



Work-Life Balance 4.0

SMABA

Smart Phone - Smart Balance?

Thomas Artner

Lukas Baronyai

Sarah Bergner

Michaela Bruckner

Martina Hartner-

Tiefenthaler

Konstantin Heyduck

Markus Lehr

Sarah Marth

Philipp Moser

Lisa Schlee

Julia Schöllbauer

Georg Tröstl

Christoph Wimmer

Ablauf zur heutigen Veranstaltung

1. Fluch oder Segen der erweiterten Erreichbarkeit?
2. Wie gehen Angestellte des Flughafen Wiens damit um
3. Wie kann SMABA die Erholung unterstützen
4. Installation der App SMABA
5. Verlosung des Gewinnspiels

18 — 19
1.
2.
3.
AGENDA

**Ihre
Gedanken
kreisen um
die Arbeit**



Designed by Jcomp / Freepik

Welche Rolle spielt das Smartphone dabei?

“Noch schnell
etwas nach-
schauen...”



Designed by Freepik



***Vermischung zwischen Beruf und Privatleben
wird stärker!***

Wie viel Abgrenzung ist nötig, um gesund zu bleiben?



***Personen sind unterschiedlich:
Manche wollen Arbeit und Freizeit integrieren,
andere eine starke Grenze ziehen***

Bundesarbeiterkammerstudie 2015



>5000 Teilnehmer_innen,
50% weiblich



17% leitende Position



6% Pflichtschulabschluss
31% Lehre
19% Fachschule
23% Matura
21% Universität

Unsere Ergebnisse

**Bekomme
Mails
außerhalb
Arbeits-
zeit**

**Gedanken
kreisen um
die Arbeit**

**Checke
Mails
außerhalb
Arbeits-
zeit**

Unsere Ergebnisse

**Bekomme
Mails
außerhalb
Arbeits-
zeit**

**Gedanken
kreisen um
die Arbeit**

**Geringere
Schlafdauer**

**Checke
Mails
außerhalb
Arbeits-
zeit**

**Geringere
Schlafqualität**

“

*Dennoch gibt es immer
„zwei Seiten einer Medaille“*



Repräsentative Mitgliederbefragung 2015



FRAGEBOGEN: Flexibles Arbeiten

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

TU WIEN imw INSTITUT FÜR MANAGEMENTWISSENSCHAFTEN
Arbeitsbeschäftigung und Organisation

Wir bezeichnen jene berufliche Tätigkeit als Ihre **berufliche Haupttätigkeit**, die **finanziell am meisten zu Ihrem Lebensunterhalt beiträgt**.

Bitte denken Sie an alle un- und selbstständigen und selbstständigen Tätigkeiten, aus denen Sie derzeit ein Einkommen beziehen.
Wie viele berufliche Tätigkeiten sind das? _____ Tätigkeiten

Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie durchschnittlich in Ihren **beruflichen Nebentätigkeiten** (zusätzlich zu Ihrer beruflichen Haupttätigkeit)?
Anzahl Stunden _____

Bei allen folgenden Fragen interessieren wir uns für Ihre **berufliche Haupttätigkeit**.

In Ihrer beruflichen Haupttätigkeit, sind Sie...?

Lehrling Arbeiter/in Angestellter/in Freie Dienstnehmer/in
 Vertragsbedienstete/r Beamtin / Beamter Selbstständiger Werkvertragsnehmer/in
 Sonstiges: _____

Wie viele Stunden beträgt Ihre **vertraglich vorgesehene Normalarbeitszeit** pro Woche (ohne Mehr- bzw. Überstunden) in Ihrer beruflichen Haupttätigkeit? _____ Stunden / Woche

Wie viele Stunden arbeiten Sie **tatsächlich** durchschnittlich pro Woche (inklusive Mehr- bzw. Überstunden) in Ihrer beruflichen Haupttätigkeit?
_____ Stunden / Woche

Welche Art von Arbeitsvertrag beschreibt Ihre berufliche Haupttätigkeit?
Bitte kreuzen Sie **alles Zutreffende** an!

Zeitlich unbefristeter Vertrag Zeitlich befristeter Vertrag Vertrag mit einer Leih- oder Zeitarbeitsfirma (Arbeitskräfteüberlassung)
 Geringfügig beschäftigt Saisonarbeit Andere (Bitte beschreiben Sie): _____

Welche Arbeitszeitregelung(en) kennzeichnen Ihre aktuelle berufliche Haupttätigkeit?
Bitte kreuzen Sie **alles Zutreffende** an!

Fixe Arbeitszeiten Gleitzeit mit Kernzeit Vertrauensarbeitszeit (ohne Zeitaufzeichnung)
 Schichtarbeit Gleitzeit ohne Kernzeit Andere (Bitte beschreiben Sie): _____

Haben Sie eine Überstunden- bzw. Mehrstundenpauschale? Ja Nein Weiß nicht
Haben Sie einen All-in-Vertrag? Ja Nein Weiß nicht

Wo verbringen Sie Ihre Arbeitszeit?
Bitte geben Sie jeweils an, wie häufig Sie sich in Ihrer Arbeitszeit an den angeführten Arbeitsorten aufhalten.

	nie	manchmal	immer
An einem fixen Arbeitsplatz innerhalb der Firma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
An unterschiedlichen Arbeitsplätzen innerhalb der Firma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im Freien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu Hause (Home Office)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobil arbeitend in öffentlichen Verkehrsmitteln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobil arbeitend in Cafés, Restaurants, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beruflich unterwegs (z.B. Busfahrer/in, mobile Pflege,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Kund/innen, Geschäftspartner/innen, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonstiges	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beschreiben Sie bitte jenen Arbeitsplatz, an dem Sie die meiste Zeit verbringen.
Gehen Sie dabei bitte auf folgende Punkte ein: Wie sieht der Arbeitsplatz aus? Ist dieser persönlich gestaltet? Wie viele Personen befinden sich typischerweise direkt an Ihrem Arbeitsplatz? Wer sind diese Personen (Kolleg/innen, Kund/innen, ...)?

