

Work-Life-Balance in der Psychiatrie

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

The logo for LWL, consisting of the letters 'LWL' in a bold, blue, sans-serif font.

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work

Life



Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Work = beruflicher
Lebensbereich!



Dipl.-Psych. Michael Kramer
Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Life = Privatleben mit allen Facetten!



Dipl.-Psych. Michael Kramer
Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance beschreibt die...

Vereinbarkeit von beruflichen und privaten Aufgaben

- **zeitliche Verteilung**
- potentielle Konflikthaftigkeit
- gegenseitige Bereicherung
- die Art der Regulation

Dipl.-Psych. Michael Kramer

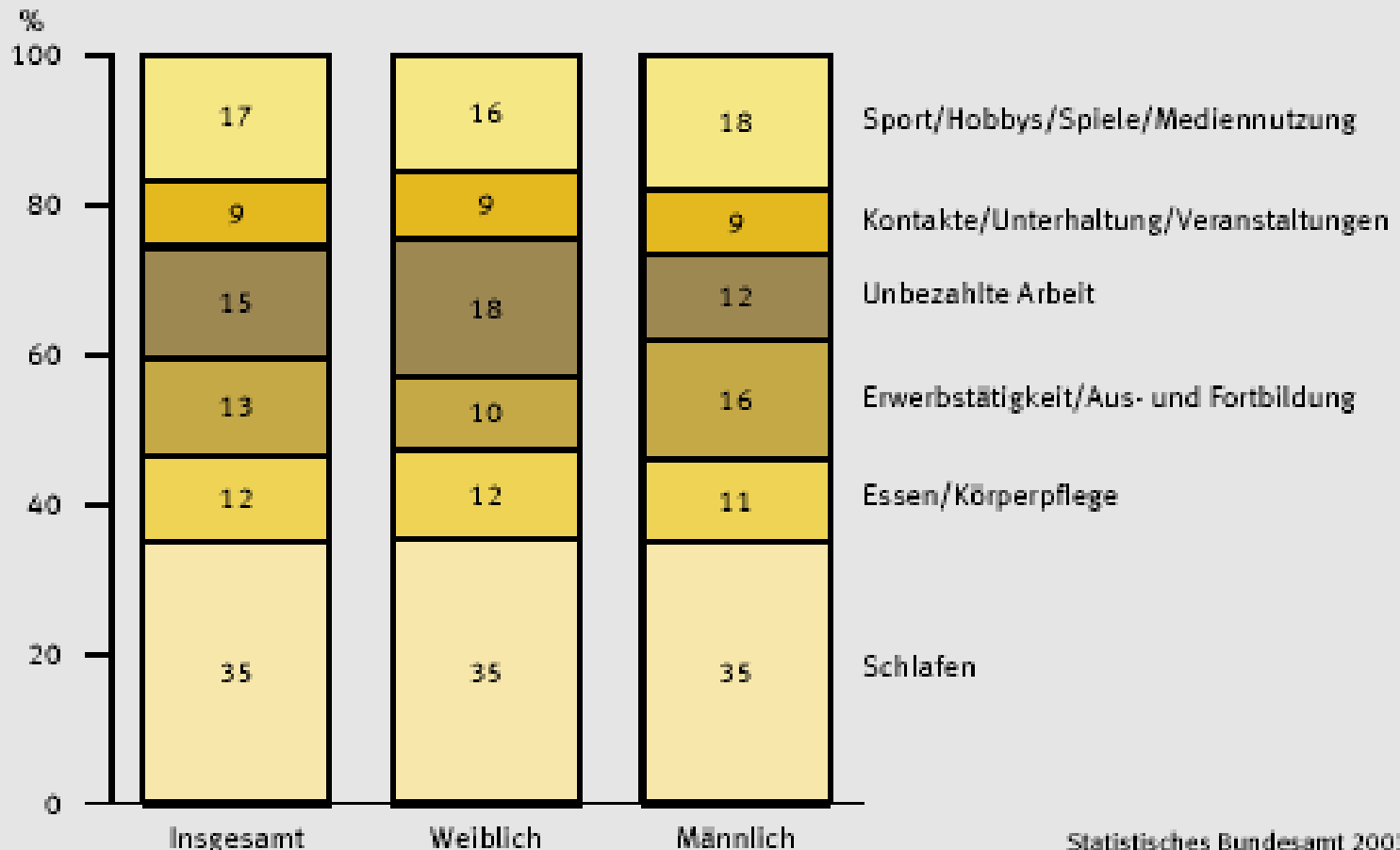
Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Durchschnittliche Zeitverwendung von Personen ab 10 Jahren 2001/2002



