

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis + recht

Unser
Beitragssatz
bleibt auch
2021 stabil

SEELISCH STARK

**Ein Schlüssel zum Umgang mit
psychischen Belastungen liegt in
einer Stärkung der Resilienz.
Wie Sie Ihre Psyche immunisieren.**

BGM-ANGEBOTE

So profitiert Ihr
Unternehmen

HOMEOFFICE-KILOS

Mit diesen Angeboten
bleiben Sie in Form

JAHRESEMPFANG

Digitale Veranstaltungen
mit Plan

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

2 KOLLEGEN – 1 STARKE IDEE.

EINFACH MAL MACHEN.

Mit Prämie
fürs
Weitersagen.

So richtig gute Ideen und Lösungen gibt es immer, ob Lockdown oder Homeoffice. Unsere beste Idee war der Wechsel zur DAK-Gesundheit. Dass uns dieser Partner für den Ernstfall den Rücken freihält – das macht uns stark. Daher empfehlen wir die DAK-Gesundheit gerne weiter. Eine schöne Prämie gibt's übrigens für jede erfolgreiche Weiterempfehlung noch dazu.

Jetzt unter:
WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

2020 war ein Jahr mit außergewöhnlichen Herausforderungen, die nach wie vor unseren Alltag prägen. Das Coronavirus und seine Folgen haben zudem massive Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und die wirtschaftliche Lage vieler Unternehmen.

Für uns als Krankenkasse ist ein Punkt sehr wichtig. Unser Gesundheitswesen hat eine schwere Belastungsprobe zu bestehen und muss weiterhin seine Funktionsfähigkeit in Krisenzeiten beweisen. Ergänzend zu allen bestehenden Leistungen der Krankenversicherung wurden zusätzliche Hilfen geschaffen – dazu zählen die vielen Corona-Tests oder finanzielle Schutzschirme für Krankenhäuser und Gesundheitsberufe. Zudem wurden zahlreichen Firmen und Selbstständigen die Sozialversicherungsbeiträge für einige Monate gestundet.

Trotz Corona-Pandemie und gestiegener Leistungsausgaben haben wir zum Jahreswechsel eine gute Nachricht für Sie und Ihre Beschäftigten. Der Beitragssatz Ihrer DAK-Gesundheit bleibt auch 2021 stabil – jetzt schon das fünfte Jahr in Folge.

Wenn ich nach vorn schaue, sehe ich Licht am Horizont – auch durch die Entwicklung neuer Impfstoffe. Das gibt Hoffnung und macht Mut zum Durchhalten, auch wenn die pandemiebedingten Einschränkungen noch Monate andauern können.

Durchhalten fällt nicht immer leicht und belastet oft auch die Seele. Bereits vor der Pandemie verzeichneten wir einen Anstieg der psychischen Erkrankungen: In den vergangenen 20 Jahren hat es bei dieser Diagnose einen Anstieg der Fehltagelänge um 137 Prozent gegeben. Das zeigt unser DAK-Psychoreport. Unterstützen Sie auch Ihre Beschäftigten, indem Sie das Thema psychische Belastungen aus der Tabuzone holen und Ihren Mitarbeitenden Hilfe anbieten. Wie Sie dabei vorgehen können, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

Beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement steht Ihnen unsere Kasse mit vielen Angeboten zur Seite – auch in digitaler Form. Eine Kooperation der DAK-Gesundheit mit dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft (BVMW) zeigt Ihnen auf Seite 14, wie auch Ihr Unternehmen profitieren kann. Unabhängig davon, wie herausfordernd die Zeiten auch sein mögen, auf Ihre DAK-Gesundheit können Sie zählen. Und da Distanz eine neue Nähe braucht, haben wir für Sie Services auf Seite 31 zusammengefasst.

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen und Ihren Beschäftigten von ganzem Herzen, dass Sie gesund bleiben oder werden und gestärkt aus der Krise hervorgehen.

Viel Freude beim Lesen und ein gutes neues Jahr,



ANDREAS STORM
VORSITZENDER DES VORSTANDS
DER DAK-GESUNDHEIT

Zu dieser Ausgabe

Vieles ist in Corona-Zeiten nicht vorhersehbar und die Nachrichtenlage kann sich sehr schnell ändern. Ein gedrucktes Magazin kann diese Dynamik nicht abbilden. Aus diesem Grund hat sich die DAK-Gesundheit gleich zu Beginn der Pandemie entschieden, die Entwicklung auf ihrer Online-Seite dak.de/coronavirus zu begleiten.

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

GEDRUCKT ODER IM NETZ – SIE HABEN DIE WAHL

Möchten Sie „praxis+recht“ lieber auf dem Tablet lesen oder weiterhin per Post erhalten? Wenn Sie sich für die Online-Ausgabe entscheiden, informieren wir Sie per Newsletter, sobald die neue Ausgabe erscheint. Das blätterfähige PDF auf unserer Website enthält zusätzlich viele weitere interaktive Angebote. Die Online-Ausgabe und den Link zum Abo finden Sie unter: dak.de/praxisundrecht



GESUNDHEIT

6 Wissen

Studie der DAK-Gesundheit: Angst vor Krankheiten/Seelenleiden: unglückliche Schulkinder/Projekt „QT-Life“ in Schleswig-Holstein: Früherkennung von Herzrhythmusstörungen/DiGA: Die App auf Rezept/Telefonische Krankschreibung/Elektronische Patientenakte/Deutscher BGM-Förderpreis 2021

8 Seelisch stark

Viele Beschäftigte schätzen die Arbeit von zu Hause, andere fühlen sich isoliert und überfordert. Ein Schlüssel zum Umgang mit psychischen Belastungen liegt in einer Stärkung der Resilienz

28 Homeoffice XXL – weg mit den Kilos

Für viele haben Corona und die Arbeit im Homeoffice auch auf der Waage gewichtige Spuren hinterlassen. Abnehmen, gesünder essen, Stress abbauen – das funktioniert auch zu Hause



8 TITELGESCHICHTE

Seelisch stark in ungewissen Zeiten

Corona hat die Frage, wie das individuelle New-Work-Konzept für ein Unternehmen aussehen soll, noch einmal befeuert: Viele Betriebe haben sich zwangsläufig digitaler aufgestellt und mehr Menschen arbeiten derzeit von zu Hause oder unterwegs. Mit dieser Autonomie gehen Beschäftigte unterschiedlich um. Auch Führungskräfte stehen vor ganz neuen Herausforderungen.

In dieser rapiden Veränderungsphase lässt sich gleichzeitig ein besorgniserregender Trend feststellen: Laut Psycho-report 2020 der DAK-Gesundheit sind die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen vom Jahr 2000 bis 2019 um 137 Prozent gestiegen.

In unserer Titelgeschichte (Seiten 8 bis 11) geben wir Ihnen Antworten auf wichtige Fragen: Wie können Unternehmen ihre Beschäftigten dabei unterstützen, seelisch und körperlich gesund zu bleiben in einer modernen Arbeitswelt? Welche schon vorhandenen Ressourcen können sie dafür nutzen? Und mit welchen Angeboten unterstützt die DAK-Gesundheit dabei?



**DIE PSYCHE
IMMUNISIEREN.**

**SERVICE****12 Wissen**

Sachbezüge: neue Werte/Fälligkeitstermine 2021/Rente und Job/Kassenwahl: Neuregelung ab 2021/elektronische Mitgliedsbescheinigung/Brexit

14 BGM für den Mittelstand

Eine Kooperation der DAK-Gesundheit mit dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft ermöglicht gesundes Arbeiten auch in kleinen und mittelständischen Unternehmen

15 Beitragstabelle

Umlage- und Beitragssätze sowie die neuen Rechengrößen für 2021 in der Sozialversicherung in einer Übersicht zum Heraustrennen

19 Gemeinsam stark für die Gesundheit

Die erfolgreiche Kooperation von Beiersdorf und tesa mit der DAK-Gesundheit wurde verlängert. Lesen Sie, wie Firmen von einer Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit profitieren können

20 So schmeckt der Klimaschutz

Klimaschutz hat viele Facetten. In Online-Seminaren vermittelt die DAK-Gesundheit dazu Tipps und Tricks an junge Leute. Gestartet wird mit aktuellen Ernährungsthemen, die speziell auf Auszubildende und Studierende zugeschnitten sind

**PERSONAL****22 Wissen**

Pflegende Angehörige: Vereinbarkeit von Pflege und Beruf schwieriger/ Pflegekompetenzzentrum/Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“

24 Zu Hause sicher arbeiten

Telearbeit, mobiles Arbeiten: Welche Regeln gelten? Was ist zu beachten? Sicherer Arbeiten muss auch in den eigenen vier Wänden gewährleistet sein

26 Virtueller Jahresempfang

In Pandemiezeiten Veranstaltungen planen: Ausfallen lassen, online durchführen – oder hybrid? Unternehmen präsentieren kreative Lösungen

**30 Wir sind für Sie da**

Services für Unternehmen auf einen Blick

→ Die mit Pfeil markierten Themen werden auf der Titelseite angekündigt.

UNSER SERVICE

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent bei allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 810**. 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

praxis+recht 01/2021

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber

DAK-Gesundheit – Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich

Jörg Bodanowitz (V. i. S. d. P.), Bereichsleiter Unternehmenskommunikation Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Verantwortliche Redakteurin

Marlies Fürste
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040 2364 855 2168,
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

Marco Heitböhmer-Wünsch
E-Mail: marco.heitboehmer-wuensch@dak.de
Franziska Lau
E-Mail: franziska.lau@dak.de

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren

Rainer Busch, Thomas Corrinth, Helge Dickau, Ulrich Hoffmann, Christoph Kinder, Katrin Lahn, Annemarie Lüning, Kai Müller, Sigrid Rahlfes, Ina Schütte, Regina Siegmon, Frank Themer, Dorothea Wiehe

Produktion & Gestaltung

Luisa Kirmse (Grafik)
Litho Service Lübeck

Litho

Litho Service Lübeck

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen: G+J e|MS,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg

Director Brand Solutions:

Jan-Eric Korte (V. i. S. d. P.),
Telefon 040 3703 5310
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste.
Infos hierzu unter www.guj.media.de
Alle Anzeigen G+J e|MS, außer Seite 2 und 32.

Dieses Magazin informiert zu Themen der Sozialversicherung, zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zu allen Bereichen rund um die Arbeitswelt. Es erscheint drei Mal im Jahr und wird kostenfrei verschickt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung sind nur mit Zustimmung der Redaktion gestattet.

