



Das Coronavirus: Die unterschätzten Folgen für Rücken und Psyche – geschrieben von Lars Rieger

UMW Expertenkreis-Mitglied Lars Rieger im Gespräch mit Kirsten Rehage, Head Care & Claims Management elipsLife Germany & Austria

Aktuelle Befragungen zeigen: Die Corona-Krise hat zu einem Anstieg von **Rückenschmerzen und psychischen Beschwerden** geführt. **Kirsten Rehage, Head of Care & Claims bei elipsLife Deutschland, beschreibt im Gespräch mit Lars Rieger, vor welchen Herausforderungen Arbeitgeber stehen.**

Die Corona-Krise hält uns nun schon seit über einem Jahr in Atem. Welche wesentlichen Veränderungen lassen sich beobachten?

Das Coronavirus hat die Welt in vielen Bereichen verändert. Neue Faktoren sind zu beobachten, die das Wohlbefinden jedes Einzelnen beeinträchtigen; zum Beispiel der digitale Stress. Die Nutzung von Nachrichtendiensten hat nachweislich stark zugenommen, zu viele Informationen führen jedoch oftmals zu Unsicherheit und Angst. Oder die massive Reduzierung der persönlichen Kontakte in den letzten Monaten. Die meisten Menschen kompensierten dies über Online-Kontaktpflege wie Videotelefonie, was einen persönlichen Kontakt allerdings nicht vollständig ersetzen kann. Auch die Vielzahl der Videokonferenzen, die sicherlich auch nach der Krise ein fester Bestandteil des Arbeitslebens sein werden, sind ermüdend und anstrengend.

Rückenleiden und psychische Erkrankungen zählen nicht erst seit Corona zu den häufigsten Ursachen von Fehlzeiten. Hat sich dieser Trend weiter verstärkt?

Rückenleiden und psychische Erkrankungen zählen seit langem zu den Volkskrankheiten und verursachen oft auch krankheitsbedingte Fehlzeiten. Häufig unbekannt: Fehlzeiten bedeutet Kosten, welche durch das Coronavirus und seine Folgen noch weiter steigen könnten. Ursache für den Anstieg von Rückenschmerzen können Bewegungsmangel und/oder die nicht-ergonomische Gestaltung des



BESONDERHEITEN

- ✓ Selbstverständnis als Interessenvertretung
- ✓ Unterstützung durch spezialisierte Experten
- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Teilnahme an Veranstaltungen nicht verpflichtend
- ✓ Mitgliedschaft keiner Altersbeschränkung unterworfen

Unser Ziel:
Sie aktiv bei der Lösung Ihrer täglichen unternehmerischen Aufgaben zu unterstützen.

Cockpit-Newsletter KW 27

Auch in unserer nächsten Newsletter Ausgabe erhalten Sie wertvolle Informationen aus der Praxis für die Praxis: Freuen Sie sich mit uns auch auf den kommenden Newsletter geschrieben von **Ursula Frerichs.**

„Unternehmer informieren Unternehmer“

Zusätzlich zu den Inhalten unseres Newsletters bieten wir Ratsuchenden Unterstützung durch den aktiven UMW Expertenarbeitskreis für branchenübergreifende Unternehmen, Existenzgründer und Familienunternehmen in Schwierigkeiten an.

Die Terminvergabe erfolgt unter strenger Einhaltung unseres Hygienekonzepts.

Arbeitsplatzes sein. So arbeiten viele Mitarbeitende beispielweise schon seit über einem Jahr ganz oder teilweise im Homeoffice – in nicht wenigen Fällen am Küchen- oder Wohnzimmerisch, sogar das Sofa wurde mancherorts zum Arbeitsplatz. Corona und die damit einhergehenden Folgen wie die soziale Isolation während eines Lockdowns haben sich bei vielen Menschen auf die mentale Gesundheit ausgewirkt. Die anhaltende Pandemie wird oft als Stress empfunden – auch weil viele um ihre Existenz bangen. Im Fokus der Öffentlichkeit steht das Virus jedoch meistens wegen seiner physischen und weniger aufgrund seiner psychischen Auswirkungen. Letztere sind allerdings nicht zu unterschätzen, führten doch psychische Erkrankungen bereits vor Corona nicht selten zu einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben.

