

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte



Ausgabe 6/2011

Empfehlen
Sie uns!



FERTIG!

Schaffen bis zum Kick

Er kommt kurz nach sieben und geht um halb neun - abends. Ganz schön fleißig, der Kollege. Doch er leidet: An Arbeitssucht. Wie können wir helfen? >>

■ Arbeiten bis zum (endgültigen) Kick - es lohnt sich für keine Firma, so etwas zuzulassen. Eine ausgewogene Mischung aus Arbeit, Freizeit und Hobbys ist ideal.

auf Seite 2 >>

■ Der Gesundheitstag in der Firma steht an. Der Betriebsrat ist mit der Vorbereitung beschäftigt. Fünf Tipps, wie der Tag gelingen kann.

auf Seite 3 >>

■ Gewinnen Sie mit Original regelmäßig einen 50-Euro-Schein. Beantworten Sie die Frage auf Seite 4. Vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse zu geben – dann kommt der Schein per Post zu Ihnen.

auf Seite 4 >>

Wenn Arbeit zur Droge wird

Es fängt schon bei der Wortwahl an: Wer „Workaholic“ ist, ist bei uns in Deutschland noch gut angesehen. Wer arbeitssüchtig ist, schon weniger. Arbeitssucht ist als Krankheit leider noch nicht anerkannt.

Unternehmen profitieren von Arbeitssüchtigen nicht – obwohl sie enorm lange arbeiten. Denn letztlich ist die Effektivität dieses Arbeitsstils sehr gering. Durch Delegationsunfähigkeit, Zwanghaftigkeit und Suchtverhalten entstehen Schäden, die längst nicht durch das exzessive Vielarbeiten kompensiert werden können.

Was ist Arbeitssucht?

Das Verhalten Arbeitssüchtiger gegenüber dem „normaler“ Arbeiter und Vielarbeiter muss klar abgegrenzt werden. Arbeitssüchtige können ihre Arbeitsgewohnheiten nicht kontrollieren und haben im Gegensatz zu Vielarbeitern eine wesentlich schlechtere Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Grundsätzlich weist die Arbeitssucht mit vielen anderen Süchten vergleichbare Verhaltensweisen und Eigenschaften auf. Die Diagnose Arbeitssucht ist deshalb in dem Moment zu stellen, wo die drei klassischen Suchtkriterien – Kontrollverlust, Dosissteigerung und Entzugserscheinungen – erfüllt sind.

Wie kann ich vorbeugen?

Arbeitssüchtige und Suchtgefährdete müssen lernen, zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu unterscheiden. Am Anfang der Sucht kann es ausreichen, ein Zeit- und Selbstmanagement zu entwickeln.

- Schreiben Sie auf, wie viel Zeit Sie täglich mit der Arbeit verbringen.
- Entspannen Sie auf dem Weg von und zur Arbeit.
- Planen Sie arbeitsfreie Abende ein.
- Suchen Sie sich eine sinnvolle Beschäftigung für die Freizeit.
- Achten Sie darauf, Ihre Überstunden regelmäßig abzubauen.
- Planen und nehmen Sie Urlaub.
- Besuchen Sie Fortbildungen zu Zeitmanagement und Stressbewältigung.

Auch ein Ausgleichssport bringt

Gleichgewicht für Körper und Seele – Menschen, die zur Arbeitssucht neigen, sollten ihn am besten nicht als Wettkampf, sondern ganz ohne Leistungsdruck betreiben. Und schließlich: Essen und trinken Sie gesund. Konkrete Unterstützung dabei bietet Ihnen das AOK-Programm „**Alles in Balance**“.

>> Noch mehr zum Thema



Jeder vierte Manager „erschöpft“

Innovationen sind das Erfolgsgeheimnis für Unternehmen - doch wie geht es den damit befassten Managern? Jeder vierte von Ihnen zeigt sich „vital erschöpft“. Dies ergab eine Untersuchung des Instituts für angewandte Innovationsforschung Bochum e.V. Müdigkeit, Energiemangel und Entmutigung lautete die Diagnose. Es drohen das „Burn-Out-Syndrom“ - und damit hohe Kosten für die Unternehmen.

>> Mehr dazu hier



TOP 1

Die AOK Bayern plant bis auf weiteres keinen Zusatzbeitrag. Dies ist das Ergebnis der Sitzung des Verwaltungsrats der mit 4,2 Millionen Versicherten größten Krankenkasse im Freistaat. Der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Fritz Schösser zeigte sich erfreut darüber, dass Versicherten- und Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat in den Finanzfragen absolut einig seien. „Die Vermeidung der von der Politik gewollten Zusatzbeiträge ist ein Gewinn für die bayerischen Arbeitnehmer und Rentner“, so Schösser.



TOP 2

Lage auf dem Ausbildungsmarkt verbessert.

Bundesweit wurden vom 1. Oktober 2009 bis 30. September 2010 insgesamt 560.073 neue Ausbildungsverträge abgeschlossen. Im Vorjahr waren es 564.307. Bei den betrieblichen Ausbildungsplätzen war mit rund 519.000 ein leichtes Plus zu verzeichnen. Die Zahl der noch unversorgten Bewerberinnen und Bewerber ist von 15.700 auf 12.300 gesunken. Dem standen zum 30. September 2010 noch 19.600 unbesetzte Lehrstellen gegenüber. Für 100 Schulabgänger standen in diesem Jahr 66 Ausbildungsverträge zur Verfügung. Experten sehen dies als ausreichend an.

Fünf Tipps für Gesundheitstage

Es ist soweit: Sie haben als Betriebsrat einen Gesundheitstag für die Firma erreicht - jetzt geht's an die Planung. Hier fünf Tipps, wie der Tag ein Erfolg werden kann.

Das Thema

Legen Sie ein Thema fest. Es soll für nahezu alle Beschäftigten von hoher Bedeutung sein. Welche Belastungen oder Risiken in Ihrem Betrieb von Bedeutung sind, hängt von der Branche ab - ob Büro, Handwerk oder Industrie.

Das Konzept

Der Gesundheitstag muss ein Erlebnis werden! Er soll aufrütteln und motivieren. Seien Sie kreativ und beziehen Sie bei der Planung Beschäftigte oder Beschäftigtengruppen mit ein. Zum Beispiel können die Azubis mit einer eigenen Aktion teilnehmen.

Die Langfristigkeit

Aus dem Gesundheitstag heraus sollen sich langfristige Angebote entwickeln, die die Beschäftigten bei der Ver-

haltens- und Lebensänderung unterstützen. Schaffen Sie Anreizsysteme und beziehen Sie, wenn möglich, auch die Familien mit ein.

Die Auswertung

Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Ziele Sie mit dem Gesundheitstag verfolgen - und vor allem darüber, wie Sie den Erfolg messen können. Beraten Sie im nachhinein über Stärken und Schwächen des Gesundheitstages - und was Sie beim nächsten Mal anders machen werden. Bitten Sie die Beschäftigten um eine Bewertung.

Die Motivation

Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Gesundheitstages ist die Motivation aller Beteiligten - Geschäftsführung und Mitarbeiter, Betriebsrat und Betriebsarzt. Jedem muss klar sein, dass ein Gesundheitstag zeitliche, finanzielle und personelle Mittel beansprucht. Klar ist aber auch: Die Anstrengung lohnt sich. **>> Quelle und mehr zum Thema**



§ 7000 EURO SCHADENSERSATZ Arbeitsplatz per Video überwacht

Das Landesarbeitsgericht Hessen hat einen Arbeitgeber wegen der Videoüberwachung eines Arbeitsplatzes zu einer Entschädigungszahlung von 7000 Euro verurteilt.

Geklagt hatte eine 24jährige kaufmännische Angestellte eines bundesweit aktiven Unternehmens in Hessen. Das Unternehmen hatte den Angaben der Klägerin zufolge eine Videokamera gegenüber der Eingangstür des Büros angebracht. Diese Kamera war auch auf den Arbeitsplatz der Klägerin gerichtet.

Wie das Gericht zu Jahresanfang in Frankfurt/Main



mitteilte, sei eine solche Überwachung „eine schwerwiegende und hartnäckige Verletzung des informellen Selbstbestimmungsrechts.“

Eine Ausrichtung der

Kamera nur auf den Eingangsbereich des Büros wäre möglich gewesen. Es sei auch unerheblich, dass die Kamera nicht ständig in Funktion war. Allein die Unsicherheit darüber, ob die Kamera tatsächlich aufzeichne oder nicht, habe die Mitarbeiterin einem ständigen Anpassungs- und Überwachungsdruck ausgesetzt.

Az.: 7 Sa 1586/09

FAMILIENTAUGLICH

Die AOK Bayern wird sich künftig noch stärker dafür engagieren, dass ihre rund 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren können.

Zu diesem Zweck hat sich die Gesundheitskasse in den vergangenen Monaten mit dem „audit berufundfamilie“ von der gemeinnützigen Hertie-Stiftung zertifizieren lassen. Mit dieser Zertifizierung

will die AOK Bayern als Arbeitgeber im Schulterschluss mit Personalvertretung und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Zeichen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie im eigenen Unternehmen setzen.



LINKS

Interessante Links zum Lesen....

- Die jüngsten Original-Newsletter verpasst? Hier geht's zum Archiv <http://www.aok-original.de/archiv.html>
- Für den Hunger <http://www.aok.de/portale/bundesweit/wunschgericht/>

PFLEGEBERATUNG

Die 46 Pflegeberater/innen der AOK Bayern sind für ihre berufsbegleitende Weiterbildung an der Hochschule Deggendorf zertifiziert worden.

Gemeinsam haben die Hochschule Deggendorf und der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) in Bayern Know-how auf den Gebieten Pflege, Sozialrecht, Projektarbeit und Casemanagement gelehrt und damit die umfassenden praktischen und theoretischen Vorerfahrungen der einzelnen Berater/innen umfassend erweitert und abgerundet.

Die AOK Bayern bietet seit Anfang 2009 an jedem Direktionsstandort in ganz Bayern kostenfreie Beratung rund um das Thema Pflege an.

DER AOK-TIPP

Alkohol ist ein Genussmittel und als solches überall verfügbar. Wer maßvoll damit umgeht, läuft auch nicht Gefahr, abhängig zu werden. Manchmal ist es aber nur ein kleiner Schritt, der in die falsche Richtung führt.

Sechs Fragen, eine Antwort: Alkohol ist für Sie kein Problem – oder doch? Testen Sie sich: Sind Sie suchgefährdet?

» Hier geht's zum Test



FRAGE – ANTWORT

Wie viele Ausbildungsverträge wurden bis September 2010 abgeschlossen?

Gewinnen* Sie einen **50-Euro-Schein!**
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

25. März 2011

Antwort (mit Adresse) an:
aok-original@kompart.de

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Stefan Graef
90419 Nürnberg



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

