

Deutsche Rentenversicherung informiert

## Reha weiterhin möglich

**Die Deutsche Rentenversicherung führt auch in Corona-Zeiten Rehas durch, um ihre Versicherten wieder fit für das Arbeitsleben zu machen. Die Reha-Einrichtungen sind von den aktuell getroffenen Maßnahmen zum Lockdown in der Regel nicht betroffen.**

Um sowohl Rehabilitanden als auch die Mitarbeiter\*innen zu schützen, wenden die Rehaeinrichtungen individuelle Hygienekonzepte an. Diese werden bedarfsgerecht mit den örtlich zuständigen Gesundheitsbehörden regelmäßig angepasst. So ist zum Beispiel ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und die Therapiegruppen wurden verkleinert. Da die Reha-Einrichtungen wegen der coronabedingten Beschränkungen nicht voll ausgelastet werden können, kann es zu verlängerten Wartezeiten zur Durchführung einer Reha kommen.

Kann die Reha nicht zeitnah angetreten werden, droht kein Verlust des Anspruchs auf die medizinische Reha. Aufgrund der besonderen Umstände sind die Bescheide der Rentenversicherung momentan ein ganzes Jahr lang gültig. Wird eine bereits angetretene Rehabilitation aufgrund behördlicher Maßnahmen oder auf eigenen Wunsch vorzeitig beendet, bietet die Rentenversicherung an, die Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt vereinfacht neu zu beantragen. Hierfür hat die Deutsche Rentenversicherung das Formular G0101 entwickelt. Es handelt sich um einen Kurzantrag, der bundesweit verwendet werden kann.



Foto: Koldo\_Studio/Adobe Stock

**Der Anspruch auf eine Reha-Maßnahme wurde verlängert.**

## Corona-Impftermine



Foto: insta\_photos/Adobe Stock

Wer in Mecklenburg-Vorpommern lebt und sich impfen lassen möchte, muss zunächst auf eine postalische Einladung der Behörden warten. Abhängig von der Prioritäten-gruppe werden Impfberechtigte, aktuell Personen über 80 Jahren, direkt von den Behörden angeschrieben. Im Anschluss erfolgt eine Terminvereinbarung über die Telefonnummer 0385/20 27 11 15, Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr, Wochenende/Feiertage von 9 bis 16 Uhr.

Ortsverband Grimmen bedankt sich bei Helfer\*innen

## Den Umständen getrotzt

**Ein herzliches Dankeschön sagten Mitglieder der Vorstände von Kreis- und Ortsverband Grimmen den fleißigen Helfer\*innen und Zeitungszusteller\*innen des Ortsverbandes Grimmen am 9. Dezember 2020.**

Unter Einhaltung der Hygieneregeln und in festlicher Form überreichten Ortsvorstandsvorsitzender Gerd Glasow und Vorstandsmitglied Cornelia Beyer mit herzlichen, anerkennenden und einfühlsamen Worten den fleißigen Mitgliedern des Verbandes einen Blumenstrauß. Brigitte Schafferus, Anni Timm, Brigitte Schannack, Karin Sund und Jochen Mittag erhielten eine Ehrung als Dank dafür, dass sie sich auch in den schwierigen Zeiten des Jahres 2020 unermüdet und unerschrocken für ihren Verband eingesetzt hatten.



**V. li.: Anni Timm und Karin Sund gehörten zu den Geehrten.**

Denn auch den Sozialverband Deutschland trafen die Corona-Ereignisse des letzten Jahres mit voller Härte. Wichtige Höhepunkte mussten ausfallen, wie die beiden traditionellen Weihnachtsveranstaltungen zum Jahresende, eine davon extra für die älteren und behinderten Mitglieder. Dennoch blieben die Mitglieder ihrem Sozialverband treu, was die Vorstandsmitglieder sehr freut. Sie hoffen, wie ihre Mitglieder, auf ein besseres Jahr 2021, in dem es hoffentlich wieder Gelegenheiten geben wird, sich persönlich und in der Gemeinschaft zu begegnen.

