

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis
+ recht

ARBEIT UND HERZ IM TAKT

Ein gesunder Lebensstil hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, und sollte auch in den Arbeitsalltag integriert werden. So unterstützen Sie Ihre Beschäftigten.

PSYCHISCHE LEIDEN

Wie ein offener
Umgang gelingt

GUTER SCHLAF

Ausgeruht und
produktiv

LERNKULTUR

Zum Lernen
motivieren

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

25 Euro
für jedes
geworbene
Mitglied

ZU GUT, UM ES
FÜR SICH
ZU BEHALTEN

JETZT DIE DAK-GESUNDHEIT
WEITEREMPFEHLEN.

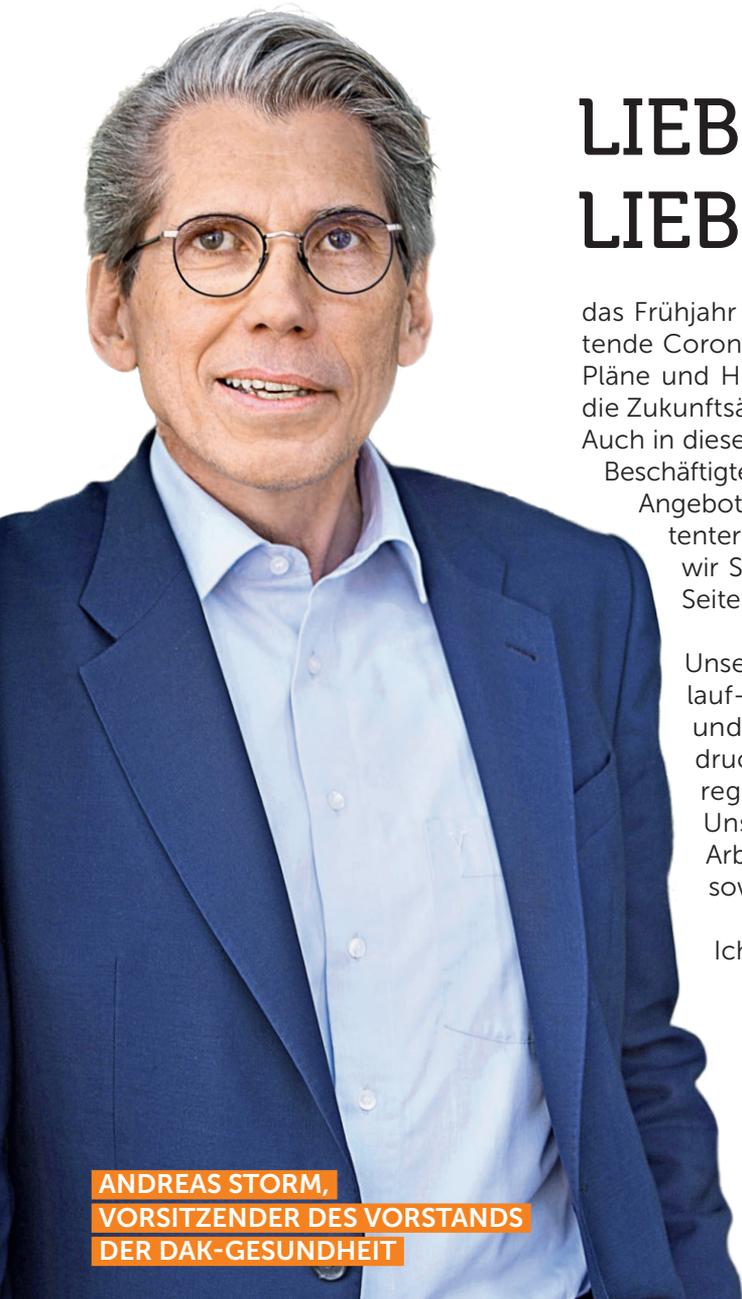
Unsere Online-Coachings haben Sie weitergebracht? Dann bringen Sie
auch Ihre Freunde weiter und empfehlen ihnen die DAK-Gesundheit.

Jetzt unter:

WWW.DAK-EMPFEHLEN.DE



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



**ANDREAS STORM,
VORSITZENDER DES VORSTANDS
DER DAK-GESUNDHEIT**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Frühjahr 2022 haben wir uns ganz anders gewünscht. Doch die anhaltende Coronakrise und der schreckliche Krieg in der Ukraine machten viele Pläne und Hoffnungen zunichte. Einer Allensbach-Umfrage zufolge waren die Zukunftsängste der Menschen in Deutschland noch nie so groß wie jetzt. Auch in diesen schwierigen Zeiten steht die DAK-Gesundheit Ihnen und Ihren Beschäftigten als starke und verlässliche Krankenkasse zur Seite. Mit gezielten Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie mit kompetenter Beratung in allen Bereichen der Sozialversicherung unterstützen wir Sie dabei, Ihr Unternehmen gut durch die Krisen zu steuern. Auf Seite 30 haben wir ausgewählte Services für Sie zusammengefasst.

Unser aktueller Gesundheitsreport beleuchtet das Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein gesundes Herz verbessert die Leistungskraft und schafft ein gutes Lebensgefühl. Im Kampf gegen Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt helfen ausreichende Bewegung, regelmäßige Entspannung, gesunde Ernährung und guter Schlaf. Unsere Fachleute zeigen auf, wie Sie Ihre Beschäftigten dabei im Arbeitsalltag unterstützen können. Lesen Sie unsere Titelgeschichte sowie zahlreiche weitere Beiträge in diesem Magazin.

Ich wünsche Ihnen Zuversicht und viel Freude beim Lesen.

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 interaktive Angebote. Die Online-Ausgabe und den Link zum Abo finden Sie unter: dak.de/praxisundrecht

praxis+recht 02/2022

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber

DAK-Gesundheit – Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg, 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
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

Julia Peters
Tel.: 040 2364 855 1579

Redaktionelle Mitarbeit, Autorinnen & Autoren

Nina Alpers, Kerstin Beyer, Rainer Busch,
Thomas Corrinth, Justine Holzwarth,
Linda Hartmann, Ulrich Hoffmann, Katrin Lahn,
Annemarie Lüning, Sigrid Rahlfes,
Dorothea Wiehe, Lea Marie Wömpner

Gestaltung & Bildredaktion

Luisa Kirmse (Grafik)
LSL – Litho Service Lübeck

Litho

Uwe Pries
LSL – Litho Service Lübeck

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12,
20444 Hamburg

Head of Brand Print + Crossmedia

Petra Küsel (V.i.S.d.P.)
Tel.: 040 2866 864 632
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste.
Infos unter: www.ad-alliance.de
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,
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: 20. April 2022

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.

8 TITELGESCHICHTE ARBEIT UND HERZ IM TAKT

Regelmäßige Bewegung hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Denn auch das Herz ist ein Muskel, der trainiert werden muss. Umso wichtiger ist es, dies auch im Arbeitsalltag zu ermöglichen. Dabei können Unternehmen ihre Beschäftigten unterstützen. Lesen Sie ab Seite 8, welche Angebote die Umsetzung erleichtern und wie sich ein gesunder Lebensstil auch im Job umsetzen lässt.



Mit kurzen Bewegungspausen fit bleiben.



12

Gesunde Ernährung:

Leckere Vielfalt



18

Psychische Leiden:

Ein offener Umgang hilft



26

Lernkultur:

Zum Lernen motivieren

**GESUNDHEIT****6 Wissen**

Neues Mitglied im Vorstand der DAK-Gesundheit/Digitalisierungsreport/Studie zur Krebsfrüherkennung/Krankenstandsanalyse/Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

8 Arbeit und Herz im Takt

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich positiv auf Herz und Seele aus. Fachleute zeigen auf, wie Sie Ihre Beschäftigten zu einem gesunden Lebensstil – auch am Arbeitsplatz – motivieren können.

12 Guten Appetit!

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sofern die Mischung stimmt. Erfahren Sie, wie Körper und Psyche davon profitieren.

14 Ausgeschlafen im Job

Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für die physische und psychische Gesundheit.

**SERVICE****16 Wissen**

Mini- und Midijobs/Infektionsschutz am Arbeitsplatz/Geflüchtete aus der Ukraine

18 Raus aus der Tabuzone

Ein offener Umgang mit psychischen Erkrankungen ist gefordert.

20 Die Gesundheit der Pflegekräfte stärken

Gezielte Unterstützungsangebote für Beschäftigte in der Pflege sind wichtig.

