

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

26/07/2019

AOK
Die Gesundheitskasse.

DIE GUTE NACHRICHT

Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym zur Linderung depressiver Beschwerden hat in einem Test der Stiftung Warentest als einziges kostenfreies Angebot das Prädikat „Empfehlenswert“ erhalten. Die AOK hat die deutsche Fassung des international eingesetzten Programms und die Evaluation in deutschen Hausarztpraxen ermöglicht. Die Tester heben vor allem „gute Nutzenbelege“ hervor. Insgesamt nahmen sie acht Onlineprogramme zur Unterstützung bei Depressionen unter die Lupe. Neben moodgym wurden noch drei weitere Angebote als empfehlenswert eingestuft, für die aber bis zu 359 Euro Teilnahmegebühr verlangt wird.

[> Mehr Infos.](#)

INHALT

> Seite 3

Lohnleichheit

Nur wenige nutzen Auskunftsrecht.

> Seite 4

Antibiotika

Gefährliche Präparate werden oft verordnet.

Ganz bewusst mal offline sein

Smartphones, Tablets oder Notebooks sind unsere permanenten Begleiter – bei der Arbeit wie auch privat. Experten raten zu Zeiten digitaler Enthaltsamkeit.

[> Mehr Infos.](#)

Digital entschleunigen

Nachrichten sind schnell verfügbar, Apps helfen, sich fit zu halten, und beruflich bleiben wir mit Kollegen und Kunden überall in Kontakt: Digitale Medien gehören wie selbstverständlich zum Alltag. Doch das ständige Online-Sein und die permanente Erreichbarkeit können belasten und krank machen. Gereiztheit und Schlafstörungen, im Extremfall Burnout oder Depressionen sind die Folgen. Das Rezept dagegen heißt „Digital Detox“, zu Deutsch: digitale Entgiftung.

Dabei geht es darum, auf die Nutzung von Smartphone, Tablet oder Laptop für einen bestimmten Zeitraum zu verzichten. Manche lassen gar komplett die Finger von einem Smartphone und gehen zurück zum guten alten Telefon. „Vielen Menschen fällt es schwer, das Handy mal bewusst zur Seite zu legen und sich länger auf eine Sache zu konzentrieren“, erläutert Patricia Lück, Diplom-Psychologin beim AOK-Bundesverband. Wer jedoch ständig auf sein Smartphone, Tablet und Co. schaue und News checke, der unterbreche alle anderen Aktivitäten und müsse sich erst mühsam wieder einfinden, wo er vor der Unterbrechung war.

Wie eine Studie der Gesellschaft für integrierte Kommunikationsforschung zeigt, haben zwei Drittel der Deutschen ihr Smartphone immer bei sich. 64 Prozent schauen vor dem Zubettgehen noch mal darauf und mehr als die Hälfte liest Nachrichten per SMS oder WhatsApp immer sofort. Weitere Studien zeigen: Hartgesottene Nutzer berühren ihr Smartphone mehr als 5.000-mal pro Tag, moderatere immer noch mehr als 2.000-mal.

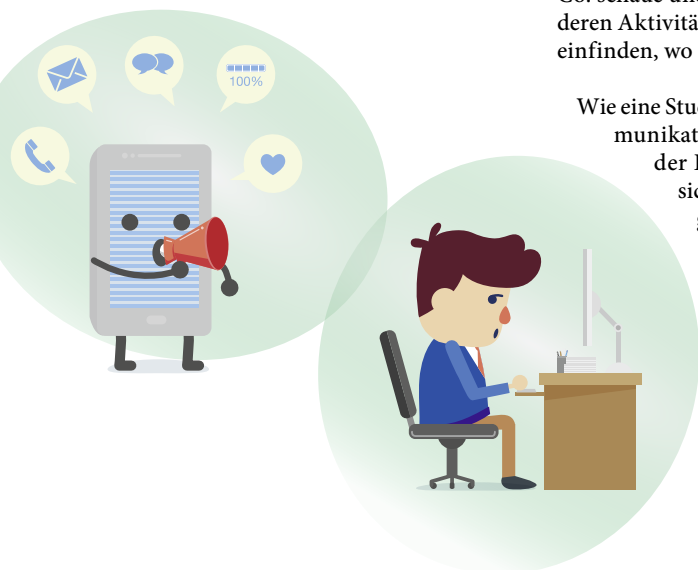
„Das Handy unterbricht jegliche Aktivität und man kommt nicht richtig in den Flow bei Aufgaben, die unsere ganze Aufmerksamkeit fordern“, warnt Lück.