Vertrauensarbeitszeit gibt den Beschäftigten viele Freiheiten bei der Gestaltung ihrer Arbeitszeit

## Eine „Überstunden-Flat“ darf nicht entstehen

**Vertrauensarbeitszeit bedeutet, dass die Mitarbeiter\*innen ihre Arbeitszeit im Großen und Ganzen eigenständig und selbstverantwortlich gestalten. Nur das Volumen der wöchentlichen oder monatlichen Arbeitszeit wird vom Arbeitgeber festgelegt, nicht Beginn und Ende des Arbeitstages. Aber auch für dieses „Vertrauensmodell“ gelten Regeln für Arbeitgebende und Arbeitnehmende.**

Vertrauensarbeitszeit ist gesetzlich nicht speziell geregelt. Sie kann arbeitsvertraglich vereinbart oder in einer Betriebsvereinbarung formuliert werden. Besonders geeignet ist die „Arbeit auf Vertrauen“ für Beschäftigte, die ihren Job überwiegend souverän erledigen können, zum Beispiel im Außendienst, im kreativen Bereich oder in der Entwicklung.

Grundsätzlich brauchen Mitarbeiter\*innen dabei ihre Arbeitszeiten nicht mit dem\*der Chef\*in abzusprechen. Sie müssen lediglich die gesetzlichen Grenzen der Arbeitszeit einhalten und auf – meist im Arbeitsvertrag gesetzte – Vorgaben achten.

Definiert der\*die Chef\*in hingegen verschiedene Zeiträumen wie zum Beispiel einen

Arbeitsbeginn „zwischen 7 Uhr und 10 Uhr morgens“ oder einen „frühestmöglichen Feierabend um 15.30 Uhr“, dann handelt es sich nicht mehr um ein Vertrauensarbeitszeiten-Modell, sondern um Gleitzeit. Echte Vertrauensarbeitszeit sieht so aus, dass zum Beispiel an einem Montag die zu bewältigende Aufgabe vorgestellt wird, die Mitarbeiter\*innen die Woche über in Ruhe gelassen werden und am Freitag das Ergebnis vorzustellen ist.

Eine Vertrauensarbeitszeit „light“ gibt es dennoch: Der\*die Vorgesetzte kann zum Beispiel verlangen, dass die Beschäftigten vier Stunden täglich anwesend sind. Damit wird eine Kernarbeitszeit nicht festgelegt, weil ein\*e Mitarbeiter\*in dann an einem Tag von 16 bis 20

Uhr und am nächsten Tag von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr vor Ort sein könnte – oder sogar zwei Stunden am Vor- und zwei am Nachmittag.

Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat entschieden, dass auch bei Vertrauensarbeitszeit Arbeitszeitkonten geführt und Überstunden abgegolten werden müssen (AZ: 5 AZR 767/13). Deswegen sollte bei Abschluss einer solchen Regelung vereinbart werden, ob, wann und wie Arbeitnehmer\*innen angehäuften Überstunden abbauen können. Denn das Arbeitszeitgesetz, wonach die werktägliche Arbeitszeit von acht Stunden im Regelfall nicht überschritten werden darf, gilt. Arbeiten Mitarbeiter\*innen also mehr als acht Stunden, so muss der Arbeitgebende das dokumen-



Foto: Ralf Geithe/Adobe Stock

**Bei den meisten Arbeitnehmer\*innen wird die Arbeitszeit per „Stempeluhr“ erfasst und kontrolliert.**

tieren. Auch die Ruhezeit nach Feierabend, die laut Arbeitszeitgesetz im Normalfall elf Stunden nicht unterschreiten darf, ist einzuhalten.

Gibt es einen Betriebsrat, so hat der laut Betriebsverfassungsgesetz ein Mitbestimmungsrecht bezüglich Beginn

und Ende der täglichen Arbeitszeit – einschließlich der Pausen sowie die Verteilung der Arbeitszeit auf die einzelnen Wochentage. Der Arbeitgebende hat die Pflicht, den Betriebsrat über die im Betrieb praktizierten Arbeitszeiten zu informieren. mh

Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf: So erkennt man nicht-spezifische Rückenschmerzen

# Rückenschmerzen ohne medizinische Ursache

**Kreuzschmerzen – also Schmerzen im unteren Rücken – kennen die meisten aus eigener Erfahrung. Lässt sich keine eindeutige Ursache für die Schmerzen finden, spricht man von nicht-spezifischen Kreuzschmerzen. Woran man erkennt, dass es sich um diese Form der Rückenschmerzen handelt, was Kreuzschmerzen auslöst und was dazu beiträgt, dass sie chronisch werden, wird hier erklärt.**

Schmerzen im unteren Rücken ohne erkennbar medizinische Ursache nennt man nicht-spezifische oder unspezifische Kreuzschmerzen. Kreuzschmerzen ohne erkennbare Ursache können innerhalb einiger Tage oder Wochen wieder verschwinden, aber auch deutlich länger anhalten.

