

Weihnachtsstress: TÜV warnt vor ständiger Erreichbarkeit im Urlaub!

Der TÜV-Verband warnt vor Stress durch ständige Erreichbarkeit während der Feiertage. Klare Regeln für Arbeitgeber notwendig.



Rhein-Sieg-Kreis, Deutschland - Die Sorgen um die ständige Erreichbarkeit von Arbeitnehmern nehmen zu, insbesondere in der bevorstehenden Weihnachtszeit. Der TÜV-Verband warnt eindringlich davor, dass die berufliche Erreichbarkeit während des Urlaubs zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko werden kann. André Siegl, Experte für Arbeits- und Gesundheitsschutz beim TÜV, stellt fest, dass die permanente Erreichbarkeit zu chronischem Stress, Schlafstörungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Eine aktuelle Umfrage des Digitalverbands Bitkom zeigt, dass immer noch die Hälfte der Arbeitnehmer während der Feiertage bereit ist, berufliche E-Mails zu checken oder auf Anrufe zu reagieren. Die ständige Unterbrechung von Erholungsphasen senkt die

Regenerationsfähigkeit der Beschäftigten erheblich, was sich langfristig negativ auf ihre Leistungsfähigkeit auswirkt, so Siegl.

Rechtliche Rahmenbedingungen und aktuelle Entwicklungen

In Deutschland sind die Regelungen zur Erreichbarkeit im Arbeitszeitgesetz verankert, das klare Pausen- und Ruhezeiten vorschreibt. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin erläutert, dass ohne spezifische Regelungen im Arbeitsvertrag keine Pflicht für Arbeitnehmer besteht, außerhalb der Arbeitszeiten auf Nachrichten von Vorgesetzten zu reagieren. Dennoch sind viele Beschäftigte dem Druck der ständig verfügbaren Kommunikation ausgesetzt, was ebenfalls von Wissenschaftlern als ein erheblicher Stressfaktor identifiziert wird. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2023 befürchten 61 Prozent der Befragten eine Überlastung durch permanente Erreichbarkeit, was einen Anstieg von elf Prozent im Vergleich zu 2018 darstellt.

Um die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit zu verringern, empfehlen Experten Maßnahmen wie das Abschalten von dienstlichen Mobiltelefonen nach Feierabend sowie klare Absprachen zwischen Mitarbeitenden und Führungskräften. Felix Brodbeck, Professor an der LMU München, betont, dass ein gutes „Detachen“ von der Arbeit notwendig ist, um sich besser erholen zu können und gleichzeitig die Produktivität zu steigern. Aktuell warten Berufsverbände und Unternehmen in Deutschland auf einen neuen Gesetzentwurf zur Arbeitszeitregelung, der alle offenen Fragen klären soll, wie berichtet von **Tagesschau**.

Der TÜV-Verband fordert, dass Arbeitgeber aktiv klare Vereinbarungen über Erreichbarkeitszeiten treffen sollten, um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu schützen und eine ausgewogene Erreichbarkeitskultur zu fördern. Diese Auffassung wird durch die Erkenntnisse unterstützt, dass Organisationen von einer gesunden Balance zwischen Erreichbarkeit und

Erholung signifikant profitieren. Auch aus diesem Grund sei es wichtig, dass sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber die Verantwortung für eine gesunde Work-Life-Balance teilen, wie auf **kabinett-online.de** hervorgehoben wird.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Ständige Erreichbarkeit, chronischer Stress, Burnout-Symptome
Ort	Rhein-Sieg-Kreis, Deutschland
Quellen	• nag-news.de • www.kabinett-online.de • www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)