



31. Auricher Frauenwochen



Pressemitteilung 23.06.2021

Stressbelastungen im Homeoffice: Wie bleiben wir gesund?

Gesundheit ist ein hohes persönliches und gesellschaftliches Gut, das es zu schützen gilt. Dabei spielen nicht nur körperliche, sondern auch psychische und gesellschaftliche Aspekte eine wesentliche Rolle. Die Pandemie zeigt gerade deutlich, wie anfällig unser Gesundheitssystem ist. Die gesamte Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die Virusbekämpfung. Doch wie sich die Herausforderungen in der Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf die Gesundheit auswirken soll in diesem Artikel aufgezeigt werden.

Tatsache ist, dass in der Pandemie sämtliche Strukturen weggebrochen sind, die einen gut organisierten Ablauf von Familie und Beruf ermöglicht haben. Sämtliche Routinen wurden durchbrochen und mussten immer wieder neu geregelt werden, da sich ständig die Rahmenbedingungen verändert haben. Dies bedeutet enorme Stressbelastungen, insbesondere für Frauen, die als „Familienmanagerinnen“ im Mittelpunkt des Geschehens sind. Besonders hart sind die Herausforderungen für Alleinerziehende (90 % von ihnen sind Frauen).

Die Lebensrealitäten von Frauen und Männer unterscheiden sich immer noch erheblich und die traditionelle Arbeitsteilung hat sich in der Pandemie wieder verstärkt, wie folgende Zahlen belegen. Frauen reduzierten ihre Arbeitszeit seit März 2020 wesentlich mehr als Männer, um die Betreuung der Kinder zu übernehmen. Bereits vor der Pandemie verrichteten Frauen 52% mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer¹ Je jünger die Kinder sind, umso höher ist die Arbeitsbelastung. Mit der Geburt des ersten Kindes und in den drei ersten Lebensjahren des zweiten Kindes beträgt sie ca. 65 Stunden in der Woche. Nach einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung hat sich in der Pandemie die Sorgearbeit bei Frauen um 1,7 Stunden und bei Männern um 0,6 Stunden erhöht. Noch einmal gestiegen ist der Anteil bei Frauen, wenn beide

¹ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/gender-care-gap-ein-indikator-fuer-die-gleichstellung-137294>

Partner*innen im Homeoffice arbeiten, dann übernehmen Frauen durchschnittlich 2,6 Stunden täglich.²

Das Familienleben musste ständig neu organisiert werden, da die Pandemie alle betrifft und plötzlich die Wohnung voller Menschen ist, die sonst ihre Zeit am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der KiTa verbringen. Wie entspannt kann es sein, wenn sich alles zuhause abspielt und gemanagt werden muss? Homeoffice, Homework, Homeschooling, so ist das Home gut gefüllt und das Zuhause wird zu einem multifunktionalen Ort ohne Grenzen, in dem es kaum Zeiten zur Regeneration gibt. Eine zusätzliche Belastung ist die Rollenvermischung, wenn Mütter den Kindern schulische Inhalte vermitteln sollen. Das muss zu erhöhtem Stress führen, weil sie weder als Lehrerinnen ausgebildet sind noch diese Rolle einnehmen können. Dann vermischen sich Beziehungs- und Erziehungsaufgaben mit Leistungserfüllung oder –versagen. Konflikte im Familienleben entstehen dadurch, dass sich ständig alles zuhause abspielt und Frust kein Ventil findet.

Auch die **beruflichen Herausforderungen im Homeoffice** sind vielfältig. Insbesondere die Arbeitskontakte und Absprachen erfordern Organisation, da die Arbeitszeiten für alle Beschäftigten flexibler geworden sind. Es sind nicht immer alle notwendigen Unterlagen direkt verfügbar, was Wege schwieriger und langwieriger macht. Planung und Organisation nimmt einen größeren Zeitanteil ein. Wir sitzen zuviel am PC, das lässt die Augen ermüden. Ständig finden Onlinemeetings statt, die zu Dauerbelastung und nervlicher Überspannung führen. Wir sprechen inzwischen von einer Zoom-Müdigkeit, die sich durch die Erhöhung der Arbeitsdichte und Kommunikation über Videokonferenzen einstellt. Vieles ist gleichzeitig zu erledigen und wir müssen uns auf die Technik verlassen, die längst nicht immer funktioniert und damit unseren ganzen Zeitplan sprengt. Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und machen zu wenig Pausen. Es findet eine **Entgrenzung der Arbeit** statt, da sie immer in unserer Wohnung sichtbar ist, wir haben das Gefühl ständig online sein zu müssen. Ohne klaren Endpunkt der Arbeitszeit fühlen wir uns immer im Dienst. Einige Arbeitgeber*innen haben die Arbeitszeiten ausgeweitet, um die Vereinbarkeit mit Familie zu erleichtern. Das führt oft dazu, dass Frauen keinen Feierabend mehr haben, denn die Berufsarbeit wird vor und nach der Familien- und Hausarbeit erledigt. Dafür werden Erholungszeiten und Schlaf geopfert, was langfristig zur Erschöpfung führen muss.

