

Studie zur Lebenszufriedenheit von Berufstätigen: Hamburger fit & gesund – aber unzufrieden & erschöpft

Hamburg, 14. Dezember 2017 - Wie zufrieden sind die Deutschen mit ihrem Leben? Welche Rolle spielen Gesundheit und Beruf für das persönliche Wohlergehen? Antworten auf diese Fragen liefert eine Studie, die die BARMER bei der Universität Sankt Gallen in Auftrag gegeben hat. Dazu wurden mehr als 8.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vom Marktforschungsinstitut GfK befragt. In der Studie wurden verschiedene Indikatoren der Lebenszufriedenheit, wie emotionale Erschöpfung, Stressbelastung und Konflikte zwischen Arbeit und Familie beleuchtet.

„Nach Bundesländern betrachtet leben die Berufstätigen mit einer der niedrigsten Lebenszufriedenheit in Hamburg – nur im Saarland und in Bremen sind sie noch unzufriedener“, berichtet Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg. So empfand fast jeder dritte Hamburger seine berufliche Tätigkeit als emotional erschöpfend. Ebenso viele hatten an mindestens acht Tagen im letzten Monat Schlafprobleme.

Lebensumstände für Zufriedenheit entscheidend

Eine wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass die Lebenszufriedenheit stärker vom sozioökonomischen Status abhängt als von Alter und Geschlecht. Zudem zeigt sich, dass die Lebenszufriedenheit in Haushalten mit Kindern höher ist als in kinderlosen Familien. Die Unterstützung von Freunden und Familie sowie die Abgrenzungsfähigkeit von Beruflichem und Privatem werden als wichtige Treiber der Gesundheit und Lebenszufriedenheit identifiziert. „Flexible Arbeitszeiten und Arbeitsorte, Sport, Verzicht auf Diensthandy und Dienstcomputer in der Freizeit und eine gute Beziehung zur Führungskraft gehen einher mit verringerten Arbeits- und Familienkonflikten sowie weniger emotionaler Erschöpfung“, so Frank Liedtke.

Jeder sechste Hamburger mit Kündigungsabsicht

Deutschlandweit haben in den letzten sechs Monaten 14,3 Prozent der Befragten ernsthaft darüber nachgedacht, ihre Stelle zu kündigen. In Hamburg war es sogar jeder Sechste (16,7 Prozent). Der Aussage „Meine Arbeitsanforderungen beeinträchtigen mein Privat- und Familienleben“ stimmten 27,8 Prozent der Hamburger zu.

Landesvertretung

Hamburg

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.barmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@barmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@barmer.de

Arbeitgeber sind gefordert

Ein Ergebnis der Studie ist, dass die Autonomie am Arbeitsplatz für viele Mitarbeiter ein entscheidendes Kriterium für ihre Arbeitsplatzzufriedenheit ist. Sechs von zehn Beschäftigten, die viele Entscheidungen eigenständig treffen können, geben an, dass ihr Leben ihren Idealvorstellungen entspricht. Bei Mitarbeitern mit geringer Autonomie sieht das ganz anders aus. Nur ein Drittel ist rundum zufrieden. Darüber hinaus fühlen sie sich viel häufiger emotional erschöpft und klagen über Stress.

Ähnlich sehen die Ergebnisse hinsichtlich flexibler Arbeitszeiten und -orte aus. Beschäftigte, die bei der Einteilung ihrer Arbeitszeiten nicht an starre Regelungen gebunden sind, gehen engagierter und zufriedener an ihre Aufgaben heran. Auch das Angebot von Homeoffice-Arbeitsplätzen kann die Zufriedenheit steigern. Immerhin beträgt die durchschnittliche Pendelzeit in Hamburg rund 48 Minuten pro Tag – ebenfalls ein Spitzenwert in Deutschland.

Eine wichtige Rolle für die Lebensqualität spielt auch die Beziehung zur unmittelbaren Führungskraft. So sind fast 70 Prozent der Beschäftigten, die einen guten Draht zu ihrem Vorgesetzten haben, mit ihrer Arbeit zufrieden. Ist jedoch das Verhältnis zur Führungskraft angespannt oder nachhaltig gestört, so sinkt die Zufriedenheit auf einen Wert von rund 20 Prozent. Unternehmen und Führungskräfte haben es also in der Hand, Motivation und Leistungsbereitschaft in ihren Betrieben zu stärken. Letztlich tragen sie damit zum Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter bei.

Ausbau Betriebliches Gesundheitsmanagement

Liedtke fordert Unternehmen auf, gesundheitlichen Risiken von Beschäftigten rechtzeitig entgegenzuwirken: „Die Auswertungen belegen, dass es für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig ist, wenn die Balance zwischen Beruf und Privatleben, zwischen Stress und Entspannung ausgewogen ist. Dazu kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement einen erheblichen Beitrag leisten.“ In Hamburg hat die BARMER dieses Jahr 180 Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement durchgeführt. Rund 5.000 Beschäftigte nahmen daran teil. „Das müssen wir weiter ausbauen“, kündigt Liedtke an.

Die Studie „Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland“ und weitere Informationen dazu gibt es unter:

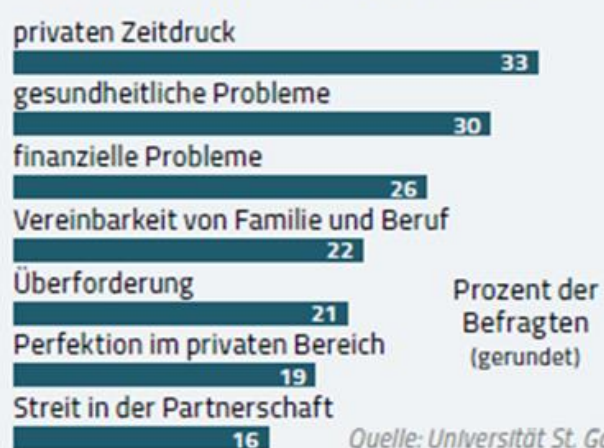
www.barmer.de/u000383

Und was beeinträchtigt unser Glück?

Als Gründe für **beruflichen** Stress nannten ...



Als Gründe für **privaten** Stress nannten ...



Quelle: Universität St. Gallen