Statistisches Bundesamt 2003 - 02 - 0404

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

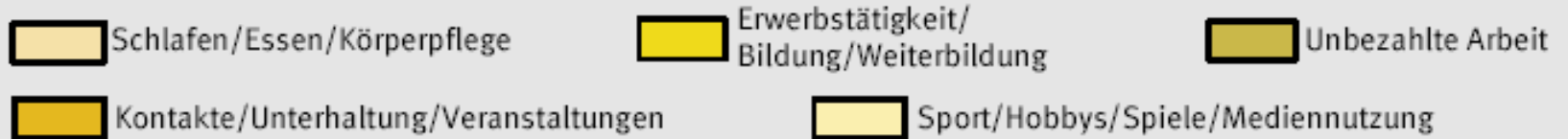
LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL

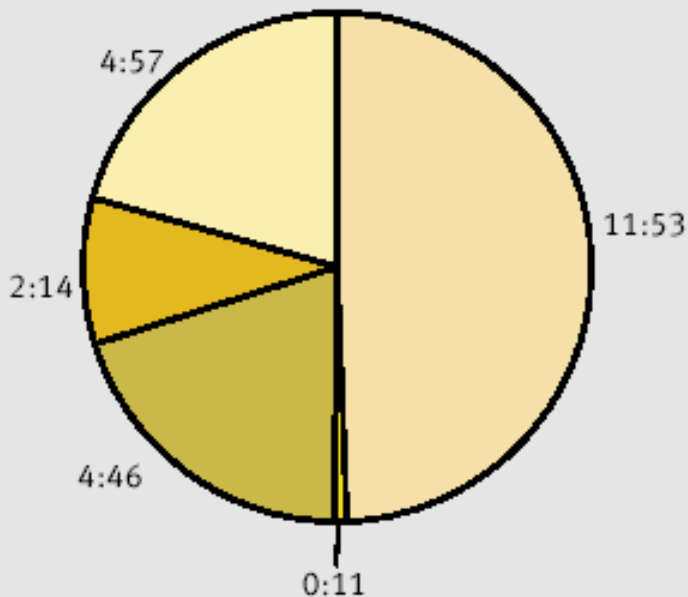
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Zeitverwendung von Rentnerinnen, Rentnern und vollzeiterwerbstätigen Personen

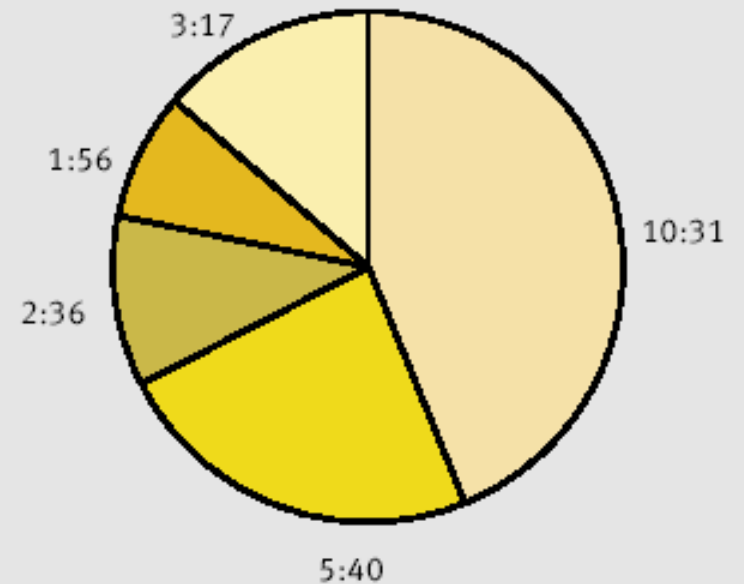
Angaben in Stunden: Minuten je Tag (Montag bis Sonntag) 2001/2002



