aber auch hier ist es wichtig, sich auch physisch zu treffen. Warum sich also nicht für eine Sitzungen in der Woche physisch treffen, wenn die Schutzkonzepte eingehalten werden und zum Beispiel Masken getragen werden? Ich erachte das als wichtig. Die Frage «wie geht es dir» ist eine

zentrale Frage, die Arbeitgeber sowie Führungskräfte ihren Mitarbeitern stellen sollten. Viele Mitarbeiter haben im Moment auch Ängste, auf die Vorgesetzte eingehen sollten. Video-Konferenzen sind zwar ein probates Mittel, doch die Resonanzen in der realen Welt sind extrem wichtig. Mich verwundert es nicht, dass jemand in der Quarantäne vereinsamt und «fast verückt» werden kann.

Sie sprechen sich also dafür aus, sich trotz allem zu treffen?

Marc Risch: Mein Appell lautet, vorsichtig zu sein, aber auch zu einer neuen Normalität zu finden und sich unter Einhaltung der Schutzkonzepte durchaus auch für kleinere Sitzungen zu treffen. Meetings, bei denen mehr als sechs Leute an einem Tisch sitzen, haben früher schon nichts gebracht. (lacht)

Unternehmen sollten aber auch dafür Sorge tragen, wie Mitarbeiter im Homeoffice arbeiten?

Michaela Risch: Ja, auf jeden Fall, der Arbeitgeber hat eine Fürsorgepflicht, die er auch dann erfüllen sollte – auch für die Mitarbeiter im Homeoffice. Es ist wichtig, die Mitarbeiter regelmässig zu kontaktieren und sie zu fragen, ob sie etwas brauchen oder ob alles in Ordnung ist – nicht nur per E-Mail. Ich muss zugeben, dass wir das im Frühling bei unseren Mitarbeitern etwas häufiger machen hätten können. Ich denke, es ist wichtig, darauf zu achten, dass Mitarbeiter nicht 12 oder 13 Stunden vor dem Bildschirm sitzen und sich überlasten.

Ist die Gefahr grösser, im Homeoffice psychisch zu erkranken?

Marc Risch: Nein, das denke ich nicht. Arbeit ist ein gesunderhaltender Faktor und macht per se nicht krank. Die grösste Gefahr sehe ich für High-Performer, die viel leisten, aber sich nicht gut strukturieren und abgrenzen können. Die grösste Kunst ist die Selbstorganisation.

Die Gefahr, im Homeoffice zu vereinsamen, besteht. Wie lässt sich das verhindern?

Der Arbeitgeber kann viel beitragen, um dies zu verhindern. Indem er Mitarbeiter motiviert, Zeit im Team miteinander zu finden und dabei die Schutzmassnahmen einzuhalten.

Tipps für die Arbeit im Homeoffice

1 Routine schaffen, Mitarbeiter für soziales Leben motivieren

«Ein wichtiger Punkt ist sicher, dass Arbeitgeber Routinen schaffen und diese auch pflegen», sagt Marc Risch. Mitarbeiter sollten versuchen, einen Arbeitsplatz zu definieren. «Ich denke, es ist Aufgabe der Arbeitgeber, ihre Angestellten zu motivieren, und unter Einhaltung der so wichtigen allgemeinen Coronaregeln am sozialen Leben teilzuhaben. Zum Beispiel, dass sie sich für ein Mittagessen verabreden oder einen Mittelweg finden, um in kleineren Teams Arbeitszeit miteinander verbringen zu können.

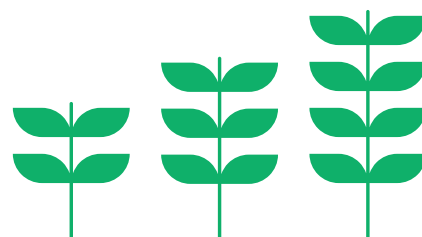
2 Zeiterfassung einführen, um Mitarbeiter zu schützen

Laut Marc Risch ist es wichtiger, sich auf die 95 Prozent der Mitarbeiter zu konzentrieren, die im Homeoffice möglicherweise zu viel leisten, als auf die wenigen, die schlecht performen. Die grösste Gefahr lauert bei Mitarbeitern, die zu viel arbeiten und im Homeoffice gar keinen Ausgleich mehr finden. Arbeitgeber sollten ihre Teams schützen und daher ist es wichtig, dass Mitarbeiter auch und gerade im Homeoffice ihre Zeit erfassen. Anerkennung und Wertschätzung darf laut Marc und Michaela Risch nicht zu kurz kommen.

3 Soziale Anlässe und Pläne fürs nächste Jahr als Arbeitgeber nicht völlig streichen

Im Frühling während der ersten Welle war das Wetter schön und Arbeitnehmer konnten viel Zeit im Freien verbringen. Doch für die zweite Welle im Herbst oder Winter, wenn Mitarbeiter die meiste Zeit daheim verbringen, brauche es besondere Strukturen. «Mein Appell lautet, nicht alles abzusagen, sondern Weihnachtsfeiern zu splitten, um diese zum Beispiel mit kleinen Teams sowie Schutzkonzept durchzuführen», sagt Marc Risch.

RICHTIG GUTES GELD



Entscheiden Sie sich nicht zwischen gutem Ertrag und gutem Gewissen. Unser Mandat PRIMUS-ETHIK ist kein Produkt, sondern ein Versprechen: ethisch, ökologisch und sozial einwandfreie Investments in Unternehmen, die in ihrer Region vorbildhaft und auch deshalb besonders erfolgreich wirtschaften.

neuebankag.li/nachhaltig

NEUE BANK AG Vaduz, +423 236 08 08, nachhaltig@neuebankag.li



NEUE BANK