Für mich fühlt es sich an wie MEIN Arbeitsplatz und nicht nur wie EIN Arbeitsplatz. stimme gar nicht zu stimme völlig zu



757 Teilnehmer_innen
52% weiblich



28% leitende Position



3% Pflichtschulabschluss

17% Lehre

13% Fachschule

33% Matura

34% Universität

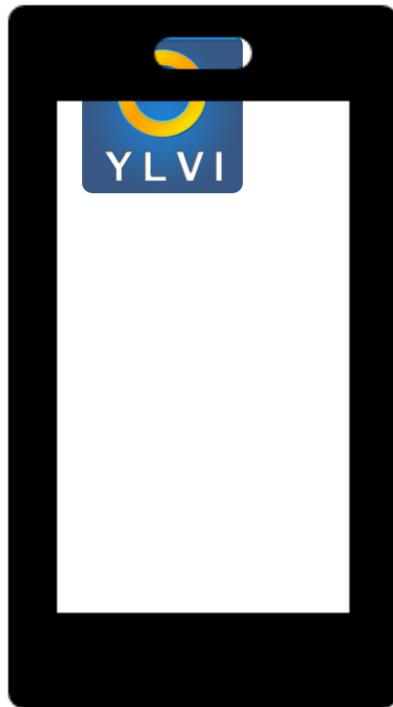
Ergebnis der Studie 2015

Positive Seite
technischer Zugang zu
beruflichen E-Mails / Apps /
Kalender auch
außerhalb der Arbeitszeit

Arbeitszufriedenheit wird nicht
bzw. weniger stark
beeinträchtigt durch die
geforderte Flexibilität!

Erfordernis
für zeitliche
Flexibilität
einfacher
zu erfüllen

YLVI-Studie 2017-2018



150 Teilnehmer_innen
41% weiblich



23% leitende Position



30% Pflichtschulabschluss/Lehre
20% Matura
38% Universität

Smartphone Nutzungsintensität

**Im Schnitt
alle 13
Minuten
aktiviert**
*(exkl. 23 Uhr
bis 5 Uhr)*

**Im Schnitt 149
Minuten
benutzt**

**Im Schnitt
44 Mal am
Tag aktiviert**



Nutzungsprofile



Moderate
Nutzer_innen



Mittelstarke
Nutzer_innen



Intensive
Nutzer_innen

PRO TAG IM SCHNITT

44 Pers. (30%)

70 Pers. (47%)

35 Pers. (23%)

Anzahl Aktivierungen

seltene Aktivierung

häufige Aktivierung

21 Mal

43 Mal

78 Mal

Intervall zwischen
Aktivierungen

lange Intervalle

kurze Intervalle

20 Min.

11 Min.

6 Min.

Dauer der Nutzung

kurze Nutzungsdauer

lange Nutzungsdauer

78 Min.

150 Min.

237 Min.

Auswirkungen

Mehr
chronische
Nacken-
schmerzen

Mehr
Zeitdruck
an Nicht-
Arbeits-
tagen

Mehr
Langeweile
an
Arbeitstagen

Geringere
Vertiefung
in Arbeit an
Arbeitstagen

Mehr Stress
an Nicht-
Arbeitstagen

Geringere
Arbeitszu-
friedenheit an
Arbeitstagen



Intensive
Nutzer_innen

Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit

**KEIN
UNTERSCHIED:**
Beantworten
beruflicher
Nachrichten

Checken
beruflicher
Nachrichten

Erhalt
beruflicher
Nachrichten
bemerken

Berufliche und
private Nutzung
oft kaum
trennbar



Intensive
Nutzer_innen



Fazit: Smartphones lenken sowohl in der Arbeit als auch in der Freizeit ab! Bewussterer Umgang notwendig, um die richtige Balance zu finden.

SMABA hilft gewohnte Verhaltensmuster zu reflektieren

Es ist wichtig, sich über die eigenen
Gewohnheiten bewusst zu werden.



Vermeintlich kleine Übungen machen
einen großen Unterschied und verändern lang
eingetübte Gewohnheiten!



**Wir entwickelten SMABA
zielgruppenspezifisch und
bedarfsorientiert!**

Screening-Fragebogen am Flughafen Wien 2019

 *Herzlichen
Dank!*



Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Herzlichen Dank für dein Interesse an dem Projekt
"WORK-LIFE-BALANCE 4.0"

Dieser Fragebogen ist der erste Teil des Projekts "WORK-LIFE-BALANCE 4.0", welches der Angestelltenbetriebsrat in Zusammenarbeit mit der TU Wien und der Arbeiterkammer Niederösterreich durchführt. Bis Herbst 2020 soll eine wirksame Smartphone-App entwickelt werden, die uns Angestellten des Flughafens Wiens bei einem bewussten, gesunden Umgang mit dem Smartphone unterstützt. Gerade im Zuge der Betriebsvereinbarung "Mobiles Arbeiten" ist es notwendig, die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu reflektieren und aktiv zu setzen.