21 Lehrjahre in der Pandemie

Vieles, was das Leben für junge Leute spannend macht, entfällt in der Pandemie. Eine DAK-Psychologin zeigt auf, was helfen kann, sich dennoch gut zu fühlen.

22 Bei Talenten punkten

Eine Unternehmenskultur des Vertrauens stärkt Mitarbeitende und Unternehmen.

**PERSONAL****24 Wissen**

Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche/Streaming-Zeiten bei Jugendlichen/Arbeitsplatz der Zukunft/Fit im Homeoffice/Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“

26 Lernen und lernen lassen

Wie eine gesunde Lernkultur aussehen kann und welche Rolle dabei die Führungskräfte spielen.

28 Eine neue Ära der Mitarbeitergesundheit

Über zwei Jahre Corona-Pandemie haben die Arbeitswelt verändert. Auch neue Begriffe wie die „Zoom-Fatigue“ sind entstanden. Eine Zeitreise.

30 Der schnelle Weg zu Ihrer DAK-Gesundheit

Services für Unternehmen auf einen Blick.

UNSER SERVICE

Wir 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. Stets aktuelle Informationen zum Coronavirus finden Sie unter: dak.de/corona



UTE HAASE NEUES VORSTANDSMITGLIED „ICH SCHÄTZE DEN GANZHEITLICHEN BGM-ANSATZ DER DAK-GESUNDHEIT“

Seit 1. März 2022 ist Ute Haase neues Mitglied im Vorstand der DAK-Gesundheit. Die erfahrene Managerin ist verantwortlich für die Geschäftsbereiche Markt, Personal- und Ressourcenmanagement sowie für die Stabsstelle Strategisches Marketing. Die 50-jährige promovierte Medizinerin war zuletzt Mitglied der Geschäftsführung der MEDICLIN Gruppe, die in elf Bundesländern Kliniken und Pflegeeinrichtungen betreibt.

„Ich schätze sehr den ganzheitlichen Ansatz im Betrieblichen Gesundheitsmanagement der DAK-Gesundheit“,

sagt Ute Haase. „Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Gewinn sowohl für die Beschäftigten als auch fürs gesamte Unternehmen. Mein Antrieb ist, weiterhin Produktangebote und Services auf hohem Niveau anzubieten, um bester Gesundheitspartner für Arbeitgeber und ihre Beschäftigten zu sein.“

Der Vorstand der DAK-Gesundheit setzt sich wie folgt zusammen: Andreas Storm (Vorsitzender des Vorstandes), Thomas Bodmer (stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes), Ute Haase (Mitglied des Vorstandes).

DIGITALISIERUNGSREPORT SKEPSIS ÜBERWINDEN

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen stößt bei Ärztinnen und Ärzten weiterhin auf große Skepsis. Das zeigt der Digitalisierungsreport 2021 der DAK-Gesundheit und der Ärzte Zeitung. Etwa zwei Drittel der Befragten fühlen sich nicht ausreichend auf die Nutzung digitaler Gesundheitslösungen wie beispielsweise der elektronischen Patientenakte vorbereitet. „Die Ergebnisse zeigen, dass die Ärzteschaft bei der Digitalisierung nicht mitgenommen wurde“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Wir brauchen deshalb eine gemeinsame Digitalisierungsstrategie und eine neue Qualität der Zusammenarbeit.“ Nur gemeinsam könne die Digitalisierung erfolgreich sein. Der Report zeigt auch: Wer digitale Anwendungen bereits nutzt, sieht vielfach deren Vorteile.

Den Digitalisierungsreport finden Sie unter: dak.de/presse

KREBSFRÜHERKENNUNG

VORSORGE NIMMT TROTZ CORONA WIEDER ZU

In der Pandemie nutzen die Deutschen wieder verstärkt Krebsvorsorgeuntersuchungen. So wurden im ersten Halbjahr 2021 rund 14 Prozent mehr Screenings als im Vergleichszeitraum des Vorjahres durchgeführt. Besonders stark war die Zunahme bei Mammografie-Untersuchungen. Ihre Anzahl stieg um 44 Prozent. Das ist das Ergebnis einer Sonderanalyse der DAK-Gesundheit für die ersten Halbjahre 2019, 2020 und 2021 – auf Basis der aktuell verfügbaren Daten. Laut Studie wurden auch 18 Prozent mehr Hautkrebs-Screenings durchgeführt.

Insgesamt lag die Inanspruchnahme von Krebsvorsorgeuntersuchungen 2021 aber noch rund zwölf Prozent unter dem Vor-Corona-Niveau von 2019.

Informationen zur Krebsvorsorge gibt es unter dak.de/krebsvorsorge und weitere Ergebnisse der Sonderanalyse lesen Sie auf: dak.de/presse



KRANKENSTAND 2021

NEUER HÖCHSTSTAND BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

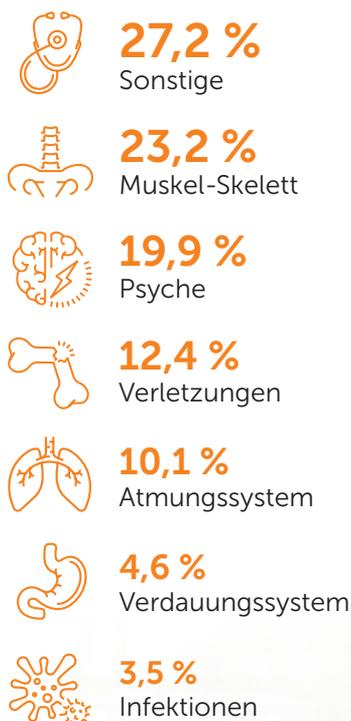
Die Fehlzeiten der Beschäftigten in Deutschland sind 2021 leicht gesunken. Der Krankenstand lag mit 4,0 Prozent um 0,1 Punkte unter dem Vorjahresniveau. An jedem Tag waren durchschnittlich 40 von 1.000 Beschäftigten krankgeschrieben. Die meisten Fehltage gab es wegen Rückenschmerzen oder anderer Muskel-Skelett-Probleme. Mehr als ein Fünftel des Arbeitsausfalls ließ sich damit begründen. Bei den psychischen Erkrankungen verzeichnet die Analyse mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte einen neuen Höchststand.

Branchenvergleich

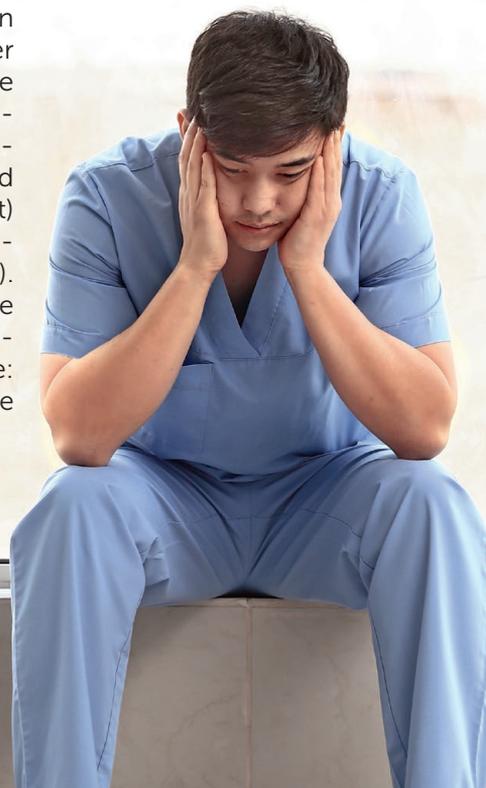
Branchen mit vielfältigen Möglichkeiten für Homeoffice und digitales Arbeiten hatten 2021 weniger Fehlzeiten als andere. So zeigt die Analyse für die Datenverarbeitungsbranche sowie für Banken und Versicherungen jeweils einen unterdurchschnittlichen Krankenstand von 2,3 beziehungsweise 2,9 Prozent. Diese Branchen haben traditionell einen niedrigeren Krankenstand, doch der Abstand zum Durchschnitt wurde unter Pandemie-Bedingungen besonders deutlich. Weit überdurchschnittlich war der Krankenstand im Gesundheitswesen (4,7 Prozent) sowie in der Branche Verkehr, Lager- und Kurierdienste (4,5 Prozent). Entsprechend hatten Beschäftigte im Verkehr und in Gesundheitsberufen pro Kopf die meisten Fehltage: durchschnittlich 18 beziehungsweise 17 Tage pro Jahr.

