



Ioan Pop | BPR Rotax



GESUND ÄLTER WERDEN DURCH WORK-LIFE-BALANCE

MITEINANDER HANDELN –
JEDER IN SEINER VERANTWORTUNG.



Johann Brandstetter | voestalpine Stahl



Wil Orthofer | E-Werk Wels AG

In einer Zeit von steigendem Druck und Stress ist die Balance zwischen Arbeit und Privatleben sehr schwer zu finden. Gesundheitsschädigende Einflüsse – egal ob körperlich oder psychisch – machen den arbeitenden Menschen immer mehr zu schaffen. Es gibt viele Bereiche, in denen man etwas machen kann, um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der ArbeitnehmerInnen länger zu erhalten. Oft muss allerdings zuerst ein Bewusstseinswandel im Betrieb erreicht werden – bei der Führung und bei den Beschäftigten.

Der Begriff Work-Life-Balance bezeichnet die Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben. Sie gerät aus dem Gleichgewicht, wenn Stress im Job nicht durch Entspannung in der Freizeit abgefedert werden kann. Ein ausgeglichenes Verhältnis hingegen erhöht die Lebens- und Arbeitszufriedenheit und somit die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten. Deshalb bieten viele Personalabteilungen inzwischen so genannte Balancing-Programme an, um ihre MitarbeiterInnen fit zu halten: Dazu gehören flexible Arbeitszeiten und Arbeitszeitkonten, Gesundheitschecks, Fitnessangebote, die Möglichkeit zu Sabbaticals und Serviceleistungen zur Organisation des Privathaushalts, etwa um Kinder und Beruf besser vereinbaren zu können.



WAS KANN DER BETRIEB ZU WORK-LIFE-BALANCE BEITRAGEN?

GEFAHREN FÜR DIE GESUNDHEIT ERKENNEN UND BESEITIGEN

- das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz gewissenhaft anwenden
- die Arbeitsplätze ergonomisch gestalten (Größe, Gewicht, Beleuchtung, Be- und Entlüftung, Temperatur, Zugluft, Vibration beim Sitzen, ...)
- körperliche und psychische Belastungen reduzieren (durch Umverteilung von Arbeitsinhalten, Maschineneinsatz, Vermeidung von häufigen Stresssituationen, ...)

GESUNDHEITSFÖRDERNDE AKTIVITÄTEN SETZEN

- körperliche Leistungsfähigkeit und richtige Bewegungen trainieren (Gymnastik am Arbeitsplatz, Kurse, ...)
- das Gesundheitsbewusstsein durch Projekte fördern: weniger rauchen, gesündere Ernährung, Fitness, mentales Training, jährliche Gesundheitsthemen, ...
- arbeitsmedizinische Betreuung und regelmäßige Gesundenuntersuchungen

ARBEIT ALTERNSGERECHT ORGANISIEREN

- Arbeitszeiten altersgerecht gestalten, besonders bei Schicht- und Nachtarbeit (Arbeitszeitkürzung, ausreichende schichtfreie Zeiten)
- Wahlmöglichkeiten bei der Arbeitszeit schaffen (Vollzeit/Teilzeit, Schichtarbeit/keine Schichtarbeit, ...)
- Möglichkeiten für ältere ArbeitnehmerInnen schaffen, sich etwas zurückzunehmen (Teilzeitbeschäftigungen, Gleitpensionen, ...)
- Ältere brauchen schwierige, nicht schwere Arbeit



„Ein Team, in dem für ältere Beschäftigte kein Platz ist, ist zugleich für die jungen Beschäftigten ein Arbeitsplatz ohne Zukunftsperspektive!“

Leopold Damhofer, Personalverwaltung MAN Nutzfahrzeuge Österreich AG

HERAUSGEBER

Netzwerk „Älter werden. Zukunft haben!“

Ein Projekt der oberösterreichischen Sozialpartner und des Landes OÖ in Kooperation mit öö. AkteurlInnen

NETZWERKMANAGEMENT

Kammer für Arbeiter und Angestellte für OÖ, EU-Projektbüro

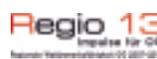
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 732 69 06-2446 // projektbuero@akooe.at

www.wage.at // www.arbeiterkammer.com

Projektleitung: Edith Konrad

Projektassistentz: Tanja Bogner, Andrea Haidinger



Dieses Projekt wird im Rahmen des Programmes „Regionale Wettbewerbsfähigkeit OÖ 2007-2013“ aus Mitteln des EFRE (Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung) sowie aus Landesmitteln gefördert.