Im ersten Schritt möchten wir uns einen Überblick über euren Umgang mit Smartphones allgemein und im Arbeitskontext verschaffen. Dazu benötigen wir eure Unterstützung!

Die Beantwortung des von der TU Wien entwickelten Fragebogens wird ca. 10 Minuten in Anspruch nehmen. Danach winkt die Chance, ein Wellness-Wochenende für 2 Personen im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach Premium Collection zu gewinnen. Du leistest mit der Beantwortung des Fragebogens einen wichtigen Beitrag dazu, unsere Arbeitsbedingungen besser zu machen und unterstützt



667 Teilnehmer_innen
33% weiblich



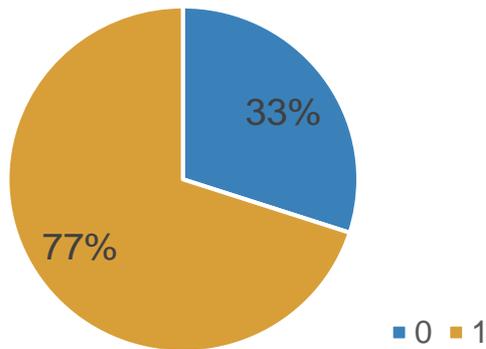
19% leitende Position



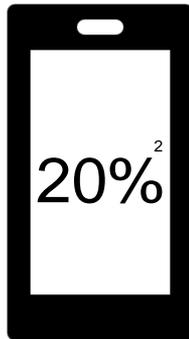
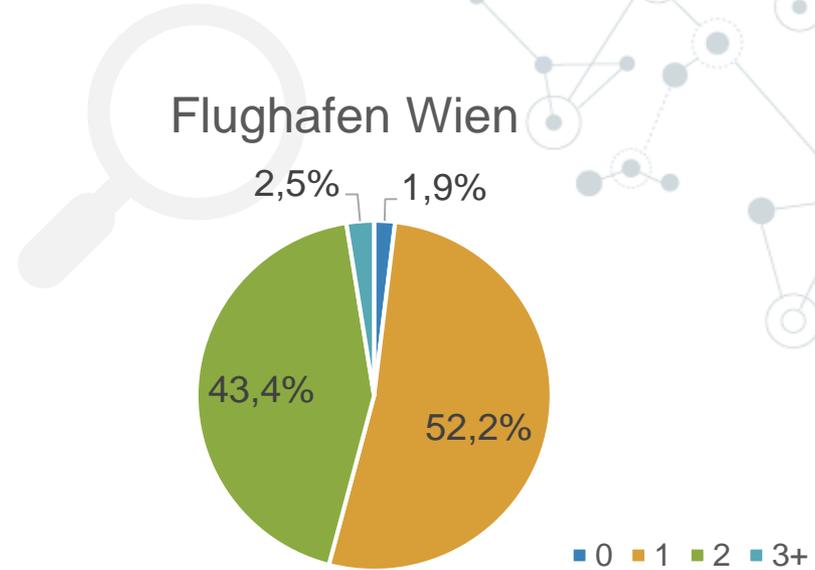
3% Pflichtschulabschluss
19% Lehre
10% Fachschule
40% Matura
28% Universität

