



Wie sich Überstunden vermeiden lassen

Die gute Nachricht

Die Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) verzeichnete in diesem Jahr einen neuen Rekord. Bundesweit haben sich von Mai bis Ende August rund 281.620 Teilnehmende in den Sattel geschwungen. Im Vergleich zum Vorjahr sind das etwa 30.000 Radler mehr. Insgesamt wurden rund 46.810.000 Kilometer zurückgelegt und 9.212 Tonnen CO₂ eingespart.

[Infos.](#)

Inhalt

Homeoffice weiter hoch im Kurs: S.3

Trotz neuer Regelungen ist die Arbeit von zuhause kaum zurückgegangen. [>](#)

Tariftreue in der Pflege: S.4

Eine neue Vorgabe steigert die Löhne. [>](#)

Früher in den Feierabend

Gewerkschaften und Betriebsräten sind sie seit langem ein Dorn im Auge: Überstunden. Insgesamt arbeiteten laut Statistischem Bundesamt im vergangenen Jahr 4,5 Millionen Beschäftigte mehr, als in ihrem Vertrag vereinbart.

Regelmäßige Überstunden erhöhen das Risiko von Krankheiten wie Burnout oder Herzinfarkt. „In einigen Unternehmen sind Überstunden fast schon normal und schick“, sagt Frauke Kempner, Expertin für Digital Leadership & Management an der SRH Fernhochschule. „Viele Beschäftigte ernten sogar böse Blicke, wenn sie pünktlich gehen.“ Menschen, die regelmäßig Überstunden machen, können oft schlecht nein sagen, fürchten um Ansehen, Vertrauen und vielleicht sogar um ihren Job. Die Wissenschaftlerin rät daher: „Wenn Sie regelmäßig Aufgaben kurz vor Feierabend bekommen, die vermeintlich dringend sind, dann sagen Sie auch mal nein oder erledigen diese ganz bewusst erst am nächsten Tag.“ Das zeuge von eigener Disziplin.

Beschäftigte sollten bei der Strukturierung ihres Arbeitstages überlegen, welche Aufgaben sie selbst erledigen müssen und welche gegebenenfalls von anderen übernommen werden können. Azubis oder Praktikantinnen und Praktikanten seien oft dankbare Abnehmer. Die so entlasteten Beschäftigten könnten sich dann auf die

wesentlichen Dinge konzentrieren, erläutert Kempner.

Oftmals würden E-Mails oder Messenger zu einer Überstundenfalle. Das sei etwa dann der Fall, wenn kurz vor Feierabend noch eine Nachricht vom Chef oder anderen ankomme mit der Bitte, noch schnell etwas zu erledigen. Die vermeintlich kurze Aufgabe entpuppe sich dann oft als umfangreicher als gedacht. Kempners Tipp: Eine Stunde vor dem geplanten Feierabend E-Mail-Programme, Messenger-Dienste und „alles was ablenkt“ abzuschalten, damit in Ruhe der Rest an Aufgaben abgearbeitet werden kann. Dabei könne es helfen, einen Abwesenheitsassistenten oder „Bitte nicht stören“-Hinweis einzurichten oder sich die letzte Stunde vor dem Feierabend im Kalender zu

blocken. Kempner rät zudem dazu, sich auch tagsüber Zeiten für konzentrierte Aufgaben zu reservieren. „Denn oftmals ploppen Termine und Anliegen immer dann auf, wenn man gerade konzentriert an etwas arbeitet.“

Ein weiteres Problem sei, dass schriftliche Medien wie E-Mails deutlich mehr Zeit beanspruchen als das gesprochene Wort. Die Expertin empfiehlt daher, im Büroalltag mehr alternative Anwendungen zu nutzen, um mittels Sprachnachrichten oder kurzen Chatnachrichten effektiver zu kommunizieren.

Betriebsräten kommt beim Thema Vermeidung von Überstunden eine wichtige Rolle zu, denn sie sollen laut Gesetz die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fördern, wie Kempner betont. Die Personalvertretung kann etwa eine Mitarbeiterbefragung initiieren oder Betriebsvereinbarungen aufsetzen.

[Infos.](#)



Webtipp

Tipps zur Work-Life-Balance [Link](#)

eAU macht Fortschritte

Die Anzahl der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) nimmt rapide zu. Nach Angaben der nationalen Agentur gematik wurden von Arztpraxen bislang mehr als 28 Millionen Krankmeldungen als eAU an die Krankenkassen übermittelt. Jährlich stellen Ärzte etwa 77 Millionen Krankmeldungen aus.

Laut dem Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung läuft auch der Test der elektronischen Krankmeldungen zwischen Krankenkassen und Arbeitgebern zufriedenstellend. Seit Beginn der Pilotphase am 1. Januar hätten Betriebe knapp 1,5 Millionen Krankmeldungen auf elektronischem Wege angefordert. Nach 79.000 im Januar seien es im Juli bereits 324.000 gewesen. Die für Betriebe freiwillige Erprobung läuft noch bis Ende des Jahres. Ab Januar 2023 ist das neue Verfahren verpflichtend.

> Infos.



Jeder Vierte zu Hause

Trotz veränderter gesetzlicher Regelungen ist der Anteil der von zuhause aus tätigen Beschäftigten über den Sommer kaum zurückgegangen. Im August lag er bei 24,5 Prozent, nach 24,9 Prozent im April, wie eine Umfrage des ifo Instituts zeigt. Bei den Dienstleistern arbeiten 35,5 Prozent der Beschäftigten im Homeoffice, im Großhandel sind es 15,5 Prozent, in der Industrie 15,3 Prozent und im Einzelhandel 5,4 Prozent. An der Spitze liegen die Unternehmensberatungen mit 71,5 Prozent.

