


DIE VERBORGENEN KÄMPFE AUFDECKEN

 **Beat
Burnout**



UNTERSUCHUNG DER HERAUSFORDERUNGEN VON FERNARBEIT UND BURNOUT-RISIKO FÜR FRAUEN AM MODERNEN ARBEITSPLATZ

Women Report 2023

Entdecken Sie die Beat-Burnout-Studie, die einen umfassenden Überblick der Fernarbeit bietet und die Notwendigkeit proaktiver Lösungen hervorhebt, welche auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen, welche remote arbeiten, abgestimmt werden. Dies ist der erste von zwei Berichten im Rahmen des Projekts, die sich mit den Herausforderungen befassen, die Frauen bei der Telearbeit erleben und einen einzigartigen Einblick aus ihrer Sicht bieten. Als Leser:in und Arbeitgeber:in haben Sie so die Möglichkeit, Einblicke aus der Perspektive Ihrer Mitarbeiter:innen zu gewinnen.



WARUM FRAUEN?

Die Revolution der Telearbeit hat zu einem raschen Wandel der Arbeitsumgebungen geführt, der zahlreiche Möglichkeiten eröffnet, aber auch einzigartige Herausforderungen für Frauen am Arbeitsplatz mit sich bringt - insbesondere für diejenigen, die aus der Ferne arbeiten.





ÜBER DIE STUDIE

In dieser umfassenden Studie haben wir die Erfahrungen von 283 Frauen aus 8 verschiedenen europäischen Ländern (Österreich, Schweden, Irland, Italien, Spanien, Griechenland, Polen und die Tschechische Republik) untersucht und 15 kritische Aspekte aufgedeckt, die die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen.

DIE FÜNF DIMENSIONEN

Wir haben Einblicke von Frauen mit unterschiedlichem beruflichem Hintergrund gesammelt; darunter Technikerinnen, Selbstständige, Verwaltungsangestellte, Direktorinnen, Beraterinnen, Erzieherinnen, Künstlerinnen, Finanzanalystinnen, Kommunikationsmanagerinnen, HR-Partnerinnen, Entwicklerinnen, CEOs, Marketingspezialistinnen, Lehrerinnen, Koordinatorinnen, Managerinnen und Forscherinnen, die alle mindestens zwei Tage pro Woche remote arbeiten.

Die Studie hat 15 kritische Aspekte aufgedeckt, welche von Frauen, die remote arbeiten, in ihren Situationen erlebt werden. Diese Aspekte können von Manager:innen und Coaches unterstützt werden, um somit die wichtigsten Schwierigkeiten durch den Einsatz von Coaching und emotionaler Intelligenzfähigkeiten und -instrumenten zu überwinden. Diese kritischen Aspekte, die das Wohlbefinden von Frauen bei der Arbeit im Homeoffice betreffen, wurden in fünf Hauptdimensionen eingeteilt:

1. SOZIALE Dimension

- Soziale Interaktionen, Bestätigung und Wertschätzung
- Druck durch Unternehmenskultur/Management
- Zusammenarbeit, Ausdruck und Entwicklung

2. PERSÖNLICHE Dimension

- Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge
- Intrinsische und extrinsische Motivationsfaktoren Einsamkeit und Isolation

3. KULTURELLE Dimension

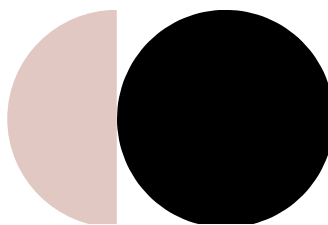
- Kommunikation innerhalb der Teams und der Organisation
- Beziehungen, Vertrauen und Arbeitskultur
- Geschlechtsspezifische Vorurteile

4. PLANERISCHE Dimension

- Mehrere Aufgaben verwalten
- Work-Life-Balance
- Multitasking und Zeitmanagement
- Remote Arbeitstagsstruktur

5. PRAKTISCHE Dimension

- Ausgleich der Arbeitsbelastung mit Krankheitsurlaub und Pflegeaufgaben
- Angemessene technische und ergonomische Ausstattung und Raum zu Hause





Erfahrungsberichte

Frauen haben so hart für Gleichberechtigung am Arbeitsplatz gekämpft, dass es fast so ist, als würden wir alle Signale, die uns sagen, dass wir langsamer machen sollen, ignorieren, aus Angst, als schwach oder unzureichend angesehen zu werden.