Redaktionsschluss: 15. Dezember 2020

Zur Refinanzierung unseres Magazins dienen gewerbliche Anzeigen und Beilagen. Alle Anzeigen und Beilagen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

STUDIE DER DAK-GESUNDHEIT

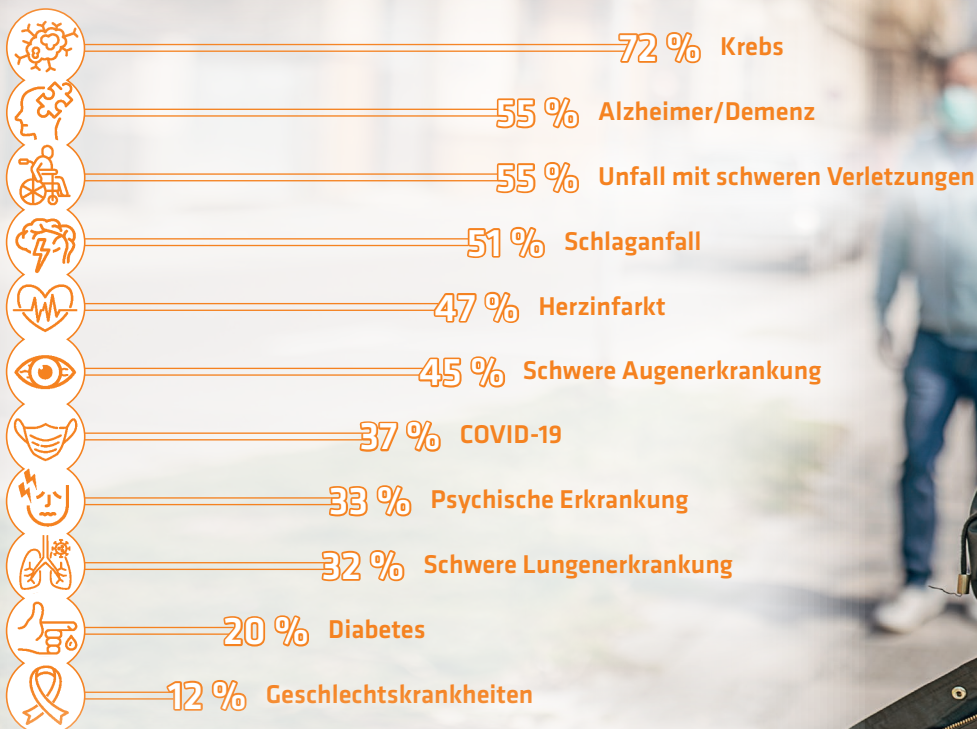
ANGST VOR KRANKHEITEN

Seit zehn Jahren untersucht das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit regelmäßig die Angst vor Krankheiten in Deutschland.

Am meisten fürchten sich die Deutschen mit 72 Prozent vor Krebs. Platz zwei und drei teilen sich Alzheimer/Demenz und Unfälle mit schweren Verletzungen mit jeweils 55 Prozent. Jeder dritte Bundesbürger fürchtet sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus.

Sollten Sie oder Ihre Beschäftigten ebenfalls besorgt sein, rufen Sie unsere **Hotline zum Coronavirus** an unter der Telefonnummer **040 325 325 800** zum Ortstarif.

Vor diesen Krankheiten haben die Deutschen am meisten Angst:



Das Forsa-Institut führte für die DAK-Gesundheit am 29. und 30. Oktober 2020 eine bundesweite und repräsentative Befragung von 1.003 Männern und Frauen durch.



SEELENLEIDEN

UNGLÜCKLICHE SCHULKINDER

Schulkinder in Deutschland sind oft seelisch belastet – Mädchen noch stärker als Jungen. Jedes achte Schulkind ist oft unglücklich oder niedergeschlagen und muss häufig weinen. Im Auftrag der DAK-Gesundheit führt das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) die Schulstudie jedes Jahr in dreizehn Bundesländern durch. Das Kieler Institut sieht erste Hinweise, dass sich

durch die Corona-Einschränkungen das Risiko für psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen weiter erhöht.

„Bereits vor Corona war die seelische Belastung hoch“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Die aktuell wichtige Frage ist, welche Auswirkung die Corona-Krise auf die psychische Gesundheit der Schulkinder noch haben wird“, so Storm.

Alle Ergebnisse der Studie finden Sie unter: dak.de/presse

Sonderanalyse Präventionsradar

Oft oder sehr oft erlebte Traurigkeit in der Zeit der Schulschließung:

Gesamt	25 Prozent
Mädchen	31 Prozent
Jungen	19 Prozent
10-12 Jahre	27 Prozent
13-15 Jahre	23 Prozent
16+ Jahre	24 Prozent

Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 7. bis 14. Mai 2020, 1.005 befragte Elternteile und jeweils ein zugehöriges Kind im Alter von zehn bis 17 Jahren.

DEUTSCHER BGM-FÖRDERPREIS

AUSSCHREIBUNGSFRIST VERLÄNGERT

Mit dem Preis zeichnen die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC Institutionen, Unternehmen und Dienstleister aus, die innovative und nachhaltige Projekte im BGM planen. Der Preis, der 2021 zum sechsten Mal verliehen wird, ist mit Sachleistungen in Höhe von insgesamt 60.000 Euro dotiert. Die ursprünglich für Februar geplante Preisverleihung wird – bedingt durch die Corona-Pandemie – auf den Oktober verschoben. Ab Sommer 2021 können Sie sich zu einem neuen Schwerpunktthema, das wir rechtzeitig bekannt geben, für den Preis bewerben.

Weitere Informationen – auch zum letzten Siegerprojekt – finden Sie unter: dak.de/bgm-foerderpreis

DIGA

APP AUF REZEPT

Die ersten für eine Verschreibung zugelassenen Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA, auch Gesundheits-Apps genannt) dienen der Behandlung von Tinnitus, Schlafstörungen und Angststörungen. Viele weitere Apps sind bis zum Redaktionsschluss dieses Magazins im Prozess der Zulassung.

Der einfachste Weg für eine Kostenerstattung durch die DAK-Gesundheit:

Die App auf Rezept (DiGA)

1. wird durch einen Arzt oder eine Ärztin verordnet (Muster 16 – rosa Rezept) und
2. ist im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet.

Tipp: Die Verordnung kann mit der DAK Scan-App ganz einfach eingereicht werden. Das ist praktisch und geht viel schneller als per Post. Die DAK Scan-App finden Sie unter: dak.de/scanapp

ARBEITSUNFÄHIGKEIT

TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Die DAK-Gesundheit begrüßt die bis zum 31. März 2021 verlängerte Sonderregelung zur telefonischen Krankschreibung durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). „Wir halten die telefonische

Krankschreibung für ein sinnvolles Mittel in Pandemie-Zeiten“, sagt Vorstandschef Andreas Storm. Wer an leichten Atemwegserkrankungen leidet, kann auch über den Jahreswechsel hinaus telefonisch bis zu sieben Tage krankgeschrieben werden. Ebenfalls können niedergelassene Ärztinnen und Ärzte eine Folgebescheinigung der Arbeitsunfähigkeit für weitere sieben Kalendertage telefonisch ausstellen.

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

IM LAUFE DES JAHRES 2021

Der Gesetzgeber hat die Einführung einer elektronischen Patientenakte (ePA) beschlossen. Wichtig: Die Nutzung der ePA

ist freiwillig. Die Versicherten entscheiden, welche Daten gespeichert werden und wer einen Zugriff auf die ePA erhält. Bis zum Redaktionsschluss dieses Magazins waren noch nicht alle Details vollständig geklärt. Auf unserer Website dak.de halten wir Sie auf dem Laufenden.

PROJEKT „QT-LIFE“ IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

FRÜHERKENNUNG VON HERZRYTHMUSSTÖRUNGEN

Zahlreiche verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Medikamente können allein oder in Kombination Nebenwirkungen haben, die Herzrhythmusstörungen verursachen. Dies wird oft nicht systematisch überprüft und daher nicht rechtzeitig erkannt. Die Folgen können in manchen Fällen lebensbedrohlich sein.

Das vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) geförderte Projekt „QT-Life“ möchte derartig gefährliche Arzneimittelnebenwirkungen durch Früherkennung verhindern. Der Name des Projekts „QT-Life“ wird von dem Begriff QT-Zeit-Verlängerung (Verlängerung der Erregungsdauer des Herzens) abgeleitet. In das Projekt eingeschlossen werden DAK-Versicherte, die eine Apotheke in Schleswig-Holstein aufsuchen und ein Rezept für Medikamente einlösen, die eine QT-Zeit-Verlängerung auslösen können. Die Versicherten werden anhand ihres Rezeptes in der Apotheke auf die Möglichkeit einer

prädiagnostischen Risikoanalyse durch den Einsatz eines mobilen EKGs (über 24 h) hingewiesen. Die Auswertung erfolgt mithilfe einer Software, die umgehend Risikoereignisse im EKG-Verlauf identifiziert. Die EKG-Ergebnisse werden anschließend noch einmal durch einen Kardiologen befundet. Bei Auffälligkeiten erfolgt die umgehende Weiterleitung in die ärztliche Versorgung.

Das Projekt startet ab April 2021 in teilnehmenden Apotheken in Schleswig-Holstein. Partner des Projekts sind der Apothekerverband Schleswig-Holstein e. V., die Ärztegenossenschaft Nord eG, die DAK-Gesundheit, die NAMBAYA GmbH, die SmartStep Data Institute GmbH und das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.qt-life.de



**DIE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT
LÄSST SICH TRAINIEREN.**

SEELISCH STARK IN UNGEWISSEN ZEITEN

Seit März 2020 stellt das Coronavirus die Arbeitswelt auf den Kopf. Viele Beschäftigte schätzen die Arbeit von zu Hause, andere fühlen sich isoliert und überfordert. Ein Schlüssel zum Umgang mit psychischen Belastungen liegt in einer Stärkung der Resilienz.

New Work“ – um dieses Konzept des Sozialphilosophen Frithjof Bergmann kommen Personalerinnen und Personaler aktuell kaum mehr herum. Berufstätige sollen sich damit verwirklichen: Unsere Arbeit soll uns Spaß machen, sich mit dem Privaten vereinbaren lassen, mit unseren Interessen und Werten übereinstimmen. In der globalisierten und digitalisierten Arbeitswelt von heute reichen die Bausteine von agilen Arbeitsmethoden über Jobrotation-Konzepte bis hin zu digitalen Formen der Zusammenarbeit. Corona hat die Frage, wie das individuelle New-Work-Konzept für ein Unternehmen aussehen soll, noch einmal befeuert, denn viele Betriebe haben sich zwangsläufig digitaler aufgestellt und mehr Menschen arbeiten derzeit von zu Hause oder unterwegs. „New Work heißt auch, dass man selbst herausfindet, welche Arbeitsweise einem

gehen: Die eine fühlt sich gestresst, der andere wird dadurch motiviert. „Für Führungskräfte heißt das, ganz individuell zu schauen, welche Arbeitsform für wen geeignet ist – gerade jetzt, wo Homeoffice ein wichtiges Thema ist.“

LICHT UND SCHATTEN

Im Homeoffice ermöglicht die verstärkte Nutzung digitaler Tools, dass die meisten Unternehmen ihren Geschäftsbetrieb und die Kommunikation mit ihren Beschäftigten aufrechterhalten können. „Arbeitsprozesse können durch die Digitalisierung nicht nur effizienter gestaltet werden, auch Lebens- und Arbeitszeitmodelle können besser aufeinander abgestimmt werden. Das ermöglicht eine nie dagewesene Flexibilität – und dieses entspricht den Wünschen der Beschäftigten, Unternehmen, Kundinnen und Kunden“, meint dazu Dr. Elisa Clauß, Expertin für Arbeitswissenschaft und Soziale Sicherung bei der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA).



