

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

17/04/2020

AOK
Die Gesundheitskasse.

DIE GUTE NACHRICHT

In der Krise gegen Einsamkeit: Die Diakonie Bonn sucht Menschen, die anderen einen Brief schreiben möchten. Zwar böten die digitalen Medien während der Corona-Pandemie viele Kontaktmöglichkeiten, doch alte Menschen würden damit nur zum Teil erreicht und jüngere seien manchmal überfordert, teilte die Diakonie mit. Briefe für einsame Menschen können daher möglichst gut leserlich und in nicht zu kleiner Schrift an das Pflege- und Gesundheitszentrum der Diakonie Bonn (PGZ, Stichwort „Wortspende“, Godesberger Allee 6-8, 53175 Bonn) geschickt werden. Die Pfleger nehmen die Briefe dann mit zu den Pflegebedürftigen.

[> Weitere Infos.](#)

INHALT

> Seite 3

Frauen mit Kind benachteiligt.

Mütter haben weniger Vorstellungsgespräche

> Seite 4

Führen im Home-Office.

Chefs sind in dieser Zeit besonders gefragt

Herausforderung Home-Office

Ständiges Zu-Hause-Sein und Quarantäne können anstrengend sein und Stress verursachen. Experten geben nützliche Tipps dagegen.

[> Mehr Infos.](#)

So überstehen Sie das Home-Office

Die Welt befindet sich mit der Corona-Krise in einer so nie dagewesenen Ausnahmesituation und viele Menschen haben ihre Arbeit ins Home-Office verlagert. Stephan Mühlig, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der TU Chemnitz, gibt Tipps, wie das gut gelingt.

So empfiehlt der Experte, den regelmäßigen Tagesrhythmus mit festen Aufsteh-, Arbeits- und Schlafenzeiten auch im Home-Office oder Home-Schooling beizubehalten. Das schafft eine Tagesstruktur und sorgt für emotionale Ausgeglichenheit. Sofern möglich und erlaubt, sollte man spazierengehen. Bewegung und frische Luft kommen der körperlichen wie psychischen Gesundheit zugute und das Immunsystem wird angeregt. Für die sportliche Betätigung zu Hause hilft ein Trainingsplan. Sinnvoll sei es, täglich 15 bis 30 Minuten in Bewegung zu sein, rät Mühlig.

Zur Stärkung des Immunsystems sollte jeder auf Rauschen und Alkohol verzichten. Soziale Kontakte können über das Internet und Telefon gepflegt werden. Für viele Menschen sei es extrem schwer, über längere Zeit nicht unter Leute gehen zu dürfen. Zum Glück gibt es da die sozialen Medien. Das Internet bietet die Möglichkeit in Echtzeit zu schreiben.

Auch in Quarantäne könne man sich zu Hause sinnvoll beschäftigen, sagt Mühlig. So könnten etwa Dinge erledigt werden, die man zu Hause schon immer mal

machen wollte, etwa die Wohnung ausmisten und neu gestalten, die Festplatte aufräumen oder Fotos archivieren. Damit einem die anderen Menschen im Haushalt nicht auf die Nerven gehen, ist es dem Experten zufolge zudem sinnvoll, „eine gute Balance zwischen Zusammensein und Für-sich-sein-können“ zu finden. Und manche kennen es noch aus WG-Zeiten: Zu gegenseitiger Rücksichtnahme gehört, eine gemeinsame Ordnung im Haushalt und Regeln des Zusammenlebens zu finden.

Es gebe trotz des Ernstes der Lage keinen Grund, in Panik zu verfallen. Zu einer konstruktiven Bewältigung der Krise gehöre daher, sich ausreichend zu informieren und auf seriöse Quellen zu setzen. Wer sich mit der Situation zu Hause überfordert fühlt oder unter Angst, Unruhe, starker Anspannung, Überaktivität, aggressiven Ausbrüchen oder ausgeprägter Niedergeschlagenheit leidet, sollte sich professionelle Hilfe holen.

Frank Jacobi, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin, empfiehlt, das Grübeln in der Isolation zu begrenzen, da es zusätzlichen Stress verursacht. „Überlegen Sie sich schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut.“ Backen, lesen, schreiben – die Palette an Möglichkeiten ist groß. Eine hilfreiche Strategie sei es, das Grübeln auf selbst festgelegte „Grübelzeiten“ zu begrenzen.



Benachteiligte Mütter

Mütter werden seltener zu Bewerbungsgesprächen eingeladen als kinderlose Frauen. Väter werden dagegen ebenso oft eingeladen wie Männer ohne Kinder – so das Ergebnis einer Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB). Für die Studie wurden mehr als 800 fiktive Bewerbungen versandt. Die Bewerber unterschieden sich in ihrem Lebenslauf nur darin, dass die einen ein Kind im Alter von drei Jahren hatten und die anderen kinderlos waren.

„Das konterkariert das Prinzip der gleichen Jobchancen von Männern und Frauen“, sagt die WZB-Wissenschaftlerin Lena Hipp. Für sie gehören private Informationen wie Elternschaft, Ehestand oder Religionszugehörigkeit nicht in den Lebenslauf. Eine gesetzliche Regelung, diese Informationen wegzulassen, könne die Diskriminierung von Müttern und anderen Gruppen verringern.