Smartphonebesitz

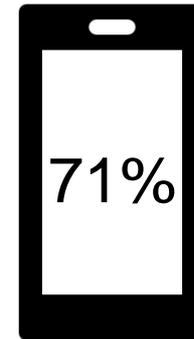
österreichweit¹



Flughafen Wien

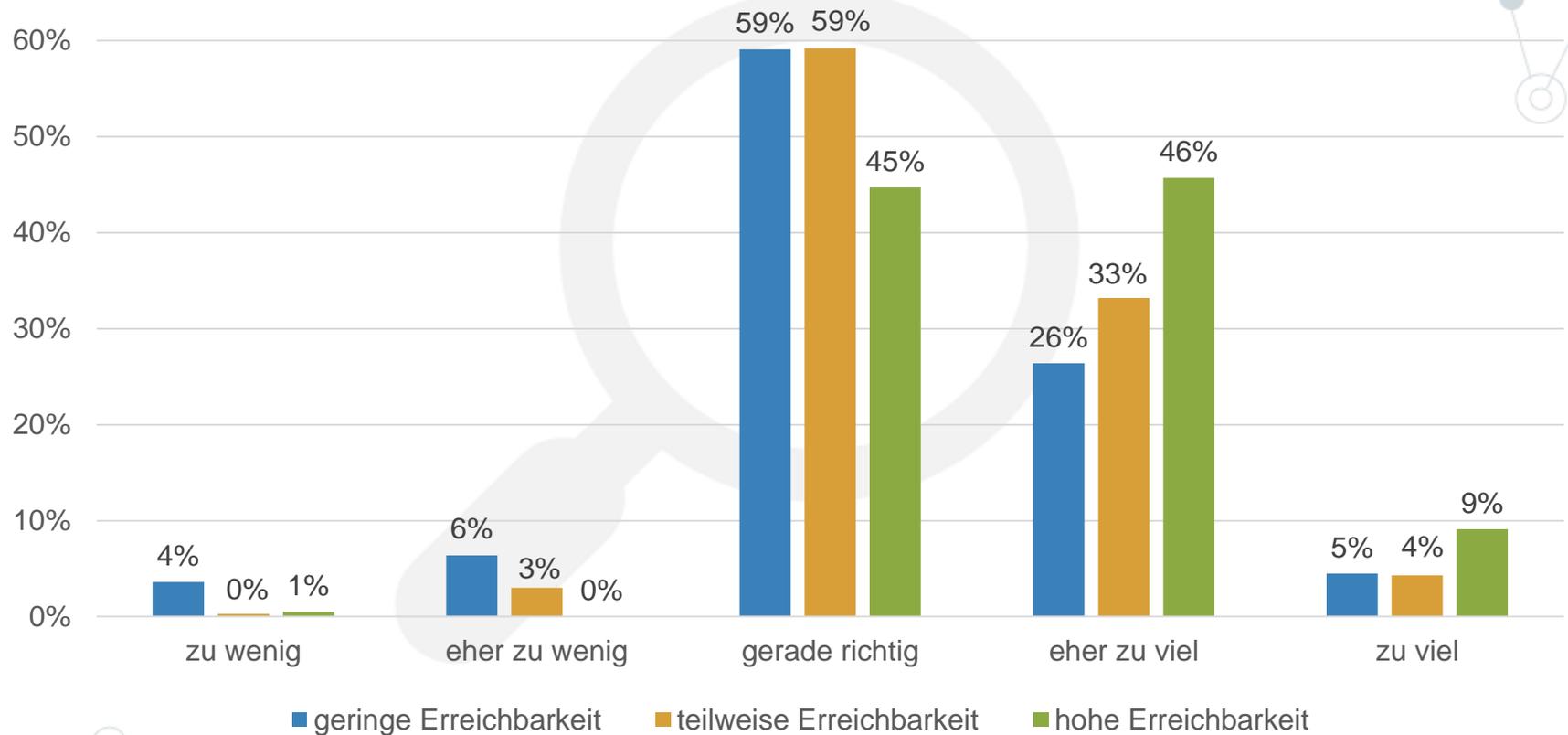


Diensthandy



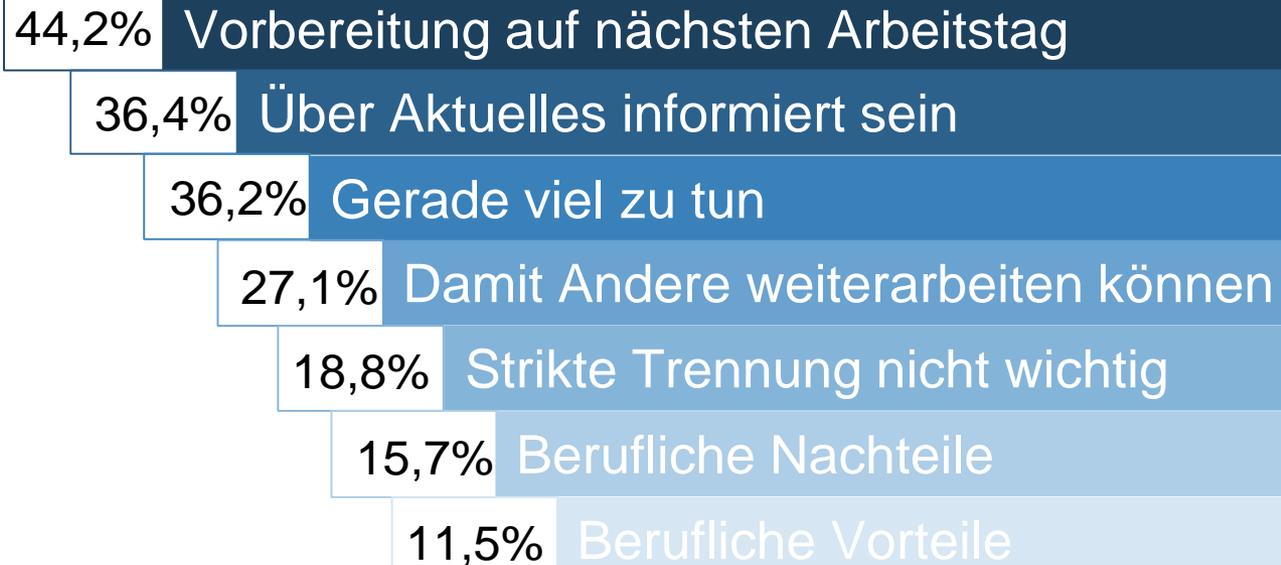
¹Statista.com abgerufen am 22.12.2019 ²<https://www.karriere.at/blog/diensthandy-fluch-oder-segen.html>