Die Studie finden Sie unter:
dak.de/presse

Die sechs wichtigsten Krankheitsarten mit ihrem Anteil an den Fehlzeiten der Beschäftigten 2021:



Quelle: DAK-Fehlzeitenanalyse



eAU

DIE ELEKTRONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Das Terminservice- und Versorgungsgesetz legt fest, dass Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen sukzessive elektronisch ausgestellt und übermittelt werden sollen (eAU).

Aus diesem Grund wurde erstmalig zum 1. Oktober 2021 die Möglichkeit geschaffen, die ärztliche Krankenschreibung digital auszustellen und auf elektronischem Wege an die Krankenkasse weiterzuleiten. Versicherte erhalten nach wie vor Ausdrucke der eAU (Stylesheet) für den Arbeitgeber und für sich selbst.

Mit Beginn des Jahres 2022 können Unternehmen per Abrufverfahren elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (ohne Angabe der Diagnosen) direkt bei den Krankenkassen anfordern.

Ab 1. Januar 2023 wird dieses Verfahren für Unternehmen verpflichtend eingeführt.

Versicherte müssen sich in jedem Fall auch weiterhin entsprechend den mit dem Unternehmen vereinbarten Regelungen krankmelden.

Durch den elektronischen Versand werden Portokosten gespart. Außerdem können AU-Bescheinigungen nicht mehr verloren gehen. Ein weiterer Vorteil für die Versicherten ist, dass keine Einreichungsfristen mehr versäumt werden können. Das ist insbesondere im Zusammenhang mit dem Entstehen des Krankengeldanspruchs relevant. Bei Fragen zum Abrufverfahren wenden Sie sich bitte an Ihren Softwarehersteller.

Stets aktuelle Informationen finden Sie unter: gkv.datenaustausch.de

ARBEIT UND HERZ IM TAKT

Regelmäßige Bewegung hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Umso wichtiger ist es, dies auch im Arbeitsalltag zu ermöglichen. Wie das gelingen kann, lesen Sie hier.

43,4%*

der Beschäftigten haben über ihre Firma Zugang zur Gesundheitsförderung

36,1%*

der Beschäftigten, die Angebote vom Arbeitgeber für mehr Bewegung bekommen, nutzen sie auch

* Quelle: Beschäftigtenbefragung zum Gesundheitsreport 2022, dak.de/gesundheitsreport

Während Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Jahr 2021 nur 4,1 Prozent aller Fehltage ausmachten, sind sie nach Ende des Erwerbslebens sogar Todesursache Nummer eins und waren im Jahr 2020 für etwa jeden dritten Todesfall in Deutschland verantwortlich. Umso wichtiger ist es, sich bereits im Berufsleben präventiv für ein gesundes Herz einzusetzen. Neben einer grundsätzlich gesunden Lebensweise sowie der richtigen Ernährung spielt dabei vor allem Bewegung eine zentrale Rolle. Dabei geht es nicht darum, Hochleistungssport zu betreiben und Rekorde zu brechen, sondern darum, aktiv zu bleiben. Schließlich ist auch das Herz ein Muskel, der, wenn er nicht trainiert wird, weniger Kraft hat.

„Ein bewegtes Herz ist ein gesundes Herz“, sagt Dr. phil. Stefan Peters, Sportwissenschaftler und Sport- und Bewegungstherapeut vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS). „Ist das Herz trainiert, arbeitet es effizienter.



Dr. phil. Stefan Peters,
Diplom-Sportwissenschaftler
und Sport-/Bewegungstherapeut vom DVGS

Es muss für die gleiche Leistung weniger pumpen und eine Vielzahl von Risikofaktoren für die Herzgesundheit wird verringert.“ Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck senken und Fettstoffwechselstörungen und sogar Diabetes Typ 2 vorbeugen.

TÄGLICH BEWEGEN

Circa 150 Minuten Ausdaueraktivitäten pro Woche – das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Ob Radfahren, Schwimmen, Laufen oder auch einfach ausdauernde Bewegung im Alltag, das zählt alles. „Wichtig ist, etwas zu finden, das Spaß macht“, weiß Dr. Stefan Peters. „Das ist die beste Motivation, etwas regelmäßig zu tun.“ Auch lockere Spaziergänge haben ihren Nutzen, doch um dem Herz nachhaltig etwas Gutes zu tun, darf Bewegung durchaus intensiver sein. „Das bedeutet, dass man auch mal so aktiv ist, dass man sich dabei nicht mehr entspannt unterhalten kann und deutlich stärker atmen muss als normal“, so Dr. Peters. Wissenschaftlich belegt ist inzwischen, dass auch ganz kurze Einheiten effektiv sind, zum Beispiel der kurze Zwischenspur auf dem Fahrrad oder das Hochlaufen der Treppe.

Wichtig sei jedoch, auch außerhalb dieser intensiven Einheiten möglichst viel in Bewegung zu bleiben. Da ein Großteil des Alltags aus Arbeitszeit besteht, können Unternehmen ihre Beschäftigten dabei unterstützen, sich regelmäßig zu bewegen, sodass ein gesunder Lebensstil nicht erst nach Feierabend beginnt. Ein Schrittzählerwettbewerb beispielsweise spornt an und stärkt den Teamgeist.

ANREIZE SCHAFFEN

„Grundsätzlich sollte ein Arbeitsumfeld geschaffen werden, das zu Bewegung ermuntert“, sagt Dr. Stefan Peters. Ob und inwiefern das mög-

lich ist, unterscheidet sich allerdings, je nachdem ob man im Büro, in einer Bäckerei oder am Fließband arbeitet. „Wenn möglich, sollte man mindestens alle 30 Minuten kurz aufstehen und in Bewegung kommen“, so Dr. Peters. „Statt einen Kollegen anzurufen, könnte man ihn auch schnell im Nachbarbüro besuchen und dort alles besprechen.“

Unterstützen kann dabei das sogenannte Nudging, was übersetzt so viel wie Anstupsen bedeutet und meint, dass kleine Anreize gegeben werden, die Mitarbeitende fast automatisch dazu bringen, sich (mehr) zu bewegen. Das kann zum Beispiel der Drucker sein, der nicht direkt neben dem Schreibtisch, sondern ein paar Räume weiter steht und für jede gedruckte Seite einen kleinen Spaziergang einfordert. Aber auch Tische, die morgens auf Stehhöhe hochgefahren sind, animieren dazu, sie erstmal so zu nutzen, bevor sie im Laufe des Tages auf Sitzposition runtergefahren werden.

TREPPE STATT FAHRSTUHL

Dr. Stefan Peters erinnert sich an ein Beispiel einer größeren Firma, die ihre Beschäftigten vom Fahrstuhl auf die Treppe locken wollte. „Dort stand ein Schild am Fahrstuhl mit der Aufschrift ‚Ist die Treppe kaputt?‘ Zudem wurde das Treppenhaus optisch einladend gestaltet.“

Auch betriebliche Angebote wie reduzierte Mitgliedsgebühren im Fitnessstudio oder ein Zuschuss zum ÖPNV-Ticket können ein Anreiz für Mitarbeitende sein, diese zu nutzen. Jedoch erreicht man damit oft vorrangig diejenigen, die diese Angebote ohnehin bereits in Anspruch nehmen. „Es lohnt sich immer, die Menschen direkt anzusprechen und nachzufragen, was sie dabei unterstützen würde, sich mehr zu bewegen“, weiß Dr. Stefan Peters.

ZWEI FRAGEN AN ...

Klaus-Peter W. Schaps

Facharzt für Innere Medizin in Wilhelmshaven



Was kann jede und jeder Einzelne tun, um herzgesund zu leben?

Das Herz ist ein Muskel und dieser möchte und muss trainiert werden. Dazu ist regelmäßige und im besten Fall tägliche Bewegung sinnvoll und notwendig. Dies muss nicht unbedingt ein Dauerlauf oder Joggen sein, aber kontinuierliche Bewegung für die Dauer von 15 bis 20 Minuten jeden Tag, wie zum Beispiel der zügige Spaziergang um den Block in der Mittagspause oder am Abend nach der Arbeit, hält das Herz fit und gesund. Ergänzend freut sich das Herz über eine gute und gesunde Ernährung: Stichwort mediterrane Kost, also im Wesentlichen viel Gemüse, keine tierischen Fette, vorwiegend Fisch und wenig Kohlenhydrate.

Warum ist der Check-up 35 wichtig?