Rentnerinnen und Rentner, 60 Jahre und älter



Vollzeiterwerbstätige Personen



Statistisches Bundesamt 2003 - 02 - 0406

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

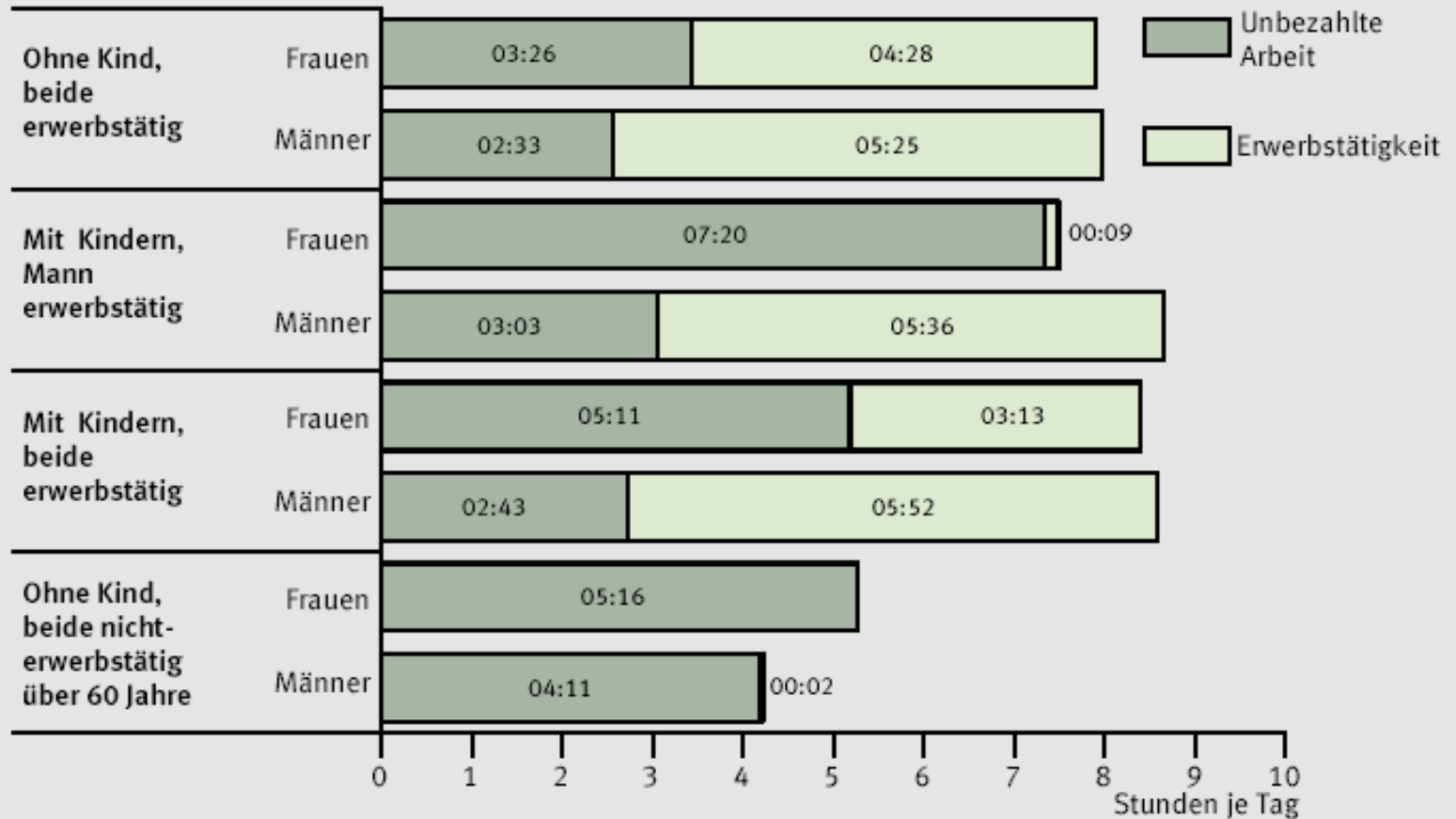
LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Arbeitsteilung von Paaren

Angaben in Stunden : Minuten je Tag 2001/2002



Statistisches Bundesamt 2003 - 02 - 0412

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: zeitliche Verteilung

- ein ganz normaler Arbeitstag: 24h
 - Arbeitszeit: ca. 8h
 - Arbeitsweg: ca. 1h
 - Schlaf: ca. 7h
-
- Life: ca. 9h

D.h. eigentlich eine ausgewogene Verteilung, wenn nicht ...

...im Bereich des Privatlebens (Life), viele „erwerbsarbeitsähnliche“ Inhalte liegen würden:

- Hausarbeit
- Einkaufen
- Bank- und Behördengänge
- ggf. ein Nebenjob
- Freizeitaktivitäten, die zum **Muss** werden



Freizeitstress

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Zeitliche Verteilung

Gefühlt beeinträchtigt die Arbeit im Schichtdienst das...