Viele verstehen nicht, dass ich keine Zeit habe, den Haushalt zu machen, obwohl ich den ganzen Tag zu Hause bin! Sie betrachten die Arbeit von zu Hause aus nicht als echte Arbeit.

Es gibt dieses Klischee, eine Super-Mutter und gleichzeitig eine Super-Angestellte zu sein. Als Frau muss man Hausarbeit machen, kochen, sich um ein Kind kümmern, und der:die Arbeitgeber:in erwartet, dass man besonders hart arbeitet, weil man den Vorteil hat, zu Hause zu sein.

An erster Stelle...

Remote Arbeitende stehen oft vor Herausforderungen in Bezug auf Multitasking und Zeitmanagement, da sie mit verschiedenen digitalen Kommunikationskanälen, Arbeitsaufgaben und häuslichen Pflichten jonglieren müssen. Auch wenn Telearbeit Zeit spart, da das Pendeln entfällt, kann es zu einem erhöhten Risiko von Multitasking führen, das kontraproduktiv und potenziell schädlich sein kann, wenn es nicht effektiv gesteuert wird.

Multitasking wird in der heutigen schnelllebigen Welt vorausgesetzt. Studien haben jedoch gezeigt, dass es die Produktivität verringern und Stress erhöhen kann. Die Förderung einer Unternehmenskultur, in der Konzentration und Prioritätensetzung einen hohen Stellenwert haben, kann dazu beitragen, den Bedarf an Multitasking zu verringern, was zu einer höheren Gesamtproduktivität führt. Faktoren wie das zunehmende Arbeitstempo und die Vermischung von Arbeit und Privatleben können zu mehr Multitasking beitragen. Frauen, die aus der Ferne arbeiten, neigen möglicherweise eher zum Multitasking, um Betreuungs- und Arbeitsaufgaben unter einen Hut zu bringen oder fehlende Unterstützungssystemen zu kompensieren, die an einem physischen Arbeitsplatz eher vorhanden sind.

Wichtige Ergebnisse im Überblick

Unsere Ergebnisse zeigen, dass 63 % der Befragten in einem Unternehmen arbeiten, das entweder nicht über eine Politik für psychische Gesundheit und Wohlbefinden verfügt oder nicht weiß, ob es eine solche Politik gibt. Außerdem glauben 44,4 % der Befragten, dass sich ihre Arbeitgeber:innen nicht um ihre psychische Gesundheit kümmern.

Unsere Daten zeigen, dass 49,3 % der Befragten während der Arbeitszeit häufig unter Stress leiden, und 50,2 % messen ihrem psychischen Wohlbefinden keine Priorität bei. Darüber hinaus sind 28,1 % der befragten Frauen mit ihrer Arbeit unzufrieden, was auf verschiedene Gründe zurückzuführen ist. Diese Ergebnisse unterstreichen die dringende Notwendigkeit für Unternehmen, dem Wohlbefinden Priorität einzuräumen.

Beat Burnout



WIE GEHT ES WEITER?

Im nächsten Teil des BeatBurnout-Projekts werden wir die Perspektiven von Manager:innen und Personalleiter:innen untersuchen. Wir werden die Herausforderungen untersuchen, mit denen sie bei der Unterstützung von Remote-Arbeitsteams konfrontiert sind. Außerdem wollen wir feststellen, ob sie Unterschiede in Ihrem Verhalten gegenüber Mitarbeiter:innen aufgrund des Geschlechts wahrnehmen. Wir werden auch ermitteln, ob sie Unterschiede in den Bedürfnissen und Anforderungen von Frauen und Männern am Arbeitsplatz sehen...

WENN SIE SICH AN UNSEREM PROJEKT BETEILIGEN UND ÜBER DIE NÄCHSTEN AKTIVITÄTEN INFORMIERT WERDEN MÖCHTEN, BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) ODER SCHREIBEN SIE UNS EINE E-MAIL AN: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:all@beatburnout.eu)



Beat Burnout



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