Smartphone-Nutzung und Erreichbarkeit

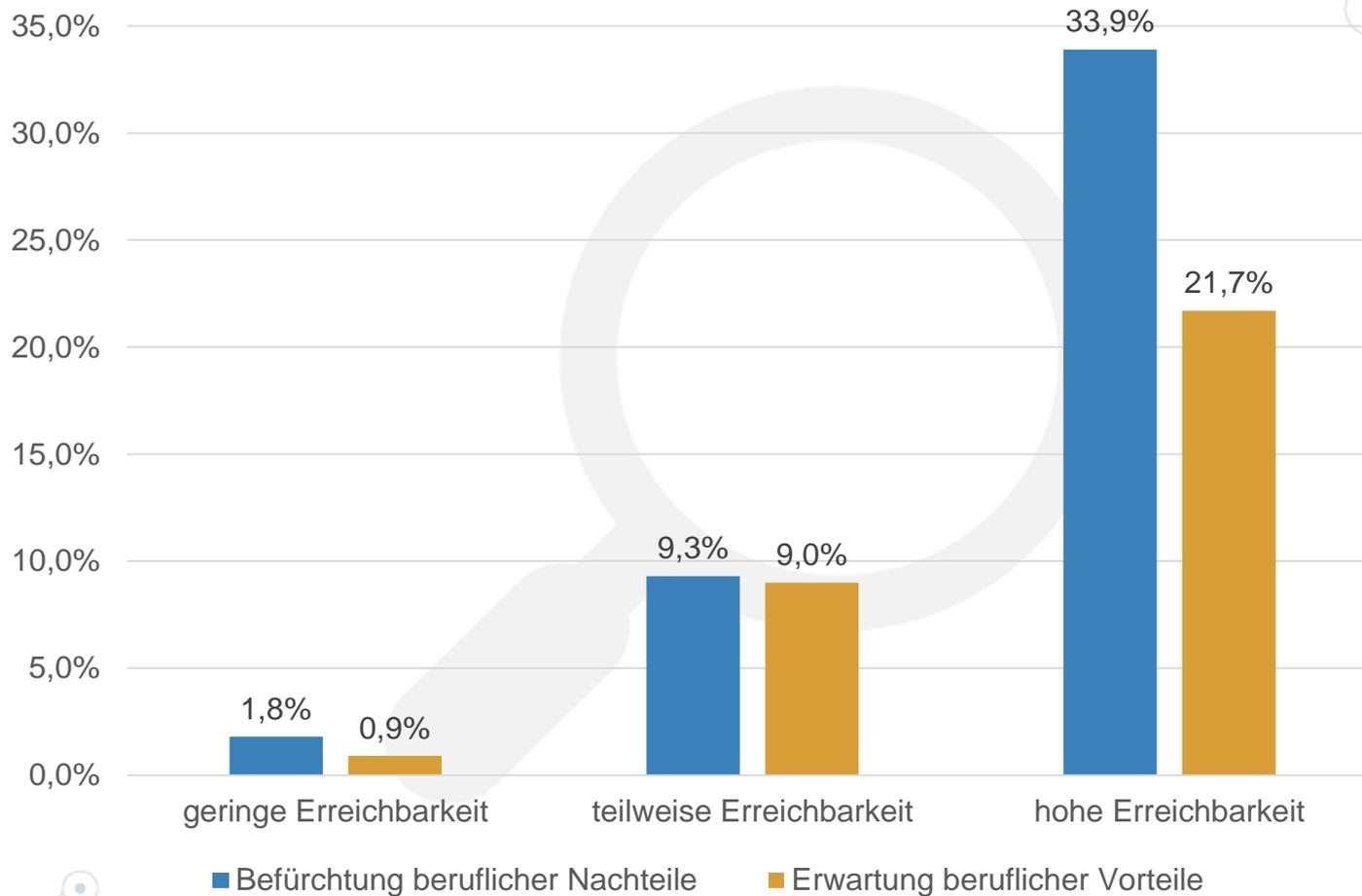


Gründe für die Erreichbarkeit

Warum nutzen Sie Ihr Smartphone in der Freizeit für berufliche Dinge?

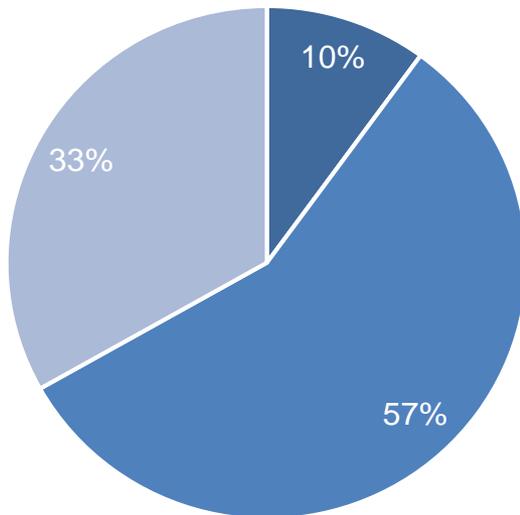


Berufliche Vor- und Nachteile



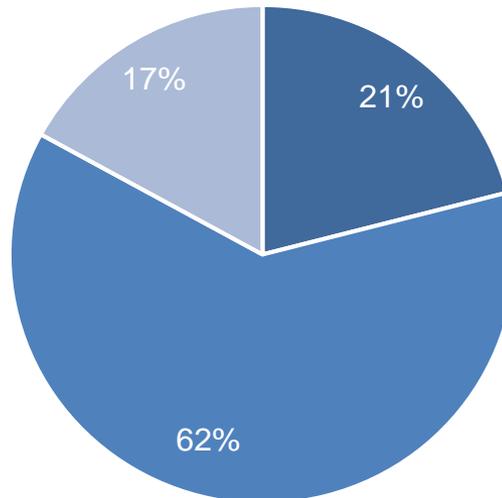
Vereinbarkeit von Familie und Arbeit

Wegen der Arbeit habe ich keine Zeit für Privates.



