

## Life Balance

*Renate Czeskleba, Irene Kloimüller*

Eine 25-jährige Pflegemitarbeiterin entscheidet sich im Rahmen der flexiblen Diensterteilung für den langen 12-Stunden-Dienst.

12 Stunden bedeuten bei einer 40-Stunden-Anstellung längere Arbeit en bloc, dafür aber weniger häufig in die Arbeit zu kommen, und sie bewirken damit auch längere Freizeitblöcke. Diese Arbeitszeitform passt gut zu dem derzeitigen Lebensentwurf der 25-jährigen Pflegemitarbeiterin, sie lässt sich mit ihren Freizeitaktivitäten gut kombinieren und unterstützt damit ihre Life Balance.

Der 12-Stunden-Dienst wird üblicherweise auch dann präferiert, wenn es lange Anfahrtswege (Pendeln) zur Arbeit gibt.

Für den 50-jährigen Pfleger kann der gleiche 12-Stunden-Dienst wiederum zu lange sein, sodass er sehr erschöpft ist und in Folge einen wesentlichen Teil seiner Freizeit für die längere Regeneration nutzen muss. Er wird daher eine kürzere, z.B. 8 Stunden dauernde Schicht präferieren, weil hier deutlich weniger Ermüdung eintritt und damit die Zeit nach der Arbeit für ihn mit sinnvollen Aktivitäten nutzbar und nicht nur für Regeneration „aufgebraucht“ wird.

Eine Pflegefachkraft, die Mutter von kleinen Kindern ist und mit ihrem ebenfalls berufstätigen Mann zusammenlebt, meldet sich freiwillig für die permanente Nachtschicht. Warum? Am Abend ist ihr Mann zu Hause, damit weiß sie ihre Kinder versorgt. Untertags, wenn sie außer Dienst ist, bleibt ihr – selbst bei einem Regenerationsschlaf – mehr Zeit für ihre Kinder.

Resümee: Menschen im gleichen Beruf haben unterschiedliche Anforderungen und Interessen. Arbeit, Privatleben, familiäres Engagement, Hobbys und Regeneration müssen individuell „unter einen Hut“, also in Balance, gebracht werden. Ist das über längere Zeitabschnitte nicht gut möglich, entsteht Stress, der die Arbeitsfähigkeit gefährdet.<sup>1</sup>