Dr. Elisa Clauß,
Expertin für Arbeitswissenschaft und Soziale Sicherung bei der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA)



René Träder,
Psychologe und Journalist

persönlich guttut“, sagt der Psychologe und Journalist René Träder, der auch die DAK-Podcasts moderiert (siehe Info-Kasten auf Seite 11). Er gibt zu bedenken, dass wir sehr unterschiedlich mit Autonomie um-



Andreas Storm,
Vorsitzender des
Vorstands der
DAK-Gesundheit

Weniger Stress, mehr Familienleben, bessere Work-Life-Balance – zu diesem Schluss kommt die DAK-Sonderanalyse zum Gesundheitsreport „Digitalisierung und Homeoffice in der Corona-Krise“. Im Dezember 2019 wurden

über 7.000 Erwerbstätige befragt, fast 6.000 davon nahmen bei der zweiten Erhebung im April 2020 teil. Ein wichtiges Ergebnis: Vor der Pandemie empfand nur etwa ein Drittel der Teilnehmenden die zunehmende Digitalisierung bei der eigenen Arbeit als Entlastung, während der Pandemie war es fast die Hälfte – ein

Plus von 39 Prozent. Das tägliche Stresserleben ging im gleichen Zeitraum um 29 Prozent zurück. Viele Beschäftigte schätzten auch den Zeitgewinn durch wegfallende Arbeitswege und die freie Zeiteinteilung bei der Arbeit. „Es gilt, die positiven Aspekte des Homeoffice für die Zukunft fruchtbar zu machen, ohne die negativen zu übergehen“, so Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.

ZUNEHMENDE ENTGRENZUNG

Als Nachteil empfanden zum Beispiel drei Viertel der Befragten, dass sie weniger direkten Kontakt zu ihren Kolleginnen und Kollegen hatten. Fast die Hälfte vermisste die Möglichkeit, sich kurzfristig besprechen zu können. Und vor allem die unter 30-Jährigen haben Probleme damit, Berufliches und Privates im Homeoffice klar zu trennen. Eine fehlende Struktur beobachtet Dr. Nadine Müller, Bereichsleiterin Innovation und Gute Arbeit bei der Dienstleistungsgewerkschaft ver.di, auch bei der Organisation von virtuellen Meetings. „Teilweise sitzen Beschäftigte in zwei digitalen Konferenzen gleichzeitig, was physisch im

Normalbetrieb ja auch nicht möglich wäre. Auch die Frage, wie viele Meetings täglich maximal angesetzt werden sollten und wie die Pausen gestaltet werden, ist häufig noch unklar.“ Digitale Tools müssten, so die Expertin, immer unter Beteiligung und Mitbestimmung der Beschäftigten eingeführt werden und ihr Einsatz dürfe nicht überfordern. „Dann können sie Menschen auch sinnvoll unterstützen.“

Auch in der Politik diskutiert man derzeit intensiv: Wie soll das Arbeiten von zu Hause für Unternehmen und Beschäftigte gerecht gestaltet werden? Soll es sogar ein Recht auf Homeoffice geben? „Uns ist bei der Ausgestaltung dieser Fragen vor allem wichtig, dass ein verbindlicher Arbeits- und Gesundheitsschutz gelten muss. Genau wie ein Recht auf Homeoffice müssen Beschäftigte auch ein Recht darauf haben, den betrieblichen Arbeitsplatz zu behalten und jederzeit vom Homeoffice wieder voll zum Regelarbeitsplatz zurückkehren zu können, wenn sie das möchten“, fordert Dr. Nadine Müller. Die Zukunft der Arbeit wird hybrid sein – das resümiert etwa der Arbeitgeberverband des privaten Bankgewerbes in seiner Homeoffice-Studie 2020.



REGELMÄSSIGE ERHOLUNG IST WICHTIG.



Dr. Nadine Müller,
Bereichsleiterin
Innovation und
Gute Arbeit bei der
Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

Weiter heißt es dort: „Hier sind Aushandlungsprozesse nötig – mindestens für einzelne Unternehmen, eher sogar für bestimmte Arbeitsbereiche, womöglich sogar individuell. Personalarbeit und Führung werden dadurch ohne Frage kleinteiliger – doch

der Aufwand lohnt sich, wenn passende Lösungen gefunden werden, die Gesundheit, Motivation und Mitarbeiter-Commitment steigern.“

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

In dieser rapiden Veränderungsphase lässt sich gleichzeitig ein besorgniserregender Trend feststellen: Laut Psychoreport 2020 der DAK-Gesundheit sind die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen vom Jahr 2000 bis 2019 um 137 Prozent gestiegen – ein neuer Höchststand. Seit März 2020 fordert die Corona-Pandemie das seelische Befinden zusätzlich heraus: „Corona ist ein globaler Schicksalsschlag. Soziale Isolation, Informationsüberflutung und die Angst um die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer bedrücken viele Menschen. Im Beruflichen kommen etwa finanzielle Probleme durch Kurzarbeit oder die Angst vor Arbeitslosigkeit oder Insolvenz hinzu“, erklärt René Träder.

Das Thema „Zunahme von psychischen Erkrankungen“ ist auch auf politischer Ebene angekommen. Bundesfamilienministerin Franziska Giffey, Bundesarbeitsminister Hubertus Heil und Bundesgesundheitsminister Jens Spahn starteten am 5. Oktober 2020 gemeinsam mit einem breiten Bündnis von über fünfzig Institutionen aus dem Bereich der Prävention die „Offensive Psychische Gesundheit“, damit der gesellschaftliche Umgang mit psychischen Belastungen offener wird.

„Arbeit darf nicht krank machen. Gerade weil Menschen an ihrem Arbeitsplatz sehr viel Zeit verbringen, muss hier besser auf

ihre Gesundheit geachtet werden. Viele Menschen erleben dabei den schmalen Grat zwischen Belastung und Überlastung“, so Bundesarbeitsminister Hubertus Heil. (Auf der Internetseite des BMAS finden Sie alle Informationen zur Offensive.)

RESILIENZ STÄRKEN

„Unternehmen sind verpflichtet, Verhältnisse zu schaffen, die die Gesundheit erhalten und Gefährdung verhindern. Hier zeigen Studien, dass sie das bereits vielfach sehr gut schaffen“, sagt Dr. Elisa Clauß. So hat etwa eine Erhebung des Projekts psyGA unter rund 2.000 Beschäftigten ergeben: In der Krise sind diese im Mittel psychisch stabil, zwei Drittel fühlen sich zudem vorbildlich unterstützt und gut informiert durch ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber. „Es wäre jedoch auch sinnvoll, die Beschäftigten dabei zu unterstützen, dass diese gut für sich sorgen – und das läuft über Aufklärung und Bildung.“ Dazu zählen zum Beispiel das Erlernen von Entspannungstechniken oder etwa Resilienz-Trainings (siehe Info-Kasten).

„Resilienz ist das Immunsystem der Psyche – und das kann jeder Mensch selbst aktiv stärken“, sagt René Träder. In seinem Buch „Das Leben so: nein! Ich so: doch! Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehst“ stellt er dafür acht ineinandergreifende Bausteine vor. „Ein ganz wichtiger Baustein in der Corona-Zeit ist zum Beispiel die Verantwortungsübernahme. Also nicht den anderen – der Regierung, dem Unternehmen und so weiter – allein die Verantwortung dafür geben, dass es einem gut geht, sondern auch sich selbst.“ Sich Ziele zu setzen oder sein persönliches Netzwerk zu pflegen sind weitere Bausteine, ebenso wie regelmäßige Erholung, zum Beispiel mit Achtsamkeit. „Das muss nicht zwingend die Meditation sein. Man kann im Alltag zum Beispiel auch achtsam essen oder spazieren gehen. Und zwischendrin einfach mal den Flugmodus im Handy aktivieren – und in Achtsamkeits-Modus umbenennen.“ So könnte ein selbstbestimmtes und gesundes New Work aussehen.

Thomas Corinth



ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

ONLINE-COACHINGS:

• DAK ANTISTRESS-COACH

Wir unterstützen Ihre Beschäftigten mit unserem kostenlosen Online-Coaching dabei, ihre persönlichen Stressursachen zu erkennen, zu verstehen und die Ursachen zu beheben. dak.de/coachings

• RELAX@FIT

Sie erlernen einen gesunden Umgang mit Stress. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Burnout vermeiden können. Anschauliche Informationen, Videos und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei. dak.de/coachings

STÄRKUNG IHRER RESILIENZ:

• ONLINE-SEMINAR RESILIENZ

Hier geht es um die seelische Widerstandskraft. Mitarbeitende und Führungskräfte identifizieren eigene Kraftquellen und erfahren, wie sie Alltagsstress, aber auch Krisen mit kühlem Kopf begegnen. Anmeldung und Informationen unter dak.de/digitalesBGM sowie unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

• RESILIENZ-BERATUNG

Die Resilienz-Coaches der DAK-Gesundheit unterstützen Unternehmen dabei, die Resilienz der Beschäftigten zu fördern, deren Ressourcen zu aktivieren und damit eine aktive Stressbewältigung zu betreiben. Fragen zur Resilienz-Beratung beantworten wir unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif. Tipps zum Thema Resilienz finden Sie unter: dak.de/bgm

HÖRTIPP:

PODCAST-REIHE MIT DEM MODERATOR RENÉ TRÄDER

Hören Sie einfach mal rein: Die Podcast-Reihe mit dem Namen „Ganz schön krank, Leute – der Podcast der DAK-Gesundheit“ finden Sie unter dak.de/podcast sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



TERMINE

FÜR IHRE PLANUNG

Fälligkeitstermine 2021

Monat	Beitragsnachweise übermitteln bis	Fälligkeit GSV*-Beiträge
1/21	25.01.2021	27.01.2021
2/21	22.02.2021	24.02.2021
3/21	25.03.2021	29.03.2021
4/21	26.04.2021	28.04.2021
5/21	25.05.2021	27.05.2021
6/21	24.06.2021	28.06.2021
7/21	26.07.2021	28.07.2021
8/21	25.08.2021	27.08.2021
9/21	24.09.2021	28.09.2021
10/21	25.10.2021	27.10.2021
11/21	24.11.2021	26.11.2021
12/21	23.12.2021	28.12.2021

Mehr Informationen unter:
dak.de/faelligkeitstermine

* Gesamtsozialversicherungs-Beiträge

KASSENWAHL

LEICHTER ZUR DAK-GESUNDHEIT WECHSELN

Das Verfahren zum Krankenkassen-Wechsel wird ab 1. Januar 2021 geändert.

Die wichtigsten Änderungen auf einen Blick:

- Die Bindungsfrist verringert sich von 18 auf 12 Monate.
- Bei einer neuen Beschäftigung können versicherungspflichtige Mitglieder sofort die Kasse wechseln – ohne Kündigung bei der Vorkasse und ohne

Einhaltung einer Bindungsfrist.

- Die neue Krankenkasse informiert die Vorgängerkasse.

Welche Besonderheiten sind bei der Kassenwahl außerdem zu beachten und welche Auswirkungen haben diese auf die Bindungsfristen? Wie ist das Melderecht geregelt?

Ausführliche Antworten auf diese Fragen finden Sie in den Seminarunterlagen und in der Videoaufzeichnung unseres Online-Seminars zum neuen Kassenwahlrecht unter:

dak.de/online-seminare-ag

MITGLIEDSBESCHEINIGUNG

DIGITAL AB 2021

Die Mitgliedsbescheinigung aus Papier entfällt: Die Krankenkassen werden ab 2021 Mitgliedsbescheinigungen nur noch elektronisch übermitteln. Beschäftigte teilen bei einem Arbeitgeber-Wechsel dem neuen Unternehmen ihre Krankenkasse formlos mit und das neue Unternehmen meldet den Beschäftigten bei der Krankenkasse per Meldeverfahren an. Anschließend erfolgt die elektronische Bestätigung der Mitgliedschaft durch die Kasse an das Unternehmen.

BREXIT

A1-BESCHEINIGUNG

Für die Entsendung in das Vereinigte Königreich gelten bis zum Ablauf der Entsendung (längstens 24 Monate) weiterhin die Regelungen der Verordnung (VO) 883/04 solange, sich die Person ohne Unterbrechung in der bis 31. Dezember 2020 bestehenden Situation befindet.

