

12. Mai 2015

### **NÖ Gesundheitstreff zum Thema „Hilfe zu Stressprophylaxe für Frauen“**

#### **LR Schwarz: Gute Balance zwischen Beruf und Familie ist wichtig**

Im Rahmen des NÖ Gesundheitstreffs gestern, Montag, mit Prof. Dr. Rotraud A. Perner und Univ.- Prof. Dr. Wolfgang Mazal zeigte sich Frauen- Landesrätin Mag. Barbara Schwarz über die aktuelle Situation von Frauen im Erwerbsleben alarmiert: „63 Prozent der erwerbstätigen Frauen in Niederösterreich geben an, dass sie die Mehrfachbelastung Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung tatsächlich als belastend empfinden und psychische und/ oder physische Auswirkungen auf ihre Gesundheit merken. Auch stellen Frauen an sich selbst hohe Ansprüche, sind sehr pflichtbewusst gegenüber ihrer Familie und ihren Kolleginnen und Kollegen und nehmen sich nur wenig Zeit für Ausgleich.“

Doch wie gelingt es, Frauen aus der „Perfektionsspirale“ herauszuholen? „Das Land Niederösterreich als Arbeitgeber ist sich seiner Vorreiterrolle sehr bewusst und bemüht sich, spezielle Rahmenbedingungen zu schaffen, die es Frauen erleichtern, Beruf und Familie zu vereinen“, sprach die Landesrätin Maßnahmen wie den Papamonat, Betriebskindergärten, Eltern- Kind- Büros, Vereinbarkeitsberatung, Coaching für Führungskräfte sowie Seminare zur Stressprophylaxe an. So haben seit Einführung 2011 bereits 243 Jungväter den sogenannten Papamonat in Anspruch genommen. Mit dem Beitritt von rund 100 Unternehmen zur NÖ Charta zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf zeigt auch die Wirtschaftswelt ambitionierte Bestrebungen in diese Richtung. Ziel ist es, ein berufliches Umfeld zu schaffen, das ein positives und gesundheitsförderndes Arbeiten für Frauen und Männer ermöglicht. Davon profitiert letztendlich auch das Unternehmen, da die Ausfälle durch Krankenstände geringer werden und Krankheiten, die aufgrund psychischer Belastungen auftreten, vorgebeugt werden kann.

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Frauen sehr belastbar sind und Fähigkeiten zum Multitasking haben - der Gesundheit ist das aber auf Dauer jedoch nicht förderlich“, erklärt Prof. Perner, Autorin der Studie „Belastungsfaktoren im Berufsleben von Frauen in Niederösterreich“. Derzufolge stellen Frauen einen sehr hohen Perfektionsanspruch

## **NÖPK** Presseinformation

an sich selbst. Das führt zu Arbeitszeiten von rund 60 Stunden pro Woche. Da bleibt nur wenig bis gar keine Zeit für Freizeitaktivitäten und Hobbys. Auch bei Krankheit gaben Frauen an, oftmals arbeiten zu gehen. Die Folgen sind Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und psychische Beschwerden von Depressionen bis hin zum Burn-out. Univ.- Prof. Mazal weist darauf hin: „Wir brauchen eine andere Arbeitszeitkultur. Skandinavische Gesellschaften sind hier Vorbild. Die Qualität der Arbeit hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, wie lange ich in der Arbeit bin.“

„Auch die Kindergartenoffensive in Niederösterreich wird weiter vorangetrieben. In den nächsten Jahren werden 55,4 Millionen Euro in den Ausbau von Kinderbetreuungseinrichtungen investiert. Allein in Niederösterreich werden jährlich zusätzlich 4 Millionen ausgegeben“, führt Schwarz die Bemühungen des Landes NÖ für eine bessere Vereinbarkeit aus. „Es ist wichtig, dass sich Frauen öfters eine Auszeit nehmen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen gegenüber der Familie oder der Gesellschaft zu haben. Mit unserem NÖ Gesundheitstreff machen wir darauf aufmerksam, wie notwendig Gesundheitsvorsorge, richtige Bewegung und eine gute Balance zwischen Beruf und Familie ist, um wieder Kraft und Energie zu tanken“, erklärt die Landesrätin.

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, e- mail [dieter.kraus@noel.gv.at](mailto:dieter.kraus@noel.gv.at).