



**Alexianer**  
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

# Work Life Balance beim Personal- dienstleister?!



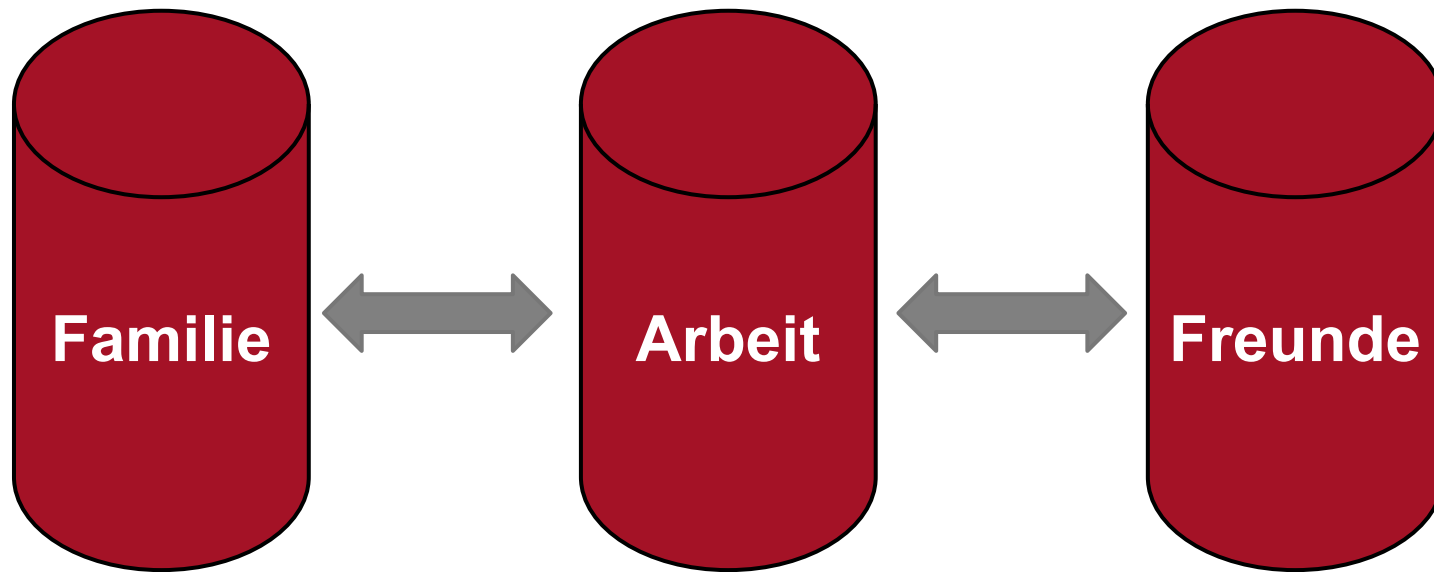


„Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat,  
Der wäre auch nicht zufrieden mit dem,  
Was er haben möchte.“

Berthold Auerbach

## Warum eine Entscheidung notwendig wird

- schon wieder Freunden absagen wegen Nachtdienst
- Einspringen bei Krankheit
- Arbeit ruft im Urlaub an
- Ehekrise
- Wochenenden und Feiertage arbeiten
- Kommunikationsprobleme auf Arbeit und in der Familie
- Elternabend der Kinder
- Hausarbeit
- Kinder zum Verein fahren
- Gesundheit durcheinander



**Konsequenz**  **Erschöpfungssyndrom / Burn Out**

# Sich auf den Weg machen



**Alexianer**  
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

## Ursachen und Bewältigung

- Psychologische Hilfe
- Rehabilitationsmaßnahme
- Meditation-Joga
- Reisen
- Musik
- Familiengespräche
- Entscheidung im Beruf zu bleiben



## Bedürfnis gleich Abhilfe?

### Personaldienstleister bietet verschiedene Vorteile

- eigene Dienstplangestaltung
- sehr gute Vergütung
- Wochenend- und Feiertage, arbeiten nur nach eigenem Wunsch
- Klinik nach eigener Wahl
- Keine stationäre Verpflichtungen und Verantwortung
- eigenes Fachwissen auffrischen, durch verschiedene Fachabteilungen
- Unabhängigkeit

- klare Grenzen für das Arbeiten definiert um sich gut zu Fühlen
- Angebote für Work Life Balance bei verschiedenen Arbeitgebern vergleichen
- Teilzeitarbeit Pflicht
- Wunsch nach einem festen Team um ein erfülltes Privatleben zu leben
- Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit muss ausgeglichen sein

## Was zählt wenn die Gesundheit wieder hergestellt ist



- Weggang von Klinik aus einem festen Arbeitsverhältniss war notwendig, um zu genesen und wieder nach „Hause“ zu kommen
- Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit-Familie-Freunde ist wichtig und das Kostbarste Gut für mich





*Alexianer*  
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Anja Schauties, Fachpflegekraft für Anästhesie & Intensivmedizin  
[a.schauties@alexianer.de](mailto:a.schauties@alexianer.de)