Die Entsendung muss vor dem 1. Januar 2021 begonnen haben. Die Bescheinigung A1 bleibt bis zum Ablauf gültig. Verlängerungen der Entsendung bis insgesamt längstens für 24 Monate sind auch nach dem 31. Dezember 2020 möglich.

Eine Entsendung, die erst nach dem 31. Dezember 2020 beginnt, fällt nicht unter die Regelungen des Austrittsabkommens. Die A1-Bescheinigung kann daher

nicht ausgestellt werden. In diesen Fällen ist gegebenenfalls nach § 4 SGB IV (Sozialgesetzbuch Viertes Buch) eine Ausstrahlung zu prüfen. Sofern eine Ausstrahlung vorliegt, gelten die deutschen Rechtsvorschriften weiter. Eine Doppelversicherung ist in diesem Fall nicht ausgeschlossen.

Stets aktuelle Informationen finden Sie auf: www.dvka.de/de/informationen/brexit/brexit.html

SACHBEZÜGE

NEUE WERTE FÜR 2021

Mahlzeiten sowie das Bereitstellen einer Unterkunft sind als geldwerter Vorteil bei der Berechnung von Steuer- und Sozialabgaben als Arbeitsentgelt mit den amtlichen Sachbezugswerten zu berücksichtigen. Für die alten und neuen Bundesländer gilt ein einheitlicher Gesamtsachbezugswert.

Ab 1. Januar 2021 gelten folgende Werte:

Freie Verpflegung	263,00 Euro
davon	
Frühstück	55,00 Euro
Mittagessen	104,00 Euro
Abendessen	104,00 Euro
Freie Unterkunft	237,00/201,45 Euro*
Insgesamt	500,00/464,45 Euro*

* Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und Auszubildende (alle Beträge unter Vorbehalt)

RENTE UND JOB

JETZT GELD ZURÜCK

Rentnerinnen und Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2020 teilweise erstatten lassen.

Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsent-

gelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung.

Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Beschäftigten. Erstattungsfähig sind nur die von der Rentnerin oder vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragsersatzung

nicht berührt. Für das Jahr 2020 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 56.250,00 Euro beziehungsweise monatlich 4.687,50 Euro.

Weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie unter: dak.de/rentnerjob

Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Fachexperten unter der **DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 750**



**IMMER HÄUFIGER:
ARBEITEN IM ALTER.**

BGM

FÜR DEN

MITTELSTAND

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Der Mittelstand.
BVMW
Bundesverband mittelständische Wirtschaft
Unternehmensverband Deutschlands e.V.

Ihre Beschäftigten sind Ihr wertvollstes Kapital. Wer sich wertgeschätzt fühlt, ist produktiver und seltener krank. Eine Kooperation der DAK-Gesundheit mit dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft verfolgt dieses Ziel. Dabei steht die Frage im Fokus: Wie kann gesundes Arbeiten auch in kleineren und mittelständischen Unternehmen gelingen?

Immer mehr Firmen erkennen die Vorteile, wenn sie sich für die Gesundheit ihrer Beschäftigten engagieren. „Fachkräfte halten und gewinnen“ ist dabei nur ein Stichwort von vielen. Dennoch haben über 60 Prozent der kleinen und mittleren Unternehmen in Deutschland bisher noch kein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt.

ALLROUNDER PERSONALABTEILUNG

Begründet wird diese Zurückhaltung vor allem mit zu wenig Know-how, fehlenden Ressourcen und einem zu großen Verwaltungsaufwand. Viele große Unternehmen nutzen professionelle Unterstützung – wie beispielsweise eigenes BGM-Personal oder externe Consultingfirmen.

Bei Mittelständlern hingegen ist das BGM samt Planung, Durchführung und Evaluation überwiegend in den Personalabteilungen angesiedelt. Hauptberuflich Verantwortliche für das Thema „Gesundes Arbeiten“ sind hier eher die Ausnahme.

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Um diese Lücke zu schließen, haben der größte freiwillig organisierte Verband mittelständischer Unternehmer, BVMW (Bundesverband mittelständische Wirtschaft), und die DAK-Gesundheit eine Kooperation ins Leben gerufen. Unter dem

Label „DAK Business Consulting“ bündelt die Kasse Angebote gerade für kleine und mittelständische Unternehmen, die nicht zuletzt durch Herausforderungen wie die Corona-Krise und den digitalen sowie den demografischen Wandel wichtige Aufgaben zu bewältigen haben. So ermöglicht die DAK-Gesundheit kompetente Beratung und Unterstützung – und das bundesweit. Allein im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements stehen den Unternehmen mehr als 200 Angebote zur Verfügung. Dazu zählen beispielsweise Analysen, Seminare und Workshops für Führungskräfte und Beschäftigte, Module zur Gesundheitsförderung in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung. Alle Maßnahmen werden stets bedarfsgerecht angepasst. Die DAK-Gesundheit arbeitet dabei mit erfahrenen Kooperationspartnerinnen und -partnern zusammen.

WIN-WIN-SITUATION

„Wir freuen uns über die Kooperation mit dem BVMW und das Vertrauen in unsere Kasse als ideale Gesundheitspartnerin für den Mittelstand“, sagt Dr. Hajo Hessabi, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Denn so können wir kleine und mittelständische Unternehmen mit unserer Produktvielfalt dabei unterstützen,

bei ihren Beschäftigten mit einem hochwertigen BGM zu punkten.“ Auch Mario Ohoven, der Ende Oktober 2020 verstorbene Präsident des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft, begrüßte die Zusammenarbeit:

„Der ganzheitliche BGM-Ansatz, kombiniert mit einem hervorragenden Service, haben uns überzeugt. Gesundheitsförderung in Unternehmen ist ein Gewinn sowohl für die Beschäftigten als auch für den Betrieb selbst.“

Haben Sie ebenfalls Interesse an den Angeboten und an einer Zusammenarbeit, wenden Sie sich bitte an Petra Willmann, Leiterin Kooperationsvertrieb West, unter: petra.willmann@dak.de

Weitere Informationen zu der Kooperation finden Sie unter: www.bvmw.de



Dr. Hajo Hessabi,
stellvertretender
Vorstandsvorsitzender
der DAK-Gesundheit



Petra Willmann,
Leiterin Kooperationsvertrieb West

Marlies Fürste

BEITRAGSTABELLE

AB 1. JANUAR 2021

Entgeltfortzahlungsversicherung

AUSGLEICH VON ARBEITGEBER-AUFWENDUNGEN BEI KRANKHEIT		
U1		
Erstattungssatz	Umlagesatz	
70 %	2,4 %	Allgemeiner Satz (Regelsatz)
50 %	1,7 %	Ermäßigter Satz (wählbar)
60 %	1,9 %**	Ermäßigter Satz (wählbar)
80 %	3,9 %	Erhöhter Satz (wählbar)
AUSGLEICH VON ARBEITGEBER-AUFWENDUNGEN BEI MUTTERSCHAFT		
U2		
Erstattungssatz	Umlagesatz	
100 %	0,65 %**	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)
120 %*		Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG)

Unser
Beitragsatz
bleibt auch
2021 stabil

ONLINE-SEMINARE

Alle **Änderungen zum Jahreswechsel** auch als Online-Seminar: Hier können Sie sich anmelden und im Nachgang Video-Aufzeichnungen ansehen sowie Seminarunterlagen herunterladen:
dak.de/onlineseminare-ag

- **Jahreswechselfseminar:**
26.1.2021, 10 Uhr

* Erstattung von 100 % auf das fortgezahlte Brutto-Arbeitsentgelt. Zusätzlich werden die Arbeitgeberanteile am Gesamtsozialversicherungsbeitrag pauschal mit 20 % vom fortgezählten Brutto-Arbeitsentgelt erstattet, höchstens jedoch die tatsächlich zu entrichtenden Beiträge.

** Neuer Umlagesatz ab 1.1.2021.

Berechnung der Umlagebeträge

Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt.

Weitere Informationen finden Sie unter: dak.de/aag



SPITZENPLATZ

Im aktuellen FOCUS-MONEY-Test belegt unsere Kasse mit überdurchschnittlichen Leistungen erneut einen Spitzenplatz.



HERVORRAGEND

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit für ihren sehr guten Service.



HERVORRAGEND

Die Bonus- und Vorteilsprogramme der DAK-Gesundheit erzielen ein Spitzenergebnis.

WICHTIGE KENNZAHLEN 2021

Rechengrößen in der Sozialversicherung

GÜLTIG AB 1.1.2021	MONATLICH	JÄHRLICH
Beitragsbemessungsgrenzen		
Kranken- und Pflegeversicherung		
• Bundesweit	4.837,50 €	58.050,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung		
• West	7.100,00 €	85.200,00 €
• Ost	6.700,00 €	80.400,00 €
JA-E-Grenze/Versicherungspflichtgrenze		
Allgemein, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit	5.362,50 €	64.350,00 €
JA-E-Grenze/Versicherungspflichtgrenze		
Für Beschäftigte, die am 31.12.2002 in der PKV versichert waren, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit	4.837,50 €	58.050,00 €
Bezugsgrößen		
Kranken- und Pflegeversicherung		
• Bundesweit	3.290,00 €	39.480,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung		
• West	3.290,00 €	39.480,00 €
• Ost	3.115,00 €	37.380,00 €
Geringverdienergrenze		
Bis zu dieser Grenze tragen Unternehmen den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein	325,00 €	
Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte	450,00 €	
Mindestbeitragsbemessungsgrundlage		
In der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit	175,00 €	

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2021. Alle Angaben ohne Gewähr.

Beitragsätze für versicherungspflichtige Mitglieder

GÜLTIG AB 1.1.2021

Krankenversicherung – kassenindividueller Gesamtbeitragssatz

Allgemein 16,1 %

Ermäßigt 15,5 %

- Für Mitglieder mit Krankengeldanspruch* und für Beiträge aus Renten¹ sowie Versorgungsbezügen und Betriebsrenten

- Für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch*. Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum **Wahltarif Krankengeld** auf Seite 18.

Pflegeversicherung 3,05 %

3,3 %

Mit Beitragszuschlag für Kinderlose

Rentenversicherung 18,6 %

Arbeitslosenversicherung 2,4 %

Insolvenzgeldumlage 0,12 %

Berechnung der Sozialversicherungsbeiträge

Grundsätzlich wird zunächst ein Beitragsanteil errechnet und der gerundete Anteil verdoppelt. Sozialversicherungspflichtiges Entgelt
 $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz = $\frac{1}{2}$ Beitrag (gerundet)
 $\times 2$ = Gesamtbeitrag

* Besonderheit in der Krankenversicherung

Der kassenindividuelle Gesamtkrankenversicherungsbeitragssatz setzt sich aus dem allgemeinen (14,6 %) beziehungsweise dem ermäßigten (14,0 %) Beitragssatz und dem kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz zusammen. Die Beitragsberechnung ist getrennt voneinander vorzunehmen. Seit 1.1.2019 werden die Beiträge zu gleichen Teilen vom Arbeitgeber und vom Beschäftigten getragen.

¹ Für Beiträge aus ausländischen gesetzlichen Renten gilt ein besonderer Beitragssatz (8,05 %).

Besonderheit in der Pflegeversicherung

Für kinderlose Arbeitnehmer gilt ein Beitragszuschlag von 0,25 Prozentpunkten.

