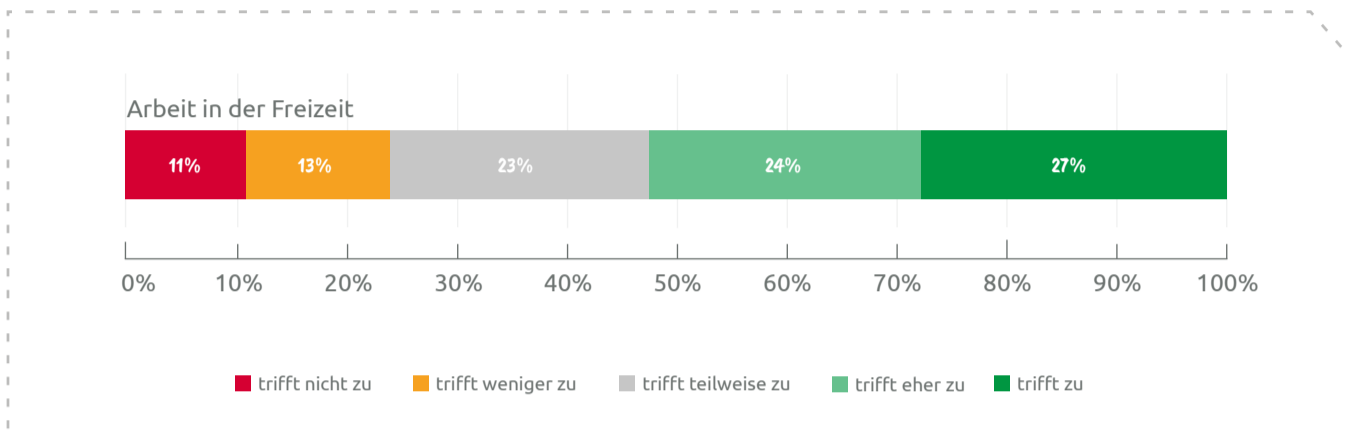


Lifebalance – Arbeit und Privatleben im Gleichgewicht?