Einige Krankheiten, die im weiteren Leben großen Schaden in unserem Körper anrichten können, weisen nur wenige und unspezifische Symptome auf, sodass deren Zeichen nicht sicher zu erkennen sind. Als Beispiele seien hier nur der Bluthochdruck, Diabetes mellitus und der hohe Cholesterinspiegel genannt. Diese Erkrankungen lassen sich nur durch spezielle Untersuchungen im Rahmen des Check-ups 35 frühzeitig und sicher erkennen und dann auch rechtzeitig behandeln, bevor bösartige Folgen wie unter anderem Herzinfarkt und Schlaganfall auftreten können.

ARBEITSALLTAG NEU GESTALTEN

Auch die oft sitzend zurückgelegte An- und Abreise zur Arbeitsstelle kann durch kleine Impulse bewegter gestaltet werden: Umkleieräume, Diensträder oder überdachte Parkplätze für Fahrräder können motivieren, vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen. „Bei einer Strecke von 15 Minuten pro Richtung würde man allein dadurch schon die von der WHO genannte Marke von 150 Minuten pro Woche erreichen“, sagt Dr. Stefan Peters und betont: „Gerade zügiges Radfahren, mit den bereits genannten intensiven Zwischenspurts, ist perfekt für die Herzgesundheit.“

Momentan legen viele Menschen den Weg zur Arbeit allerdings zu Fuß zurück, denn bis zum Schreibtisch im Homeoffice sind es nur wenige Schritte. Dort müssen sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer selbst motivieren, immer mal wieder aufzustehen und über den Tag hinweg in Bewegung zu bleiben. Gerade dann ist es wichtig, für Lücken im Terminkalender zu sorgen, um nicht von einer Videokonferenz in die nächste wechseln zu müssen. Telefonate könnten mit einem Spaziergang durchs Nebenzimmer kombiniert und Besprechungen von kleinen, für



Kurze Bewegungspausen
erfrischen Körper und Geist.



GUTEN APPETIT!

Besser-Esser: Wann, wenn nicht jetzt im Frühling, ließe sich das leichter umsetzen? Frische Früchte und eine Vielfalt an saisonalem und regionalem Gemüse helfen, ausgetretene Ernährungspfade zu verlassen.

Mahlzeit!“, die Büroküche wird gegen 13 Uhr zum Treffpunkt für Fans von Mikrowelle und Fastfood. Da werden Fertiggerichte aus Plastikverpackungen gepellt, um für einen Moment ihre verschiedenen Abteile mit vorgekochtem Reis und breiig-rotbrauner Chicken-Marsala-Soße zu offenbaren, bevor sie in der Garstation verschwinden. Der Kollege aus der Buchhaltung greift nach Messer und Gabel, um gerüstet zu sein für Currywurst und Pommes rot-weiß vom Imbiss an der Ecke. Im Homeoffice piepst der Backofen: Pizza ist fertig! Eine von rund 377.426 Tonnen Tiefkühl-Pizza, die 2020 in Deutschland verzehrt wurden. Na dann: Guten Appetit!

Jede Ernährungs-umstellung muss an die individuellen Voraussetzungen angepasst werden, etwa im Fall von Allergien – beispielsweise gegen Nüsse oder Erdbeeren.

NEUES PROBIEREN
Gut essen, lecker essen, gesund essen: Das ist kein Widerspruch. Es geht nicht um Verzicht beim Thema „Gesunde Ernährung“ und auch nicht um Einschränkung, fade Kost, langweilige

Gerichte. Genuss und Gesundheit gehören zusammen. Nur so lassen sich lieb gewonnene und vielleicht sogar ungesunde Muster durchbrechen und es entsteht Raum für neue, fit machende Ernährungsgewohnheiten.

FÜR LEIB UND SEELE

Dass sich 90 Prozent aller Krankheiten durch unsere Ernährung beeinflussen lassen, das betont Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, von den NDR-Ernährungs-Docs immer wieder. Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen profitieren Probandinnen und Probanden sehr von einer Ernährung, die auf viel Gemüse setzt und mit Obst angereichert wird. Gesunde Fette – solche, die ein gutes Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis haben, wie etwa Oliven-, Lein- oder Rapsöl – sollten bevorzugt, Fleisch und Wurst dagegen nur in geringem Maße konsumiert werden. Aber auch wer sich präventiv, um gesund und fit zu bleiben, für Körper und Psyche stark machen möchte, folgt obigen Anregungen. Ein starkes Immunsystem, ein gesunder Magen-Darm-Trakt und eine ausgeglichene Psyche sind nur einige der Vorteile dieser ausgewogenen Ernährung.



Essen und Trinken ...

... hält Leib und Seele zusammen: Wenn die Mischung stimmt! Wer sich leicht fühlen möchte, gesund, fit, voller Energie und Lebensfreude, krempelt seine Essgewohnheiten um. Weg von Fix-und-fertig-„Lebens“-Mitteln hin zu frischen, möglichst selbst gekochten Mahlzeiten. Probieren Sie es aus. Fühlen Sie, was sich verändert und wie Körper und Psyche davon profitieren.

Selber kochen ...

... macht Spaß. Und sollte die Vorstellung herrschen, es gäbe zu viel anderes zu tun, um in der Küche zu stehen: Meal Prep – so heißt heute das Vorkochen – hilft, gut und ausgewogen zu essen. So lässt sich ohne viel Aufwand etwas warm machen oder mitnehmen – zudem können Sie jederzeit wählen, worauf Sie gerade Lust haben, und sind nicht auf die Angebote von Kantine, Bistro oder Food Truck angewiesen. Beim Frühstück bietet sich eine eiweißhaltige Variante an: Proteine halten lange satt, begünstigen so gegebenenfalls sogar das Abnehmen und sind lecker. Eier etwa oder Haferflocken mit Quark, Milch oder Joghurt. Bald gibt es auch wieder leckere Erdbeeren, die Sie dazugeben können, und schon sind Sie gut gerüstet für den Tag.



Snacks? Aber klar!

Wer nachmittags im Job durchhängt, greift häufig zu Schokoriegel, Chips und Co. Zu Produkten also, die uns durch ihren hohen Zucker- oder Salzgehalt zwar einen kurzfristigen Kick bescheren, die aber langfristig süchtig und krank machen. „Samen und Nüsse sind vielseitig und lecker. Sie enthalten gesunde Fette, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe und bieten eine prima pflanzliche Eiweißquelle“, so Dr. Matthias Riedl*. Auch Obst

oder Trockenobst kann eine gute Alternative zum Fast Food sein: Ein Apfel, Datteln, Beeren – Ihr Geschmack entscheidet. Überhaupt gilt: Gehen Sie die Ernährungsumstellung schrittweise an und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn mal wieder ein „Ausrutscher“ passiert: Der Weg ist das Ziel. Und das ist ein gesundes, aktives Leben.

Sigrid Rahlfes



GESUND ESSEN

DIGITALE SEMINARE UND VORTRÄGE

- „Back to the roots – intuitiv, achtsam und mit Freude essen“
- „Meal Prep – gute Vorbereitung ist die halbe Miete“

Die Online-Angebote helfen, den eigenen Weg durch den Ernährungsdschungel zu finden; zusätzlich gibt es leckere Rezepte, die Soul-Food-Potenzial haben. Beschäftigte können unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit teilnehmen:

dak.de/digitalesBGM

WAYA-APP

Das zertifizierte Online-Coaching Waya unterstützt DAK-Versicherte dabei, ihr Wunschgewicht zu erreichen und neue Gewohnheiten zu entwickeln, um nachhaltig gesund und fit zu leben:

dak.de/waya

FOOD-TRENDS 2022

Wie hat sich in der Pandemie das Essverhalten verändert?

Wir werfen einen Blick auf neue Ernährungstrends und können schon so viel verraten: Nachhaltigkeit, Regionalität und gesunde Ernährung mit einem Hauch Exotik sind die zentralen Themen:

magazin.dak.de/food-trends

AUSGESCHLAFEN IM JOB

Gut geschlafen? Wie wir durch den Tag kommen, hängt nicht zuletzt von der Antwort auf diese Frage ab. Studien bestätigen immer wieder, wie ungesund zu wenig Schlaf ist – zu viel allerdings auch.

Wer nicht schläft, wird krank“, bringt es Schlafmediziner Dr. Michael Feld auf den Punkt. Besonders unser Gehirn und unser Immunsystem sind ruhebedürftig. Während das Gehirn Wissen speichert, Erlebnisse verarbeitet und Zellen erneuert, bildet das Immunsystem Antikörper und bekämpft Infekte. „Nachts hat der Körper für diese Vorgänge ausreichend Zeit. Dann kann die Müllabfuhr kommen“, sagt Dr. Feld. Und die ist gerade für das Gehirn wichtig:

Dieses produziert jeden Tag große Mengen Stoffwechselprodukte, die abtransportiert werden müssen. Das ist aber nur mit Hilfe bestimmter Zellen im Tiefschlaf möglich. „Sie pumpen das verbrauchte Zellwasser aus dem Gehirn und sorgen damit für dessen optimale Regeneration“, erklärt der Mediziner. Werden die Ablagerungen über Jahrzehnte nicht entfernt, können sie sogar das Risiko für Alzheimer erhöhen.