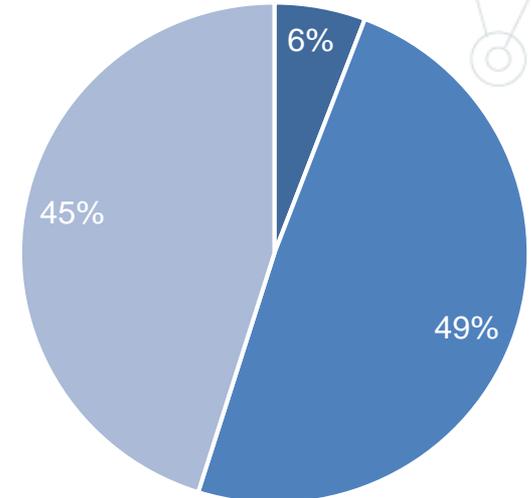
- vollkommen/größtenteils
- teilweise
- überhaupt/größtenteils nicht

Nach der Arbeit bin ich zu erschöpft für Privates.



- vollkommen/größtenteils
- teilweise
- überhaupt/größtenteils nicht

In meinem Privatleben denke ich häufig an die Arbeit.



- vollkommen/größtenteils
- teilweise
- überhaupt/größtenteils nicht

Schlaf

Wie würden Sie die Qualität Ihres Schlafes im letzten Monat insgesamt bewerten?



Sehr schlecht

Sehr gut

Gesundheit

Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im letzten Monat insgesamt bewerten?

1,3%

5,2%

8,5%

24,3%

25,0%

24,0%

11,7%

Sehr schlecht

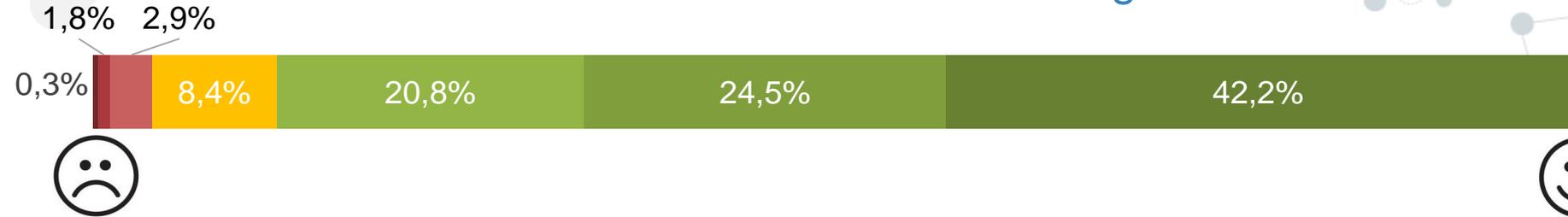
Sehr gut



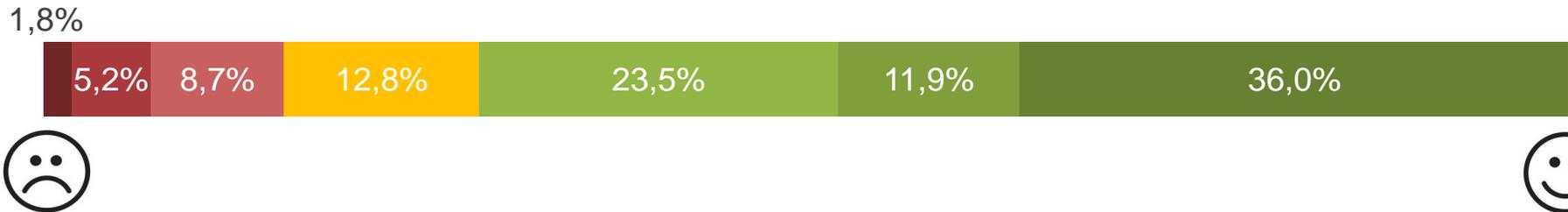
50% haben mindestens 1 Mal pro Woche Nackenschmerzen

Zufriedenheit

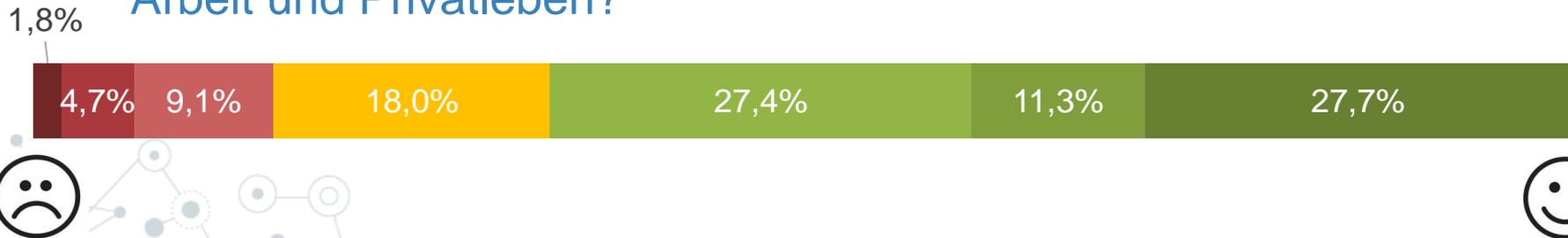
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben im Allgemeinen?



Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit im Allgemeinen?



Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben?



Zwei Ziele von Smaba

Smart Phone – Smart Balance?

Bewusster Umgang mit

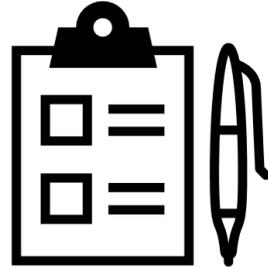
1. beruflicher Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit
2. Nutzung des Smartphones



Begleitende Studie mittels Fragebogen



+



Beantwortung von Fragebögen über
einen **Zeitraum von 4 Wochen**
(wird über die App geschickt)

Ziel der begleitenden Studie:

1. Aufzeigen des Nutzens von SMABA
2. Verbesserung der App
3. **Langfristig** wird SMABA **unentgeltlich** **downloadbar** sein, um zur Gesundheit der Arbeitnehmer_innen in Niederösterreich beizutragen

Wie läuft die Studie ab?



Basisfragebogen heute
+ Kurzfragebogen jeden Freitag und Sonntag

Daten sind anonym und werden nur aggregiert
weiter gegeben!

- © Zwei Teilnahmewellen (zB abhängig von geplantem Urlaub)
ab 12. Jänner und ab 15. März (Angabe im Fragebogen)
- © Fragebögen nur die nächsten vier Wochen
(für alle Teilnehmer_innen – egal wann Sie starten)
- © Persönlicher Nutzen in mehrfacher Hinsicht!

Datenschutz – was wird gespeichert?

Am Server der TU Wien:

- zufällig generierte Teilnehmer_innen-ID
- Punktestand für Gewinnspiel

auf externen Servern für Fragebögen (Unipark):

- Teilnehmer_innen-ID
- von Ihnen eingegebene Daten der Fragebögen

Auf dem Smartphone:

- TeilnehmerInnen ID
- Spitzname und Punktestand/Level
- Persönliche Notizen mit zugehörigen Fotos
- Information, welche Fragebögen aufgerufen wurden
- Individuelle Zusammenstellung der Übungen und Rituale

Crashlytics:

- Anonyme Informationen zu Abstürzen und Crashes der App werden an Google übertragen. Es werden dabei **keine** Benutzer_innen-/Studiendaten gesendet!

Datenschutz – Fragen!?

Überwacht SMABA meine Tätigkeiten auf dem Smartphone?

Nein! Es werden ausschließlich die zuvor genannten Daten erfasst.

Ist eine Zuordnung der gespeicherten Daten zu meiner Person möglich?

Nein! Die Teilnehmer_innen-ID kann jedoch über Umwegen auf dem Smartphone abgelesen werden.

Wenn alles anonym ist, wie werden dann die Gewinner ermittelt?

Die Gewinner erhalten eine Notification auf Ihrem Smartphone und müssen sich dann bei uns melden.

Können auf Wunsch alle von mir produzierten Daten gelöscht werden?

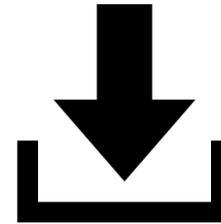
- Wir speichern auf Servern keine Daten die unmittelbar einer Person zugeordnet werden können.
- Nach Vorlage des Smartphones mit der laufenden SMABA App können wir alle dazugehörigen Daten löschen.

Installation von Smaba

SMABA Smart Phone – Smart Balance
TU Wien – Institut für Managementwissenschaften



Für ios (apple) und
android verfügbar

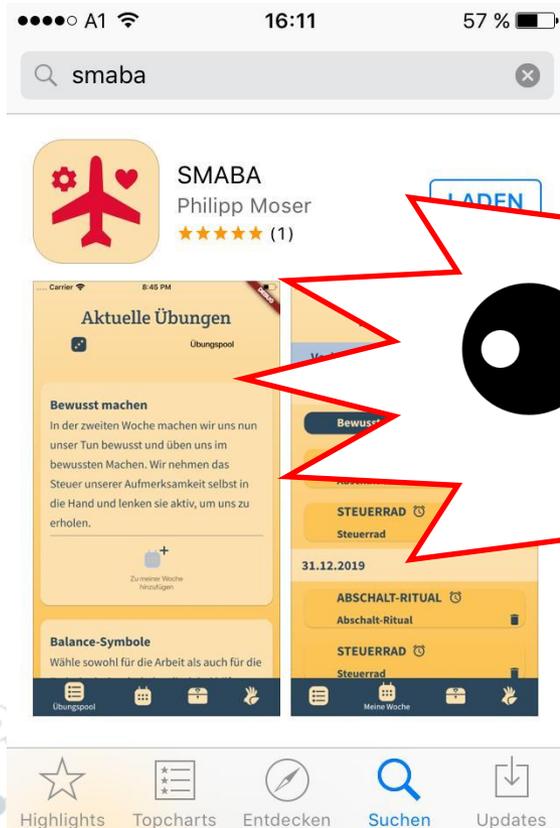


Passwort:
balance2020

Installation von Smaba

am besten auf dem privaten Handy

iOS (Apple)



Android



Passwort:
balance2020

Video aus App: „Willkommen bei SMABA“



Wie geht's weiter?

