

Wie Privat und Beruf harmonisieren

AWO-Beschäftigte und WLB

Es geht auch ums Aufräumen, denn ein unübersichtlicher Schreibtisch kann unnötigen Stress auslösen. Es geht auch um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, denn unflexible Arbeitszeiten können für Eltern mit jüngeren Kindern (oder Berufstätige mit betagten Eltern) Probleme bei der Betreuung mit sich bringen. Es geht auch um Fitness, denn eine gute Schulter- und Rückenmuskulatur kann eine große Entlastung am Arbeitsplatz bedeuten.

All das gehört zum Bereich der so genannten work-life-balance (englisch für „Gleichgewicht von Arbeit und Leben“, abgek. WLB), einem Konzept, das die verschiedenen Lebensbereiche Arbeit und Privatleben in einen zufriedenstellenden Einklang bringt. Für Berufstätige geht es nach diesem Ansatz meist um die Anforderungen im Job (work), die aus individueller Sicht als belastender und abseits-stehend vom (Privat-) Leben (life) wahrgenommen werden. Ein Einklang aller Lebensbereiche ist aber die Grundvoraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit.

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) im Unterbezirk Gelsenkirchen / Bottrop beschäftigt sich seit 2011 intensiv mit dem Thema. „Wir haben erst einmal ausführliche Befragungen durchgeführt“, so AWO-Geschäftsführerin Gudrun Wischnewski (Fo). „Denn die Wünsche und Bedürfnisse unserer Beschäftigten sind sehr unterschiedlich.“

Anhand der Auswertungen wurde ein ganzes Paket von Angeboten zusammengestellt.

Sehr wichtig ist der Bereich Fitness, Entspannung und Ernährung. Zum Beispiel zahlen die AWO-Mitarbeiter in Gelsenkirchen / Bottrop bei den Kursen der AWO-Familienbildung (Sport, Erziehung, Kochen, Lernen, Spielen, Basteln etc.) die Kursgebühren nur anteilig.

In Fitness-Studios können die Angestellten alle Kurse und Angebote nutzen – die Kosten übernimmt die AWO. Wegen zweier Standorte des Unterbezirks gibt es Kooperationen mit renommierten Einrichtungen in Gelsenkirchen (Schalker Sportpark) und Bottrop (Sportpark Stadtwald). Die individuellen Bedürfnisse und Ziele stehen hier im Vordergrund, es gibt keinerlei sportliche oder andere Vorgaben vonseiten des Unternehmens an den Einzelnen. Es geht um das Team, also die Steigerung des gemeinsamen Fitness-Levels.

Zwei Gesundheitstage

Zudem werden in diesem Jahr erstmals zwei Gesundheitstage an den beiden AWO-Unternehmensstandorten angeboten. Während der Arbeitszeit können sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Gesundheitsfachleuten aus verschiedenen Bereichen über Themen wie „Starker Rücken“, „In Schwung kommen“, „Arbeit is(s)t lecker“, „Abschalten - kurz und gut“ informieren. Die praktischen Tipps sind leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren, besonders berücksichtigt

werden die unterschiedlichen Haltungen am Arbeitsplatz (Büro oder KiTas / Schulen). Dazu gibt es bei Interesse die Möglichkeit zum Seh- und Hörtest, zu einem Rücken-Check, Anregungen zur Gestaltung des Schreibtischs nach der Harmonielehre des Feng Shui, Tipps für den Weg zum Nichtraucher, Blutdruck-, Blutzucker- und Pulsmessung.

Bedarf steigt

Die Zahl der regelmäßigen Besucher der beiden Fitness-Studios steigt stetig, ebenso der durchschnittliche Fitness-Level aller AWO-Teilnehmer. Befragungen und Auswertungen begleiten die Angebote und ermöglichen jederzeit eine thematische Anpassung an den aktuellen Bedarf.