Bis Ende März mussten Arbeitgeber bei Büroarbeiten oder vergleichbaren Tätigkeiten grundsätzlich die Möglichkeit zum Arbeiten im Homeoffice anbieten. Beschäftigte mussten das Angebot annehmen, soweit keine wichtigen Gründe entgegenstanden. Trotz der erwarteten Corona-Herbstwelle will die Regierung die Angebotspflicht nicht wieder einführen.

> Infos.



Rechtskolumne

§ Urlaubsanspruch

Ansprüche auf die Abgeltung von bezahltem Jahresurlaub verjähren nach drei Jahren. Das gilt aber nur, wenn der Arbeitgeber den Beschäftigten darüber informiert hat, so der Europäische Gerichtshof (EuGH). Geklagt hatte die Angestellte einer deutschen Kanzlei. Nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses forderte die Klägerin die Abgeltung von 101 Tagen bezahlten Jahresurlaubs aus 2017 und den Vorjahren. Aufgrund von hoher Arbeitsbelastung habe sie diesen während ihrer Tätigkeit nicht nehmen können. Der EuGH urteilte, dass der nicht beanspruchte, bezahlte Jahresurlaub nach nationalem Recht zwar einer dreijährigen Verjährungsfrist unterliege. Diese beginne aber erst, wenn die Beschäftigten davon in Kenntnis gesetzt worden seien und zudem die Möglichkeiten hätten, ihren Anspruch fristgerecht auszuüben. Da der Arbeitnehmer als „die schwächere Partei des Arbeitsvertrags“ anzusehen sei, „sollte die Aufgabe, für die tatsächliche Wahrnehmung des Anspruchs auf bezahlten Jahresurlaub zu sorgen, nicht vollständig auf den Arbeitnehmer verlagert werden.“ Der Klägerin steht eine hohe Nachzahlung zu. C 120/21



Tariftreue ist jetzt Pflicht in der Pflege

Seit Anfang September muss eine Pflegeeinrichtung entweder selbst tarifgebunden sein oder ihre Pflege- und Betreuungskräfte in der regional üblichen Tarifhöhe entlohnen. Andernfalls kann sie nicht mehr mit den Pflegekassen abrechnen.

Nach Angaben des AOK-Bundesverbandes erfüllten kurz vor dem Start bereits etwa 90 Prozent der ambulanten und stationären Betriebe die neuen Vorgaben. Das Bundesgesundheitsministerium teilte mit, die Gehaltssteigerungen beliefen sich je nach Bundesland und Einrichtung zwischen zehn und 30 Prozent. „Die Tariftreuregelung wirkt“, sagte Ressortchef Karl Lauterbach. Die Lohnzuwächse seien „ein später Dank für alle aktiven Pflegekräfte und ein gutes Zeichen an alle, die diesen wichtigen und erfüllenden Beruf ergreifen wollen“. Die Gesellschaft müsse diese Leistung besser honorieren.

Krankenkassen, Gewerkschaften und Pflegeverbände warnen aber davor, die steigenden Lohnkosten auf die pflegebedürftigen Menschen in Form höherer Eigenanteile abzuwälzen. „Angesichts der dramatischen Finanzlage der Pflegeversicherung, die ohnehin mit dem Rücken zur Wand steht, sind dringend nachhaltige Finanzierungslösungen notwendig“, sagte AOK-Verbandschefin Dr. Carola Reimann.

Die AOK unterstützt aber das Ziel einer angemessenen Bezahlung. Pflegefachpersonen bräuchten „Wertschätzung und Anerkennung für das, was die Menschen in der Pflege Tag für Tag leisten“, so Reimann. Beides könne sich auf unterschiedliche Art und Weise zeigen: durch bessere Bezahlung, mehr Personal, größere Handlungsfreiheiten, mehr Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten oder mehr Mitbestimmung. Sie zeigte sich alarmiert von Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiO), wonach psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Burnout 2021 in Pflegeberufen fast doppelt so häufig auftraten wie in allen anderen Berufsgruppen. Seit 2012 ist der Anteil dieser

Erkrankungen im Pflegesektor um mehr als 15 Prozent gestiegen.

Das Burnout-Risiko steigt mit zunehmendem Alter, ist aber auch bei den unter 30-Jährigen in der Pflege schon vergleichsweise hoch, wie die Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten von 682.000 AOK-versicherten Beschäftigten in Pflegeberufen zeigt. Die Anforderungen in der Pflege sind in den vergangenen Jahren komplexer geworden. Wegen höherer Lebenserwartung gibt es immer mehr demenzkranke und multimorbide Menschen, die viel Zuwendung brauchen und deren Pflege viel Fachwissen erfordert.

> Infos.



Apps & Links

> Infos zu Burnout in der Pflege.

> Aktualisiertes Fachbuch zur Arbeitsstättenverordnung.

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Creative Director: Sybilla Weidinger; Fotos: S.1: iStock.com/miodrag ignjatovic, S.2: iStock.com/nortonrsx, S.3: iStock.com/Drazen Zigic, Ekaterina Chergik, AOK, S.4: iStock.com/Ridofranz; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html