Arbeitgeberanteil:

Arbeitsentgelt $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz (1,525 %)

Arbeitnehmeranteil:

Arbeitsentgelt $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz (1,525 %)

ggf. zuzüglich Beitragszuschlag (0,25 %)

Beitragsverteilung für Sachsen:

Arbeitnehmerbeitragssatzanteil: 2,025 %

bzw. 2,275 % (Zuschlag für Kinderlose)

Arbeitgeberbeitragssatzanteil: 1,025 %

Geringfügige Beschäftigung – Minijob

Versicherungsfrei zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung ist ein Minijob, wenn der monatliche Verdienst die Höchstgrenze von 450,00 € nicht überschreitet. In der Rentenversicherung besteht grundsätzlich

Versicherungspflicht. Für die Entgegennahme der Meldungen, der Pauschal- und Pflichtbeiträge sowie Steuern des Arbeitgebers ist die Minijob-Zentrale zuständig (Tel. 0355 290 27 07 99 oder www.minijob-zentrale.de).

Übergangsbereich – Arbeitsentgelt von 450,01 € bis 1.300,00 €

Die vereinfachte Formel für die Ermittlung der beitragspflichtigen Einnahmen lautet, ausgehend von einem RV-Beitragssatz von 18,6 % und einem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 1,3 %:

$1,131876471 \times$ Arbeitsentgelt - 171,439411765 = beitragspflichtiges Arbeitsentgelt.

(Für DV-Anwender Faktor „F“ = 0,7509)

Beitragsätze und Beiträge für freiwillig Versicherte

GÜLTIG AB 1.1.2021		KRANKENVERSICHERUNG		PFLEGEVERSICHERUNG ²	
Personenkreis		Kassen-individueller Gesamt-beitragssatz ¹	Monatlicher Beitrag ¹	Beitragssatz 3,05 % Monatlicher Beitrag	Beitragssatz 3,3 % Monatlicher Beitrag
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze					
Mit Krankengeldanspruch		16,1 %	778,84 €	147,54 €	159,64 €
Ohne Krankengeldanspruch ³		15,5 %	749,81 €	147,54 €	159,64 €
<hr/>					
Selbstständige⁴ mit Krankengeldanspruch Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich					
• mindestens 1.096,67 €		16,1 %	176,56 €	33,45 €	36,19 €
• höchstens 4.837,50 €		16,1 %	778,84 €	147,54 €	159,64 €
<hr/>					
Selbstständige⁴ und sonstige Mitglieder ohne Krankengeldanspruch (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige) Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich					
• mindestens 1.096,67 €		15,5 %	169,98 €	33,45 €	36,19 €
• höchstens 4.837,50 €		15,5 %	749,81 €	147,54 €	159,64 €

Wissenswertes zu den Beiträgen:

Bemessungsgrundlage sind alle Einnahmen und Geldmittel, die zum Lebensunterhalt verbraucht werden können, bis zur Beitragsbemessungsgrenze. Einmalige Einnahmen gelten mit einem Zwölftel des Jahresbetrages als monatliche beitragspflichtige Einnahmen. Die Bemessungsgrundlage gilt auch für die Pflegeversicherung.

Berechnung der Beiträge

Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.

¹ Bei Rentnerinnen und Rentnern gilt für Einnahmen aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen der allgemeine

kassenindividuelle Gesamtbeitragsatz (16,1 %).

Bei Bezug dieser Einnahmearten kann sich deshalb auch ein abweichender Mindest- bzw. Höchstbeitrag zur Krankenversicherung ergeben.

Hinweis:

Für Beiträge aus ausländischen gesetzlichen Renten gilt ein besonderer Beitragssatz (8,05 %).

² Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,525 %) und gegebenenfalls zusätzlich der Beitragszuschlag für Kinderlose (0,25 %).

³ Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.

⁴ Mit unserem **Wahltarif Krankengeld** bieten wir

- freiwillig versicherten hauptberuflich Selbstständigen,
- Beschäftigten, die nicht für mindestens sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung haben, und
- Künstlerinnen und Künstlern und Publizierenden, die nach dem Künstlersozialversicherungsgesetz (KSVG) versicherungspflichtig sind, auf Antrag die Möglichkeit einer individuellen finanziellen Absicherung bei Krankheit.

Beitragsätze und Rechengrößen für das Jahr 2021 finden Sie auch auf unserer Website unter:

dak.de/beitrag

Dort informieren wir Sie ebenfalls, sofern sich nach Redaktionsschluss Änderungen ergeben sollten.

GEMEINSAM STARK FÜR DIE GESUNDHEIT



**DR. HAJO HESSABI, STELLVERTRETENDER VORSTANDS-
VORSITZENDER DER DAK-GESUNDHEIT (LINKS), UND ZHONGRONG LIU,
BEIERSDORF-VORSTAND FÜR HR, NACHHALTIGKEIT UND NORDOSTASIEN**

Die erfolgreiche Kooperation von Beiersdorf und tesa mit der DAK-Gesundheit wurde bis zum 31. Dezember 2024 verlängert. Dies wurde im Rahmen einer Vertragsunterzeichnung zwischen den Unternehmen besiegelt. Lesen Sie, wie Firmen von einer Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit profitieren können.

VIER ERFOLGREICHE JAHRE

2016 fusionierte die Betriebskrankenkasse Beiersdorf (ehemalige Betriebskrankenkasse von der Beiersdorf AG und von tesa, einem Beiersdorf Unternehmen) mit der DAK-Gesundheit. Die Geschäftsstelle auf dem Konzerngelände wurde als DAK-Service-Team weitergeführt. Und so betreut das Team um Leiter Christoph Kinder seither die Beschäftigten vor Ort mit einer Vielzahl von „Leistungen to go“, von denen alle schnell und einfach profitieren können.

BGM MACHT ATTRAKTIV

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) des Beiersdorf-Konzerns setzt sich unter dem Namen „GOOD FOR ME“ seit vielen Jahren mit umfassenden Angeboten erfolgreich für die Gesundheit der Beschäftigten ein. Daher schätzt das Unternehmen auch die großen Vorteile des ganzheitlichen BGM-Ansatzes der DAK-Gesundheit. Die vielfältigen, maßgeschneiderten Angebote werden vor Ort von dem Unternehmen gemeinsam mit einer BGM-Expertin der DAK-Gesundheit geplant, umgesetzt und evaluiert. Auch hier spüren die Beschäftigten ihren persönlichen Nutzen: Ihr Unternehmen redet nicht nur von Gesundheit, sondern setzt unterstützende Maßnahmen gemeinsam mit der DAK-Gesundheit um. So wurden vor Beginn der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie Gesundheits-Checks zur Analyse der

Rückengesundheit sowie ein Sehtraining durchgeführt. Nachdem anschließend ein Großteil der Beschäftigten ins Homeoffice wechselte, wurden die BGM-Angebote digital aufgelegt. Darüber hinaus fanden im Rahmen einer Kampagne zur Darmgesundheit digitale Workshops und Seminare zur gesunden Ernährung statt. „Und weil beide Partner von dieser Form der Zusammenarbeit profitieren, war auch immer klar, dass wir so weitermachen wollen“, erklärt Christoph Kinder voller Stolz.



Christoph Kinder,
Leiter des DAK-Service-
teams Beiersdorf

Kai Müller

Diese und
weitere Angebote für Ihr
Unternehmen finden Sie unter:

dak.de/digitalesBGM

sowie auf den Seiten 11, 21, 29 und 31 dieses Magazins. Sehr gern steht Ihnen Agnieszka Scheerenberg, Teamleiterin Großkundenberatung der DAK-Gesundheit, für Ihre Fragen und mögliche Kooperationen zur Verfügung. Sie erreichen Frau Scheerenberg per E-Mail unter:

agnieszka.scheerenberg@dak.de

Wir freuen uns über die Fortsetzung unserer erfolgreichen Zusammenarbeit mit der Beiersdorf AG und tesa und das uns entgegengebrachte Vertrauen“, sagt Dr. Hajo Hessabi, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, zu der verlängerten Kooperationsvereinbarung in Hamburg. „Denn das bestärkt uns darin, Produktangebote und Services auf hohem Niveau anzubieten, um bester Gesundheitspartner sowohl für Versicherte als auch für Firmen zu sein. Dabei sehen wir uns als Partner für Unternehmen jeder Größenordnung.“ Auch Zhongrong Liu, Beiersdorf-Vorstand für HR, Nachhaltigkeit und Nordostasien, freut sich über die verlängerte Kooperationsvereinbarung. „Wir schätzen unsere ‚Hauskasse‘. Wir sind überzeugt vom hervorragenden Service und von der Kompetenz im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.“

SO SCHMECKT DER KLIMASCHUTZ

Klimaschutz hat viele Facetten. Was wir essen, ist eine davon. In Online-Seminaren vermittelt die DAK-Gesundheit dazu Tipps und Tricks an junge Leute. Gestartet wird mit aktuellen Ernährungsthemen, die speziell auf Auszubildende und Studierende zugeschnitten sind.

Meine Freunde haben schon öfter gesagt, ich könnte mehr für die Umwelt tun“, gibt André in der Vorstellungsrunde des Online-Seminars „Ernährung für den Klimaschutz“ zu. Wie in einer klassischen Präsenzveranstaltung geht Referentin Ann-Christin Lindau, die allen gleich das Du angeboten hat, reihum. Dass die 29-jährige Diätassistentin mit einem Bachelor in Ernährungsmedizin die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur auf dem Computerdisplay sieht, ist dabei kein Hindernis.



Ann-Christin Lindau,
Diätassistentin &
B. Sc. in Diätetik

DILEMMA MIT GURKE

Ob Jobeinstiegerin, Auszubildende oder Studierende: Das Thema Klimaschutz treibt alle um, das ist deutlich spürbar. Wie verhalte ich mich richtig? Das fragt sich nicht nur Jana (26): „Ist die Bio-Gurke in Plastik gut oder schlecht? Ist regional immer auch nachhaltig? Da spielen so viele Faktoren mit rein.“ Ann-Christin Lindau hat 90 Minuten Zeit, um Jana, André und den anderen eine fundierte Orientierungshilfe zu geben. Wie steht es mit Fleisch? Weshalb lohnt es sich, Obst und Gemüse der Saison zu wählen? Dabei lässt sie Persönliches einfließen, erzählt aus ihrem Alltag mit zwei kleinen Kindern und von der

Wurmbox, mit der sie auf ihrem Balkon in Berlin ihren Bio-Müll bündigt. Ein Wurm wird sogar in die Kamera gehalten.

BAUSTELLEN IM ALLTAG

Ann-Christin vermittelt nicht nur Wissen und erprobte Tipps oder „Hacks“, wie sie sagt. Mit Fragen und einem Umfrage-Tool regt sie die Runde zur Reflexion an. Was sind persönliche „Baustellen“? Im WG-Haushalt von André ist es „viel Plastikmüll“. Auch Vera (25), die ihr Studium gerade abgeschlossen hat, lebt in einer Wohngemeinschaft. „Bei uns sind häufig Sachen im Kühlschrank schlecht geworden, weil keiner mehr wusste, wem sie gehören“, erzählt sie. Ein „Gemeinschaftsfach“ habe das Problem entschärft. Jana wiederum hat sich vorgenommen, Einkäufe mit ihrem Freund besser zu koordinieren: „Wir kaufen beide gern spontan ein – leider oft dasselbe.“

VERMEIDBARER MÜLL

Mehr als 80 Kilo Lebensmittel landen hierzulande jährlich pro Kopf im Abfall, bei deren Erzeugung viele CO₂-Emissionen angefallen sind. Wie können Einzelne gegensteuern? „Es kommt auch auf kleine Entscheidungen an“, sagt Ann-Christin. Das können die schrumpeligen Möhren sein, die sich in Suppen oder eingebacken in Brot noch prima machen, und der Geruchs- und Geschmackstest, bevor etwas wegen eines abgelaufenen Haltbarkeitsdatums

entsorgt wird. Zum Stichwort Bio-Lebensmittel führt sie durch den Dschungel der Zertifikate. „Das EU-Bio-Siegel reicht nicht aus, wenn ihr auf Tierwohl und Klimaschutz Wert legt. Und der Bauer eures Vertrauens hat vielleicht super Produkte und kann sich nur kein Zertifikat leisten.“

BESSER MIT BIO-SIEGEL?