WICHTIG FÜRS GESUNDBLEIBEN

Ein erholsamer Schlaf gehört also zu den wichtigsten Säulen der physischen und psychischen Gesundheit. Doch nachts gut zu schlafen und am Morgen erholt aufzuwachen ist leichter gesagt als getan. Laut dem DAK-Gesundheitsreport haben 80 Prozent der Beschäftigten Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Auslöser ist neben der Hektik des familiären Alltags vor allem der Job: Überforderung,



Melanie Hoffmann, Redakteurin
FITBOOK.de (Axel Springer SE)

GUTE NACHT, HANDY!

„Für mich besteht die Herausforderung darin, den richtigen Zeitpunkt zu finden, ins Bett zu gehen, um dann auch genügend Schlaf zu bekommen. Ich hatte auch schon Phasen, in denen ich vor lauter Grübeln nicht zur Ruhe gekommen bin. Es hilft mir, wenn ich ab einer bestimmten Zeit nicht mehr zum Handy oder Laptop greife. Stattdessen lese ich ein Buch oder höre einen entspannenden Podcast. Auch beim Yoga und Meditieren kann ich mich gut auf mich selbst besinnen und die Unruhe im Kopf abschalten.“



Erholt aufwachen:
So kann der Arbeitstag
gut gelingen.



„Vieles repariert der Körper nachts, weil er dann die Zeit hat. Dann kann die Müllabfuhr kommen.“

Dr. med. Michael Feld, Schlafmediziner aus Frechen bei Köln

Leistungsdruck oder ständige Erreichbarkeit belasten die Psyche. Probleme werden nach Feierabend oft nach Hause und schließlich auch ins Bett mitgenommen. Der nächste Arbeitstag wird umso schwieriger, denn Müdigkeit macht weniger belastbar und mindert die Konzentration.

SCHLAFSTÖRUNGEN SIND HEILBAR

Zum Problem werden schlaflose Nächte, wenn sie chronisch werden und körperliche Beschwerden auslösen. Schlafmangel begünstigt beispielsweise Burn-out, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Lässt psychische Anspannung auch nach vier bis sechs Wochen nicht nach, sollte der Hausarzt oder die Hausärztin aufgesucht werden. „Wer länger als drei Monate in Folge, öfter als dreimal pro Woche und mehr als drei Stunden in der Nacht schlecht schläft, hat eine Schlafstörung“, klärt Dr. Michael Feld auf. Davon seien in Deutschland zehn Prozent der Erwachsenen betroffen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin leiden wegen der hormonellen Unterschiede doppelt so viele Frauen wie Männer an Schlafstörungen. Zum Glück lässt sich Schlaflosigkeit gut therapieren.

BEWEGUNG TUT GUT

Schlafstörungen lässt sich vorbeugen. Bei Berufstätigen machen bestimmte Rituale den Anfang, die zum Abschluss jedes Arbeitstages auf der Agenda stehen sollten. Menschen mit Bürojob räumen zum Beispiel den Schreibtisch auf, haken Erledigtes ab, spülen ihren Kaffeebecher und sagen Tschüss zu

den Kolleginnen und Kollegen. Das bereitet die Psyche auf den Heimweg vor. Der Weg nach Hause fungiert dann als Puffer: Die Gedanken lassen sich allmählich auf das Privatleben ein. Zu Hause angekommen, sollte am besten direkt ein Ausgleich her, der nichts mit dem Job zu tun hat und den Stresspegel weiter senkt. Bewegung eignet sich besonders gut, weil das Gehirn dabei die Reize des Tages verarbeiten kann. „Schon nach einem kurzen Spaziergang kann man mit den Belastungen des Jobs besser umgehen“, so Dr. Feld.

EINFACH ABSCHALTEN

Das Abschalten ruhig auch wörtlich nehmen: Handy und Computer reizen das Gehirn unnötig. Kontraste hingegen helfen dem Körper, wieder neue Energie zu tanken. Wer am Tag viel sitzt, braucht nach Feierabend Bewegung. Vor allem im Homeoffice muss das gezielt eingeplant werden. War der Tag hektisch, ist neben Bewegung Ruhe genau das Richtige.

Auch ein fester Rhythmus steigert die Chancen auf eine gute Nacht. Wer möglichst immer zur selben Zeit ins Bett geht und aufsteht, hat weniger Schlafprobleme. Den Rhythmus ruhig auch am Wochenende einhalten, um den Körper nicht durcheinanderzubringen. Konstante Essenszeiten und regelmäßige Bewegung helfen ebenfalls dabei, in den Schlaf zu finden. Aber Vorsicht: Sport am späten Abend ist eher kontraproduktiv, weil er den Körper zu stark erhitzt. Besser sei es, so Dr. Michael Feld, dem Körper eine Stunde vor dem Zubettgehen die Möglichkeit zu geben, langsam herunterzufahren – ohne elektronische Geräte. Falls die



ZUM WEITERLESEN

WUSSTEN SIE SCHON ...

dass ein Glas Sauerkirchsafft vor dem Zubettgehen und Bettwäsche in Pastellfarben beim Einschlafen helfen können? Weitere Tipps und viel Wissenswertes zu Schlafstörungen unter: dak.de/schlaf und magazin.dak.de/endlich-wieder-besser-schlafen



ONLINE-VORTRAG GESUNDER SCHLAF

Wenn die Arbeitstage immer mehr ihre Struktur verlieren, an unterschiedlichen Orten gearbeitet wird, die Anforderungen steigen, dann kann es zu Schlafstörungen kommen.

Je besser Sie über gesunden Schlaf Bescheid wissen, umso einfacher ist es, Störfaktoren zu erkennen und zu beseitigen. Tipps für einen erholsamen Schlaf erhalten Sie im Online-Vortrag. Melden Sie sich an unter dak.de/digitalesBGM oder Ihr Team unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Gedanken nicht aufhören zu kreisen, hilft es, sie aufzuschreiben und für den nächsten Tag liegen zu lassen.

RITUALE STABILISIEREN

Besonders bewährt haben sich auch hier Rituale, und das nicht nur bei Kindern. Schon kleine Dinge, mit denen man den Tag regelmäßig ausklingen lässt, bereiten auf den Schlaf vor. Das kann ein Gebet sein, ein Kapitel im Hörbuch, Entspannungsmusik oder eine kurze Meditation. „Die Seele möchte Rituale. Sie stabilisieren den inneren Rhythmus, geben Sicherheit und entspannen“, sagt Dr. Feld. *Justine Holzwarth*

MINI- UND MIDIJOBBS NEUREGELUNGEN IM JAHR 2022

Bereits zum 1. Januar 2022 ist der gesetzliche Mindestlohn von 9,60 auf 9,82 Euro pro Stunde gestiegen. Am 1. Juli 2022 wird der Mindestlohn erneut steigen, und zwar auf 10,45 Euro pro Stunde.

WICHTIG: Im Bereich der geringfügig entlohnten Beschäftigung (sogenannte Minijobs) beträgt der Höchstverdienst zurzeit maximal 450 Euro im Monat. Bei gleichbleibender Stundenzahl kann die Geringfügigkeitsgrenze ab Juli überschritten werden. Bitte überprüfen Sie den Versichertenstatus Ihrer Beschäftigten.

Darüber hinaus hat das Bundeskabinett am 23. Februar 2022 den Entwurf eines Gesetzes zur Erhöhung des Schutzes durch den gesetzlichen Mindestlohn und zu Änderungen im Bereich der geringfügigen Beschäftigung beschlossen. **Der Gesetzentwurf sieht vor, dass der Mindestlohn zum 1. Oktober 2022 auf 12 Euro angehoben wird. Zudem wird die Entgeltgrenze für eine geringfügig entlohnte Beschäftigung auf 520 Euro erhöht und zukünftig dynamisch ausgestaltet.**

Bei einer Entgeltgrenze in Höhe von 520 Euro wird eine Stundenobergrenze von 10 Wochenstunden auf Basis des neuen Mindestlohns erreicht.

