

Durch Selbststeuerung Homeoffice gesund gestalten Das FlexAbility-Training

■ Aktuell arbeiten viele Menschen
■ in Deutschland von zuhause aus, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Doch auch schon vor der Corona-Epidemie hat ein Teil der Berufstätigen durch den Wandel der Arbeit und die zunehmende Digitalisierung teilweise oder überwiegend von zuhause aus oder mobil gearbeitet. Damit haben sie zunehmend Einfluss darauf, wo und wann sie arbeiten. Während manche Menschen von dieser räumlichen und zeitlichen Flexibilität profitieren, zum Beispiel weil Pendelzeiten entfallen, sich Arbeit und Privatleben besser vereinbaren lassen oder weil konzentrierteres Arbeiten möglich ist, ergeben sich für andere Menschen zusätzliche Belastungen. Die BAuA erforscht in einem aktuellen Projekt, wie Beschäftigte in Telearbeit bei der Selbstorganisation ihres Arbeitsalltags unterstützt werden können.

Wer orts- und zeitflexibel arbeitet, ist zumindest teilweise selbst verantwortlich für die Strukturierung seines Arbeitsalltags. Das kann dazu führen, dass Beschäftigte zu lange arbeiten oder nicht genug Pausen einlegen. Dies geht mit Risiken für die körperliche und psychische Gesundheit einher und erschwert eine ausreichende Erholung. Das kann negative

Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung haben. Zudem müssen Beschäftigte die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben aktiv gestalten, da diese bei orts- und zeitflexibler Arbeit immer unschärfer wird. Gelingt ihnen das nicht wie gewünscht, können sie sich am Feierabend häufig gedanklich nicht von der Arbeit lösen und sind unzufriedener mit ihrer Work-Life-Balance.

Wie kann orts- und zeitflexible Arbeit also so gestaltet werden, dass Berufstätige auch tatsächlich davon profitieren? Die Verantwortung für die sichere und gesunde Arbeitsgestaltung liegt zunächst beim Arbeitgeber. Allerdings arbeiten auch Berufstätige ohne Anstellungsverhältnis orts- und zeitflexibel. Zudem sind die Arbeitsbelastungen bei orts- und zeitflexibler Arbeit oft nicht ausreichend sichtbar für Führungskräfte und Arbeitsschutzakteure. Um die negativen Folgen von Orts- und Zeitflexibilität zu verhindern, sollte Berufstätigen ermöglicht werden, persönliche Strategien zur Gestaltung des Arbeitsalltags zu entwickeln, die zu ihnen passen.

Gezielt eigenes Verhalten steuern

Ein Lösungsansatz, um orts- und zeitflexible Arbeit gesund und effektiv zu gestalten, ist die Förderung von

Selbststeuerung. In der Psychologie versteht man darunter die Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Gedanken und Gefühle.

In einem aktuellen Forschungsprojekt der BAuA wurde das FlexAbility-Training speziell für Berufstätige entwickelt, die orts- und zeitflexibel arbeiten. In diesem Training lernen Berufstätige, wie sie Selbststeuerungsstrategien in ihrem Alltag konkret einsetzen können. In dem sechswöchigen Training erhalten sie wöchentlich Zugang zu einem Online-Modul, dessen individuelle Bearbeitung etwa 50 Minuten dauert. Ergänzt wird dies durch tägliche kurze Übungen, um das Gelernte direkt im Alltag anzuwenden. Zusätzlich sollen vor, während und nach dem Training einige Frage beantwortet werden. Durch die Teilnahme leisten Beschäftigte auch einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Trainingsmaßnahmen.

So eingeübte Selbststeuerungsstrategien können dabei helfen, die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten und bei Bedarf klarer zu ziehen. Das Ziehen von Grenzen zwischen Lebensbereichen ist auch sinnvoll, um sich in der Freizeit gedanklich von der Arbeit zu lösen. Auch die Umsetzung von Empfehlungen für die Organisation der eigenen Arbeit, wie zum Beispiel wichtige und dringende Aufgaben zuerst zu bearbeiten, ist im Alltag häufig schwieriger als erwartet. Selbststeuerungsstrategien können dann helfen, selbstgesetzte Ziele für die Arbeitsorganisation zu erreichen und so den Arbeitsalltag effektiv zu organisieren. Selbststeuerungsstrategien unterstützen außerdem dabei, bei der selbstverantwortlichen Zeitplanung für genügend Erholung im Alltag zu sorgen und Pausen erholsam zu gestalten.

Weitere Informationen zum Projekt sowie die Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme am Online-Training im Rahmen einer BAuA-Studie gibt es unter www.baua-flexibelundgesund.de.

Sarah Elena Althammer, Dr. Anne Marit Wöhrmann, PD Dr. Alexandra Michel



Selbststeuerung hilft, gesund und effektiv mobil zu arbeiten.