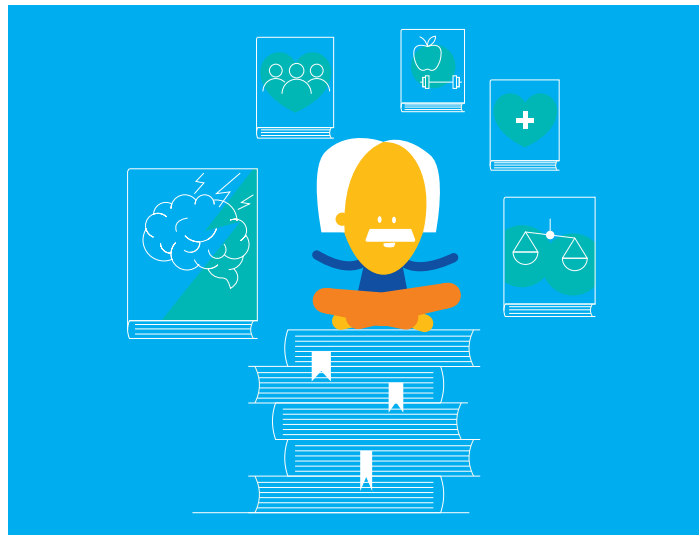




GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

ALLE LEBENSBEREICHE IN BALANCE

Alle Verpflichtungen in Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Das kann zu Konflikten zwischen den Lebensbereichen führen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Warum ist also eine gute Life-Domain-Balance im modernen Arbeitsumfeld wichtig? Was verbirgt sich hinter diesem Konzept, und wo können Arbeitgebende ansetzen? Erfahren Sie mehr im folgenden Artikel.



Bei der Life-Domain-Balance geht es darum, verschiedene Lebensbereiche, die sogenannten Domains, in Einklang zu bringen. Dazu gehören einerseits Erwerbsarbeit, Hausarbeit und Ehrenämter, andererseits die Beziehung zu den eigenen Kindern, die Partnerschaft und Freundschaften, die Beziehung zur Herkunftsfamilie, Hobbys, Sport und die Gesundheit. Die Lebensbereiche stehen im gegenseitigen Wettbewerb um die Zeit und die Energie einer Person. Der Begriff Balance ruft häufig das Bild einer Waage hervor, was einen glauben lassen kann, dass alle Domänen gleich gewichtet werden müssen. Es geht jedoch vielmehr um ein individuell angemessenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensbereichen. Wie und in welchem Ausmass die genannten Lebensbereiche in den Alltag eingebunden werden, hängt von der gewählten Form der individuellen Lebensgestaltung ab.

Chancen und Herausforderungen

Vielfältige Aufgaben und Tätigkeiten in unterschiedlichen Lebensbereichen sind eine Bereicherung für unser Leben. Es entstehen Synergien wie ein Transfer von Kompetenzen und ein Transfer von positiver Stimmung. Ebenfalls wird Erholung gefördert, was wiederum einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Hohe Anforderungen bei der Arbeit, dauernde Lern- und Anpassungsprozesse sowie eine grosse Mobilität und Flexibilität machen es für Arbeitnehmende zunehmend schwierig, die Erwerbsarbeit mit den anderen Lebensbereichen zu vereinbaren. Die intensive Beanspruchung durch die Arbeit bedeutet, dass andere Lebensbereiche vernachlässigt werden. Langfristig führt das zu zunehmenden Folgekosten durch beispielsweise Krankheiten, Frühverrentungen, Produktionsausfälle und Personalfuktuationen. Diese Tatsachen weisen auf eine grosse Bedeutung einer ausgewogenen Lebensgestaltung sowohl für die Beschäftigten als auch für die Unternehmen hin.

Ansatzpunkte für Betriebe

Wenn sich Massnahmen zur Life-Domain-Balance für Betriebe und Mitarbeitende lohnen sollen, müssen einige Grundvoraussetzungen erfüllt sein: Die Arbeit muss nach gesundheitsförderlichen Kriterien gestaltet

sein. Dazu gehören unter anderem interessante und abwechslungsreiche Aufgaben, soziale Unterstützung, Verantwortung, klare Arbeitsabläufe, angepasste Weiterbildungsmöglichkeiten und die Übereinstimmung zwischen den Anforderungen der Arbeit und den Möglichkeiten der Mitarbeitenden, diese zu erledigen. Der Erfolg einer gelungenen Strategie der Life-Domain-Balance hängt unter anderem von einer breiten Massnahmenpalette ab. Diese soll auf die Interessen der Beschäftigten und des Betriebs zugeschnitten sein. Im Folgenden sind einige Ansatzpunkte erwähnt:

- flexible Arbeitszeiten / Gleitzeit / Jahresarbeitszeit
- Teilzeitarbeitsstellen / Jobsharing
- Möglichkeit für Homeoffice
- klare Abmachungen bezüglich Erreichbarkeit der Mitarbeitenden
- Stellvertretungsregelung
- genügend Stellenprozent für die jeweilige Stelle (oder kritisches Hinterfragen der zu bewältigenden Arbeitsmenge)
- Möglichkeit für unbezahlten Urlaub
- grosszügige Elternschaftsurlaube und Kinderkrippenplätze
- Unterstützung bei der Karriereplanung

Die Massnahmen zur Verbesserung der Life-Domain-Balance stellen keine

isolierten Massnahmen dar. Sie basieren auf einer Betriebsphilosophie, die von einem positiven Menschenbild und entsprechenden Grundhaltungen ausgeht, und sie sind eingebettet ins Leitbild und Konzept zur Gesundheitsförderung.

Vorteile für Mitarbeitende und Betrieb

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensbereichen hat zahlreiche Vorteile für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden:

1. Förderung der psychischen Gesundheit durch Zeit mit Familie, Hobbys, persönliche Entwicklung
2. bessere Lebensqualität durch Zeit für persönliche Interessen und Beziehungen
3. höhere Produktivität und Leistungsfähigkeit durch mehr Zeit für Erholung

Von einer gelungenen Life-Domain-Balance profitieren also sowohl die Mitarbeitenden als auch die Betriebe: Gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeitende identifizieren sich mehr mit dem Betrieb und tragen zu einer hohen Produktivität und zu einem gelungenen Image in der Öffentlichkeit bei.

Mehr Informationen zum Thema Life-Domain-Balance finden Sie unter www.bgm-ag.ch/wissen/life-domain-balance.html.



Selina Skalsky-Züllig
Co-Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

Das **Forum BGM Aargau** unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:

www.bgm-ag.ch

info@bgm-ag.ch / 056 205 61 99

