DAS ÖGB-MAGAZIN FÜR
ÖSTERREICHS ARBEITSWELT

OEGB.AT

Solidarität

FEBRUAR 2026

HILFE, BEVOR ALLES ABSTÜRZT
Alternsgerechte Arbeit hilft, gesund bis zur Pension zu bleiben. *Seiten 2 und 3*

TIPPS FÜR DEN BETRIEBSRATSALLTAG
Checkliste: So kannst du mit kleinen Schritten etwas bewirken. *Seite 3*

Plakat-zeitung

ARBEIT, DIE ZUM LEBEN PASST

ÖGB

© krakenimages/AdobeStock

Jede Lebensphase bringt andere Herausforderungen mit sich. Alternsgerechte Arbeitsplätze stärken die Motivation, fördern die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. In jedem Beruf und in jeder Branche.

Gute Arbeit – ein Leben lang

Pausen, passende Arbeitszeiten und Rücksicht auf Lebensphasen sind kein Luxus. Alternsgerechte Arbeit hilft, gesund bis zur Pension zu bleiben, und braucht starke Betriebsrätinnen und Betriebsräte.

Wie jeden Morgen bleibt Sabine auf dem Weg in die Arbeit kurz vor dem Schwarzen Brett stehen. Meist geht sie schnell weiter. Heute bleibt ihr Blick hängen. Zwischen Schichtplan und Urlaubslisten klebt ein Plakat: „Pause machen ist wie speichern – bevor alles abstürzt."

Sabine ist 44 Jahre alt, arbeitet seit fast zwei Jahrzehnten im selben Betrieb. Sie ist Facharbeiterin, hat zwei Kinder und pflegt seit drei Jahren ihre Mutter. Früher war sie Vollzeit beschäftigt. Derzeit arbeitet sie 25 Stunden.

Nicht alles geht gleichzeitig

„Irgendwann ging es einfach nicht mehr", erzählt sie. „Ich habe immer alles gegeben – im Job und zu Hause. Aber Arbeit, Betreuung, Pflege – das hält man auf Dauer nicht gesund aus."

Sabines Geschichte ist kein Einzelfall. Sie steht für viele Beschäftigte, deren Leben sich verändert und die merken, dass Durchhalten allein keine Lösung ist. Besonders häufig betrifft das Frauen.

Jede Lebensphase zählt

Alternsgerechtes, lebensphasenorientiertes Arbeiten setzt genau hier an. Jede Lebensphase bringt andere Anforderungen mit sich – beim Einstieg ins Berufsleben, in Familien- und Pflegephasen oder mit zunehmendem Alter.

Betriebsräte erleben das täglich: Jede Lebensphase bringt andere Herausforderungen. Was früher gut gepasst hat, passt später oft nicht mehr. „Dort, wo früh darüber gesprochen wird, lassen sich Lösungen finden – flexible Arbeitszeiten, Weiterbildung in allen Arbeitszeitmodellen, transparente Regeln für Stundenaufstockung, Unterstützung bei Pflege und Modelle wie Altersteilzeit", betont

> „Lösungen lassen sich finden, wenn man darüber spricht."
>
> **Dinah Djalinous-Glatz,**
> ÖGB-Expertin für Arbeitnehmer:innenschutz

Dinah Djalinous-Glatz, Expertin für Arbeitnehmer:innenschutz im ÖGB. Alles, was sich nicht mit dem Arbeitsalltag vereinbaren lässt, hat früher oder später Auswirkungen auf die Gesundheit.

Kein Extra, sondern notwendig

Die Belastungen sind hoch. Viele Beschäftigte leiden unter Erschöpfung, Stress oder Schlafproblemen. Mit zunehmendem Alter kommen weitere gesundheitliche Herausfor-

IMPRESSUM: AUSGABE 1.013

HERAUSGEBER Österreichischer Gewerkschaftsbund, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1; MEDIENINHABER Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, Tel.: 01/662 32 96-0, E-Mail: zeitschriften@oegbverlag.at, www.oegbverlag.at; VERLAGSORT Wien; KAUFMÄNNISCHE LEITUNG Christoph Höllriegl; REDAKTION Amela Dedukic (CvD), Barbara Kasper; GRAFIK ÖGB-Verlag; LEKTORAT Karin Flunger; ANZEIGEN Christoph Höllriegl, soli@oegb.at; SEKRETARIAT Sonja Adler; REDAKTIONSADRESSE 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, Tel.: 01/534 44-39263, E-Mail: soli@oegb.at, www.oegb.at/soli; ZU BESTELLEN UNTER Tel.: 01/534 44-39738; ADRESSÄNDERUNGEN Tel.: 01/534 44-39100, E-Mail: service@oegb.at; OFFENLEGUNG GEMÄSS MEDIENGESETZ, § 25 www.soli.at/offenlegung; COVER: © krakenimages/AdobeStock. Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit Zustimmung der Redaktion und mit Quellenangabe. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.

derungen hinzu. Bei Frauen etwa die Wechseljahre – ein Thema, das im Arbeitsalltag oft tabuisiert wird. Doch Gesundheit braucht gute Arbeitsbedingungen, nicht noch mehr Druck.