Wie sollte man als Arbeitgeber darauf reagieren?

Die Gesundheit der Belegschaft ist das Kernkapital jedes Unternehmens. Daher sollten Arbeitgeber gezielte Maßnahmen ergreifen, um dem Anstieg von Rücken- und psychischen Beschwerden ihrer Beschäftigten entgegenzuwirken. Dies auch vor dem Hintergrund, dass sich die Arbeitswelt im letzten Jahr in vielen Bereichen rasant verändert hat. Viele Mitarbeitende wünschen die Beibehaltung gewisser Änderungen in post-Corona-Zeiten, beispielsweise die Möglichkeit, weiterhin mobil arbeiten zu können. Hieraus ergeben sich für Arbeitgeber Konsequenzen, denn sie sind auch unter den veränderten Gegebenheiten verpflichtet, ihrer Fürsorgepflicht nachzukommen.

Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesen Änderungen in der Arbeitswelt für die Führung?

Dies ist ein wichtiger Punkt, weil wir ja wissen, dass eine als schlecht erlebte Führung psychisch krank machen kann. Arbeitgeber und Mitarbeitende sind nach mehr als seinem Jahr Pandemie in einer neuen Normalität angekommen. Und Führungskräfte sind mehr denn je gefordert. Ihr Verhalten ist zentral, denn sie müssen mit ihrem Verhalten mit gutem Beispiel vorangehen.

Das gilt auch in Bezug auf den Umgang mit psychischen Belastungen. Wichtig ist, dass Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams miteinander in Kontakt bleiben. Dafür gilt es, den geeigneten Kommunikationskanal zu wählen. Es ist sicher sinnvoller, mit den Mitarbeitenden zu telefonieren oder Videokonferenzen abzuhalten, als ausschließlich per E-Mail zu kommunizieren. Dieser direkte Kontakt ermöglicht es Führungskräften einfacher wahrzunehmen, ob eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter psychisch belastet ist. Entsprechend schneller können die Führungskräfte dann auch reagieren.

Wie kann man Mitarbeitenden dabei helfen, Rückenleiden zu vermeiden?

Zur Vermeidung von Rückenerkrankungen sollten Arbeitgeber ihre Mitarbeitenden bei der ergonomischen Gestaltung des Homeoffice-Arbeitsplatzes unterstützen. Dies kann auf unterschiedlichste Weisen erfolgen, zum Beispiel durch Bezuschussung bei der Anschaffung von Bürostühlen und Schreibtischen oder durch Anleitungen für „Bürogymnastik“ zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Ebenfalls hilfreich sind konkrete Tipps für mobiles Arbeiten. Dazu gehören das Einhalten von Routine und Struktur analog dem Arbeiten im Büro, genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung. Eine Möglichkeit wäre beispielsweise das Abhalten einer gemeinsamen, bewegten Pause, in der alle Mitarbeitenden zusammen Übungen zur Kräftigung des Rückens durchführen. In der Gruppe lässt sich der „innere Schweinehund“ einfacher überwinden, außerdem lässt sich so der Teamspirit stärken.

Kann man zusammengefasst sagen: Die aktuelle Situation bietet neben Herausforderungen auch Chancen für Unternehmen?

Eindeutig ja. Arbeitgeber, die gerade in der gegenwärtigen Corona-Zeit zeigen, dass ihnen die Gesundheit ihrer Belegschaft am Herzen liegt und ihre Mitarbeitenden aktiv dabei unterstützen, diese zu erhalten bzw. zu verbessern, könnten als Gewinner aus der Krise hervorgehen, vor allem hinsichtlich des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels. Gezielte Maßnahmen ermöglichen es Arbeitgebern, einem Anstieg von Krankenständen vorzubeugen oder diese gar zu reduzieren. Dabei haben sie zugleich die Möglichkeit, ihr Employer Branding sowie die Bindung und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken. In die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren, lohnt sich in mehrfacher Hinsicht – nicht nur in Corona-Zeiten.

Kirsten, vielen Dank für das Interview.

Unternehmerverband
Mittelständische Wirtschaft
Kardinal- Krentz-Str. 14

56073 Koblenz

Tel. 0 261 / 171 64

Fax 0 261 / 176 89

[Impressum](#) | [Datenschutzerklärung](#)