

## Checkliste

1. Schritt *Bestandsaufnahme*: Was existiert in unserem Betrieb bereits an Maßnahmen für eine bessere Balance von Beruf, Familie und Gesundheit?

- ✓ Denken Sie dabei auch an individuelle oder vermeintlich kleine Lösungen – bspw. regelmäßige Teambesprechungen oder der Obstkorb - im Betrieb.
- ✓ Suchen Sie nach Punkten, an denen Sie ansetzen bzw. auf die Sie aufbauen können.

2. Schritt *Analyse*: Was braucht unser Betrieb an Maßnahmen bzw. wo existieren Probleme?

- ✓ Überlegen Sie, welche Probleme gehäuft auftreten und wo es Schwachpunkte, aber auch Potentiale gibt.
- ✓ Befragen Sie die Mitarbeitenden in aller Ruhe zu vorhandenen Herausforderungen bei
  - den Arbeitsaufgaben (z.B. Tätigkeitsspielräume, Aufgabenvielfalt, Rückmeldung zur Tätigkeitsausführung, Leistungs- und Zeitvorgaben)
  - der Arbeitsorganisation (z.B. Verantwortungsstruktur, Arbeitsprozesse, Arbeitszeit, Pausenregelung)
  - der Arbeitsumgebung und in Hinsicht auf Arbeitsmittel (z.B. Lärm, Werkzeuge, Arbeitsplatzausstattung)
  - den sozialen Faktoren (z.B. Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Betriebsklima)

3. Schritt *Kontaktaufnahme*: Wo kann ich mir externe Anregungen oder Hilfe holen?

- ✓ Informieren Sie sich im Internet über konkrete Angebote und Hilfestellungen wie beispielsweise auf [www.erfolgsmotor-familie.de](http://www.erfolgsmotor-familie.de) oder [www.chancen-durchvereinbarkeit.nrw](http://www.chancen-durchvereinbarkeit.nrw).
- ✓ Tauschen Sie sich mit befreundeten Unternehmen über deren Ideen und Schritte aus.
- ✓ Sprechen Sie mit der zuständigen Krankenkasse über konkrete Maßnahmen, externe Beratung und eine mögliche Kostenübernahme.
- ✓ Erkundigen Sie sich bei weiteren Anlaufstellen wie Berufsgenossenschaften, Handwerkskammern etc.

4. Schritt *Umsetzung*: Welche Maßnahmen setze ich wie um?

- ✓ Informieren Sie die Belegschaft über die verschiedenen Punkte Ihres Vorhabens.
- ✓ Führen Sie die vorgesehenen Maßnahmen ein.
- ✓ Lassen Sie sich nicht sofort von ggf. auftretenden Widerständen entmutigen.
- ✓ Erwarten Sie nicht innerhalb von wenigen Wochen grundlegende Veränderungen – „gut Ding will Weile haben“.

5. Schritt *Überprüfung*: Wo gibt es Schwierigkeiten in der Umsetzung und was fehlt uns noch?

- ✓ Reflektieren Sie nach einigen Monaten die Ergebnisse der eingeführten Maßnahmen.
- ✓ Bleiben Sie vor allem auch im Gespräch mit den Mitarbeitenden, welche Maßnahmen warum gut ankommen und wo Lücken und Verbesserungspotential vorhanden sind.
- ✓ Ändern bzw. erweitern Sie ggf. die eingeführten Maßnahmen.