Sie weist auch auf Tücken hin: „Gesünder ist ‚Bio‘ nicht unbedingt. Auch in einer Bio-Tomatensauce kann zu viel Zucker sein.“ Viel teurer – so ein Einwand aus der Gruppe – müsse es jedoch nicht sein, sich mit Bio-Kost zu ernähren. „Probiert einfach mal aus, was für euch geht.“ Wichtig ist ihr auch: „Lasst euch nicht stressen!“ Und wie hält sie es nun mit der eingeschweißten Bio-Gurke? „Ich würde sie kaufen, weil mir die Herstellung noch wichtiger ist als die Verpackung.“ Mit ihrem Tipp, sich Lebensmittel per „Bio-Kiste“ liefern zu lassen, hat Ann-Christin Teilnehmerin Vera auf jeden Fall inspiriert: „Das werde ich mit meinen Mitbewohnerinnen mal testen.“

Annemarie Lünig

Mehr Informationen

In acht Schritten zu mehr Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag – so geht's:

magazin.dak.de/nachhaltigkeit-im-buero

ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

DIGITALE HELFER FÜR DIE GESUNDHEIT

An den interaktiven Online-Seminaren der DAK-Gesundheit können Ihre Beschäftigten und natürlich auch Sie selbst kostenlos teilnehmen – einfach und sicher von zu Hause oder dem Büro aus. Auch wer nicht bei der DAK-Gesundheit versichert ist, ist herzlich willkommen.

„JUNGE“ ERNÄHRUNGSTHEMEN

Speziell an junge Erwachsene, Auszubildende und Studierende richtet sich eine

Workshop-Reihe zu aktuellen Ernährungsthemen. Dabei geht es um Klimaschutz, Fleischersatzprodukte, Eiweißbedarf im Sport und mehr.

Weitere Infos und Termine unter: dak.de/online-seminare-fuer-junge-leute

Tipp: Sie hätten gern einen exklusiven Seminartermin für die Beschäftigten Ihres Unternehmens? Sprechen Sie uns gerne an unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720 zum Ortstarif**.

ONLINE-COACHINGS

Sie erhalten Anreize für einen gesünderen Lebensstil.

- **DAK ERNÄHRUNGS-COACHING**
So ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- **DAK FITNESS-COACHING**
So trainieren Sie richtig und halten sich fit.
- **RÜCKEN@FIT**
So kräftigen Sie Ihren Rücken.

Alle Online-Coachings finden Sie unter: dak.de/coachings

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

VEREINBARKEIT VON PFLEGE UND BERUF SCHWIERIGER

Pflegende Angehörige leiden überdurchschnittlich stark unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie: Mehr als jeder Zweite sagt, dass sich sein Gesundheitszustand im Vergleich zu vorher verschlechtert hat. 57 Prozent geben an, dass die Belastung durch die Pflege deutlich gestiegen ist. Ein Drittel bewertet die eigene Lebensqualität als schlecht oder sehr schlecht, vor der Corona-Pandemie waren es nur sieben Prozent – der Wert hat sich also mehr als vervierfacht. Das ergibt eine repräsentative Studie*, die der Bremer Professor für Gesundheitsökonomie Heinz Rothgang für die DAK-Gesundheit erstellt hat. Angesichts der Ergebnisse begrüßt DAK-Vorstandschef Andreas Storm die aktuellen Reformpläne des Bundesgesundheitsministeriums, die pflegenden Angehörigen mehr Flexibilität geben sollen.

Die Studie der DAK-Gesundheit fokussiert sich auf pflegende Angehörige im erwerbsfähigen Alter. Sie zeigt: Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist unter Corona-Bedingungen noch schwerer geworden. Fast drei Viertel (71 Prozent) der Befragten sagen, dass sie damit mehr Probleme als vor der Pandemie haben. Nur drei Prozent haben weniger Probleme, Berufs- und Pflegealltag zu vereinen. Für ein Viertel hat sich nichts verändert. Knapp zwei Drittel der Befragten sind allerdings „sehr“ oder „eher“ zufrieden damit, wie ihr Arbeitgeber mit der Corona-Pandemie umgeht.

Als Angebot weitet die DAK-Gesundheit die individuelle Beratung für Pflegenden aus.

*Für die Studie wurden 1296 Personen im Zeitraum vom 8.6.2020 bis 12.8.2020 befragt.



LEUCHTTURMPROJEKT

PFLEGEKOMPETENZZENTRUM

Das erste Regionale Pflegekompetenzzentrum (ReKo) ist im Herbst letzten Jahres gestartet. Es handelt sich dabei um ein gemeinsames Projekt der DAK-Gesundheit, der Universität Osnabrück und der Gesundheitsregion EUREGIO.

Bei einem Besuch am 4. September 2020 in der niedersächsischen Modellregion Landkreis Graftschaft Bentheim/Landkreis Emsland zeigte sich Niedersachsens Sozialministerin Carola Reimann beeindruckt und lobte das große Engagement aller Beteiligten und den innovativen Geist des Projektes.

Seit dem Startschuss 2019 ist viel passiert: Die Case Managerinnen und Case Manager wurden geschult und ein regionales Netzwerk Pflege aufgebaut. Als Grundlage der vernetzten Arbeit des ReKo wurde eine neue IT-Plattform geschaffen. Hier laufen alle für die Pflege einer Person relevanten Informationen zusammen. Ärztinnen und Ärzte, Pflegestützpunkte, Sozialstationen, Pflegedienste oder Caterer können sich so optimal vernetzen und zum Beispiel wichtige Dokumente austauschen. Auch pflegende Angehörige haben Zugriff auf die Plattform und finden umfangreiche regionale Informationen zur Pflege an einer Stelle.

Informationen zum Konzept der Regionalen Pflegekompetenzzentren finden Sie unter: www.gesundheitsregion-euregio.eu

WETTBEWERB

GESICHT ZEIGEN FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Die DAK-Gesundheit startete vor etwa zwei Jahren die Initiative „Für ein gesundes Miteinander“, um Freundlichkeit, Rücksicht und Toleranz in der Gesellschaft zu stärken. Ein Wettbewerb ergänzt die Initiative. Unter dem Motto „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ werden Personen gesucht, die sich aktiv für ein gesundes Miteinander engagieren.



„In dieser Zeit sind ein gesellschaftlicher Zusammenhalt und ein Miteinander, das von Respekt und Toleranz geprägt ist, wichtiger denn je“, so Andreas Storm, Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit.



Andreas Storm,
Vorsitzender des
Vorstands der
DAK-Gesundheit

In den Bundesländern unterstützen zahlreiche Politikerinnen und Politiker die Aktion, darunter die Ministerpräsidenten Volker Bouffier (Hessen), Winfried Kretschmann (Baden-Württemberg), Bodo Ramelow (Thüringen) und Dietmar Woidke (Brandenburg), sowie mehrere Expertinnen und Experten. Die besten Projekte werden auf Landes- und Bundesebene ausgezeichnet.

Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf:
dak.de/gesichter



„Wenn die DAK-Gesundheit in ihrem Wettbewerb ‚Gesichter für ein gesundes Miteinander‘ darauf aufmerksam macht, wie bereichernd eine Kultur der gegenseitigen Rücksichtnahme und Achtsamkeit sein kann, dann freut mich das sehr. Denn dabei geht es um Menschen, die etwas bewegen und mit ihrem Beispiel zeigen, wie der Zusammenhalt in unserem Land gelingen kann. Menschen, die mit ihrem Gesicht die Vielfalt des Engagements in unserem Land sichtbar werden lassen, weltoffen und einander zugewandt.“

Volker Bouffier, Hessischer
Ministerpräsident

„Ich bin überzeugt, dass ein verantwortungsvolles, gemeinschaftliches sowie menschliches Miteinander eines der wichtigsten gesellschaftlichen Themen unserer Zeit ist und uns nachhaltig beschäftigen wird. Jede Einzelperson, aber auch Unternehmen, Führungskräfte und die Politik sind hier gefragt und haben aktiv einen Beitrag dazu zu leisten. Bisher ist das Engagement aber noch zu gering und umso wichtiger sind innovative und aufmerksamkeitsstarke Initiativen wie die Kampagne und der Wettbewerb ‚Für ein gesundes Miteinander‘ der DAK-Gesundheit“

Edith Stier-Thompson, Geschäftsführerin
von news aktuell und Mitglied
der Bundesjury



ZU HAUSE SICHER ARBEITEN

Wir erleben seit dem letzten Jahr einen Boom der Arbeit von zu Hause aus. Doch welche Regeln gelten? Was ist zu beachten? Sicheres Arbeiten muss auch in den eigenen vier Wänden gewährleistet sein.

Erkältungen, Grippe und seit dem letzten Jahr auch noch das Coronavirus – in der Winterzeit kommt alles zusammen. Um ihre Beschäftigten zu schützen, haben viele Unternehmen ihre Belegschaften ins Homeoffice geschickt. Kein Infektionsrisiko auf langen Arbeitswegen, kein Stress im Stau: Drei Viertel aller Beschäftigten, die seit der Corona-Krise erstmals regelmäßig von zu Hause aus arbeiten, wollen das laut DAK-Gesundheitsreport 2020 beibehalten – zumindest teilweise (siehe Kasten).

ZWEI VARIANTEN

Allerdings: Homeoffice ist nicht gleich Homeoffice. Der Gesetzgeber unterscheidet zwischen zwei Varianten, zwischen der Telearbeit, also einem fest eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz im häuslichen Umfeld, und der mobilen Arbeit (Tätigkeit an jedem beliebigen Ort), die häufig als Homeoffice bezeichnet wird. „Sie

ermöglicht es Beschäftigten nach vorheriger Abstimmung mit dem Arbeitgeber, zeitweilig im Privatbereich ... für den Arbeitgeber tätig zu sein“, heißt es in der Arbeitsschutzregel der Bundesregierung.

TELEARBEIT

Die Telearbeit ist auf Dauer ausgerichtet, deshalb gibt es hier genaue gesetzliche Vorgaben. Darüber hinaus gelten die gleichen Regelungen wie für den Arbeitsplatz im Büro: insbesondere die Arbeitsstättenverordnung, das Arbeitsschutzgesetz und das Arbeitszeitgesetz.

MOBILES ARBEITEN

Anders sieht es dagegen beim mobilen Arbeiten aus, das zeitlich begrenzt gedacht ist. Die mobile Arbeit unterliegt den Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes und des Arbeitszeitgesetzes. Spezielle Regelungen wie bei der Telearbeit gibt es derzeit nicht. Die Unternehmen

sind jedoch aufgefordert, Themen wie Arbeitszeiten, Datenschutz, Erreichbarkeit, Arbeitspausen oder auch Arbeitsplatzgestaltung mit ihren Beschäftigten abzustimmen und bestenfalls in einer Betriebsvereinbarung oder im Tarifvertrag festzuhalten. Sowohl bei Telearbeit als auch beim mobilen Arbeiten besteht grundsätzlich Schutz aus der gesetzlichen Unfallversicherung. Das gilt zumindest dann, wenn der Unfall in einem ursächlichen Zusammenhang mit der Arbeit passiert.

