

**Thema:** Wenn der Chef zweimal klingelt – Ständige Erreichbarkeit in der Freizeit

**Beitrag:** 2:02 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Arbeit ist das halbe Leben und mehr sollte es auch nicht sein. Der Rest ist Freizeit, sollte man meinen. Doch vor allem jetzt, wenn die Urlaubszeit startet, werden sich wieder viele Arbeitnehmer am Strand, im Hotel oder Ferienhaus mit dem Job beschäftigen. Das bedeutet: Erholung = Null! Warum das so ist und was diese ständige Arbeits-Erreichbarkeit für Folgen hat, erklärt uns mein Kollege Mario Hattwig.

**Sprecher:** Ständige Erreichbarkeit kann Vorteile im Arbeitsleben haben. So werden Beschäftigte flexibler, wenn Sie zuhause arbeiten können und bei der Wahl ihres Arbeitsortes und der Zeiten. Allerdings schleichen sich unbemerkt negative Aspekte ein, so Susanne Woelk von der Aktion DAS SICHERE HAUS.

**O-Ton 1 (Susanne Woelk, 0:19 Min.):** „Heutzutage ist es fast selbstverständlich, dass man permanent erreichbar ist, etwa über Smartphone, soziale Netzwerke oder auch per E-Mail. So ganz allmählich schleichen sich dann Selbstverständlichkeiten ein, dass also der Chef oder die Kollegen denken, nach Arbeitsschluss ist man auch erreichbar oder im Urlaub. Und man hat fast den Eindruck, als ob ständige Erreichbarkeit zum guten Ton gehört.“

**Sprecher:** Viele Arbeitnehmer nehmen das in Kauf oder machen unbezahlte Überstunden, um dem Chef zu zeigen, wie belastbar und engagiert sie sind. Sicherlich spielt hier auch die Angst, den Job zu verlieren, eine große Rolle. Aber Freizeit ist wichtig - für den Mitarbeiter ebenso wie für den Betrieb, so Frank Brenscheidt von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

**O-Ton 2 (Frank Brenscheidt, 0:29 Min.):** „Die Freizeit oder die Erholzeit ist für den Beschäftigten ganz wichtig. Ja, nicht nur für ihn persönlich, um zu regenerieren, sondern auch zur Pflege der sozialen Zeiten, auch eben die Zeit mit der Familie. Es nervt auch einfach irgendwann die anderen Familienmitglieder, wenn ständig das Telefon klingelt oder der Beschäftigte ständig auf seine iPhone schaut, um zu gucken, ja, ist denn jetzt wieder etwas rein gekommen? Also, wenn man immer auf Abruf ist, wenn man ständig unterbrochen wird oder immer an die Arbeit denkt, dann ist das kontroproduktiv für die Gesundheit.“

**Sprecher:** Um das zu vermeiden, sollte man Freizeit und Beruf strikt trennen. Hier sind vor allem Unternehmen gefragt, die wertschätzend mit der Zeit der Mitarbeiter umgehen sollten. Aber auch zwischen Kollegen und mit dem Chef sollte es klare Absprachen geben.

**O-Ton 3 (Frank Brenscheidt, 0:23 Min.):** „Wenn man in Urlaub geht, dann hat man ja klar eine Vertreterregelung, aber dieses kann man auch für den ganz normalen Arbeitsalltag einführen. Ganz wichtig ist, neben natürlich auch der Übergabe von der Arbeit auch, dass die Erwartungen zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiter klar sind. Also, wenn der Cheff sonntags eine Mail schickt, dass dann einfach klar ist, dass man nicht sofort antworten muss, sondern, dass das auch bis montags Zeit hat.“

**Abmoderationsvorschlag:** Die Arbeit ist nicht alles. Ziehen Sie eine klare Grenze und trennen Sie Beruf und Freizeit! Mehr Infos zum Thema finden Sie unter [www.baua.de](http://www.baua.de), Stichwort „Erreichbarkeit“.

**Thema:** Wenn der Chef zweimal klingelt – Ständige Erreichbarkeit in der Freizeit

**Interview:** 1:23 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Arbeit ist das halbe Leben und mehr sollte es auch nicht sein. Der Rest ist Freizeit, sollte man meinen. Doch vor allem jetzt, wenn die Urlaubszeit startet, werden sich wieder viele Arbeitnehmer am Strand, im Hotel oder Ferienhaus mit dem Job beschäftigen. Das bedeutet: Erholung = Null! Warum das so ist und was diese ständige Arbeits-Erreichbarkeit für Folgen hat, erklärt uns jetzt Susanne Woelk von der Aktion DAS SICHERE HAUS, hallo!

### **1. Frau Woelk, wo liegen die Gefahren der ständigen Erreichbarkeit?**

**O-Ton 1 (Susanne Woelk, 0:19 Min.):** „Heutzutage ist es fast selbstverständlich, dass man permanent erreichbar ist, etwa über Smartphone, soziale Netzwerke oder auch per E-Mail. So ganz allmählich schleichen sich dann Selbstverständlichkeiten ein, dass also der Chef oder die Kollegen denken, nach Arbeitsschluss ist man auch erreichbar oder im Urlaub. Und man hat fast den Eindruck, als ob ständige Erreichbarkeit zum guten Ton gehört.“

**Frau Dr. Woelk, vielen Dank für das Gespräch!**

**Zwischenmoderationsvorschlag:** Wie man die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit aufrechterhalten kann, erklärt Frank Brenscheidt von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

### **2. Herr Brenscheidt, warum ist Freizeit so wichtig?**

**O-Ton 2 (Frank Brenscheidt, 0:37 Min.):** „Die Freizeit oder die Erholzeit ist für den Beschäftigten ganz wichtig. Ja, nicht nur für ihn persönlich, um zu regenerieren, sondern auch zur Pflege der sozialen Zeiten, auch eben die Zeit mit der Familie. Es nervt auch einfach irgendwann die anderen Familienmitglieder, wenn ständig das Telefon klingelt oder der Beschäftigte ständig auf seine iPhone schaut, um zu gucken, ja, ist denn jetzt wieder etwas rein gekommen? Also, wenn man immer auf Abruf ist, wenn man ständig unterbrochen wird oder immer an die Arbeit denkt, dann ist das kontroproduktiv für die Gesundheit. Eine ungestörte Erholzeit schafft dann aber auch, die Arbeitsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten. Also hat auch der Betrieb etwas davon.“

### **3. Wie kann man Freizeit und Beruf besser trennen?**

**O-Ton 3 (Frank Brenscheidt, 0:23 Min.):** „Wenn man in Urlaub geht, dann hat man ja klar eine Vertreterregelung, aber dieses kann man auch für den ganz normalen Arbeitsalltag einführen. Ganz wichtig ist neben natürlich auch der Übergabe von der Arbeit auch, dass die Erwartungen zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiter klar sind. Also, wenn der Cheff sonntags eine Mail schickt, dass dann einfach klar ist, dass man nicht sofort antworten muss, sondern, dass das auch bis montags Zeit hat.“

**Herr Brenscheidt, vielen Dank für das Gespräch!**

**Abmoderationsvorschlag:** Die Arbeit ist nicht alles. Ziehen Sie eine klare Grenze und trennen Sie Beruf und Freizeit! Mehr Infos zum Thema finden Sie unter [www.baua.de](http://www.baua.de), Stichwort „Erreichbarkeit“.