Rückenschmerzen im Laufe des Lebens etwa 85

Prozent der deutschen Bevölkerung – Männer und Frauen etwa gleich häufig. Der Großteil davon (85–90 Prozent) leidet unter nicht-spezifischen Rückenschmerzen. Schmerzen im unteren Rücken, also Kreuzschmerzen, sind dabei die häufigste Form.

Das auffälligste Symptom ist zunächst einmal der Schmerz, der im unteren Rückenbereich zu spüren ist – etwa zwischen dem untersten Rippenpaar und dem Gesäß. Manche Betroffene spüren auch eine Ausstrahlung der Schmerzen in das Gesäß. Plötzlich einschließende Schmerzen, die mit Bewegungseinschränkungen einhergehen, werden umgangssprachlich auch als Hexenschuss bezeichnet.

Es ist auch möglich, dass Schmerzen im unteren Rücken in ein oder beide Beine ausstrahlen. Man nennt sie auch „radikuläre Schmerzen“, „Lumboschialgie“ oder „Ischialgie“.

In die Beine ausstrahlende Schmerzen entstehen durch die Reizung einer oder mehrerer Nervenwurzeln. Manchmal, wenn die Nervenwurzel stärker eingengt wird, kommen auch Gefühlsstörungen (Sensibilitätsstörungen) oder Muskelschwäche im betroffenen Bein hinzu.

Akute Kreuzschmerzen bessern sich oft innerhalb der ersten sechs Wochen, wie die Ergebnisse einer großen Übersichtsarbeit aus 33 Langzeitstudien zeigen.

Patient\*innen, die mit akuten Kreuzschmerzen einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchten, hatten nach sechs Wochen im Durchschnitt bereits deutlich weniger Schmerzen, nach einem Jahr fast keine mehr. Auch bei Betroffenen, die beim Aufsuchen der Arztpraxis schon länger bestehende (chronische) Kreuzschmerzen hatten, besserten sich die Schmerzen in den ersten sechs Wochen im Schnitt am stärksten, danach allerdings weniger.

Zwar lässt sich bei nicht-spezifischen Kreuzschmerzen in der Regel keine Ursache im Sinne einer krankhaften Veränderung am Rücken finden. Das heißt aber nicht, dass es keine Auslöser dafür gibt. Wenn Schmerzfühler (Schmerzrezeptoren) gereizt werden, dann nehmen

wir dies als Schmerz wahr. Bei Kreuzschmerzen ist anzunehmen, dass Schmerzfühler im Bereich des unteren Rückens gereizt werden – wo genau und durch welche Vorgänge oder Veränderungen dies geschieht, ist aber nicht genau klar.

Eine Reihe von auslösenden Situationen und Faktoren ist dennoch bekannt. Dazu gehören zum Beispiel das Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung, Tragen von schweren Lasten, körperliche Anstrengung, Ablenkung während körperlicher Arbeit, Ermüdung oder Stürze ohne Knochenbrüche.

Halten Kreuzschmerzen ohne bekannte Ursache länger als 12 Wochen an, spricht man von chronischen nicht-spezifischen Kreuzschmerzen. Man geht heute generell davon aus, dass langanhaltende Schmerzen nicht nur auf eine körperliche Ursache zurückzuführen sind, sondern dass auch psychische Einflüsse, Umstände und Bedingungen aus dem Lebensumfeld das Schmerzgeschehen beeinflussen.

Auch andauernde nicht-spezifische Kreuzschmerzen haben zunächst einen körperlichen Auslöser. In der Folge sind es allerdings zumeist psychosoziale Stressfaktoren, die sich ungünstig auf den Schmerzverlauf auswirken, zum Beispiel Stress am Arbeitsplatz oder in der Fa-



Foto: Alliance / Adobe Stock

**Im Homeoffice treten leicht Rückenschmerzen auf, wenn zu Hause die Ausstattung nicht ergonomisch ist.**

milie, depressive Verstimmung oder Pessimismus.