AUSNAHME: Für Menschen, die in der Pflege arbeiten, gelten Sonderregelungen beim Mindestlohn. Es gilt der sogenannte Pflegemindestlohn. Hier ist eine Steigerung ab September 2022 geplant.

Neben den Minijobs sollen auch die Midijobs angepasst werden. Der hierfür stehende „**Übergangsbereich**“ (vormals: „Gleitzone“) für Entgelte von 450,01 bis 1.300,00 Euro pro Monat wird **ab Oktober 2022 auf 520,01 bis 1.600,00 Euro angehoben**. Beschäftigte mit Entgelten innerhalb des Übergangsbereichs profitieren von einem Beitragsvorteil in der Sozialversicherung. Darüber hinaus sollen die Beschäftigten noch stärker entlastet werden: Der Belastungssprung beim Übergang aus einer geringfügigen in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung wird geglättet. Damit werden die Anreize erhöht, über einen Minijob hinaus erwerbstätig zu sein. Der Arbeitgeberbeitrag wird oberhalb der Geringfügigkeitsgrenze zunächst auf die für einen Minijob zu leistenden Pauschalbeiträge in Höhe von 28 Prozent angeglichen und gleitend auf den regulären Sozialversicherungsbeitrag abgeschmolzen.

Bei Beschäftigten, die gegen ein monatliches Arbeitsentgelt im Übergangsbereich (maximal 1.600 Euro) mehr als geringfügig beschäftigt sind, ist die beitragspflichtige Einnahme der Betrag, der sich aus folgender Formel ergibt:

$$F * G + \left(\frac{1600}{1600 - G} - \frac{G}{1600 - G} \right) * (F) * (AE - G)$$

Dabei ist AE das Arbeitsentgelt, G die Geringfügigkeitsgrenze und F der Faktor, der sich ergibt, wenn der Wert 28 von Hundert durch den Gesamtsozialversicherungsbeitragssatz des Kalenderjahres, in dem der Anspruch auf das Arbeitsentgelt entstanden ist, geteilt wird. Der Gesamtsozialversicherungsbeitragssatz eines Kalenderjahres ergibt sich aus der Summe der zum 1. Januar desselben Kalenderjahres geltenden Beitragssätze in der allgemeinen Rentenversicherung, in der sozialen Pflegeversicherung sowie zur Arbeitsförderung und des um den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz erhöhten allgemeinen Beitragssatzes in der gesetzlichen Krankenversicherung. Für die Zeit vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember 2022 beträgt der **Faktor „F“ 0,7009**.

Quelle: BMAS.de

WEITERE INFORMATIONEN

erhalten Sie unter

www.bmas.de

www.minijobzentrale.de

und unter

dak.de/arbeitgeber

Hier finden Sie auch den praktischen Übergangsbereichsrechner.

GEFLÜCHTETE AUS DER UKRAINE INFORMATIONEN AUCH IN DER LANDESSPRACHE



Für Geflüchtete aus der Ukraine hat sich die Innenministerkonferenz der Europäischen Union darauf geeinigt, vorläufigen Schutz nach der sogenannten Massenzustrom-Richtlinie zu gewähren.

Damit erhalten die Geflüchteten vorübergehenden Schutz für zunächst ein Jahr und haben Ansprüche nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, unter anderem auch auf Leistungen im Krankheitsfall. **Gleichzeitig besteht Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt.** Bei Auf-

nahme einer Beschäftigung gelten die grundsätzlichen Vorschriften zur Versicherungspflicht in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung.

Erste Anlaufstelle für Geflüchtete sind die Städte und Kommunen.

Sofern die Städte und Kommunen Rahmenvereinbarungen mit Krankenkassen wie beispielsweise der DAK-Gesundheit haben, erhalten Geflüchtete aus der Ukraine elektronische Gesundheitskarten.

Gesetzliche Neuregelungen sind zum 1. Juni 2022 geplant. Stets aktuelle Informationen zu lesen auf: [bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Auf dak.de/ukraine hat die DAK-Gesundheit Informationen in Form einer FAQ-Liste zusammengestellt – auf Deutsch und auf Ukrainisch.

CORONAVIRUS

INFEKTIONSSCHUTZ IM JOB

Ab 20. März 2022 müssen Unternehmen unter Berücksichtigung des regionalen Infektionsgeschehens selbst die Gefährdungslage durch das Coronavirus einschätzen und Maßnahmen zum Infektionsschutz in einem betrieblichen Hygienekonzept festlegen.

Mögliche Maßnahmen zum Infektionsschutz:

- Corona-Schnelltests zur Verfügung stellen
- Höchstpersonenzahl für Innenräume festlegen
- Schutzmasken zur Verfügung stellen
- Homeoffice-Regelungen zur Reduzierung der Kontakte

Unternehmen müssen ihren Beschäftigten weiter ermöglichen, sich während der Arbeitszeit gegen COVID-19 impfen zu lassen.

Die sogenannten Basisschutzmaßnahmen zum Infektionsschutz sind zunächst bis einschließlich 25. Mai 2022 befristet.

Weitere Informationen zum Infektionsschutz im Job unter:

www.bmas.de



RAUS AUS DER TABUZONE

Unsicherheit, Arbeitsverdichtung, Multitasking: Viele Beschäftigte fürchten, aufgrund der Belastungen ihre Arbeit nicht mehr bewältigen zu können. Ein offener Umgang mit psychischen Belastungen im Job ist gefordert.



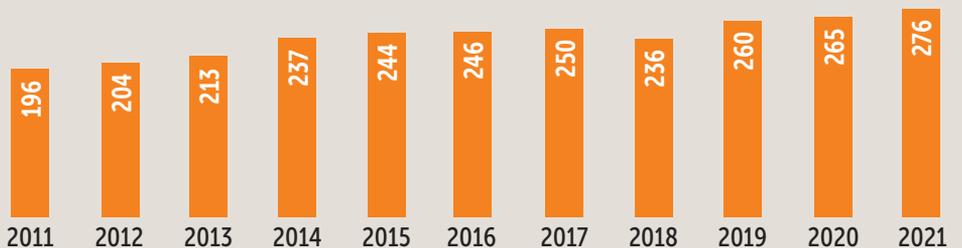
Alarmierende Zahlen: Der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen erreichte 2021 einen neuen Höchststand. Mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte lag das Niveau um 41 Prozent über dem von vor zehn Jahren. Eine Krankschreibung aus psychischen Gründen dauerte im vergangenen Jahr durchschnittlich 39,2 Tage. Auch dieser Wert war so hoch wie noch nie. Das zeigt der Psychreport der DAK-Gesundheit mit einer Datenauswertung des IGES Instituts für 2,4 Millionen DAK-versicherte Erwerbstätige.

„Unser Report zeigt, dass viele Menschen mit psychischen Erkrankungen extrem unter den anhaltenden Belastungen der Pandemie leiden“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Die Betroffenen finden aktuell auch schwerer wieder in ihren Berufsalltag zurück.“ Das habe viel mit den besonderen Arbeitsbedingungen unter Corona zu tun, aber auch mit Stigmatisierung. Die Menschen würden in der Familie und der Arztpraxis mittlerweile offener über Depressionen oder Ängste sprechen. „Aber in vielen Firmen sind psychische Probleme weiter ein Tabu“, betont Andreas Storm. „Arbeitgeber müssen Stress und mögliche Belastungen mehr in den Fokus rücken. Die DAK-Gesundheit begrüßt deshalb die Pläne der Ampelkoalition und unterstützt ausdrücklich die Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen.“

Den Psychreport finden Sie unter:
dak.de/presse

HÖCHSTSTAND BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

41 Prozent mehr AU-Tage je 100 Versicherte



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011–2021

BESONDERS FRAUEN BETROFFEN

Unter weiblichen Erwerbstätigen gibt es wegen psychischer Erkrankungen seit Jahren mehr Fehlzeiten als unter männlichen. Während der Pandemie zeigten sich bei Frauen ab 55 Jahren die mit Abstand höchsten Steigerungsraten unter allen Beschäftigten: Bei den 55- bis 59-Jährigen erhöhte sich im Vergleich zu 2019 die Anzahl der Fehlzeiten um 14 Prozent, bei den Frauen über 60 sogar um 20 Prozent. 2021 entfielen in der oberen Altersgruppe auf hundert Versicherte durchschnittlich 690 Fehltage. Frauen sind von psychischen Erkrankungen auch anders betroffen als Männer: Sie leiden stärker unter Ängsten, während Männer häufiger wegen Störungen infolge von Alkoholmissbrauch oder anderem Drogenkonsum krankgeschrieben sind.