Rainer Busch

DAK-Gesundheitsreport 2020

ZUM DOWNLOAD

In der umfassenden Studie untersucht die DAK-Gesundheit Stress in der Arbeitswelt und beleuchtet die Bedeutung von zunehmender Digitalisierung und Dienstleistungsarbeit. Des Weiteren beinhaltet der Gesundheitsreport eine Sonderanalyse zu Digitalisierung und Homeoffice. Es handelt sich dabei um die einzige Vorher-nachher-Messung im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.

Mehr Information und den Report zum Herunterladen finden Sie unter:
dak.de/gesundheitsreport2020

Weiterbildung

QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGER(IN)

Das Angebot der DAK-Gesundheit besteht aus mehreren Modulen. Neben den Grundlagen und Handlungsansätzen zur Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) werden auch Inhalte zum Arbeitsschutz vermittelt. Die Weiterbildung erfolgt im Rahmen des Blended Learning durch die AHAB-Akademie. Nach erfolgreicher Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmenden ein vom Bundesverband BGM anerkanntes Zertifikat.

Weitere Informationen unter:
dak.de/bgm-manager

Tipps

1 Empfehlungen zur Gestaltung und Einrichtung eines mobilen Bildschirmarbeitsplatzes gibt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) in der Informationsschrift „Arbeiten im Homeoffice – nicht nur in der Zeit der SARS-CoV-2-Epidemie“.

Informationen unter:

www.dguv.de/corona/index.jsp

2 Mehr Sicherheit und Orientierung für Beschäftigte bietet die neue SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS). Sie wurde gemeinsam mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) erstellt. Aufgeführt sind hier technische Maßnahmen (beispielsweise Arbeitsplatzgestaltung), organisatorische (zum Beispiel Arbeitszeit- und Pausengestaltung) und personenbezogene Maßnahmen.

Weitere Informationen sowie ein PDF zum Download finden Sie unter www.baua.de in den Publikationen.

3 Die BAuA hat darüber hinaus zum Thema „Lüften“ Hinweise zusammengestellt: „Infektionsschutzgerechtes Lüften – Hinweise und Maßnahmen in Zeiten der SARS-CoV-2-Epidemie“, zu finden unter: www.baua.de in den Publikationen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf: <https://magazin.dak.de/richtig-lueften-gegen-corona/>

**GESUNDE ARBEITSBEDINGUNGEN
SIND WICHTIG – AUCH ZU HAUSE.**

VIRTUELLER JAHRESEMPFANG

Die Corona-Pandemie fordert Unternehmen in vielen Bereichen heraus. So auch bei der Organisation von Jahresempfängen und ähnlichen Veranstaltungen. Ausfallen lassen? Online durchführen – oder hybrid? Welche Erfahrungen haben Unternehmen, Verbände und Institutionen im vergangenen Jahr bereits gesammelt?

Eine Rede, eine Torte, dann offene Bar und vielleicht noch ein DJ oder eine Band. So einfach konnten Jahresempfänge sein. Klar, mehr war möglich, aber nicht zwingend nötig, um erfolgreich mit Belegschaft, Kundinnen und Kunden und anderen dem Haus nahestehenden Menschen zusammenzukommen. Um gemeinsam zurückzublicken auf das letzte Jahr und Pläne für das kommende zu schmieden. Und war ein derartiges Format erst erfolgreich etabliert, hieß es meist für das Orga-Team nur: „Same procedure as last year.“

DIGITALES CAMPUSFEST

Doch aktuell ist alles anders. Abstandsregeln und politische Vorgaben zum Schutz unserer Gesundheit und der unserer Mitmenschen lassen ein klassisches

Zusammenkommen nicht zu. Was tun? Vor dieser Frage stand Dr. Patric Albrecht, Marketing- und Veranstaltungschef der FernUniversität in Hagen, bereits im Frühjahr 2020. Denn im August sollte das alljährliche Campusfest stattfinden. Kurz entschlossen wurde es vollständig digital durchgeführt (nachzuerleben hier: www.fernuni-hagen.de/universitaet/aktuelles/2020/08/am-so-war-das-erste-digitale-campusfest.shtml). „Der Aufwand hat sich in jeder Hinsicht gelohnt!“, sagt Albrecht zufrieden. „Denn man darf die Signalwirkung von Events nicht unterschätzen. Eine Feier ist ein Signal an die Bevölkerung und an die Beschäftigten, dass wir alle Teil eines sozialen Netzes sind. Außerdem: Wenn jemand digitale Formate ausprobieren muss, dann sind das doch wir von der FernUniversität in Hagen!“

HYBRIDE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Das German Convention Bureau (GCB) in Frankfurt am Main ließ seine Mitgliederversammlung Ende Juni 2020 hybrid stattfinden, also teils vor Ort, teils im Internet. Fazit des Managing Directors Matthias Schultze: „Mit seiner ersten hybriden Mitgliederversammlung hat das GCB Neuland betreten – und mit dem Resultat waren wir ausgesprochen zufrieden. Besonders gefreut hat uns, dass wir so viele positive Rückmeldungen von unseren Mitgliedern erhalten haben. Wir haben mit dem Virtual Venue inklusive Empfangsbereich, Plenarraum und Ausstellungsbereich ein neues Angebot geschaffen, auf das wir sicher auch in Zukunft zurückgreifen und das wir weiterentwickeln werden.“

DIGITALES NETZWERKEN

Eine (teil-)digitale Veranstaltung hat auch Vorteile, zum Beispiel geringere Reisekosten, eine höhere Reichweite, auf anderen Kanälen nutzbare Medienaufzeichnungen. Die Gretchenfrage ist: Lässt sich der Networking-Aspekt auch digital abbilden? „Man kann es versuchen“, sagt Dr. Thorsten Knoll, Autor des Fachbuchs „Veranstaltungen 4.0“ sowie Prokurist und Projektleiter im Veranstaltungsmanagement der TUBS GmbH, einer 100-prozentigen Tochterfirma der TU Berlin. „Es bleibt dann natürlich auf einer anderen Ebene. Denn Nähe und Menschen mit allen Sinnen erleben, vertrauliche Gespräche – das lässt sich nicht ersetzen. Aber wenn die Teilnehmenden Profile anlegen, lassen sie sich viel besser mit anderen ‚matchen‘, das



funktioniert wie bei einer Partnervermittlung. Dann hat man eine sehr hohe Trefferquote und ausgesprochen interessante Gesprächspartnerinnen und -partner!“

Matthias Schultze von der GCB ergänzt: „Es gibt viele gute Ideen und neue Tools, um ein Online- oder hybrides Event als echten Dialog zu gestalten. Damit die Teilnehmenden nicht einfach nur zugeschaltet sind, sondern tatsächlich mit der Live-Veranstaltung interagieren, können zum Beispiel Umfragen, ein kurzes Quiz oder Chats mit anderen Mitgliedern umgesetzt werden. Auch die Vertiefung von Vortragsinhalten in direkt anschließenden kleineren Breakout-Sessions ist eine gute Möglichkeit des Austauschs. Die Devise lautet ‚Form follows function‘ – interaktive Elemente sollten stets zu den Zielen und Inhalten einer Veranstaltung passen.“

EINFACH MACHEN!

„Bevor ein Jahresempfang ausfällt, würde ich ihn digital umsetzen“, rät Dr. Thorsten Knoll von TUBS. Zumal bereits bekannt ist: „Hoch digitale Veranstaltungen fördern einen positiven Geschäftsabschluss“, so Matthias Schultze vom GCB. „Das lässt sich unter anderem damit erklären, dass es bei sehr digitalen Events einfacher ist, mit den richtigen Personen in den Austausch zu kommen. Außerdem lassen sich Veranstaltungen, die vieles digitalisieren, besser vor- und nachbereiten. Die Teilnehmenden können beispielsweise auch nach dem Event schneller zu ihren potenziellen Geschäftspartnerinnen und -partnern Kontakt aufnehmen und so einen Abschluss leichter anbahnen beziehungsweise voranbringen.“

Ulrich Hoffmann



ZUSATZWISSEN

TIPPS FÜR IHR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT:

Ein Gesundheitstag kann auch virtuell stattfinden. Digitale Formate können Ihre Beschäftigten sensibilisieren und motivieren, nachhaltig gesundheitsbewusst zu leben.

Schauen Sie auf dak.de/digitalesBGM sowie unter dak.de/fitnesspause nach Möglichkeiten für Ihr Personal oder lassen Sie sich beraten unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

*Konkrete Tipps für alle,
die noch zögern*



Matthias Schultze, GCB:

Sie sollten neue Wege gehen und kreative Lösungen ausprobieren. Wer seinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern oder Mitgliedern emotionale Zugänge zu seinem Angebot ermöglicht, bleibt nachhaltig im Kopf.

Die digitale Verbindung erhöht die Reichweite von Veranstaltungen und schafft zusätzliche Anreize, beim nächsten Mal wieder persönlich dabei zu sein – Stichwort „Fear of missing out“ oder kurz FOMO, also die Angst, etwas zu verpassen.



Dr. Patric Albrecht, FernUniversität in Hagen:

Holen Sie sich rechtzeitig gute technische Unterstützung. Wir zum Beispiel wussten, dass am Ende ein DJ live auflegen soll, sodass Songs vom Publikum gewünscht werden können. Das kann man dann aber aus rechtlichen Gründen nicht über YouTube streamen. An so etwas muss jemand rechtzeitig denken!

Auch sollten die Streaming-Möglichkeiten sicher geklärt sein, damit nicht mitten in der Übertragung das Internet ausfällt.

Der Mensch an sich ist ein neugieriges Tier. Oft verbinden wir mit einer Institution eine bestimmte Facette, mit der Uni zum Beispiel Lernen und Anstrengung. Da tut es gut, auch mal den menschlichen Kontext zu zeigen.



Dr. Thorsten Knoll, TUBS:

Wer in der Vergangenheit mit einer guten Event-Agentur zusammengearbeitet hat, sollte die zuerst kontaktieren. Denn in den letzten Monaten mussten sich alle umstellen und Erfahrungen mit etwas anderen Events sammeln.

Die Kosten entsprechen in etwa denen einer traditionellen Veranstaltung. Das Catering entfällt, dafür hat man höhere Aufwendungen für die Technik.

Um Ihre Gäste besser einzubinden, verschicken Sie vorab ein kleines Paket, etwa mit einem Sekt oder einigen lustigen oder interessanten Dingen. So können Sie dann doch „gemeinsam“ feiern.

Setzen Sie regelmäßig kurze Quiz-, Umfrage- oder Gaming-Elemente ein. Stellen Sie einfache Fragen, für die man keine Spezialkenntnisse benötigt. Schön ist, wenn es noch etwas zu gewinnen gibt. Das kommt immer gut an.

HOMEOFFICE XXL - WEG MIT DEN KILOS

Für viele haben Corona und die Arbeit im Homeoffice auch auf der Waage gewichtige Spuren hinterlassen. Aber das neue Jahr ist noch jung, die guten Vorsätze sind frisch: Abnehmen, gesünder essen, Stress abbauen – das klappt auch zu Hause.

Echt, dieses Jahr kriege ich das hin. Ich will mich mehr bewegen, aber vor allem auch gesünder und weniger essen!“ Kommt Ihnen diese Aussage bekannt vor? Haben auch Sie an diesem besonderen Silvester unter Corona-Bedingungen große Pläne geschmiedet, sind mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet, untermalt von knallenden Sektkorken?