In vielen Betrieben gibt es bereits Gesundheitsangebote, mehr Mitbestimmung bei Arbeitszeiten und Modelle wie die Altersteilzeit. So bleibt wertvolle Erfahrung im Betrieb, und Beschäftigte können gesund bis zur Pension arbeiten.

Damit Beschäftigte in allen Lebensphasen gut und gesund arbeiten können, braucht es klare Rahmenbedingungen. Der ÖGB fordert:

- gleiche Chancen in Bildung und Beruf
- einen Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung ab dem 1. Geburtstag
- das Recht auf Vollzeit für alle, die mehr arbeiten wollen
- gleiche Bezahlung für gleichwertige Arbeit
- lebensphasenorientierte Arbeitszeitmodelle
- gezielte Gesundheitsförderung für Frauen
- Absicherung bei Pflege und Betreuung von Angehörigen
- faire Pensionen, die ein gutes Leben im Alter sichern

Kleine Schritte, viel Wirkung

Checkliste: Wie Belegschaftsvertreter:innen gute Arbeit in allen Lebensphasen ermöglichen können

© Kenishirotie/AdobeStock

1. Bedarf erheben

- ☐ Welche Lebensphasen gibt es im Betrieb? Wo brauchen Beschäftigte Unterstützung (Lehre, Weiterbildung, Familien, Pflege, Menopause, 50+)?

2. Klare Ansprechstellen schaffen

- ☐ Betriebsrat, Jugendvertrauensrat, Vertrauenspersonen sichtbar machen
- ☐ Infos zu Rechten, Karenz, Pflege und Arbeitszeitmodellen leicht zugänglich machen

3. Arbeitszeiten flexibel gestalten

- ☐ Teilzeit ohne Karriere-Nachteile ermöglichen
- ☐ Gleitzeit und Homeoffice nutzen/anbieten
- ☐ Arbeitszeitmodelle je nach Lebensphase

4. Betreuung und Pflege unterstützen

- ☐ Pflegefreistellung aktiv kommunizieren
- ☐ Flexible Arbeitszeiten vereinbaren

5. Rückkehr gut begleiten und erleichtern

- ☐ Wiedereinstiegspläne vor Ende der Karenz erstellen
- ☐ Papamonat und Karenz auch für Väter bewerben
- ☐ Schulungen zum Wiedereinstieg ermöglichen

6. Gesundheit und Alter mitdenken

- ☐ Altersgerechte Arbeitsplätze organisieren
- ☐ Altersteilzeit nutzen
- ☐ Wissenstransfer zwischen Generationen fördern

7. Führungskräfte einbinden

- ☐ Schulungen zu Gleichstellung und Lebensphasen durchführen
- ☐ Sensibilisierung für Teilzeit, Care-Arbeit, Arbeit im Alter

8. Vereinbarungen fixieren

- ☐ Betriebsvereinbarung zu flexiblen Modellen abschließen
- ☐ Regelmäßige Evaluierung festlegen
- ☐ Beschäftigte laufend informieren

Du kannst etwas verändern

Als Betriebsrätin und Betriebsrat kannst du dafür sorgen, dass Arbeit zu jeder Lebensphase passt.

Setz dich ein für:

- faire Arbeitszeiten
- gesunde Arbeitsbedingungen
- Stundenaufstockung
- alternsgerechte Arbeitsplätze
- Unterstützung bei Betreuung und Pflege

Sprich mit den Kolleginnen und Kollegen.
Mach Belastung sichtbar.
Fordere Lösungen ein.

Lebensphasenorientiertes Arbeiten ist kein Bonus. Es ist ein Recht.

Einfach. Praxisnah. Zum Abhaken.
Checkliste jetzt herunterladen!

oegb.at/alternsgerecht

Ein Ersuchen des Verlages an den:die Briefträger:in:
Falls Sie diese Zeitschrift nicht zustellen können, teilen Sie uns bitte hier den Grund und gegebenenfalls die neue bzw. richtige Anschrift mit:

Grund

Straße/Gasse | Haus-Nr./Stiege/Stock/Tür

Postleitzahl | Ort

Besten Dank!

Österreichische Post AG MZ 02Z031764 M ÖGB-Verlag, 1020 Wien, Johann Böhm Platz 1

Retouren an PF 100, 1350