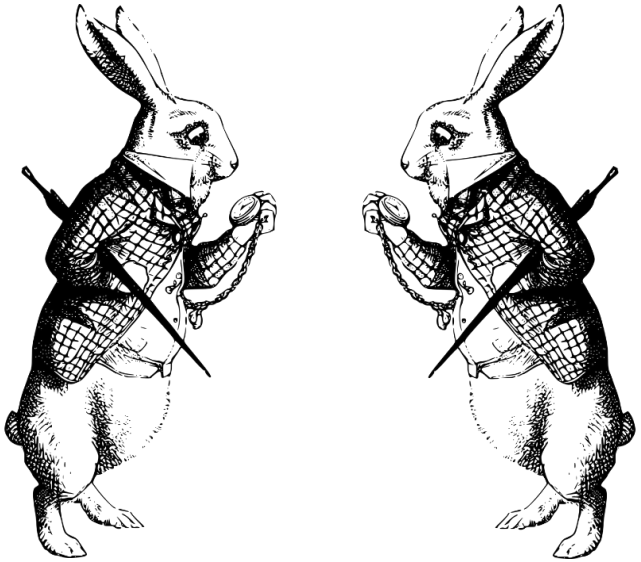
Lebenszeit 4.0
Zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt+

Medical School Hamburg
University of Applied Sciences and Medical University

„Keine Zeit, keine Zeit“ –

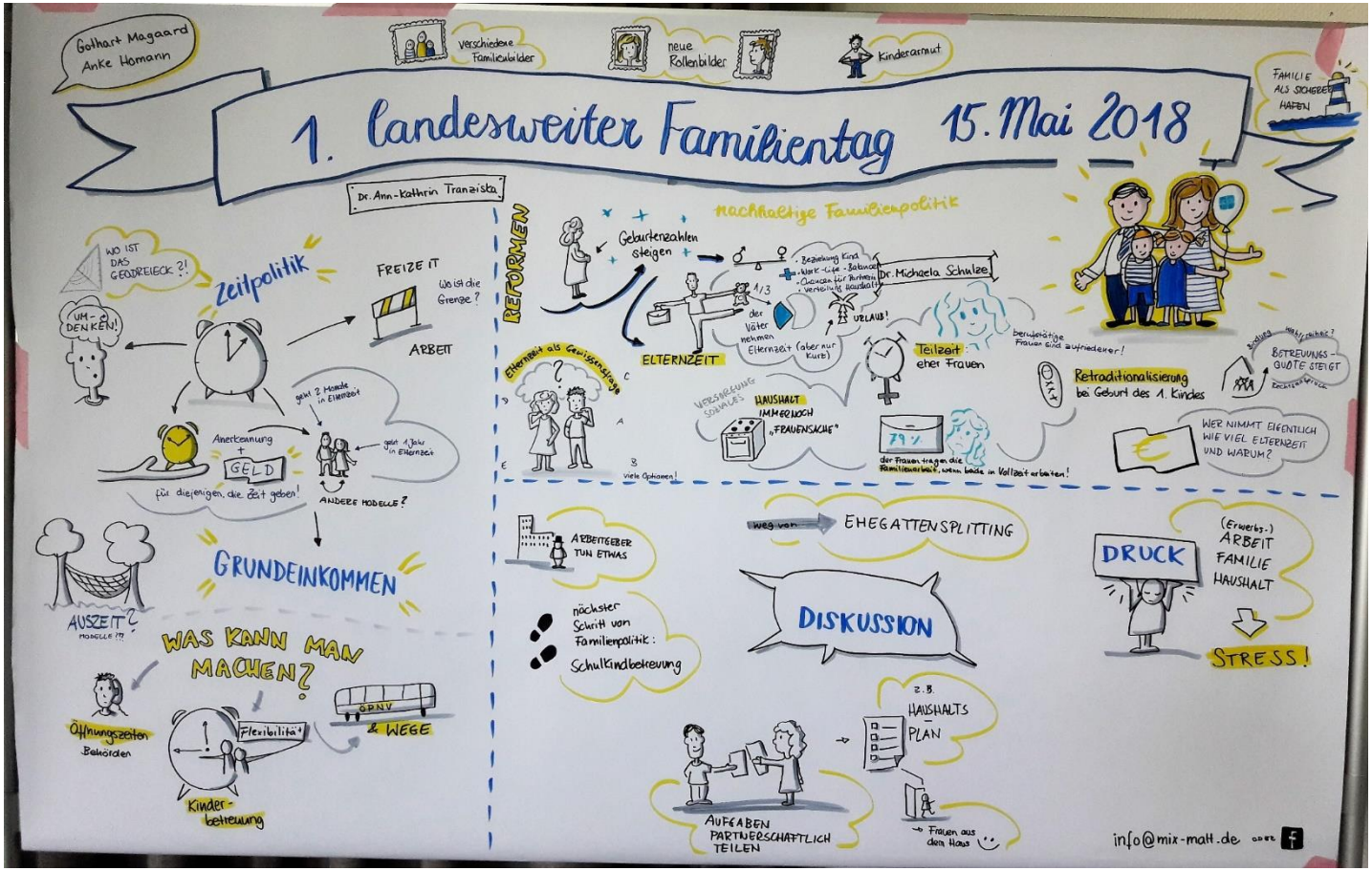
Familien im Zeitstress und was sie dagegen tun (können)



GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Förderschwerpunkt Präventive Maßnahmen für die sichere und gesunde Arbeit von morgen

Adelby 1 Kinder- und Jugenddienste
FLENSBURG Zwischen Himmel und Förde Mellem himmel og fjord
Europa-Universität Flensburg Internationales Institut für Management und ökonomische Bildung
Medical School Hamburg University of Applied Sciences and Medical University
SdU Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger

Impressionen: 1. Familientag Schleswig-Holstein



Agenda

- Was ist Zeitstress und wie entsteht er?
- Was bedeutet Zeitstress für Sie und wie gehen Sie damit um?
- Was kann man gegen Zeitstress tun?

Projekt „Lebenszeit 4.0 “ in Flensburg

- Wie entsteht Zeitstress?
- Welche Rolle spielen dabei familiäre, betriebliche und regionale Faktoren?
- Wieso fällt es insbesondere berufstätigen Eltern oft schwer die Anforderungen verschiedener Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen?

→ Ursachen von Zeitstress erkennen

→ Möglichkeiten gegen Zeit- und Vereinbarkeitsstress entwickeln

Wie entsteht Zeitstress?

Tägliche Anforderungen (Stressoren)

In der Familie
- *Fehlende Unterstützung durch Partner*
- *Zu wenig Zeit für Familienaktivitäten*

Bei der Arbeit
- *Fester Arbeitszeitbeginn*
- *Arbeitsaufgaben*

In der Region
- *Unflexible Öffnungszeiten der Kita*

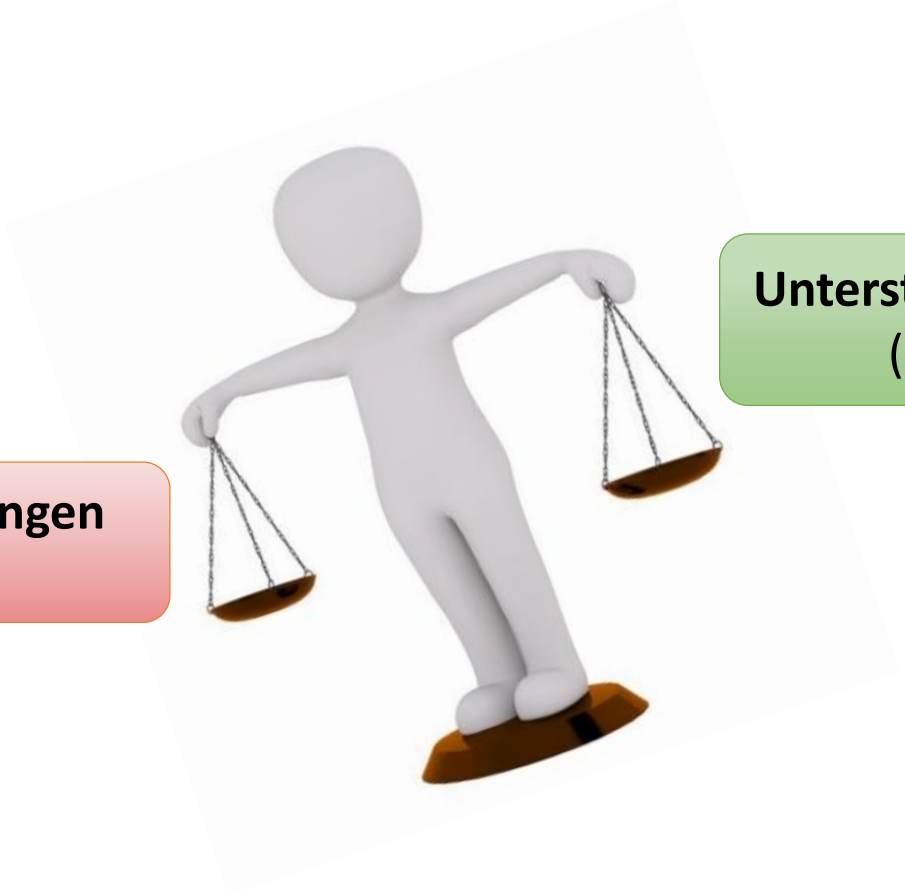
Unterstützende Faktoren (Ressourcen)