- © SMABA wird automatisch mit Übungen für die erste Woche gefüllt (betrifft Teilnahmemwelle 1; 2. Welle ab 15. März)
- © Bitte machen Sie sich am Sonntag einen Überblick über alle Übungen und fügen Sie gleich die für Sie passenden zu „Meine Woche“ hinzu
- © Einführungsvideo ist jederzeit in SMABA verfügbar
- © Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte gerne unter flexiblesarbeiten@tuwien.ac.at

Bitte beachten Sie!

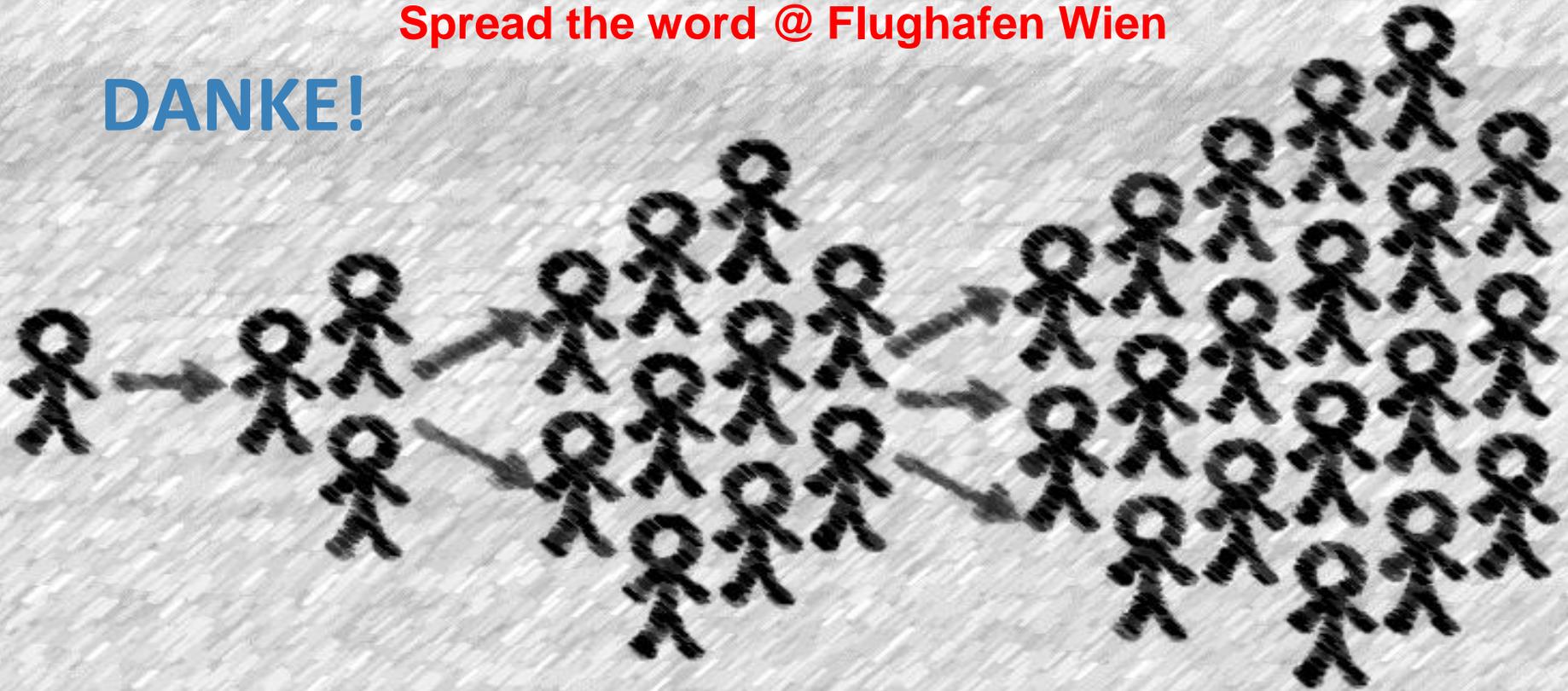


Die App bitte bis Mitte April installiert lassen
(auch für Gewinnbenachrichtigung wichtig)

Datenschutz hat für uns eine hohe Priorität!
Daher ist ein Gerätewechsel leider nicht
vorgesehen (wir können die Daten nicht
überspielen!)

Spread the word @ Flughafen Wien

DANKE!



Passwort:
balance2020

bis 12. Jänner 2020 können noch Kolleg_innen die App **SMABA smart phone – smart balance** im app store herunterladen, Fragebogen ausfüllen und mitmachen.

Danach bitte um persönliche Anmeldung unter **flexiblesarbeiten@tuwien.ac.at**



SMABA unterstützt **Ihre Erholung** mit anschaulichen und maßgeschneiderten Übungen

Integrieren Sie diese in Ihren Alltag und ändern Sie Ihre Gewohnheiten!



**Wir stehen für Fragen und Anregungen
jeder Art gerne zur Verfügung!**

Kontaktieren Sie uns unter:
flexiblesarbeiten@tuwien.ac.at

„Sprechstunde“ für technische,
inhaltliche oder organisatorische Fragen:
nächste Woche: **14. Jänner 2020** (11 bis 13 Uhr)

Office Park 3, Airportspace, 2. Stock