Zudem sei der echte soziale Kontakt nachgewiesenermaßen heilsamer als viele Online-Kontakte. „Wenn wir eine Nachricht erhalten oder ein Like für unseren Facebook-Post, fühlen wir uns wahrgenommen. Kurzfristig macht dies glücklich, es sollte aber nicht zulasten realer Beziehungen und Kommunikation gehen.“

Die Psychologin rät dazu, das Smartphone öfter mal auf lautlos zu stellen oder in den Flugmodus zu versetzen. Auf die sogenannten Push-Nachrichten, die permanent über Neuigkeiten informieren, sollte weitgehend verzichtet werden. „Apps kann man ruhig mal auf ihren Nutzen überprüfen und regelmäßig unnötige löschen“, empfiehlt die Expertin. Vor allem dürfe man sich nicht unter Druck setzen lassen, ständig und sofort reagieren zu müssen.

Inzwischen gibt es immer mehr Firmen, die ihre Mitarbeiter dazu ermuntern, wenigstens in den Ferien die Dienstmails nicht zu lesen, um sich erholen zu können. Laut Lück geht es darum, für sich selbst das richtige Maß zu finden. „Dazu kann man sich handyfreie Zonen einrichten, zum Beispiel im Schlafzimmer“, erläutert sie. Vor dem Erholungsschlaf sei die Nutzung von digitalen Geräten ohnehin nicht zu empfehlen, da das blaue Licht wach mache. Fehl am Platz sei es auch beim gemeinschaftlichen Essen, „da sind wir ja auch alle Vorbild für unsere Kinder“.

> Mehr Infos.





Auskunft kaum gefragt

Nur wenige Beschäftigte nehmen bisher ihr Recht wahr zu erfahren, was ihre Kollegen in gleicher Position verdienen. Das geht aus dem ersten Bericht der Bundesregierung über die Wirkung des Entgelttransparenzgesetzes hervor. Demnach hätten nur vier Prozent der befragten Beschäftigten Auskunft darüber verlangt, nach welchen Kriterien und Verfahren sie bezahlt werden und wie hoch das Vergleichsentgelt in ihrem Betrieb ist. Knapp die Hälfte der Unternehmen hat dem Bericht zufolge nach Einführung des Gesetzes die betrieblichen Lohnstrukturen freiwillig überprüft.

Das Entgelttransparenzgesetz ist vor zwei Jahren in Kraft getreten. Es soll vor allem Frauen dabei unterstützen, ihren Anspruch auf gleichen Lohn bei gleichwertiger Tätigkeit durchzusetzen.

[> Zum Bericht.](#)

Mehr Geld im Urlaub

Fast die Hälfte aller Tarifbeschäftigten in Deutschland (47 Prozent) erhält in diesem Jahr Urlaubsgeld. Das hat das Statistische Bundesamt mitgeteilt. Die Beschäftigten hätten durchschnittlich 1.281 Euro brutto zusätzlich für die arbeitsfreie Zeit zur Verfügung. Das seien 3,6 Prozent mehr Geld als im Vorjahr.

Überdurchschnittlich viel Urlaubsgeld würden die Arbeitgeber im Maschinenbau zahlen. Hier erhielten mit 98 Prozent fast alle Tarifbeschäftigten im Durchschnitt 2.358 Euro extra. Vergleichsweise niedrig sei das Urlaubsgeld dagegen in der Landwirtschaft und im Kohlenbergbau mit 275 und 211 Euro. Tarifbeschäftigte in der öffentlichen Verwaltung, in den Bereichen Verteidigung und Sozialversicherung erhielten gar kein Urlaubsgeld.

