

## **Pressemitteilung**

### **Knapp zwei Drittel auch im Urlaub beruflich erreichbar**

Schwerin, 28. Juni 2019 – Die große Mehrheit der Beschäftigten ist für ihre Arbeitgeber auch im Urlaub erreichbar. Eine Umfrage unter 1.200 Beschäftigten hat ergeben, dass 64 Prozent der Arbeitnehmer auch im Urlaub erreichbar sind – sei es telefonisch (57 Prozent), per Kurznachricht (61 Prozent) oder per E-Mail (27 Prozent). „Arbeitgeber sollten die digitale Verfügbarkeit ihrer Beschäftigten nicht ausnutzen, zumal sie eine Fürsorgepflicht haben. Besser ist es, die Beschäftigten dabei zu unterstützen, sich ausreichend zu erholen. Schließlich sollen sie gesund und leistungsfähig bleiben“, sagt Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern anlässlich des heutigen Starts der Sommerferien.

### **Arbeitnehmer haben es auch selbst in der Hand**

Wer in der Freizeit Handy, Laptop und Co nur selten zu Arbeitszwecken nutzt, berufliche Mails auch mal abschaltet, sich vom Job emotional abgrenzt und Sport treibt, ist erstens weniger erschöpft und erhöht zweitens seine Arbeitsfähigkeit. Das belegt eine repräsentative Studie der Universität St. Gallen im Auftrag der BARMER. Rund 39 Prozent der Beschäftigten gaben an, die Zeit, in denen sie ihre beruflichen Smartphones und Tablets in ihrer Freizeit nutzen, aktiv zu begrenzen. Gelingt dies gut, gehen als Folge Konflikte zwischen Arbeits- und Privatleben zurück. Und dies wiederum führt zu weniger emotionaler Erschöpfung.

„Unternehmen sind deshalb gut beraten, die Gesundheitskompetenz ihrer Beschäftigten zu stärken und beispielsweise Entschleunigungs- und Entspannungsprogramme oder auch Online-Stressbewältigungsseminare anzubieten“, empfiehlt Henning Kutzbach. Die BARMER unterstützt unter [www.barmervor.de/bgm-ansprechpartner](http://www.barmervor.de/bgm-ansprechpartner).

**Landesvertretung**

**Mecklenburg-Vorpommern**

Wismarsche Straße 126  
19053 Schwerin

[www.BARMER.de/presse/543839](http://www.BARMER.de/presse/543839)  
[www.twitter.com/BARMER\\_MV](http://www.twitter.com/BARMER_MV)

Franziska Sanyang  
Tel.: 0385/ 2010 2540  
Mobil: 0170 308 70 65  
[franziska.sanyang@BARMER.de](mailto:franziska.sanyang@BARMER.de)

