



Zusammenfassung der Fragen und Antworten

Wir planen demnächst einen Gesundheitstag in unserem Unternehmen, besteht die Möglichkeit, dass die AOK zum Thema einen Vortrag hält oder ähnliches? Vielen Dank!

Gerne unterstützen wir Sie. Gehen Sie einfach auf Ihre AOK vor Ort zu. Ihren passenden Ansprechpartner finden Sie hier: <https://www.aok-business.de/gesundheit/ansprechpartner/>

Was mache ich, wenn mein Chef keine kurzen Erholungspausen während der Arbeitszeit duldet?

Gerne beraten wir Ihr Unternehmen zu einer gesunden Arbeitsorganisation. Sprechen Sie Ihren Chef, oder falls vorhanden Ihren Betriebsrat, auf das Angebot der AOK einfach an.

Würden Sie empfehlen, die übliche "Mittagspause" von i.d.R. 30-60 Minuten durch mehrere kürzere Pausen zu ersetzen?

Gem. § 4 Arbeitszeitgesetz sind 30 Minuten Pause nach 6 Std. Arbeit zu nehmen. Diese Arbeitsunterbrechungen können auch in andere Zeitabschnitte aufgeteilt werden, müssen dann jedoch mindestens 15 Minuten betragen. Alle 90 Min eine Minipause wären effektiv.

Wie gelingt einem das mentale Lösen von der Arbeit? Gibt es hier Tipps?

Das kann sehr unterschiedlich sein. Körperliche Aktivität hilft die Gedanken frei zu bekommen, zum Beispiel Laufen gehen oder Sportspiele. Aber auch meditative Aktivitäten wie Yoga oder Pilates helfen dabei. Neben Aktivität hilft auch alle Gedanken und Aufgaben zur Arbeit aufzuschreiben und in ein Fach bzw. auf dem Arbeitsplatz zu legen und sinnbildlich auf Arbeit zu lassen... Probieren Sie sich aus!

Alle Ihre Infos und unterstützenden Hinweise werden von meinem AG abgeblockt. Es ist nicht erwünscht und nicht effektiv! Für den AN wird gar nichts gemacht.

Es gibt Dinge, auf die Sie keinen Einfluss haben. Investieren Sie in sich und nutzen Ihren Handlungsspielraum.

Mein Hausarzt (über 70) ist der Meinung, dass privater und beruflicher Stress zum Leben dazugehört, sonst sei es langweilig.

Da hat der Hausarzt auch Recht. Wichtig ist, dass nach Stressphasen auch Erholungsphasen folgen. Sollten diese Erholungsphasen permanent ignoriert werden, kann langanhaltender Stress gesundheitliche Folgen haben.

Das finde ich sehr interessant, sind nicht viele Berufsunfähigkeiten im Pflege-, Gesundheitsbereich, Lehramt - burnout?

Der Pflegebereich ist besonders betroffen, das sehen Sie richtig. Hier gibt es schon viele AOK-Gesundheitsangebote für Betriebe. Schauen Sie einfach unter <https://www.aok-business.de/gesundheit/>.

Als betriebliche Ansprechpartnerin zu BGF/BGM bringe ich unseren Mitarbeitern die Online-Angebote der AOK gerne näher – wie z.B. „Rückenaktiv-Programm“. Steht zu dem Thema „Erholungsfähigkeit“ auch eine Ressource zur Verfügung?

Wir haben den Workshop "Mach mal Pause" entwickelt Ein tolles Programm zum Umgang mit Stress ist auch das Online-Angebot „Stress im Griff“ unter www.stress-im-griff.de.

Die Führungskräfte sollten nicht nur erlauben, sondern aktiv vorleben und z.B. abends keine E-Mails mehr versenden, Telefonate führen.... Wenn sie mit gutem Beispiel voran gehen, wirkt das wesentlich besser.

Stimmt, daher fangen wir gern mit unseren Seminaren bei den Führungskräften an Da haben Sie recht. Die Führungskraft ist im Unternehmen eine Schlüsselposition. Durch die Vorbildwirkung kann hier viel für die Gesundheit erreicht werden. Für die Führungskraft können kleine Kniffe, wie verzögerte Sendung über Outlook, dabei helfen.