MEHR ÄNGSTE

Die meisten Ausfalltage in Sachen Psyche gingen bei beiden Geschlechtern auf das Konto von Depressionen. Hier gab es 2021 mit 108 Fehltagen auf hundert Versicherte gegenüber 2019 nur einen geringen Anstieg von 2,7 Prozent. Deutlich zugenommen haben während der Pandemie die Fehlzeiten aufgrund von Anpassungsstörungen: Die Anzahl der Fehltage wegen dieser Diagnose stieg seit 2019 um fast ein Sechstel – auf 69 Fehltage je hundert Versicherte. Angststörungen nahmen unter Corona ebenfalls überdurchschnittlich stark zu. Angst ist eigentlich eine natürliche körperliche Reaktion auf bedrohliche,

ungewisse oder unkontrollierbare Situationen. Doch dieser biologische Mechanismus kann aus den Fugen geraten und irgendwann zur Krankheit werden. Angststörungen verursachten im vergangenen Jahr 21 Ausfalltage je hundert Versicherte – 77 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.

BRANCHENUNTERSCHIEDE

Im Branchenvergleich zeigt sich, dass Beschäftigte im Gesundheitswesen 2021 deutlich häufiger wegen psychischer Erkrankungen fehlten als Beschäftigte etwa im Einzelhandel oder in Banken. 2021 entfielen im Gesundheitswesen auf hundert Versicherte 397 Fehltage, rund 44 Prozent mehr als im Durchschnitt aller untersuchten Branchen.

OFFENER UMGANG

„Jeder Mensch kann psychisch so aus dem Gleichgewicht geraten, dass er seine Arbeit nicht mehr bewältigen kann“, betont DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Die DAK-Gesundheit beteiligt sich deshalb an der Offensive für psychische Gesundheit. Gestartet von drei Bundesministerien (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Bundesministerium für Gesundheit und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) wird die Offensive mittlerweile von einem breiten gesellschaftlichen Bündnis getragen. „Wir begrüßen die Initiative und werben selbst aktiv für einen offeneren Umgang mit psychischen Belastungen.“ *Dorothea Wiehe, Marlies Fürste*



HIER GIBT ES UNTERSTÜTZUNG

FÜHRUNGSSEMINAR „GESUND MANAGEN“

Stärken Sie Ihre Führungskräfte und fördern Sie eine gesunde Führungskultur in Ihrem Unternehmen. **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

RESILIENZ-BERATUNG

Die Resilienz-Coaches der DAK-Gesundheit unterstützen Unternehmen dabei, die Resilienz ihrer Beschäftigten zu fördern – für eine aktive Stressbewältigung. Informationen zur Resilienz-Beratung erhalten Sie unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif. dak.de/bgm

DIGITALE BGM-ANGEBOTE

Stets wechselnde Vorträge und Seminare. dak.de/digitalesBGM

VEOVITA PLUS

Das Programm „veovita plus“ bietet schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression und Burn-out. Nach einer professionellen psychiatrischen und hausärztlichen Diagnose werden Betroffene individuell versorgt und bekommen zusätzlich hochwirksame digitale Gesundheitsanwendungen, die die Behandlung unterstützen. Weitere Informationen finden Sie unter: dak.de/veovita

Den Kopf frei bekommen

Bewegung: Suchen Sie sich einen sportlichen Ausgleich (siehe auch unsere Titelgeschichte ab Seite 8).

Erholungspausen: Gönnen Sie sich regelmäßige kurze Auszeiten wie zum Beispiel einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Unsere speziellen Online-Live-Vorträge zeigen mit Tipps und Übungen, wie man sich bewusst kleine Pausen gönnt, mit Krisen umgeht und im Job produktiv ist: dak.de/digitalesBGM

Schlafhygiene: Sorgen Sie für erholsamen Schlaf. Lesen Sie dazu auch unseren Beitrag auf Seite 14.

Digitale Auszeit: Planen Sie Zeiten ein, in denen Sie auf Smartphone, PC und TV verzichten. Unser Online-Vortrag „Digital Detox“ – siehe Seite 29 – bietet Unterstützung.

Weitere Informationen rund um die seelische Gesundheit finden Sie unter: dak.de/psyche

DIE GESUNDHEIT DER PFLEGEKRÄFTE STÄRKEN

Unter allen Berufstätigen sind die Beschäftigten in der Pflege besonders stark belastet. Dies belegen sowohl die Krankenstandsanalysen als auch der Psychreport der DAK-Gesundheit. Unterstützungsangebote speziell für Pflegekräfte sind gefragt.



DAK PFLEGE-APP

Das Angebot für alle pflegenden Angehörigen – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit.

Mehr Informationen:
dak.de/pflege-app

sowie unter:
dak.de/pflege

Sie kümmern sich um die Gesundheit anderer Menschen und arbeiten dabei häufig über ihre eigenen Grenzen hinaus – Pflegekräfte sind in ihrem Beruf hohen Belastungen ausgesetzt. Die Folgen: ein hoher Krankenstand mit häufig längeren Krankschreibungen, überdurchschnittlich viele psychische Erkrankungen wie gleichzeitig auch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates und ein früher Berufsausstieg. Hier soll das Modellprojekt POLKA der DAK-Gesundheit Abhilfe



Jennifer Kasper,
Forschungsgruppe
Geriatrie Lübeck

schaffen und einen gesunden Lebensstil durch gezielte Bewegungsprogramme unterstützen. „Die Mitarbeitenden erleben es als große Wertschätzung, dass etwas für sie getan wird“,

erzählt Koordinatorin Jennifer Kasper von der „Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck“.

AKTIVE PAUSE

So können die Pflegenden in einer aktiven Pause auf den Stationen und in den Wohnbereichen eine etwa zehnminütige Einheit zu Schwerpunktthemen wie allgemeiner Bewegungsförderung, Rückengesundheit oder Stressbewältigung wahrnehmen. Diese Schwerpunktthemen werden jeweils in der Einrichtung in Abstimmung mit den Mitarbeitenden gewählt. Sie erhalten hier Informationen und Beratung. Zur Seite stehen ihnen dabei externe Expertinnen und Experten.

SPIELERISCH MOTIVIEREN

Für zusätzliche Motivation wird im Pilot-Projekt viel Wert auf spielerische Zugänge zu mehr Bewegung im Alltag gelegt – beispielsweise durch eine Schrittzähler-App mit motivie-

render Rückmeldung. Diese und weitere Bewegungsprogramme werden kontinuierlich ausgebaut. *Nina Alpers*

POLKA

POLKA steht für „Pflegeeinrichtungen als Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch Multiplikation von körperlicher Aktivität“. Das 2019 gestartete Modellprojekt läuft über fünf Jahre. In dieser Zeit soll erforscht werden, wie bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz in die stationäre Altenpflege integriert werden kann. Das Projekt richtet sich sowohl an Pflegekräfte als auch an Pflegebedürftige.

Weitere Informationen unter:
polka-gesundepflegebewegt.com

LEHRJAHRE IN DER PANDEMIE

Vom Ausgehen bis zum Auslandsjahr: Vieles, was das Leben für junge Leute spannend macht, ist in der Pandemie nicht oder nur eingeschränkt möglich. Wir haben Maria Austermann, Psychologin bei der DAK-Gesundheit, gefragt, was hilft, gesund zu bleiben und sich gut zu fühlen.

Eigentlich hatte ich mir das anders vorgestellt – in Coronazeiten kennen viele dieses Gefühl, das Sich-arrangieren-Müssen mit den Umständen. „Lebensereignisse wie etwa Hochzeiten wurden davon

geprägt und gerade junge Menschen müssen damit klarkommen, dass sich das ausgefallene Auslandsjahr oder die Abschlussfeier kaum mehr nachholen lässt“, weiß Maria Austermann, Psychologin bei der DAK-Gesundheit.

IHRE TIPPS FÜR ALLE, DIE MIT DER SITUATION HADERN:

Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Freundinnen und Freunden offen über Empfindungen. Enttäuschung, Frust, Ärger: Wenn Sie diese Emotionen zulassen, flauen sie leichter wieder ab.

Richten Sie Ihren Blick auch auf Dinge, für die Sie dankbar sind und die trotz – oder sogar wegen? – Corona möglich sind oder waren.

Fragen wie „Was passt gerade besser als das, was ich mir gewünscht habe?“ oder „Was ist das Gute im Schwierigen?“ helfen Ihnen, pragmatisch und realistisch zu bleiben.

