

# Work-Life-Balance



WIN ON Factsheet 3 März 2014

Dieses Factsheet beleuchtet das Zusammenspiel zwischen Erwerbsarbeit und Privatleben (Work-Life Balance) bei niedergelassenen HämatologInnen und OnkologInnen, welche im Rahmen der WIN ON Studie befragt wurden. Im Fokus steht der Zusammenhang zwischen Work-Life-Balance und Gesundheit.

*in den Abend reingeht, solche Dinge, wo ich schon das Gefühl hab, mein Privatleben leidet enorm darunter.“*

## Arbeit und Privatleben im Einklang

### Work-Life-Balance

Der Begriff der Work-Life-Balance (WLB) steht für ein gelingendes Zusammenspiel zwischen Erwerbsarbeit und Privatleben. Dabei sind die beiden Lebensbereiche nicht völlig getrennt voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig. So können beispielsweise Konflikte, die in der Arbeit entstanden sind, auch in das Familienleben hineinwirken. Umgekehrt können Probleme im Privatleben auch die Arbeitsleistung beeinflussen.

Diese beiden Einflüsse – auch als Work-Life-Conflict und Life-Work-Conflict bezeichnet – wurden im Rahmen des Projektes WIN ON mittels standardisierter Instrumente<sup>1</sup> erhoben.

### Zahlen und Fakten aus dem Projekt WIN ON

Nachfolgend werden ausgewählte Ergebnisse einer Befragung dargestellt, bei der sich insgesamt 157 HämatologInnen und OnkologInnen beteiligten. Die Zitate stammen aus zusätzlich durchgeführten Interviews mit insgesamt 11 dieser ÄrztInnen. Weitere Details zur Befragung sind dem Methodenkasten auf der Rückseite zu entnehmen.

Ein Work-Life-Conflict ist bei den Befragten sehr viel stärker ausgeprägt als die umgekehrte Wirkrichtung vom Privatleben in die Arbeit (Life-Work-Conflict). Folglich werden Konflikte, die ihren Ursprung in der Erwerbsarbeit haben, im Schnitt häufiger in das Privatleben übertragen als Konflikte aus dem Privatleben in die Arbeit.

### Zu wenig Zeit

So berichten beispielsweise über 60 % der Befragten, dass sie so viel arbeiten müssen, dass häufig keine Zeit mehr für Hobbies bleibt. Bei mehr als der Hälfte der Befragten kommt es vor, dass die Arbeit Zeit beansprucht, die sie gerne mit der Familie oder Freunden verbracht hätten und etwa ein Viertel muss oftmals aufgrund arbeitsbezogener Verpflichtungen private Termine absagen.

*„Als Belastung erlebe ich auch, nicht genug Zeit für die Familie zu haben.“*

*„Es ist dann oft auch so, dass ich auch noch viele Stunden am Wochenende und am Abend für Praxissachen tätig bin. Oft sind auch noch Abendtermine unter der Woche, irgendwelche Sitzungen, Abstimmungstermine, Fortbildungen, Tumorkonferenz, die zum Beispiel auch*

### Zu wenig Energie und Entspannungsprobleme

Bei über 45 % der befragten ÄrztInnen passiert es häufig, dass sie aufgrund ihrer Arbeit keine Energie mehr für Freizeitaktivitäten haben und etwa ein Viertel berichtet über Probleme sich zu Hause zu entspannen.

*„Ich merke es auch in Urlauben, dass die erste Woche, bin ich eigentlich nicht zu gebrauchen. Dann geht es los, dass ich den Urlaub genieße und auch wieder präsent bin.“*

### Kaum Life-Work Conflict

Erfreulicherweise beeinflussen Konflikte oder Probleme im Privatleben nach Angaben der Befragten kaum ihre Tätigkeit und Arbeitsleistung. So gibt ein Großteil (etwa 70 %) an, nie aufgrund privater Probleme keine Lust zum Arbeiten zu haben. Etwa 60 % berichten, dass private Probleme nie ihre Arbeitsleistung beeinträchtigen.

## Wie häufig passiert es, dass ...

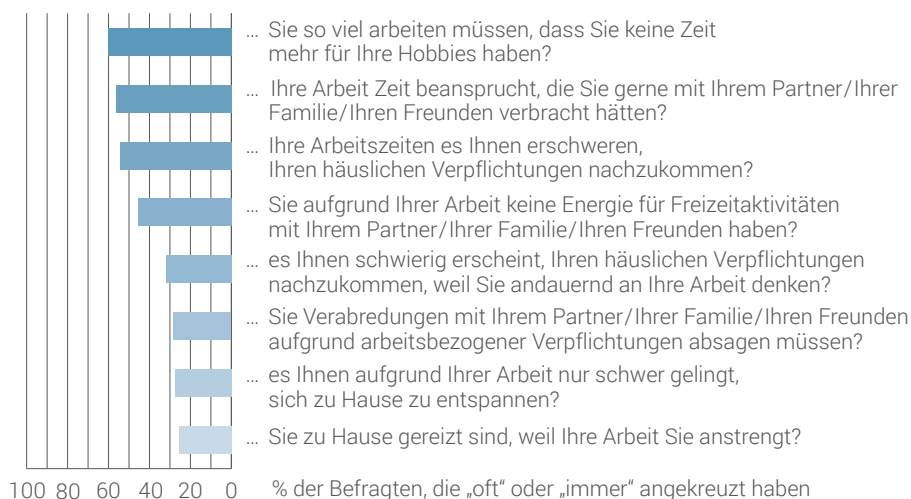


Abbildung 1: Work-Life-Conflict

## Burnout-Symptome

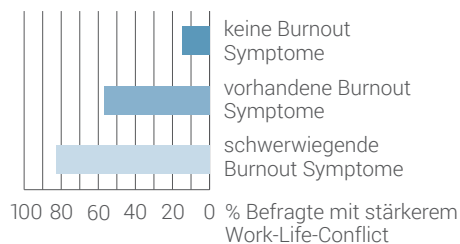


Abbildung 2: Work-Life-Conflict und Burnout

### Work-Life-Conflict und Gesundheit

Bereits seit einigen Jahren werden die Konsequenzen einer nicht-gelingenden Balance zwischen Arbeit und Privatleben untersucht. Beispielsweise zeigen Studien, dass ein erlebter Konflikt mit schlechterer physischer und psychischer Gesundheit einhergeht.

### Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen Work-Life-Conflict und Burnout

Emotionale Erschöpfung gilt als erste Stufe und Kerndimension des Burnouts. In der WIN ON Studie wurde zur Erfassung ein etabliertes Messinstrument<sup>2</sup> verwendet, sowie eine Einteilung der Werte in die drei Kategorien „keine Symptome“, „vorhandene Symptome“ und „schwerwiegende Symptome“ vorgenommen. Von den befragten ÄrztInnen weisen bereits etwa 60 % Erschöpfungssymptome auf, wobei etwa 15 % als schwerwiegend zu klassifizieren sind.

Setzt man diese Einteilung mit den Angaben zum Konflikt zwischen Arbeit und Privatleben in Verbindung, zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang. So berichten etwa 83 % der ÄrztInnen mit bereits ausgeprägter emotionaler Erschöpfungssymptomatik auch einen stärkeren Work-Life-Conflict, während von denjenigen, die keine Erschöpfungssymptome aufweisen nur etwa 15 % von einem solchen Konflikt betroffen sind (siehe Abbildung 2).

### Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen Work-Life-Conflict und Depression

Depressionen wurden mittels eines

## Depressionssymptomatik

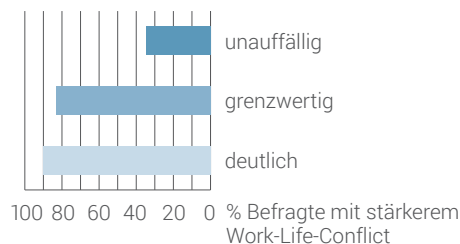


Abbildung 3: Work-Life-Conflict und Depressionssymptomatik

Screeninginstrumentes<sup>3</sup> abgefragt. Dabei zeigt der Großteil (82 %) keine Symptomatik, etwa 12 % können als grenzwertig klassifiziert werden und bei etwa 6 % liegt eine deutliche Depressionssymptomatik vor.

Bei den Ärztinnen mit Depressionssymptomatik zeigt sich bei 90 % auch ein stärkerer Work-Life-Conflict, während bei denjenigen mit unauffälliger Symptomatik nur etwa 35 % davon betroffen sind.

Das Finden einer guten Work-Life-Balance wird damit auch zu einer für die Gesundheit relevanten Herausforderung. Belastungen reduzieren (siehe hierzu auch Factsheet 1) und gezielt Freiräume für private und familiäre Aktivitäten einplanen, sind wichtige Aufgaben, die auch im stressigen Arbeitsalltag eine hohe Priorität haben sollten.

### Das Wichtigste in Kürze

Die Arbeit der niedergelassenen ÄrztInnen beeinflusst auch in starkem Maße das Privat- und Familienleben. Neben zeitlichen Problemen ist es auch die emotionale Beschäftigung mit der Arbeit, die dazu führen kann, dass die Betroffenen abends oder im Urlaub schlecht entspannen können oder dass ihnen schlicht die Energie fehlt, um noch Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben auch mit gesundheitlichen

Beschwerden, wie emotionale Erschöpfung und Depression einhergehen.

### Methoden der Befragung

Schriftliche Befragung von 157 niedergelassenen HämatologInnen und OnkologInnen

Die befragten ÄrztInnen sind hinsichtlich Alter, Geschlecht, Region sowie Ortsgröße repräsentativ für alle Mitglieder des Berufsverbandes der Niedergelassenen Hämatologen und Onkologen (BNHO e. V.).

Insgesamt beteiligten sich 42 Frauen und 115 Männer an der Befragung; das mittlere Alter liegt bei 52 Jahren.

### Zum Weiterlesen

- <sup>1</sup> Geurts, SAE et al. Work-home interaction from a work psychological perspective. Development and validation of a new questionnaire, the SWING, Work & Stress, 2005, 19 (4): 319-339.
- <sup>2</sup> Schaufeli, WB et al. Maslach burnout inventory – general survey. In: Maslach C.; Jackson SE; Leiter M (Hrsg.). Maslach burnout inventory manual. Palo Alto: 1996, 19-26.
- <sup>3</sup> Hinz, A, Schwarz, R. Angst und Depression in der Allgemeinbevölkerung. Eine Normierungsstudie zur Hospital Anxiety and Depression Scale, Psychother Psychosom med Psychol, 2001, 51:193-200.

### Impressum

#### Herausgegeben von:

Projekt WIN ON  
„Working Conditions in Oncology“

**Redaktion:** Sandra Osburg

**Kontakt:** Dr. Anika Nitzsche  
IMVR – Institut für Medizinsoziologie, Versorgungsforschung und Rehabilitationswissenschaft der Universität zu Köln

anika.nitzsche@uk-koeln.de

Die veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck ist nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Angabe der Quelle gestattet.

Die Studie wird gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) und Köln Fortune.

**DFG** Deutsche Forschungsgemeinschaft