- Wohlbefinden
- Zufriedenheit

Gemessen...

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

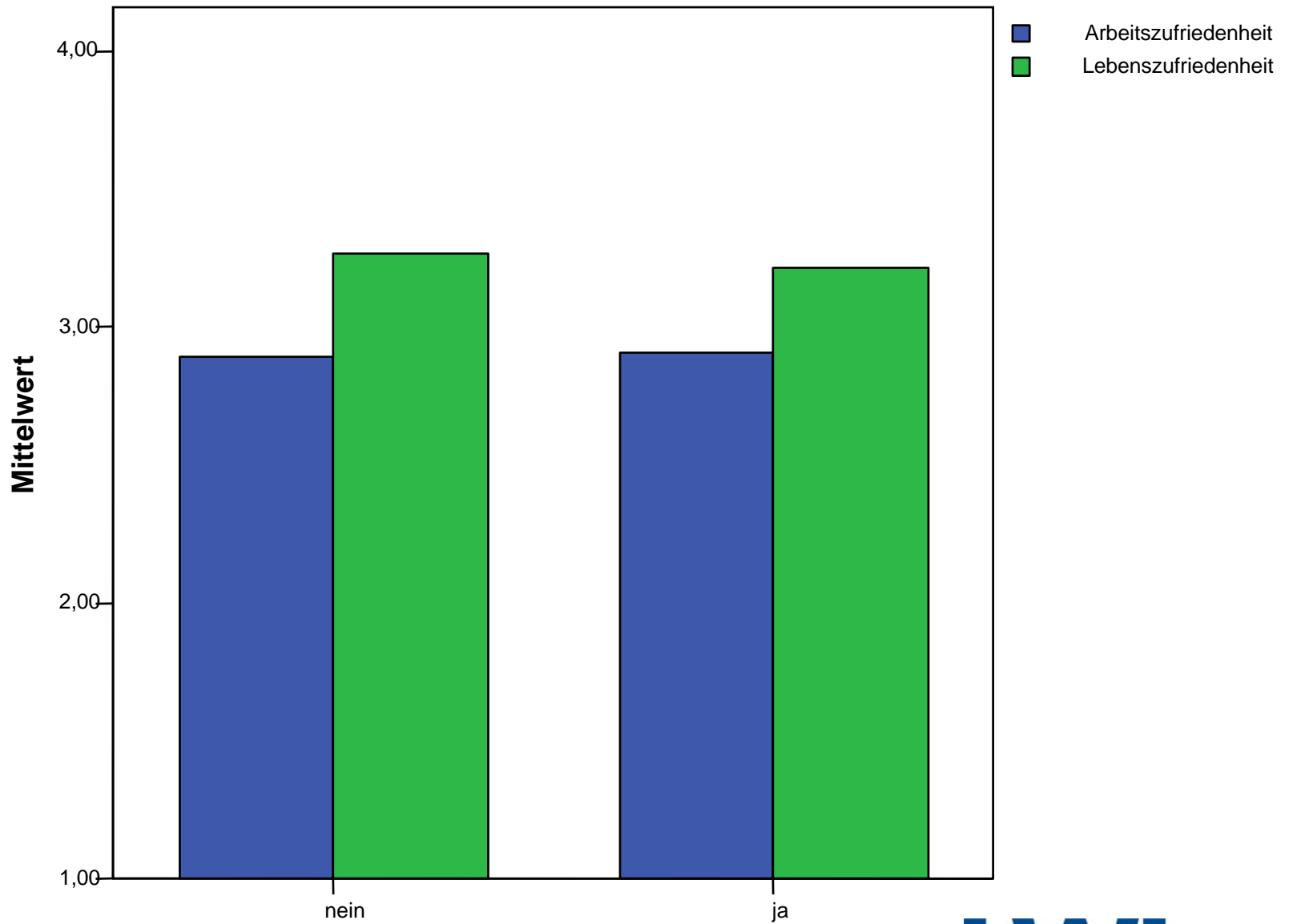
LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

