

Knapp zwei Drittel auch im Urlaub beruflich erreichbar

Dresden, 24. Juli 2019 – Die große Mehrheit der Beschäftigten arbeitet auch im Urlaub. 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). „Die Unternehmen sollten für eine eventuelle Erreichbarkeit im Urlaub klare und verbindliche Regelungen treffen. Am besten eignen sich dafür gut funktionierende Vertretungsregelungen. Denn die Beschäftigten müssen sich ausreichend erholen können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eine Entgrenzung von Beruf und Privatleben könnte dazu führen, dass die Beschäftigten mit der Zeit Erholung quasi verlernen“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen.

Arbeitnehmer haben es selbst in der Hand

Wer in der Freizeit Informations- und Kommunikationstechnik nur selten zu Arbeitszwecken nutzt, Job-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 das gut, gehen als Folge Konflikte zwischen Arbeits- und Privatleben zurück. Und das wiederum führt zu weniger emotionaler Erschöpfung. „Unternehmen sind deshalb gut beraten, die Gesundheitskompetenz ihrer Beschäftigten zu stärken, indem sie ihren Beschäftigten beispielsweise Entschleunigungs- und Entspannungsprogramme, Online-Stressbewältigungs- oder Zeitmanagementseminare anbieten. Allerdings ist immer auch der Einzelne für seine Gesundheit verantwortlich. Jeder muss dabei sein eigenes Rezept zur Gesunderhaltung finden“, empfiehlt Magerl. Durch ein gesundes Maß bei der Erreichbarkeit in Freizeit und Urlaub können Burnout-Risiken reduziert werden,

Studie zur Digitalisierung der Arbeitswelt: www.barmer.de/u000213
BARMER Beratungsangebot für Firmen: www.barmer.de/bgm-ansprechpartner .

Landesvertretung

Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

Sind Sie in den Ferien beruflich erreichbar?

Umfrage (1.200 Befragte in Deutschland)

