

17. September 2019

RADIOBEITRAG als Text

Flexible Arbeitswelt: Chancen und gesundheitliche Risiken

Anmoderation:

Immer flexibler wird die Arbeitswelt – dank Digitalisierung ist es mittlerweile möglich, jederzeit und überall zu arbeiten. Viele Arbeitsmodelle sind längst nicht mehr das klassische „nine to five“. Das ermöglicht zwar auch eine flexiblere Lebensweise, kann aber belastend sein und die Gesundheit beeinträchtigen – wie eine aktuelle Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK für den Fehlzeiten-Report 2019 ergeben hat. Darin wurden rund 2.000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren befragt. Vor welchen Herausforderungen Beschäftigte stehen und welche Fähigkeiten sie in der flexiblen, digitalen Arbeitswelt brauchen, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.09 Minuten

Text: Überall zu jeder Zeit arbeiten können: Solche Arbeitsmodelle sind mittlerweile keine Seltenheit mehr. Dadurch verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zusehends. Das kann Fluch und Segen zugleich sein. Ist man ständig für die Arbeit erreichbar, kann sich das negativ auswirken – auf die Gesundheit und alle Lebensbereiche – wie Patricia Lück erklärt. Sie ist Diplom-Psychologin und Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Patricia Lück:

Unter dieser erweiterten Erreichbarkeit leidet die Erholungsfähigkeit. Menschen können nicht mehr abschalten, der private Rückzugsraum löst sich zunehmend auf. Viele vernachlässigen neben ausreichendem Schlaf auch gesundheitsförderliche Aktivitäten. Und die Folge sind dann Erschöpfung, Wut und Verärgerung, aber auch Rückenschmerzen, Lustlosigkeit und Konzentrationsstörungen.

Text: Wie man Job und Privates gut miteinander vereinen und damit die Gesundheit erhalten kann, weiß Expertin Lück.

Patricia Lück:

Die Selbstbestimmungsmöglichkeiten sind ja zunächst mal eine Chance dafür, all die Lebensbereiche miteinander in Einklang zu bringen. Dafür braucht es aber einen hohen Reflexionsgrad: was hat gerade Priorität? Beruf oder Familie? Job oder Hobby? Es ist hilfreich, sich selbst Grenzen zu setzen, die früher die Stechuhr übernommen hat: ab 19 Uhr nehme ich keine Telefonate mehr an oder nachmittags nehme ich mir eine Stunde Spielplatzzeit und arbeite später weiter. So gelingt die Vereinbarkeit besser. Und kein Handy im Bett. Für ausreichenden und ungestörten Schlaf sorgen, ist schon die halbe Miete.

Text: Die Atmosphäre im Unternehmen ist dabei auch wichtig. Arbeitgeber können also einiges dazu tun.

Patricia Lück:

Ein Ansatz für Arbeitgeber kann die aufsuchende Gesundheitsförderung im Betrieb sein. Konsequente Entlastungsmaßnahmen wie Entspannungspausen, Sensibilisierung für Schlaf und Erholung, aber auch Gesundheitslotsen im Betrieb. Führungskräfte haben immer eine Vorbildfunktion. Eine transparente Kommunikation über Erwartungen zum Thema Erreichbarkeit und gemeinsame Vereinbarungen sind das eine. Vertrauensvoll auf Distanz führen das andere. So bleiben Beschäftigte auch in der Arbeitswelt 4.0 motiviert und gesund.