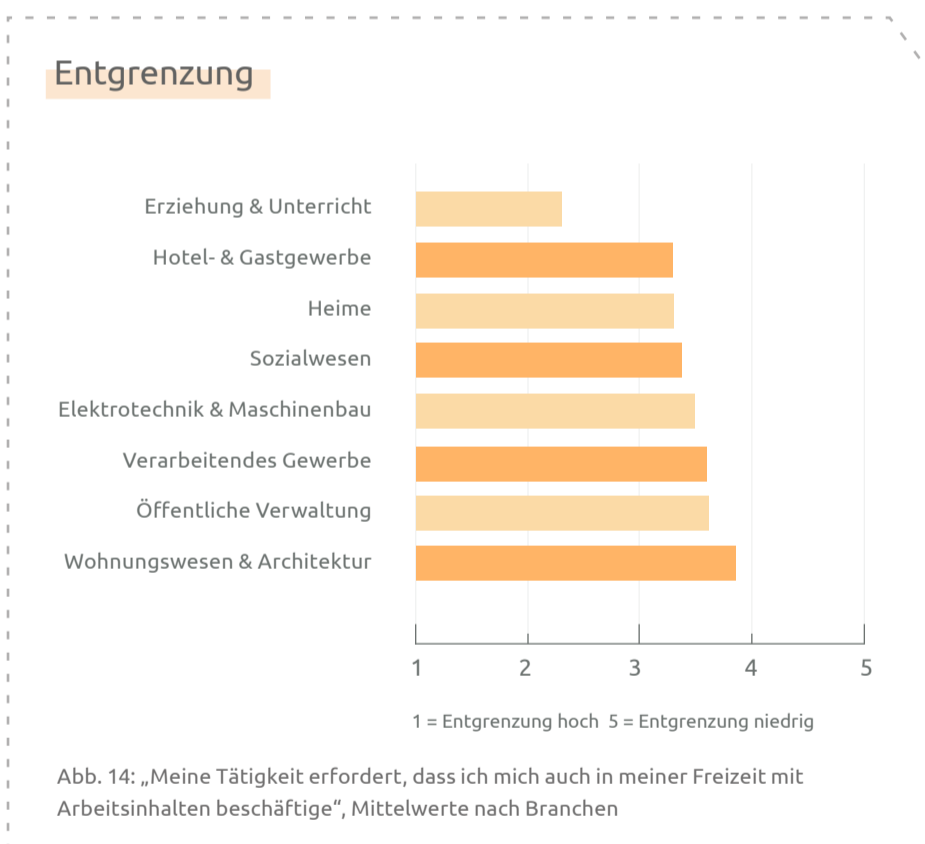
Grafik des Monats Juli 2021

Durch die Digitalisierung, die mittlerweile fast alle Bereiche des Arbeitsumfelds erreicht hat, rücken Privat- und Arbeitsleben immer näher zusammen. Die „Entgrenzung von Arbeit“ beschreibt ein klassisches Thema der heutigen Arbeitswelt, das für die Prävention unter dem Aspekt der Erholung und Regeneration von großer Bedeutung ist. Besonders in der aktuellen Zeit der Corona-Pandemie, in der Beschäftigte vermehrt im Homeoffice arbeiten, scheint die Entgrenzung von Arbeit ein immer weiter verbreitetes Phänomen zu sein.



Im Jahr 2020 haben von insgesamt 2.506 Befragten aus 23 verschiedenen Unternehmen unterschiedlichster Branchen fast ein Viertel (24%) angegeben, sich auch in ihrer Freizeit mit Arbeitsinhalten befassen zu müssen. Dieser Gefährdungsaspekt wurde mit dem Item „Meine Tätigkeit erfordert, dass ich mich auch in meiner Freizeit mit Arbeitsinhalten beschäftige“ erfasst.

Wirft man einen Blick auf die unterschiedlichen Branchen, stechen vor allem Beschäftigte der Branche Erziehung & Unterricht heraus, die offenbar besonders häufig einer Gefährdung durch Entgrenzung der Arbeit ausgesetzt sind. Erst mit deutlichem Abstand folgen Beschäftigte aus dem Hotel- und Gastgewerbe sowie den Heimen. In der Branche Wohnungswesen und Architektur ist eine Beschäftigung mit Arbeitsinhalten in der Freizeit offenbar deutlich seltener erforderlich.



Die Einhaltung der Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem stellt somit eine große Herausforderung für viele Beschäftigte dar. Die zunehmende Flexibilität hinsichtlich Arbeitszeiten und Arbeitsorten bietet einerseits mehr Freiheiten, die sich auch positiv auf die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben auswirken können. Andererseits erfordert diese Situation auch eine hohe Selbstregulation, um klare persönliche Grenzen zu ziehen und z.B. Pausen oder Ruhezeiten einzuhalten.

Die Trennung von Arbeit und Freizeit ist von zentraler Bedeutung, um Stresserleben und Erschöpfung vorzubeugen. Gelingt dies nicht mehr in ausreichendem Maße, kann das ein Gesundheitsrisiko darstellen. Beschäftigte, denen es schwer fällt, von der Arbeit abzuschalten und die sich nach Feierabend nur unzureichend erholen können, sind häufiger müde und erschöpft sowie psychisch beansprucht oder leiden unter psychosomatischen Beschwerden bis hin zum Burnout. Auch die Arbeitsleistung wird negativ beeinflusst (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag, 2012).

Neben der individuellen Kompetenz, Grenzen zu setzen und einzuhalten, stehen auch Unternehmen und Führungskräfte in der Pflicht, die Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten. Dazu zählen z.B. Vereinbarungen zu Arbeitszeiten und Regelungen zur Erreichbarkeit, aber auch die Vorbildfunktion der Führungskräfte.

Die AOK Rheinland/Hamburg und die Expert*innen des BGF-Instituts unterstützen Sie dabei, Belastungen Ihrer Beschäftigten zu identifizieren, diese mit geeigneten Maßnahmen zu reduzieren und ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen zu etablieren. Sprechen Sie uns gerne an.

Quellen:

Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology*, 10(4), 393.

Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.