

Unternehmens-
kunden



eDossier Gesundheit
Austausch fördern

Austausch fördern – weshalb?

Herausforderung – Virtuelle Zusammenarbeit ist „anders“, auch nach Corona

Psychologischer Forschungsstand:

- Virtuelle Zusammenarbeit besitzt zentrale Unterschiede zur face-to-face Zusammenarbeit:
 - Mitarbeitende sehen sich (oftmals) weniger, haben weniger sozialen Kontakt untereinander, wodurch sich ein Gefühl des „Alleinseins“ einstellt
 - Folge ist eine gesteigerte Anonymität, die bei virtueller Teamarbeit berücksichtigt werden sollte

Beanspruchungsursachen virtueller Teamarbeit, die höchst relevant für die betriebliche Praxis erscheinen:

- 1) Gefühl der Demotivation durch fehlenden sozialen Kontakt
- 2) Gefühl des Alleinseins und des Verlorengehens in der Anonymität
- 3) Gefühl der Überforderung, mit einer hohen Anzahl an Informationen umzugehen (Informationsüberflutung)

Virtuelle Zusammenarbeit – Belastungen und Beanspruchungen

zwei zentrale Belastungsfaktoren

Zentraler Faktor 1:

Flexibilität und Autonomie

- Gefahr: Verlagerung von Arbeit in die Freizeit, Kontrolle über die eigene Arbeitszeit geht verloren (man arbeitet länger!), man macht weniger Pausen

Zentraler Faktor 2:

Soziale Kontakte und Informationsfluss

- virtuelles Arbeiten reduziert sozialen Kontakt und erhöht die Anonymität, soziale Unterstützung als Puffer geht verloren
- Gefahr, Informationen unpassend zu bekommen; zu wenig wichtige/relevante Informationen, zu viele unwichtige Informationen



Deshalb gilt es, den Austausch zu fördern

Auf Team-Ebene

Formulieren Sie eine Team-Charta mit Ihrem Team. Darin geht es u.a. darum;

- Gelegenheiten zum **informellen Austausch zu organisieren**
 - Bitte beachten Sie hierzu auch unser eDossier «psychische Gesundheit im Homeoffice fördern». In diesem finden Sie eine praxisorientierte Checkliste fürs Formulieren einer Team-Charta.

Mögliche Ideen für informellen Austausch

- Virtuelles Café, z.B. 3 mal pro Woche. Diejenigen, die da sind, nehmen teil
- Spaziergang zu dritt und man telefoniert zusammen. Motto: Wir machen gemeinsam eine aktive Pause
- Virtuelle Raum schaffen, in dem sich Menschen treffen und unterhalten können z.B. mit [gather.town](#) oder [wonder](#)



Unsere Empfehlung:

Probieren Sie gemeinsam aus. Und halten Sie immer wieder inne und fragen Sie sich:

- *Was passt zu uns?*
- *Was sollten/wollen wir ausprobieren?*
- *Was stoppen? Was fortführen?*

Deshalb gilt es, den Austausch zu fördern

Auf Führungs-Ebene

Wir-Gefühl fördern! Wie?

Durch **Struktur & Regeln**, die für **Orientierung** sorgen
(Bitte beachten Sie hierzu auch unser eDossier
«psychische Gesundheit im Homeoffice fördern»)

Tipps:

- Daily StandUp durchführen – nicht nur über Aufgaben sprechen, sondern auch über Emotionen, Energie, Unsicherheiten, Ängste
- Bilaterale Austausche mit einzelnen Mitarbeitenden öfters dafür kürzer durchführen, sprich z.B. wöchentlich eine halbe Stunde

In bilateralen Gesprächen kann die Arbeitsbelastung der Mitarbeitenden im Blick behalten werden.

- Aus- und Belastung der Mitarbeitenden (einzeln oder im Team)
 - ✓ z.B. mit einem Auslastungs-Barometer
- Schutz vor Selbstgefährdung der Mitarbeitenden
- Mitarbeitenden-Kompetenz: Boundary Management (werden Grenzen gezogen zwischen Arbeit und Privatleben, oder eben nicht?)

Deshalb gilt es, den Austausch zu fördern

Auf Organisations-Ebene

Im Homeoffice fehlen kleinere zwischenmenschliche Austausche, wie man sie bei der Arbeit hat, wo man guten Morgen sagt oder in der Pause kurz miteinander spricht.

Tipps:

- Das Angebot, an einem Austausch-Format teilzunehmen, sollte freiwillig sein.
- Wichtig erscheint uns, ein Angebot zu machen. Nichts tun ist nicht die Lösung.
- Nicht mehr als 3 Personen zusammenbringen. Nur so findet auch Austausch statt.

Ideen für Formate:

- **Kafi-Roulette** (Mitarbeitende werden per Zufallsgenerator paarweise zugelost und treffen sich zum virtuellen Kaffee)
- virtuelle **Begegnungsrunden** mit vorgegebenen Leitfragen für Kennenlernen, kann z.B. abteilungsübergreifend organisiert werden

Bild: <https://unsplash.com/photos/pMW4jzELQCw>



Wir sind für Sie da! Bei
Fragen oder Anliegen
können Sie das Team
Betriebliches
Gesundheitsmanagement
erreichen unter:
bgm@visana.ch

031 357 94 74