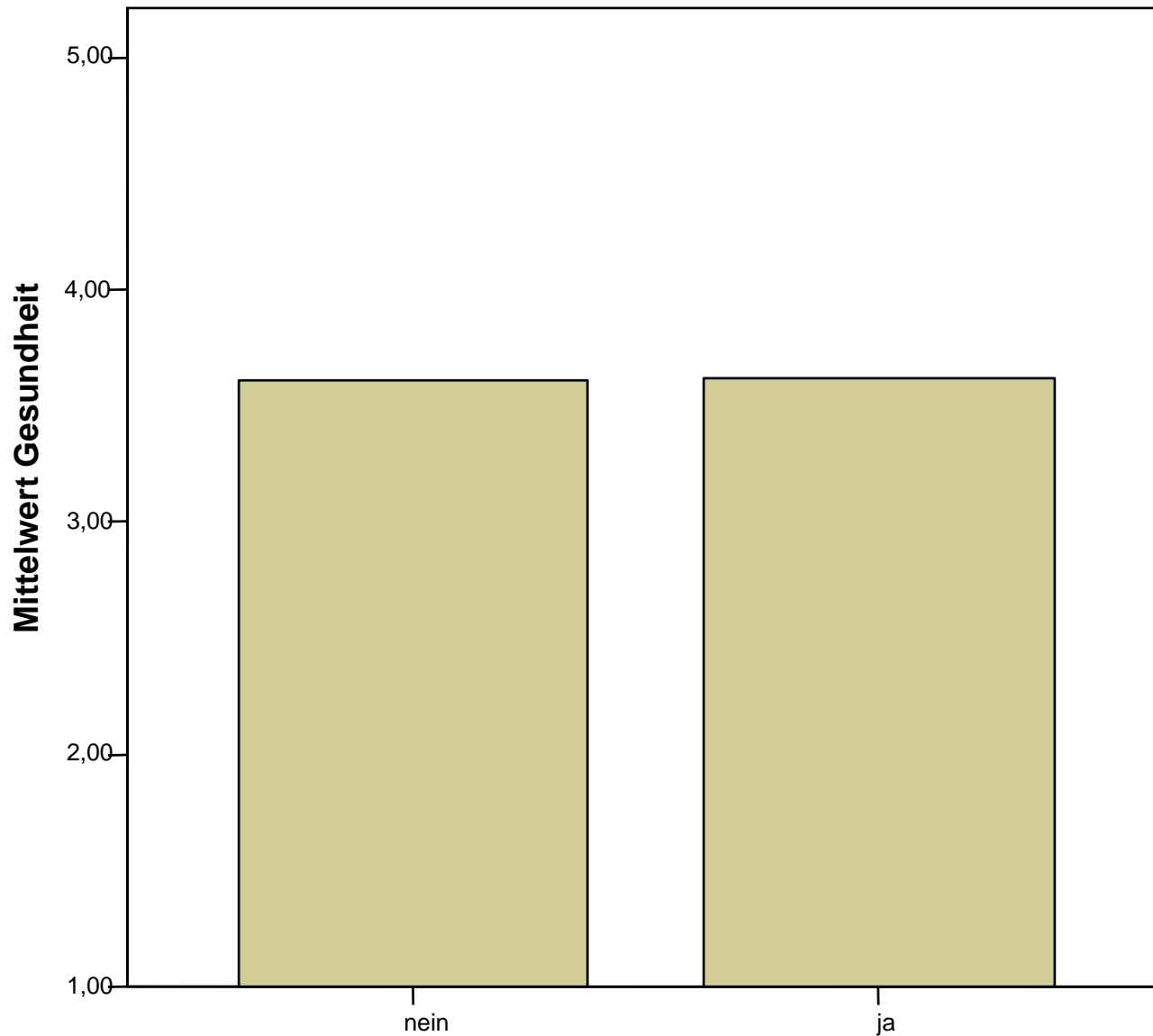
Für Westfalen-Lippe.



Dipl.-Psych. Michael Kramer
Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

Nachtdienst

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum



Dipl.-Psych. Michael Kramer
Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

Nachtdienst

LWL-Klinik Herten
LWL-Klinik Bochum



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Empfehlungen zur zeitlichen Verteilung

- Bewusst machen, ob **Freizeitstress** vorliegt!
- **Dienstplan:**
 - Keine Extremdienste („Dauernachtwache usw.“)
 - Freie Tage in der Spätdienstwoche
 - Prinzipien der „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ beachten

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance beschreibt die...

Vereinbarkeit von beruflichen und privaten Aufgaben

- **potentielle Konflikthaftigkeit**
- gegenseitige Bereicherung
- die Art der Regulation

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

The logo for LWL, consisting of the letters 'LWL' in a bold, blue, sans-serif font.

