economiesuisse

Die Freizeit vor neuen Herausforderungen

Der fünfte Präventionstag der Privatwirtschaft zum Thema «Leben zwischen Job und Freizeit: Arbeitswelten im digitalen Zeitalter» befasste sich letzte Woche mit den arbeitsplatzbezogenen Herausforderungen unserer vernetzten Welt. Der Anlass unter Federführung von Versicherungsverband, Arbeitgeberverband und economiesuisse knüpfte so thematisch an den letzten Präventionstag an, der den Fokus auf die gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung gerichtet hatte.

«Über unseren Köpfen schwebt allgegenwärtig die Cloud.» Dieses Bild des Tagungsmoderators Mathis Brauchbar illustriert, wie die Digitalisierung unser Leben verändert hat. Nicht nur bei der Arbeit macht sich die Digitalisierung bemerkbar, auch in der Freizeit gibt es neue Herausforderungen. Denn es mischt sich stetig etwas mehr Arbeitszeit zwischen die Zeit für Hobbies oder Erholung. Die Freizeit kann nicht mehr bedingungslos genossen werden. Das Smartphone ruft uns in regelmässigen Abständen in Erinnerung, dass wir Lohnempfänger sind. Die Stresssituation des Menschen hängt heute somit nur teilweise von der offiziellen Arbeitszeit ab. Der Erholungswert der Freizeit ist ebenso wichtig.

Die Freizeitqualität wird allerdings nicht nur von geschäftlichen E-Mails, SMS oder Anrufen beeinflusst. Auch die Freizeit selbst kann Stress verursachen. Es ist nämlich ein Leichtes, in Zwänge zu geraten. Eine Studie in Deutschland bestätigt diese Vermutung: Bei den Frauen sind die hohen Ansprüche an sich selbst, insbesondere in der Freizeit, Stressfaktor Nummer eins.

Persönliche Gespräche unumgänglich für Prävention

Natürlich ist der Arbeitsplatz von der Digitalisierung ebenfalls betroffen. Ob das Wohlbefinden der Arbeitnehmenden dadurch steigt oder fällt, hängt stark von den Führungsstrukturen in den Unternehmen ab. Zielvereinbarungen können Präsenzkontrollen ersetzen. Die neu gewonnene Freiheit nutzen motivierte Mitarbeitende, um dort zu arbeiten, wo sie sich wohl fühlen und entsprechend produktiv sind. Trotzdem betonen alle Fachpersonen die Wichtigkeit des persönlichen Gesprächs, um unnötigen Stress zu erkennen und zu bewältigen.

Bei allem Arbeits- und Freizeitstress darf allerdings nicht vergessen werden: Die grösste Quelle des Stresses ist die Arbeitslosigkeit. Der Verlust des Arbeitsplatzes und die Phase der Arbeitslosigkeit werden als eigenständige und sehr robuste Risikofaktoren eingestuft. Arbeitslosigkeit gefährdet die Gesundheit. Die positiven Aspekte der Arbeit sollten deshalb nicht unterschätzt werden.

Link: Newsletter zur Tagung