[> Weitere Infos.](#)



Fleißige Arbeitnehmer

Rund 62,7 Milliarden Stunden arbeiteten die Erwerbstätigen im Jahr 2019 in Deutschland. Das entspricht einem Plus von 0,6 Prozent im Vergleich zum Vorjahr und ist der höchste Stand seit 1991. Das berichtet das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Der Grund für das höhere Arbeitsvolumen: Die Zahl der Erwerbstätigen ist weiter gestiegen – auf knapp 45,3 Millionen.

Die durchschnittlich vereinbarte Wochenarbeitszeit der Vollzeitbeschäftigten blieb mit 38 Stunden unverändert im Vergleich zum Vorjahr, die der Teilzeitbeschäftigten stieg auf 17,7. Die Anzahl der Teilzeitbeschäftigten legte 2019 mit 1,4 Prozent stärker zu als die Anzahl der Vollzeitbeschäftigten mit 1,0 Prozent. Kurzarbeit betraf im Jahr 2019 knapp 150.000 Personen – rund 30.000 mehr als im Jahr davor.

[> Weitere Infos.](#)

§ HOME-OFFICE

Wann bezahlt bei einem Unfall

im Home-Office die gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)? Diese Frage treibt in Corona-Zeiten viele Arbeitnehmer um. Dazu gibt es mehrere Urteile des Bundessozialgerichts (BSG). Diese besagen, dass vorrangig die „objektivierte Handlungstendenz“ ist. Das heißt: Fällt eine Versicherte die Treppe hinunter, weil sie im Erdgeschoss die Internetverbindung überprüfen wollte, wäre dieser Unfall versichert. Fällt sie die Treppe hinunter, weil sie eine private Paketsendung entgegennehmen will, wäre es nicht versichert. Die Abgrenzung ist im Homeoffice nicht ganz einfach. Wege zur Toilette oder zur Nahrungsaufnahme in die Küche gelten als eigenwirtschaftliche Tätigkeiten und sind damit im Homeoffice nicht versichert. In einem Urteil von 2018 geht es etwa um den Fall einer Kundenbetreuerin: Von einer Messe kommend war sie auf dem Weg zu einem geplanten Telefonmeeting mit ihrem Geschäftsführer auf der Treppe zu ihrem Büro im Wohnhaus gestürzt. Das BSG sah es als erwiesen an, dass sie eine „dem Unternehmen dienende“ und damit versicherte Tätigkeit ausüben wollte.

B 2 U 28/17 R



Führen im Homeoffice

Viele Beschäftigte mussten durch die Corona-Pandemie auf das Arbeiten im Home-Office umsteigen. „Dafür sollten Führungskräfte Verständnis zeigen, indem sie flexibel und rücksichtsvoll auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter eingehen“, sagt Professor Dr. Jürgen Weibler, der an der FernUniversität Hagen Personalführung und Organisation lehrt. „Dann kommen alle gestärkt aus der schwierigen Zeit heraus.“

Einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des TÜV Rheinland zufolge kommen rund 60 Prozent aller Mitarbeitenden im Home-Office gut klar. 17,5 Prozent kommen jedoch eher schlecht zu-



recht, 10,3 Prozent sogar sehr schlecht. Iris Dohmen berät als Psychologin bei TÜV Rheinland Unternehmen und Organisationen. Sie weiß: „Gerade die Führungskräfte sind in diesen Zeiten gefordert. Feedback in Einzelgesprächen oder Chats ist jetzt wichtig.“ Darin sollte es nicht nur um

Arbeitsaufgaben gehen, sondern auch um das Befinden. Bei Telefon- oder Videokonferenzen lässt sich klären, wie die Arbeit läuft, wo es Schwierigkeiten gibt und wer Unterstützung braucht. Bei der Organisation dieses Austauschs – wie oft, in welcher Form und wie lange – sollte auf die Bedürfnisse im Team eingegangen werden.

Führungskräfte sollten sich auch für das familiäre Umfeld und die Routinen ihrer Mitarbeiter interessieren. Wer wegen Schulschließungen zu Hause auf die Kinder aufpasst, braucht vielleicht andere Fristen oder zeitlich flexiblere Aufgaben. Doch ist es in Ordnung, nachmittags einzukaufen, wenn man sich abends an die Präsentation setzt? Solche Fragen müssten geklärt sein, damit das Fazit nicht lautet: Home-Office klappt nicht. Denn ortsunabhängiges Arbeiten dürfte auch nach der Corona-Pandemie ein Thema bleiben.

[> Weitere Infos.](#)



FRAGE – ANTWORT

Wie viele Milliarden Stunden arbeiteten die Erwerbstätigen in Deutschland im Jahr 2019?

[> Hier antworten ...](#)

Die Gewinner werden von der KomPart informiert. Wir verwenden Ihre Daten ausschließlich für die Auslosung des Gewinnspiels. Ihre Daten werden danach vernichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie im Impressum.

**GEWINNEN* SIE EINEN
50-EURO-SCHEIN!**

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss: 24.04.2020

Die Gewinner werden informiert.

* Die Gewinne sind gesponsert und stammen nicht aus Beitragseinnahmen.

> Impressum

Herausgeber:

AOK-Bundesverband GbR

Redaktion und Grafik:

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31

www.kompart.de

Verantwortlich: Frank Schmidt

Redaktion: Thorsten Severin, Annegret Himrich

Creative Director: Sybilla Weidinger

Fotos: S.1: AOK_Markenportal, S.2: Istock/Lesia_G,
S.3: AOK_Markenportal, AOK_Markenportal, Istock/hofred,
S.4: Istock/praetorianphoto.

Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:
www.aok-original.de/datenschutz.html