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Potentielle Konflikthaftigkeit

...wenn ein Bereich wichtiger wird, als ein anderer

Work

- häufiges Einspringen / Überstunden
- nicht abschalten können, da Ärger mit den Kollegen, Vorgesetzten oder Angst um den Arbeitsplatz
- hohe erlebte Arbeitsbelastungen

Life

- Beginn/Ende einer Partnerschaft
- Gründung einer Familie / Kindererziehung
- Ärger/Sorgen über Angehörige, Freunde
- Hobbys, die „einfangen“ können

Work-Life-Balance: Empfehlungen zur potentiellen Konflikthaftigkeit

Kurzfristig:

- Veränderten Schwerpunkt akzeptieren

Mittel-/Langfristig:

- Unterstützung suchen (bei Ärger, Sorge usw.)
- Anzeige der Arbeitsbedingungen bei der Pflegedirektion
- ggfs. Bereitstellung betrieblicher Hilfen
- ggfs. Reduktion der Arbeitszeit

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Gegenseitige Bereicherung

- verschiedenartige soziale Kontakte
- „Man hat etwas zu erzählen / etwas erlebt!“
- Möglichkeit der „Auszeit“ vom anderen Bereich
- sinnstiftende Aufgaben in beiden Bereichen

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

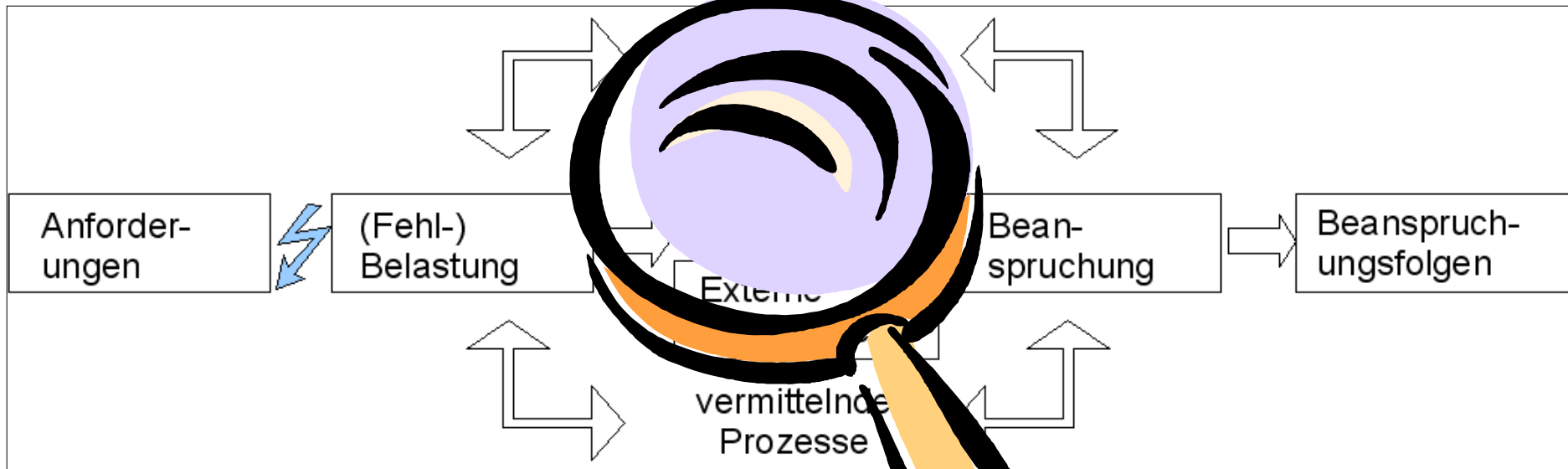
LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Art der Regulation



Interne Ressourcen

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.

Work-Life-Balance: Interne Ressourcen

„Was kann ich tun, damit mir meine Work-Life-Balance gelingt?“

- Bewusstes „Nicht-Grübeln“ über Dinge, die nicht mehr verändert werden können.
 - Bewusstes „Freuen“ über die kleinen Dinge im Leben
 - Bewusster „Verzicht“ auf Fernsehen, Musik, Internet usw.
 - Körperliche Aktivierung
 - in die Natur gehen
-
- *heute Nachmittag an meinem Workshop teilnehmen!*

Dipl.-Psych. Michael Kramer

Qualitätsmanagement &
Organisationspsychologie

LWL-Klinik Herten

LWL-Klinik Bochum

LWL

Für die Menschen.

Für Westfalen-Lippe.