SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 7:

HIER FINDET IHR EINEN INFOTEXT, WELCHER DIE BEGRIFFE WOHLBEFINDEN UND WORK-LIFE-BALANCE ERLÄUTERT.

AUTORIN: INGA REIS (SFG)

Wohlbefinden

Der Begriff „Wohlbefinden“ wird oftmals als Synonym für Zufriedenheit verwendet und kann sowohl auf physische als auch psychische Aspekte bezogen werden. Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ist ein gutes Zusammenspiel dieser beiden Aspekte. Beeinflusst werden kann das Wohlbefinden durch Faktoren wie beispielsweise Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf oder das familiäre und berufliche Umfeld. Meistens wird durch die Abwesenheit von Beschwerden oder Störungen auf das Wohlbefinden geschlossen (Wydra, 2020). Laut der Definition der Weltgesundheitsorganisation schließt das Wohlbefinden körperliche, psychische und soziale Aspekte mit ein. Sozialkontakte tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei (Diener, 1984). Soziale Gesundheit oder soziales Wohlbefinden hängt damit zusammen, wie eine Person mit anderen Menschen zurechtkommt und wie andere auf ihn reagieren. Wichtig ist ebenfalls der Umgang mit sozialen Institutionen und gesellschaftlichen Sitten (Russel, 1973, S. 75). Die Erfüllung sozialer Erwartungen und die Teilnahme am sozialen Leben hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen (McDowell & Newell, 1987). Health-related qualitiy of Life (HRQoL) wird als Idikator für den wahrgenommenen Gesundheitszustand und die Lebensqualität verwendet. Menschen mit psychischen Beschwerden haben demnach eine schlechtere HRQoL als Menschen ohne psychische Beschwerden (Rebar et al., 2014, S. 2).

Work-Life-Balance

Das Bundesamt für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) definiert den Begriff „Work-Life-Balance“ als eine „neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt“ (Bundesamt für Familie, Senioren, Frauen und Jugend [BMFSFJ], 2005). Dies bedeutet ein ausgewogenes Gleichgewicht von Berufs- und Privatleben mit der Möglichkeit, beides mit einander vereinbaren zu können. Work-Life-Balance hat einen immer höheren Stellenwert, auch weil diese mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt. Eine fehlende Balance kann sich durch Schlafstörungen, Erschöpfung, Angstgefühle, Abnahme der mentalen Leistungsfähigkeit oder der Arbeitsmotivation und dem damit zusammenhängenden Rückgang der Arbeitsproduktivität bemerkbar machen. Solch negative Aspekte wirken sich langfristig sowohl auf den Unternehmenserfolg als auch auf die Gesundheit der einzelnen Person aus (INQA, 2012).

SFG BKS

Literaturverzeichnis:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2005). *Work-Life-Balance. Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. Analyse der volkswirtschaftlichen Effekte – Zusammenfassung der Ergbenisse*. Berlin: BMFSFJ.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95: 542-575.

Initiative Neue Qualität der Arbeit. (2012). *Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen.* Essen: BKK Bundesverband.

McDowell, I. & Newell, C. (1987). *Measuring Health. A Guide to Rating Scales and Questionnaires.* New York: Oxford University Press.

Rebar, A. L., Duncan, M. J., Short, C. & Vandelanotte, C. (2014). Differences in health-related quality of life between three cluster of physical activity, sitting time, depression, anxiety, ans stress. *BMC Public Health,* 14: 1088.

Russel, R. D. (1973). Social Health: An attempt to clarify this dimension of well-being. *International Journal of Health Education,* 16: 74-84.

Wydra, G. (2020). *Der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden (FAHW und FAHW-12)* (6. überarb. u. erw. Version). Saarbrücken: Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes.

SFG BKS