

Zusammenfassung der Master-Thesis von
Oliver Hämmig:

Prävalenz, Prädiktoren und gesundheitsbezogene Effekte mangelnder Work-Life Balance bei unselbständig Erwerbenden in der Schweiz

Im Rahmen der vorliegenden Master-Thesis wurden sowohl Ursachen als auch die Verbreitung und gesundheitlichen Auswirkungen mangelnder Work-Life Balance (WLB) untersucht und zwar bei weiblichen wie männlichen Angestellten in der Schweiz im Alter zwischen 20 und 65 Jahren. Die Untersuchung stützt sich dabei auf repräsentative Querschnittsdaten des Schweizer Haushalt-Panels aus dem Jahr 2000.

Die Resultate bestätigen zunächst einmal die Annahme, wonach multiple Rollen bzw. eine hohe Rollenakkumulation bei unselbständig erwerbenden Frauen und Männern mit einer verschlechterten WLB einhergeht. Gleiches gilt für eine zeitlich stark vereinnahmende Berufstätigkeit in Form von hoher beruflicher Stellung, hohem Beschäftigungsgrad, hoher Wochenarbeitszeit, langem Arbeitsweg sowie regelmässigen Überstunden. Auch ein vereinnahmendes Privatleben erhöht – gemessen an der Anzahl minderjähriger Kinder, am Vorhandensein eines Partners bzw. einer Partnerin oder am Umfang zu leistender Hausarbeit – in Kombination mit Erwerbsarbeit das Risiko für das Auftreten von Rollenkonflikten im Spannungsfeld von Erwerbs- und Privatleben. Dabei zeigen sich interessante Geschlechterunterschiede: Bei Frauen erweisen sich (mehrere) minderjährige Kinder als Risikofaktor für besagte Rollenkonflikte, bei Männern ist es stattdessen eine feste Partnerschaft, die das relative Risiko für Vereinbarkeitsprobleme und Zeitnöte erhöht. Ein hohes Mass an operativer und zeitlicher Autonomie am Arbeitsplatz in Form von Mitspracherechten, Entscheidungskompetenzen und flexiblen Arbeitszeiten hingegen geht wider Erwarten nicht mit einer verbesserten WLB einher.

Ingesamt hat sich gezeigt, dass bei mehr als einem Viertel aller Angestellten ein mittleres bis hohes subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben (Work-Life Imbalance) besteht. Bei manchen Bevölkerungsgruppen liegt dieser Anteil sogar bei 40% und höher. Ein mittlerer und insbesondere hoher Grad der Work-Life Imbalance hat sich darüber hinaus als erheblicher Risikofaktor für die psychische wie physische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden herausgestellt. Das gilt grundsätzlich für beide Geschlechter, jedoch in verstärktem Masse für weibliche Ange-

stellte. So weisen unselbständig Erwerbende mit einer hohen Work-Life Imbalance im Vergleich mit Angestellten, die keine Anzeichen einer mangelnden WLB zeigen, ein signifikant höheres Risiko für eine mässige bis schlechte selbsteingeschätzte Gesundheit (Frauen: OR=3.4; Männer: OR=2.6) und eine relative Unzufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen (Frauen: OR=3.5; Männer: OR=1.8) auf. Das relative Risiko für negative Emotionen und Depressionen, Erschöpfungssymptome sowie Schlafstörungen ist bei Männern wie Frauen mit einer hohen Work-Life Imbalance ebenfalls deutlich erhöht (OR=2.0-4.1). Bei Frauen wirkt sich eine mangelnde WLB zudem negativ auf die körperliche Aktivität und die Häufigkeit von krankheitsbedingten Ausfällen aus.