² <https://www.boeckler.de/de/gender-18289-homeoffice-starkt-tradierte-arbeitsteilung-23878.htm>

Die größten Stressoren im Homeoffice für Frauen sind jedoch die **widersprüchlichen Anforderungen von Familie und Beruf**, die zeitgleich erledigt werden sollen und als inkompatibel erlebt werden. Was sich bereits im normalen Berufsalltag nur schwer organisieren lässt, bricht zusammen, wenn die Kinderbetreuung und Schule sowie soziale Netzwerke wie Großeltern wegfallen und sich alles zur gleichen Zeit am gleichen Ort abspielt. Eine gleichzeitige Kinderbetreuung und Arbeit im Homeoffice ist dauerhaft nicht möglich! Das kann für einen kurzen Zeitraum eine akute Krisenintervention sein, jedoch nicht über einen langen Zeitraum! Dieser Spagat muss zu Überforderungen und Erschöpfung führen!

Durch ihre Sozialisation neigen Frauen dazu, sich für alles verantwortlich zu fühlen und als fürsorgliche fleißige Bienen alle Anforderungen erfüllen zu wollen. Sie entwickeln viel Engagement und Perfektionismus, denn sie haben das Gefühl, dass sie persönlich versagen, wenn sie nicht alle Erwartungen erfüllen. Auch für die Konfliktschlichtung in der Familie fühlen sie sich primär verantwortlich. Gesundheitsprävention für Frauen besteht darin, **Selbstfürsorge zu lernen!** Das ist ein neues Lernfeld. Während Frauen gelernt haben für andere zu sorgen, müssen sie nun erkennen, dass es an der Zeit ist für sich selbst zu sorgen. Dazu gehört – insbesondere in einer Zeit der Entgrenzung - deutliche Grenzen zu setzen. Was nicht geht, geht einfach nicht mehr! Also: Wann ist Feierabend und damit Zeit zur Erholung? Für die Kinderschlafenszeit entwickeln wir meist wirksame Rituale, doch wie sehen diese Rituale für die eigene Erholungszeit aus? Mit welchem Ritual leiten wir diesen ein? Wie schaffen wir Abstand von den vielen Dingen, die es noch zu erledigen gilt, was wir jetzt aber einfach nicht mehr schaffen? Wie organisieren wir uns Pausen, um uns zu bewegen, frische Luft zu atmen oder auch nur mal in die Sonne zu blinzeln? Wie können wir uns mit gutem Gewissen eine Auszeit organisieren?

Wahrscheinlich ist es an der Zeit, die Ansprüche an uns selbst zu reduzieren. Wir sollten anfangen unsere Erfolge und schönen Erlebnisse wahrzunehmen, statt immer nur zu funktionieren. Außerdem ist es sinnvoll, auf den eigenen Rhythmus und die Energie zu achten: Was kostet mich wieviel Kraft? Was gibt mir Kraft und Energie? Was stärkt und was schwächt mich? Und dann ist es vielleicht auch mal wieder angebracht nährenden Kontakte zu pflegen, einfach nur mal wieder zu plaudern, zu spielen, zu lachen.

Doch Gesundheitsprävention ist nicht nur Privatsache, die sich am Verhalten orientiert. Es gilt auch die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass sie gesundheitsfördernd sind. Für diesen Rahmen sind sichernde Gesetze erforderlich, die Selbstausbeutung unmöglich machen. Die Pandemie hat uns wieder sehr deutlich gemacht, dass Kinderbetreuung die Basis für die Berufstätigkeit von Frauen ist. Daher ist es zwingend erforderlich diese weiter auszubauen und

für Fachkräfte attraktiver zu gestalten, um Frauen dauerhaft eine eigenständige Existenzsicherung zu ermöglichen, auch wenn sie von zuhause arbeiten!

Auch Arbeitgeber*innen spielen eine zentrale Rolle in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie sollten Dienstvereinbarungen für das Homeoffice abschließen, die die Lebensrealität von Frauen angemessen berücksichtigen. Führungskräften kommt dabei eine zentrale Funktion zu, denn es ist ihre Aufgabe die Arbeit im Team so zu organisieren, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch mit Telearbeit gelingen kann.

Das zeigt: nur gemeinsame Lösungen können gute Lösungen sein!

Fazit: Gesund bleiben im Homeoffice kann nur gelingen, wenn Arbeit begrenzt wird und auch die Stressoren erfasst, die aus der Gesamtsituation in Familie und Beruf entstehen. Fürsorgearbeit und Belastungsgrenzen sind dabei geschlechtersensibel zu beachten!

Ansprechpartnerin für weitere Fragen:

Birgit Ehring-Timm
Stadt Aurich Gleichstellungsbeauftragte
Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich
Tel.: 0 49 41 - 12 19 00
mailto: ehring-timm@stadt.aurich.de
www.auricherfrauen.de

