Umfrage: Viele lässt der Job auch im Urlaub nicht los - Mangelnde Erholung kann sich auch als Unruhe und Rückenschmerzen bemerkbar machen

Umfrage: Viele lässt der Job auch im Urlaub nicht los - Mangelnde Erholung kann sich auch als Unruhe und Rückenschmerzen bemerkbar machen

Rund ein Sechstel der Beschäftigten nimmt zumindest gelegentlich Urlaub, um berufliche Aufgaben in Ruhe zu erledigen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken". Auch dienstliche Kontakte sind für viele keine Seltenheit: Immerhin ein Viertel der Befragten wird zumindest gelegentlich in den Ferien vom Arbeitgeber, Kollegen oder Kunden kontaktiert. Ein Großteil fühlt sich hiervon nach eigenen Angaben nur gering belastet. Dem eigentlichen Zweck von Urlaub, der Erholung, laufen diese Entwicklungen allerdings zuwider.
Mehr als ein Fünftel der Befragten denkt im Urlaub immer oder oft an die Arbeit, ein weiteres Viertel zumindest gelegentlich. "An seinen Beruf zu denken ist nicht unbedingt etwas Schlimmes", sagt Dr. Hiltraut Paridon, Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG). "Wenn es aber dazu führt, dass man auch im Urlaub arbeitet und dienstliche E-Mails beantwortet oder andere Aufgaben erledigt, verhindert es den Zweck des Urlaubs: dass man sich erholt."
Zwar gibt nur ein Siebtel derjenigen, die im Urlaub an die Arbeit denken, an, sich stark davon belastet zu fühlen. "Allerdings wird bei diesen Befragten auch deutlich, dass die Erholung unter der Belastung leidet", so die IAG-Expertin. Über ein Drittel brachten damit zum Beispiel Symptome wie starke Unruhe, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen in Zusammenhang. "Symptome wie diese können allgemein Anzeichen dafür sein, dass es einem gerade zu viel wird. Nicht allen Menschen ist jederzeit bewusst, dass ihr Stresspegel zu hoch ist."
Als Grund dafür, auch im Urlaub zu arbeiten, geben die Befragten größtenteils an, dass sie dies aus Pflichtgefühl tun oder weil dringliche Aufgaben anstehen. Allerdings geben auch mehr als zehn Prozent an, dass sie damit die Erwartungen von Arbeitgeber, Kunden oder Kollegen erfüllen. "Man sollte seine Motive in jedem Fall genau hinterfragen", empfiehlt Paridon. "Falsch verstandenes Pflichtgefühl hilft keinem: weder der Firma noch einem selbst." Regelmäßige Erholung sei wichtig, um langfristig arbeitsfähig zu bleiben. "Das muss in den Betrieben auch diskutiert werden."
Um wirklich vom Beruf abschalten zu können, benötigen die meisten Befragten ein bis zwei Wochen. Je rund ein Viertel braucht weniger oder mehr Zeit. Den Kopf frei bekommen die meisten, indem sie Zeit mit der Familie verbringen, eine Reise machen oder Sport treiben.
Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.
Weitere Informationen unter www.deinruecken.de

Stefan Boltz
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Pressestelle
Tel.: 030 288763768
Fax: 030 288763771
E-Mail: presse@dguv.de

Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

presse@dguv.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

presse@dguv.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage