

## **Work-Life-Balance**

Unter „Work-Life-Balance“ versteht man das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben. Zunächst stand die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei Frauen im Fokus. Inzwischen bezieht sich der Begriff auf alle Menschen (mit und ohne Familie).

Eine gelungene Work-Life-Balance ist für langfristigen Erfolg unerlässlich. Sie hält das Leben des Arbeitnehmers im Gleichgewicht und sorgt so für eine größere Zufriedenheit, Aufrechterhaltung von Motivation, positive Leistungsfähigkeit, Reduktion von Stress. Eine gelungene Work-Life-Balance trägt so auch zum Erhalt der (psychischen) Gesundheit bei.

Mit Hilfe des COPSOQ (Copenhagen psychosozial Questionnaire) wird an allen öffentlichen Schulen der Bezirksregierungen in regelmäßigen Abständen eine Befragung zur psychosozialen Arbeitssituation von Lehrkräften durchgeführt.

Ziel der Befragung ist die Ermittlung der personenbezogenen Gefährdungsbeurteilung, die sich aus der Erhebung der psychosozialen Belastungen und Beanspruchungen von Lehrkräften im Rahmen der personenbezogenen Gefährdungsbeurteilung ergibt.

Der Fragebogen erfasst folgende Bereiche:

- quantitative und emotionale Anforderung,
- Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten,
- Soziale Beziehungen und Führung,
- Folgen der Belastung,
- Schulspezifika.

**Ihre Stimme für Gesundheit.**

Jede Lehrkraft erhält nach dem Ausfüllen eine individuelle Auswertung, die Aufschluss gibt über die eigenen Werte im Vergleich zum Durchschnitt aller befragten Lehrerinnen und Lehrer.

Jede Schule erhält anonymisiert einen Schulbericht. Diese Ergebnisse bilden die Grundlage für die Beurteilung der Arbeitssituation der jeweiligen Schule, aus der sich wiederum Maßnahmen im Sinne der Erhaltung und Förderung der Gesundheit ableiten lassen.

Mit Hilfe der Studie kann letztlich auch ein Beitrag geleistet werden, eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu fördern.

- [https://www.bezreg-koeln.nrw.de/brk\\_internet/leistungen/abteilung04/47/personalangelegenheiten/arbeits-und-gesundheitsschutz/broschuere.pdf](https://www.bezreg-koeln.nrw.de/brk_internet/leistungen/abteilung04/47/personalangelegenheiten/arbeits-und-gesundheitsschutz/broschuere.pdf)
- <https://nrw-schule.copsoq.de/info>
- [https://www.bad-gmbh.de/fileadmin/user\\_upload/Downloadbereich/UiG\\_Nuernberg/GB\\_Psyche\\_UiG\\_Nuernberg\\_Wagner\\_Klueh.pdf](https://www.bad-gmbh.de/fileadmin/user_upload/Downloadbereich/UiG_Nuernberg/GB_Psyche_UiG_Nuernberg_Wagner_Klueh.pdf)

**Ihre Stimme für Gesundheit.**