Mit der Zeit treten die krankheitsauslösenden Einflüsse mehr und mehr in den Hintergrund und die psychosozialen Prozesse in den Vordergrund.

Aus der Forschung weiß man, dass Menschen, die an anhaltenden Rückenschmerzen leiden, einige gemeinsame Merkmale aufweisen. Patient\*innen, deren Beschwerden sich schnell bessern, haben diese Merkmale nicht.

- **Arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren:** Damit sind körperliche und psychische Belastungen in der Arbeitsplatzumgebung gemeint. Dazu gehören schwere körperliche Arbeit (Tragen, Heben schwerer Lasten), monotone Körperhaltung, geringe soziale Unterstützung oder länger anhaltende Arbeitskonflikte (Mobbing).
- **Sonstige Risikofaktoren:** zum Beispiel Übergewicht, mangelnde körperliche Fitness, Alkohol und Rauchen können zur Entwicklung von länger andauernden Kreuzschmerzen beitragen, wobei die wissenschaftliche Beweislage hier nicht eindeutig ist.

zusammenbeißen“ können sich ungünstig auswirken. Im Zusammenspiel können diese Faktoren in einen Teufelskreis münden: Der Umgang mit den Schmerzen verstärkt diese immer noch weiter.

## 5 Termine

**Aufgrund der Corona-Krise finden die genannten Termine unter Vorbehalt statt. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vorher telefonisch bei dem Kreisverband, ob die Veranstaltung stattfindet.**

### Kreisverband Parchim

Jeden Dienstag, 9–12 Uhr: Sprechzeiten und Sozialberatung, Vergabe für Termine der Rechtsberatung unter Tel.: 03871 / 44 42 31.

## Rechtsberatung

**Güstrow / Schwerin:** 10. Februar, **Grevesmühlen / Wismar:** 17. Februar, **Parchim:** 24. Februar. Es berät Doreen Rauch.

**Grimmen:** 2. Februar, **Greifswald:** 9. Februar, **Rügen / Stralsund:** 23. Februar, **Röbel:** 25. Februar. Es berät Donald Nimsch.

Bitte melden Sie sich zur Terminvergabe bei den Kreisverbänden zu deren Geschäftszeiten! Die Nummern stehen rechts in der Rubrik „Kontakt“. Die Berater\*innen sind auch außerhalb der Beratungszeiten telefonisch erreichbar in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten, in der Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0381/76 01 09 11 (montags bis donnerstags, 8–16 Uhr, und freitags, 8–12 Uhr).

## Kontakt

**Kreisverband Demmin:** Schützenstraße 1A, Raum 3, Friesenhalle, 17109 Demmin, Tel.: 03998 / 22 51 24.

**Kreisverband Güstrow:** Clara-Zetkin-Straße 7, 18273 Güstrow, Tel.: 03843 / 68 20 87.

**Kreisverband Ludwigslust:** Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883 / 51 01 75.

**Kreisverband Röbel:** Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931 / 12 96 17.

**Kreisverband Neubrandenburg:** Am Blumenborn 23, 17033 Neubrandenburg,

Tel.: 0395 / 5 44 17 26, Fax: 0395 / 37 95 16 22.

**Kreisverband Nordvorpommern:** Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen, Tel.: 038326 / 46 52 31.

**Kreisverband Nordwestmecklenburg:** Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881 / 71 33 23.

**Kreisverband Parchim:** Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871 / 44 42 31.

**Kreisverband Rostock:** Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381 / 7 69 61 30.

**Kreisverband Rügen:** Störtebe-

Foto: Wellnhofer Designs / fotolia  
ker Str. 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838 / 20 34 81.

**Kreisverband Schwerin:** Mehr- generationenhaus, Dreescher Markt 02, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 3 97 71 67.

**Kreisverband Stralsund:** Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund, Tel.: 03831 / 22 99 7 26.

**Kreisverband Vorpommern-Greifswald:** Makarenkostraße 9b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834 / 84 04 88.

**Kreisverband Wismar:** Lübsche Straße 75, 23966 Wismar, Tel.: 03841 / 28 30 33.