

Pressemitteilung

Urlaub: Öfter mal abschalten

GDA Psyche: Feriendauer und -gestaltung wirken sich auf Erholungseffekt aus

25.6.2015

Mehrere kurze, gleichmäßig über das Jahr verteilte Urlaube bringen mehr Erholung als eine wochenlange Pause. Darauf weist das Arbeitsprogramm Psyche der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie hin.

Um genügend Abstand vom Arbeitsalltag zu gewinnen, sollten die Auszeiten allerdings mindestens sieben Tage am Stück umfassen. Sie lassen sich optimal aufs Jahr verteilen, wenn zum Beispiel je ein Sommer- und Winterurlaub mit zwei bis drei weiteren, flexibel einsetzbaren Urlaubseinheiten kombiniert werden. Für die Beschäftigten sollte in dieser Zeit die Regeneration ihrer Kräfte im Vordergrund stehen, um Anspannung abzubauen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Gute Vorbereitung wichtig

„Erholung ist nicht auf Knopfdruck möglich. Beschäftigte sollten sich mental und körperlich auf die Ferienzeit einstellen“, erläutert Dr. Kai Seiler vom Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen. Weil die Abgrenzung der Ruhephasen immer schwieriger werde, sei eine gute Vorbereitung hilfreich:

- Vor Urlaubsbeginn sollte den Kollegen rechtzeitig kommuniziert werden, dass der Arbeitnehmer für die Dauer des Urlaubs nicht verfügbar sein wird. Schriftliche Übergaben und To-Do-Listen für die Rückkehr ersparen manche störende Nachfrage.
- Viele Beschäftigte haben Schwierigkeiten mit der Umstellung, wenn sie nach einer stressreichen Arbeitsphase in den ersten Ferientagen plötzlich mit Nichtstun konfrontiert werden. Hier kann es helfen, sich zunächst einigen privaten Erledigungen oder Urlaubsvorbereitungen zu widmen.
- Steht eine Reise an, sollte vorab und danach je ein zusätzlicher Erholungstag eingeplant werden.
- Gegen die meist einseitigen Belastungen bei sitzenden, aber auch bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten hilft Bewegung in der Freizeit. Sportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen eignen sich nicht nur im Urlaub besonders gut, um zur Entspannung zu finden.
- Laptop und Smartphone haben im Urlaub Pause. Das fällt insbesondere Selbstständigen, Führungskräften und gut

vernetzten Arbeitnehmern schwer. Eine feste Abrufzeit für E-Mails und Nachrichten, zum Beispiel eine halbe Stunde am Nachmittag, mindert Entzugserscheinungen und lässt Raum für Neues.

Gegensatz zum Alltag finden

Wo der Urlaub verbracht wird, ist für den Erholungswert dagegen gar nicht so wichtig“, sagt Seiler. „Relevanter als das „wo“ ist vielmehr das „wie“. Im Urlaub sollte in erster Linie ein Gegensatz zu den Belastungen des Alltags stattfinden“. So tut beispielsweise bei Berufen mit hoher Lärmbelastung die Ruhe bei der Gartenarbeit gut. Tanzkurse oder Klettertouren bescheren Erfolgserlebnisse, die zum Beispiel den Ärger mit Kunden leichter vergessen lassen. Ein zusätzliches Urlaubsgefühl entsteht durch Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge, Lesenachmittage oder ein ausgedehntes Frühstück. Diese sollten auch nach den Ferien als Erholungs-Rituale in den Alltag integriert werden. Dann kommt die Entspannung von ganz alleine.

Hintergrund: Das Arbeitsprogramm Psyche

Das Arbeitsprogramm „Schutz und Stärkung der Gesundheit bei arbeitsbedingten psychischen Belastungen“ – kurz „Arbeitsprogramm Psyche“ – ist eines von drei aktuellen Arbeitsprogrammen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA). Ziel ist es, bis zum Jahr 2018, die betrieblichen Akteurinnen und Akteure umfassend zum Thema psychische Belastungen bei der Arbeit zu informieren und zu qualifizieren.

Pressekontakt:

Sanja Zec

Telefon: 0611 17472270

E-Mail: presse@gda-psyche.de