In der Familie
- *Großeltern wohnen um die Ecke*
- *Bruder gibt Mathenachhilfe*

Bei der Arbeit
- *Flexible Arbeitszeiten*
- *Familienfreundliches Unternehmen*

In der Region
- *Flexible Nachmittagsbetreuung*

Wie entsteht Zeitstress?



Unterstützende Faktoren
(Ressourcen)

Tägliche Anforderungen
(Stressoren)

Auswirkungen von Zeitstress?

Erschöpfung

Unkonzentriertheit

Innerer Anspannung

Erhöhter Blutdruck

Muskelverspannungen

Schwierigkeiten abzuschalten

„Rushhour des Lebens“

- Berufstätige Eltern mit betreuungsbedürftigen Kindern leiden besonders unter Zeitstress und haben weniger Erholungsphasen.
- Insbesondere bei persönlichen Belangen machen Eltern Abstriche und sie leiden stärker unter Schlafmangel als kinderlose Paare.

„Rushhour des Lebens“

- Eltern leiden vor allem unter Zeitknappheit
  - 46% der befragten Eltern klagen über starken oder sehr starken Zeitstress (47% der Frauen, 40% der Männer, 44% der Paar-Familien, 55% der Alleinerziehenden)

- Auf die Frage, welche Dinge zur Bewältigung des Familienalltags besonders fehlen, werden vor allem zeitliche Ressourcen genannt:
  - Kinderfreie Zeit mit dem Partner/der Partnerin – nicht ausreichend vorhanden: 50%
  - Zeit für mich alleine – nicht ausreichend vorhanden: 38%
  - Freie Zeit/Urlaub – nicht ausreichend vorhanden: 33%
  - Freie Zeit mit der gesamten Familie – nicht ausreichend vorhanden: 31%

(AOK Familienstudie 2014, N = 1.503, repräsentativ)

Wie entsteht Zeitstress bei Ihnen?

- Welche Aspekte des Alltags nehmen Sie als belastend und stressig wahr? Was löst bei Ihnen Ärger oder Anspannung aus?
  - Zwischen Aufstehen und Ankunft bei der Arbeit? Was erschwert die tägliche Routine morgens?
  - Zwischen Feierabend und Ankunft zuhause? Was erschwert die tägliche Routine nach Feierabend?

Was machen Sie gegen Zeitstress?