DAS KILO-KONTO STEIGT

Noch ist 2021 frisch und die Motivation, mehr und vor allem Besseres für Körper und Seele zu tun, ist noch hoch. Gut so! Denn 2020 war für jede und jeden von uns eine extrem große Herausforderung, und auch das neue Jahr wird uns weiter fordern. Die Corona-Pandemie hat uns persönlich, unseren Alltag, unser berufliches und privates Leben verändert: Lockdown, Social Distancing, Homeoffice haben das Leben komplett auf den Kopf gestellt. Mit Folgen auch für die Gesundheit. So geht aus einer Studie hervor, dass die Corona-Einschränkungen „einen deutlichen Effekt auf das Körpergewicht“ haben. Die Berliner nu3-GmbH befragte im April 2020 5.199 Personen in Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien und der Schweiz und bereits 24 Prozent von ihnen hatten innerhalb der wenigen Wochen der Einschränkungen des öffentlichen Lebens an Gewicht zugenommen – jeder Zweite zwischen ein bis drei Kilo und jeder Fünfte sogar drei bis fünf Kilo. In Deutschland wären dies hochgerechnet knapp 20 Millionen Menschen, wobei vor allem Frauen zwischen 35 und 44 Jahren besonders stark betroffen sein sollen.

MEIN FREUND, DER KÜHLSCHRANK

Corona, diese globale Krise, schürt Angst und Verunsicherung. Ängste aber, Frustrationen und Sorgen tragen zu vermehrtem Essen bei – oft ein erlerntes Verhalten, um Stress und Herausforderungen zu begegnen. „Essen ist auch Trost“, erklärt Hanna-Kathrin Kraaibeeck, Diplom-Oecotrophologin (siehe Interview), denn „wir erleben gerade eine absolute Veränderung unseres (Arbeits-)Lebens.“ Ein Großteil der Beschäftigten arbeitet permanent oder doch zeitweise im Homeoffice – das bedeutet ein Mehr an Eigenverantwortung und Selbstdisziplin. Für viele eine komplett neue Situation mit Herausforderungen, die es gerade während der Lockdowns in sich haben. Da müssen die Kids nebenbei zu Hause beschult oder doch bespaßt werden, die normale Tagesstruktur am Arbeitsplatz innerhalb des Betriebes fällt weg – neue Abläufe am heimischen Schreibtisch sind noch nicht etabliert. Aber der Kühlschrank ist nah, zu nah. Und damit die Möglichkeit, sich immer wieder mal zwischendurch zu belohnen oder abzulenken.

STRUKTUR STATT SNACKS

„Grazing“ wird dieses Phänomen genannt, eben das beständige Essen (Grasen), ohne dass tatsächlich Hungergefühle vorhanden sind. Viel essen, ungesund essen und dann auch noch wenig Bewegung: Schon schnellt der Zeiger der Waage rasant nach oben. Wobei die Corona-Kilos auch gut von Snacks leben: Im März 2020 stieg nach Angaben des internationalen Süßwarenhandelsverbandes der Verkauf

seiner Produkte zweistellig. Struktur ist hier das Zauberwort: „Um ständiges Essen zu vermeiden, ist es notwendig, seinen Rhythmus zu finden“, so Hanna-Kathrin Kraaibeeck. Beschäftigten im Homeoffice helfen Strukturen, sich zu organisieren. Ein fester Arbeitsplatz, geregelte Essenszeiten ähnlich denen im Unternehmen und eben nicht immer zwischendurch und bewusste Pausen sind wichtig, um den eigenen Rhythmus und Tagesablauf zu finden. Per Videokonferenz lässt sich im Homeoffice zum Beispiel eine Lunch-Pause mit dem liebsten Kollegen oder der liebsten Kollegin noch netter gestalten und zugleich auch noch die eigene Motivation stärken, den Vorsätzen für 2021 treu zu bleiben: bunt, vielfältig, in Maßen und mit Genuss zu essen. Getreu dem Motto: Du bist, was du isst.

Sigrid Rahlfes

Mehr Informationen

und Anmeldung unter:

dak.de/digitalesBGM

sowie weitergehende
Beratung unter der

BGM-Hotline 040 325 325 720

zum Ortstarif



ONLINE-ANGEBOTE

JOIN IN!

Die DAK-Gesundheit bietet allen Beschäftigten unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit folgende Online-Seminare zu Bewegung und Ernährung an:

- **Fixe Küche:** In 20 Minuten ein leckeres Gericht zaubern. Welche Lebensmittel eignen sich? Wie kann ich effizient vorgehen und Zeit und Geld sparen?
- **Leicht und fit im Homeoffice:** Zahlreiche Tipps, wie schon mit wenig Bewegung eine Gewichtszunahme vermieden werden kann.
- **Meal Prep – gute Vorbereitung, gute Ernährung:** So kommen Sie mit ein wenig Planung, guter Vorbereitung und cleverer Vorrathaltung mit leckeren, gesunden Gerichten super durch den Arbeitsalltag.



INTERVIEW

FIT UND IN FORM



HANNA-KATHRIN KRAAIBEEK

Dipl. Oecotrophologin und Geschäftsführerin der Kraaibeek GmbH

praxis+recht: Frau Kraaibeek, wie erklären Sie sich die Gewichtszunahme während der Krise?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Während der Zeit im Homeoffice herrscht für viele zu Hause keine Wohlfühlatmosphäre. Die

gesamte Situation ist herausfordernd, der eigene Tagesablauf noch nicht strukturiert, man muss mittags selber kochen – und Essen wird zu einem Ersatz. Hinzu kommt weniger Bewegung. Wer Kinder zu versorgen hat, muss auch das noch in seinen Ablauf integrieren. Klar, dass oft auf Fastfood und schnelle Küche zurückgegriffen wird.

p+r: Wie gelingt es, sich im Homeoffice auch in Bezug auf das Essen zu disziplinieren und sich gesund zu ernähren?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Wir sind häufig entrythmisiert. Um ständiges Essen zu vermeiden, muss man einen Rhythmus finden. Man sollte in Ruhe essen und Genuss und Freude dabei nicht unterbewerten. Setzen Sie auf Qualität

bei den Lebensmitteln und beachten Sie Ihre Lebenssituation. Was brauche ich, was sind meine Vorlieben? Und gehen Sie schrittweise in die Veränderung, lassen Sie sich Zeit.

p+r: Wie kann das Unternehmen seine Beschäftigten unterstützen?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Führungskräfte sollten wissen, in welcher Situation sich ihre Mitarbeitenden befinden: Leben sie allein, in einer Familie, wie ist die Wohnsituation? Was genau braucht jede und jeder Einzelne zur Unterstützung? Und dann nach Angeboten suchen, die zielführend sind. Das können Einzelgespräche sein, eine Speed-Beratung zur Ernährung oder Ähnliches.



EGAL OB PER TELEFON, E-MAIL
ODER CHAT: KOMMUNIZIEREN SIE
MIT UNS NACH IHREN WÜNSCHEN.

WIR SIND FÜR SIE DA

Services für Unternehmen auf einen Blick

TELEFONISCH

Wir informieren und beraten Firmen kompetent bei allen Fragen zur Sozialversicherung.

Rufen Sie uns an unter der **DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 810** zum Ortstarif. Auf Wunsch ist auch eine fremdsprachige Beratung möglich.

Ihre Fragen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) beantworten wir Ihnen unter der **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** ebenfalls zum Ortstarif.

PORTAL FÜR UNTERNEHMEN

Sie finden auf der Website der DAK-Gesundheit alle Informationen rund um die Themen BGM, Beiträge, Versicherungsrecht, Online-Seminare fürs Personalbüro und den beliebten DAK Urlaubsplaner. Wir beantworten Ihnen dort auch Fragen rund um das Coronavirus. Zum Beispiel Fragen zu Verdienstausschlag bei Quarantäne, Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft sowie Fragen zur Kurzarbeit. Zudem steht Ihnen unser Magazin praxis+recht online zur Verfügung. Des Weiteren finden Sie spezielle Hotlines und können auch direkt mit uns Kontakt aufnehmen.

Sie gelangen zur Website für Unternehmen unter: dak.de/arbeitgeber und speziell zum Thema BGM finden Sie viele weitere Unterstützungsmöglichkeiten direkt unter: dak.de/bgm

Sie können darüber hinaus Ihr individuelles Konzept zur Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb bequem online anfordern unter: dak.de/bgm

AUSGEWÄHLTE WEBLINKS FÜR SIE

ARBEITGEBER-NEWSLETTER

Unser Arbeitgeber-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Aktuelles zu den Themen Sozialversicherung, gesundes Arbeiten, Arbeits- und Steuerrecht. Immer auf dem neuesten Stand bleiben Sie unter: dak.de/arbeitgeber-newsletter

BESCHÄFTIGTE AUS DEM AUSLAND

Für Ihre fremdsprachigen Beschäftigten bietet die DAK-Gesundheit Informationen unter anderem zu Leistungen und Beiträgen in diversen Fremdsprachen auf ihrer Website: dak.de

DIGITALES BGM AUF EINEN BLICK

Unsere kostenfreien Angebote stehen allen interessierten Unternehmen und deren Beschäftigten offen und werden stetig den aktuellen Entwicklungen angepasst. Wir haben dazu Online-Vorträge, Seminare und andere digitale Anwendungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Führung für Sie zusammengestellt. Sie finden die Angebote unter: dak.de/digitalesBGM

ONLINE-COACHINGS

Unabhängig von Ort und Zeit bieten unsere vielfältigen Online-Coachings hervorragende Alternativen, um die Gesundheit zu fördern. Das DAK Fitness-Coaching zum Beispiel hält mit acht Kurseinheiten und einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung.

Online-Coachings gibt es auch zu gesunder Ernährung, Entspannung, Rückenproblemen und mehr. Die Online-Coachings finden Sie unter: dak.de/coachings

ONLINE-SEMINARE FÜR PERSONALVERANTWORTLICHE

Anmeldungen, Videos und Seminarunterlagen zum Jahreswechsel und zu verschiedenen weiteren Themen der Sozialversicherung finden Sie unter: dak.de/onlineseminare-ag

URLAUBSPLANER 2021

Schnell und einfach können Sie Abwesenheitszeiten eintragen und übersichtlich darstellen. Jetzt die Datei auf Ihren Rechner herunterladen unter: dak.de/urlaubsplaner

WEITERBILDUNG FÜR IHR PERSONAL IM RAHMEN DES BLENDED LEARNING

- **QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGER/IN**
Mit diesem Fachwissen können Sie dauerhaft einen Gesundheitsförderungsprozess in Ihrem Betrieb aufbauen. Informationen zur Qualifizierung und zum Ablauf erhalten Sie unter: dak.de/bgm-manager

- **BETRIEBLICHE SUCHTBEAUFTRAGTE**

Betriebliche Suchtbeauftragte fungieren als Anlaufstelle für Betroffene, Führungskräfte, Kolleginnen und Kollegen. Sie kennen sich im deutschen Suchthilfesystem und im Arbeitsrecht aus und sind auch im Bereich Prävention tätig. Die von der DAK-Gesundheit angebotene Ausbildung umfasst sechs Blöcke.

Mehr zum Thema unter: dak.de/suchtbeauftragter und dak.de/sucht



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Arbeitgeber-Hotline
040 325 325 810*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



**SIE LEBEN
GERNE GESUND.**

**Gesund
geht nur
zusammen.**

**WIR
BEGLEITEN
SIE EIN
LEBEN LANG.**

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Deshalb kümmern wir uns um Ihre Gesundheit – mit vielfältigen Services und Leistungen.

WWW.DAK.DE

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.