

Prävention: Freizeit ist besser ohne Büro

Kontext | 21. August 2018

Mails und Morgenkaffee, Badi und Bürotisch, Geschäftstelefon und Grillieren – oft gelingt es uns nicht, Berufliches und Privates strikte zu trennen. Mit dem Slogan «Freizeit ist besser ohne Büro» sensibilisiert der Schweizerische Versicherungsverband Arbeitnehmende für ein bewusstes Abschalten von der Arbeit.

Mit neuen Plakatsujets geht die Kampagne «Ausschalten – Auftanken» des Schweizerischen Versicherungsverbandes in die dritte Runde. Die Motive zeigen, dass die Arbeit in der Freizeit schnell zu einem Störfaktor wird. Die Kampagne reagiert damit auf die steigende Zahl der Freizeitunfälle und die zunehmende Belastung am Arbeitsplatz. Sie soll Arbeitnehmende und Führungskräfte dazu motivieren, ihr Freizeitverhalten zu überdenken und sich bewusst arbeitsfreie Zeiten zu schaffen. In einer digitalisierten Welt fällt dies oft schwer: Handys und Tablets sorgen dafür, dass wir ständig erreichbar sind und Geschäftsmails auch nach Feierabend empfangen und lesen. Eine gedankliche Abgrenzung von der Arbeit ist so nicht möglich.

Schwerwiegende Folgen

Wer in der Freizeit in Gedanken noch im Büro ist, Mails beantwortet und geschäftliche Anrufe entgegennimmt, gefährdet seine Gesundheit. Die Erholung kommt zu kurz, man steht unter Dauerstress. Das führt zu einer Erschöpfung, die im Stresszustand oft nicht oder zu spät wahrgenommen wird. Die Produktivität und Qualität der Arbeit leidet darunter, sodass wiederum mehr Überstunden geleistet werden müssen, um dies zu kompensieren. Ein Teufelskreis, aus dem man nur schwer entkommt und der physische und psychische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Besonders in Kombination mit Schlafmangel steigt schnell auch das Unfallrisiko. Schlafprobleme spielen bei jedem fünften Berufsunfall eine Rolle, besonders bei Stolper- und Sturzunfällen. Neben dem grossen menschlichen Leid verursacht Stress so letztendlich auch höhere Kosten.

Betriebskultur spielt eine grosse Rolle

Flexible Arbeitsformen wie Homeoffice, fließende Arbeitszeiten und Mobile Working gelten zu Recht als grosse Errungenschaften der modernen Arbeitswelt. Sie bringen zahlreiche Vorteile mit sich. Gemäss einer Studie sind Mitarbeitende mit flexibler Arbeitszeitgestaltung produktiver und gesünder. Sie fördert eine ausgewogene Life-Balance, die gerade für jüngere Generationen immer wichtiger wird. Teilweise verleiten diese Arbeitsformen aber dazu, dauernd erreichbar zu sein. Deshalb sind gerade bei diesen Arbeitsformen bewusste arbeitsfreie Zeiten notwendig. Dies gelingt, indem Führungskräfte gemeinsam mit ihrem Team Regeln und Erreichbarkeitszeiten definieren und Druck und Stress bei der Arbeit zu einem offenen Thema machen. Überstunden sollten so schnell wie möglich durch Freizeit kompensiert werden können. Eine Betriebskultur, in der Überstunden zum guten Ton gehören und eine 24-Stunden-Erreichbarkeit erwartet wird, zahlt sich auch wirtschaftlich nicht aus.

Wie das Abschalten gelingt

Das Zauberwort für eine erholsame Freizeit heisst Ausgleich. Am besten gelingt dies mit einer Freizeitbeschäftigung, die möglichst wenig mit dem Job zu tun hat. Für Arbeitnehmende, die im Job viel sitzen, sind Sport und Bewegung ein idealer Ausgleich. Eine gute körperliche Fitness schützt zudem vor den gesundheitlichen Folgen, die Stress am Arbeitsplatz auslösen kann. Es sind aber auch oft die kleinen Dinge, die helfen die Arbeit gedanklich hinter sich zu lassen: Nehmen Sie die Freizeit bewusst als solche wahr – ein Ritual wie z. B. nach Verlassen des Büros eine Runde zu Joggen oder sich sein Lieblingsgetränk zu gönnen, hilft dabei. Nehmen Sie in Ihrer Freizeit keine geschäftlichen Anrufe entgegen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber, dass sich erholte und zufriedene Mitarbeitende auch wirtschaftlich auszahlen. Kleine organisatorische Hilfen wie eine Rufumleitung oder eine Abwesenheitsmeldung schaffen Freiräume. Zudem lohnt es sich, schon während der Arbeitszeit für seine Gesundheit zu sorgen: Wer lange sitzt, kann durch kurzes Aufstehen und Bewegen mit einfachen Mitteln etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun.

Die Kampagne

Kolumnen, die zum Nachdenken anregen, Fachartikel mit wertvollen Tipps und Filme zum Schmunzeln finden Sie auf der Kampagnenwebsite.

[Ausschalten – Auftanken](#)

Work-Life-Balance

Arbeitszeit

Arbeitgeber

Unfall

Ausschalten Auftanken

Lesen Sie mehr zum Thema

Arbeitszeiterfassung: Vertrauen statt Kontrolle

Was wir tun können, damit die Arbeitskultur rasch zu ihrem Credo zurückfindet: Vertrauen statt Kontrolle.

Fokus 17.08.2018

[Weiterlesen](#)

In der Schweiz arbeiten fast 50'000 Menschen für Privatversicherungen

Die Schweizer Privatversicherer bieten attraktive Arbeitsplätze für qualifizierte Arbeitnehmer und fördern moderne Arbeitsformen.

Kontext 22.06.2018

[Weiterlesen](#)

SVV Sicherheitsmonitor

Sicherheit und Freiheit sind für die Menschen in der Schweiz eng miteinander verbunden. Der 2018 erstmals publizierte «SVV

Sicherheitsmonitor» macht ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis sichtbar.

Publikation 15.06.2018

[Weiterlesen](#)