[> Mehr Infos.](#)



§ HALBE TAGE

Ein Arbeitnehmer kann nicht verlangen, seinen Urlaub als halbe Tage nehmen zu dürfen, so ein Urteil des Landes-

arbeitsgerichts (LAG) Baden-Württemberg. Es ging um die Klage eines Zerspanungstechnikers. Dieser hatte von seinen vereinbarten jährlichen 31 Urlaubstagen jahrelang einen Großteil als halbe Tage genommen, um auf dem Weingut seiner Familie arbeiten zu können. Künftig wollte ihm sein Arbeitgeber aber nur noch sechs halbe Urlaubstage gewähren. Damit war der Mann nicht einverstanden. Er verlangte, acht bis zehn Urlaubstage splitten zu können und so an 16 bis 20 Tagen nur von 6 bis 10 Uhr zu arbeiten. Schließlich habe ihm sein Arbeitgeber dies vorher auch immer genehmigt. Die Richter des LAG wiesen die Klage ab. Zwar könne der Arbeitnehmer grundsätzlich selbst entscheiden, wann und wie er seinen Urlaub nehmen möchte. Allerdings sei laut Bundesurlaubsgesetz der Urlaub zusammenhängend zu gewähren.

Dass der Arbeitgeber vorher anders gehandelt habe, begründe keinen Anspruch des Arbeitnehmers für die Zukunft.

LAG Baden-Württemberg, Az: 4 Sa 73/18



Zu viele gefährliche Antibiotika

Schnell wieder zurück in den Job – so lautet für viele Arbeitnehmer bei Krankheit die Devise. Doch allzu oft verordnet der Arzt zum Gesundwerden Antibiotika, von denen einige mehr Schaden als Nutzen anrichten können. Gemeint sind Präparate aus der Gruppe der Fluorchinolone.

Die Liste möglicher Nebenwirkungen dieser Antibiotika-gruppe ist lang: Sie reichen von Schädigungen der Hauptschlagader über Depressionen, Angstzustände, Sehnenrisse bis hin zu Todesfällen. Doch von den insgesamt 310 Millionen verordneten Antibiotika-Tagesdosen des Jahres 2018 entfielen 8,2 Prozent auf die Fluorchinolon-Präparate, wie etwa den Wirkstoff

Ciprofloxacin. Dabei handelt es sich eigentlich um Reserve-Antibiotika, die zum Einsatz kommen sollen, wenn besser verträgliche Alternativen versagt haben.

Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) hat erstmals die zusätzlichen Risiken der Fluorchinolone im Vergleich zu anderen Antibiotika hochgerechnet: Für die schätzungsweise 3,3 Millionen Patienten, die in Deutschland im Jahr 2018 mit diesen Mitteln behandelt wurden, ist davon auszugehen, dass nach einer vorsichtigen Schätzung mehr als 40.000 von ihnen zusätzlich von den genannten Nebenwirkungen betroffen waren und 140 Menschen starben. „Diese Zahlen sind besonders alarmierend, weil für viele Erkrankungen gut wirksame und risikoärmere Antibiotika zur Verfügung stehen“, sagt der stellvertretende WiDO-Geschäftsführer Helmut Schröder. Er fordert, dass Patienten intensiv über die Gefahren und Alternativen dieser Arzneimittel aufgeklärt werden und im Schadensfall gezielt Unterstützung bekommen. Außerdem sollten Warnhinweise direkt in den digitalen Systemen der Arztpraxen auftauchen.

> Mehr Infos.



FRAGE – ANTWORT

Bei welcher Erkrankung hilft das kostenfreie Online-Programm „moodgym“?

> 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: 2. August 2019

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: Werner Mahlau

Redaktion: Thorsten Severin, Katleen Krause

Creative Director: Sybilla Weidinger

Fotos: S.1: iStock/Gajus, S.2: iStock/Solar22,
S.3: iStock/Juan Pablo Gonzalez, iStock/Irina_Strelnikova, iStock/
sorbetto, S.4: ballykdy.

Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:

www.aok-original.de/datenschutz.html