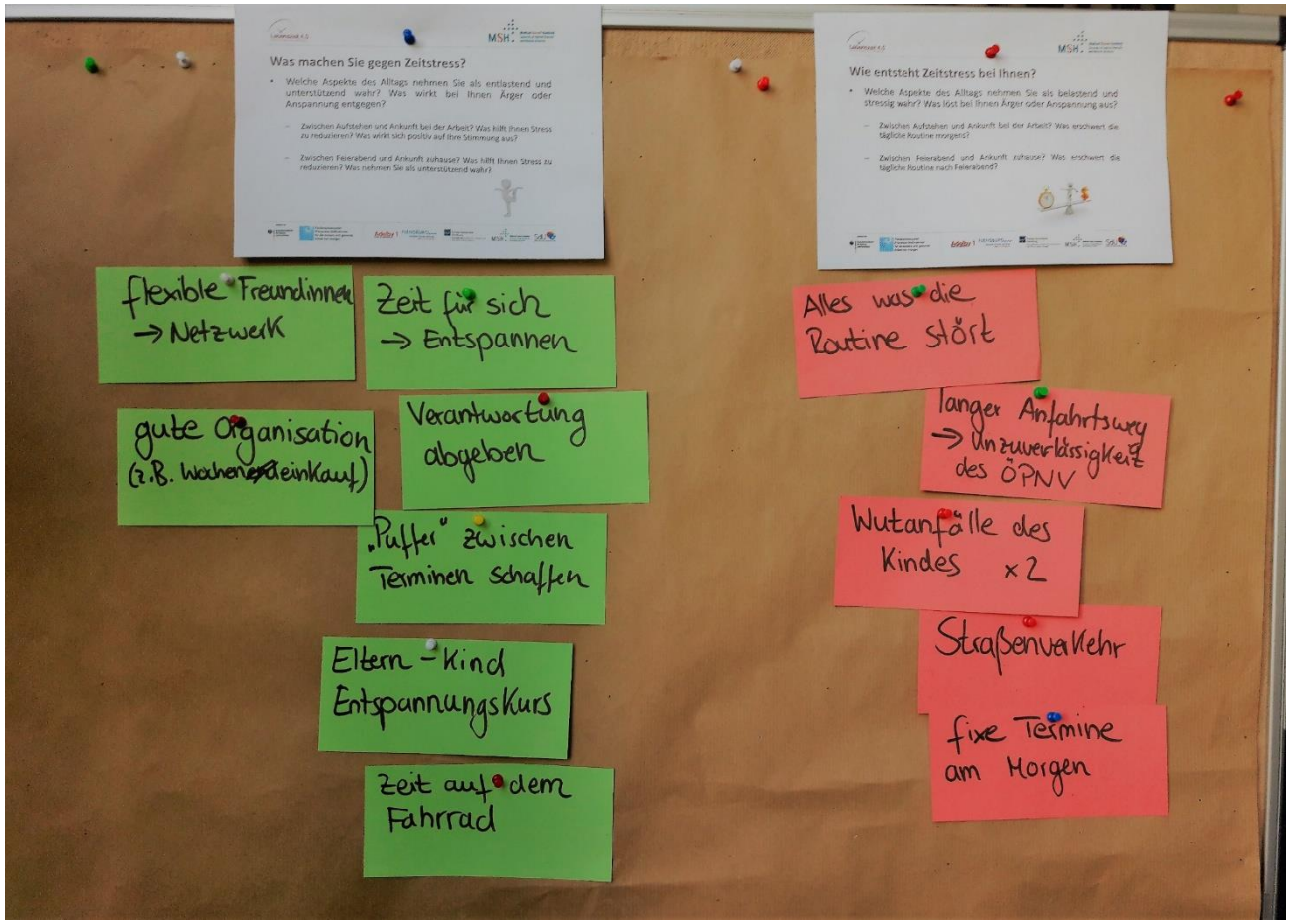
- Welche Aspekte des Alltags nehmen Sie als entlastend und unterstützend wahr? Was wirkt bei Ihnen Ärger oder Anspannung entgegen?
  - Zwischen Aufstehen und Ankunft bei der Arbeit? Was hilft Ihnen Stress zu reduzieren? Was wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung aus?
  - Zwischen Feierabend und Ankunft zuhause? Was hilft Ihnen Stress zu reduzieren? Was nehmen Sie als unterstützend wahr?

Gruppenarbeit

Gruppe 1:
Zeitraum vor Arbeitsbeginn

Gruppe 2:
Zeitraum nach Feierabend

Gruppenarbeit



Wie kann man Zeitstress reduzieren?

Stressoren entfernen

Ressourcen aufbauen

Was ist Erholung?

- Um eine Schieflage zwischen Ressourcen und Stressoren wieder auszugleichen, benötigen Körper und Geist Zeit zur Regeneration, sprich Erholung.
- Erholung startet dann, wenn wir unserem Körper und Geist die Möglichkeit geben, verbrauchte Reserven wiederherzustellen (in Ruhephasen / in der Freizeit).
- Oft fällt uns Erholung am schwersten, wenn wir sie am dringendsten brauchen…
- Aber: Erholung ist trainierbar!

Wie schaffe ich es mich zu erholen?

Pausen

Klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit

Treffen mit Freunden

Entspannen und Abschalten

Sport

Aktiv Freiräume schaffen

Übung: Rituale schaffen

- Durch Rituale kann man bewusst Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit ziehen
  - Möglichkeit schneller abzuschalten
  - Möglichkeit Zeit mit der Familie zu verbringen, ohne an die Arbeit zu denken
- Rituale sind etwas Besonderes und haben eine bestimmte Bedeutung. Sie entstehen, wenn wir bestimmte Verhaltensweisen mit positiven Gefühlen und Gedanken fest verknüpfen.

→ Welche persönlichen Rituale haben Sie?

Übung: Rituale schaffen

Pausenrituale
(z.B. Kaffee auf der Terrasse)

Arbeitsgedanken zuhause
an die Garderobe hängen

Musik auf dem Heimweg, um
den Feierabend einzuläuten

Im Homeoffice:
Arbeitslampe ausschalten

Familienrituale vor dem Einschlafen
(z.B. Drei positive Dinge)

Fragen? Anregungen? Ideen?

jana.biemelt@medicalschool-hamburg.de

Impressionen: 1. Familientag Schleswig-Holstein