Statt nur zu erdulden, gestalten Sie Ihr Leben aktiv: Auch coronakonform kann diese Zeit zu einer Zeit werden, an die Sie einmal gerne zurückdenken.

Übrigens: In einer Krise gemachte Erfahrungen können helfen, flexibler und insgesamt gelassener zu werden – gut für künftige Herausforderungen. Nicht zuletzt wissen Sie dadurch besser, was Sie wirklich brauchen.



Maria Austermann,
Psychologin,
DAK-Gesundheit



Miriam Weber, Auszubildende
zur Chemikantin, Shell
Deutschland GmbH
in Wesseling

FIT MIT HUND

„Gerade weil ich die Coronazeit als einschränkend empfinde, bin ich froh, dass es in der Ausbildung größtenteils so normal zugeht. Allerdings sind wir etwas weniger im Betrieb – um Kontakte zu reduzieren, bekommen wir, wenn ‚unsere‘ Schicht frei hat, auch mal Aufgaben, die wir im Homeoffice lösen sollen. Sonst ist der Job eine gute Mischung aus Unterwegssein in den Anlagen und Tätigkeiten im Sitzen. Ich bin froh, dass ich mich für die Praxis entschieden habe – davor habe ich studiert. Corona hat den Wechsel leichter gemacht, weil Kontakte durch Online-Veranstaltungen lose geworden sind. Dafür, dass es mir gut geht, sorgt auch mein Hund. Mit ihm bin ich viel im Wald oder am See, 10.000 Schritte pro Tag schaffe ich locker. Auch meine Familie, Freundinnen und Freunde sind sehr wichtig.“

WELCOME DAYS

An den Einstieg ins Arbeitsleben erinnert sich wohl jeder Mensch ein Leben lang. Die Corona-Pandemie prägt diese Phase in besonderer Weise. Mit Welcome Days machen Sie den Berufsstart zum Wohlfühl-erlebnis. Die DAK-Gesundheit bietet unterhaltsame, motivierende und informative Gesundheitsevent-Module für Ihre Azubis oder den nächsten Firmen-Gesundheitstag.

Mehr dazu unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Annemarie Lüning und Marlies Fürste



BEI TALENTEN PUNKTEN

Unbesetzte Stellen sind für Betriebe wie Belegschaften gleichermaßen eine Herausforderung, schließlich muss die Arbeit erledigt werden. Eine gesunde, wertschätzende Kultur stärkt Mitarbeitende und Unternehmen.

Den Aktienindex DAX kennt jeder, aber schon mal vom BA-X gehört? Der Stellenindex der Bundesagentur für Arbeit erreichte Anfang des Jahres den höchsten Wert in seiner Geschichte: Nie war die Nachfrage nach Arbeitskräften höher. Der Fachkräftemangel ist in vielen Branchen groß und wird nicht kleiner werden angesichts der zunehmenden

Überalterung der Gesellschaft. Für die Mitarbeitenden bedeutet das oft mehr Stress, denn die Arbeit wird meist auf weniger Schultern verteilt. Umso wichtiger ist es, dass die Beschäftigten gesund bleiben, die Unternehmen sie langfristig an sich binden und sich im Wettbewerb um die besten Köpfe und Hände optimal präsentieren. Etwa über die

Förderung einer gesunden, familienfreundlichen Unternehmenskultur.

MEHR ALS OBSTKÖRBE

Damit ist nicht das Verteilen von Obstkörben oder Gutscheinen fürs Fitnesscenter gemeint. Der Ansatz geht viel weiter, er muss in der Struktur des Unternehmens verankert sein.

„Vertrauen und Werte wie Eigenverantwortlichkeit bilden das Fundament“, sagt Christian Eineder, Geschäftsführer des Familienentlastungsprogramms easyfaM für Arbeitgeber.

„In einer Command-and-Control-Hierarchie ist häufig ein Absicherungswettrüsten zu beobachten. Wo hingegen das offene Wort gewünscht ist, werden Ideen und Wissen gern geteilt. Führungskräfte müssen es also wagen zu vertrauen. Denn das kommt zurück, wenn auch nicht sofort.“



MIT FAMILIENFREUNDLICHKEIT PUNKTEN

Christian Eineder, Geschäftsführer der easyfaM GmbH & Co. KG

Die Auswirkungen des Fachkräftemangels wären ohne berufstätige Eltern noch dramatischer. Daher können Unternehmen zusätzliches Personal generieren, wenn sie auf Teilzeitkräfte und flexibles Arbeiten setzen. Hat nun ein Kollege mit Kind um 11 Uhr einen Kinderarzttermin und 20 Kilometer einfachen Arbeitsweg, so müsste er bei Präsenzpflcht Urlaub nehmen, während er im Homeoffice seine Arbeit kurz unterbrechen kann. Wer Ort und Zeit flexibilisiert, spart den Beschäftigten viele Stunden Fahrzeit, von denen ein Teil sicher als Mehrleistung dem Unternehmen zugutekommt. Die Flexibilisierung erfordert von Führungskräften ein positives Grundvertrauen – es lohnt sich, in dieses zu investieren, denn qualifizierte Talente bewerben sich gern bei familienfreundlichen Unternehmen.

TIPP

Die DAK-Gesundheit unterstützt Familien mit kostenfreien **Online-Seminaren** dabei, Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren. Unabhängig von Ihrer Kassenzugehörigkeit können Sie jederzeit die Videos anschauen sowie die Handouts downloaden unter:

dak.de/online-seminare-familie

Dass die Stärkung der Eigenverantwortung sich lohnt, hat sich auch in der Pandemie gezeigt. Im Homeoffice wurden die gesteckten Ziele in der Regel erreicht. Nicht selten führte die Heimarbeit zu mehr Produktivität, mehr Effizienz und mehr Motivation. Laut einer Erhebung der DAK-Gesundheit gingen mitten in der Pandemie sogar Fehlzeiten leicht zurück. „Eigenverantwortlich zu arbeiten bedeutet auch, auf die eigene Gesundheit und Ressourcen zu achten – und Erholungsphasen bewusst zu planen und zu nutzen“, betont Dr. Elisa Clauss von der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände.

FLEXIBEL ARBEITEN

Ein ähnlicher Effekt lässt sich bei der Förderung familienfreundlicher Maßnahmen wie etwa flexibler Arbeitszeitmodelle beobachten, einem weiteren Baustein einer gesunden Unternehmenskultur. Laut diversen Studien führen auch sie zu einem Mehr an Leistung und Profitabilität sowie zu weniger Erschöpfung und Fehlzeiten. „Wo sich Leben und Arbeiten besser miteinander vereinbaren lassen, dort leisten und bleiben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gern“, sagt Eineder.

Bei der Umsetzung einer gesunden Unternehmenskultur kommt den Führungskräften eine zentrale Rolle zu. Sie bestimmen maßgeblich das

Arbeitsklima, das soziale Miteinander und die Arbeitsbedingungen. Ein wertschätzender Umgang, Offenheit für Kritik oder regelmäßiges Feedback auf Augenhöhe sollten ihren Arbeitsstil kennzeichnen. Warum nicht einmal eine Führungsaufgabe auf zwei Teilzeitkräfte aufteilen? Als bereichernd und leistungssteigernd haben sich auch vielfältig zusammengesetzte Teams erwiesen. In ihnen arbeiten Junge und Alte, Frauen und Männer, Menschen verschiedener Herkunft, Religion oder Kultur zusammen.

Klar ist aber auch: Die eine Lösung, das eine Modell, das für alle passt, gibt es nicht. Doch gerade die Pandemie hat gezeigt, wie wertvoll es sein kann, Eigenverantwortung zu stärken und individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen. Derartige Veränderungen wirken sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern sie können sich auch als Magnet für junge Talente und Fachkräfte erweisen.

Rainer Busch



DAK BUSINESS CONSULTING

Unter dem Label „DAK Business Consulting“ bündelt die DAK-Gesundheit Angebote für Unternehmen jeder Größenordnung. So ermöglicht die Kasse kompetente Beratung beispielsweise zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Auch das **Betriebliche Gesundheitsmanagement** zählt als zentrales Instrument für den Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit zu den Schwerpunkten. Lassen Sie sich Ihr **individuelles Gesundheits- und Servicepaket** erstellen. Vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung unter der **DAK-Hotline 040 325 325 750**.

Weitere Services für Unternehmen finden Sie auf Seite 30.

ERGEBNISSE AUS DER DAK-HOMEOFFICE-STUDIE: PLUSPUNKTE FÜR BESCHÄFTIGTE

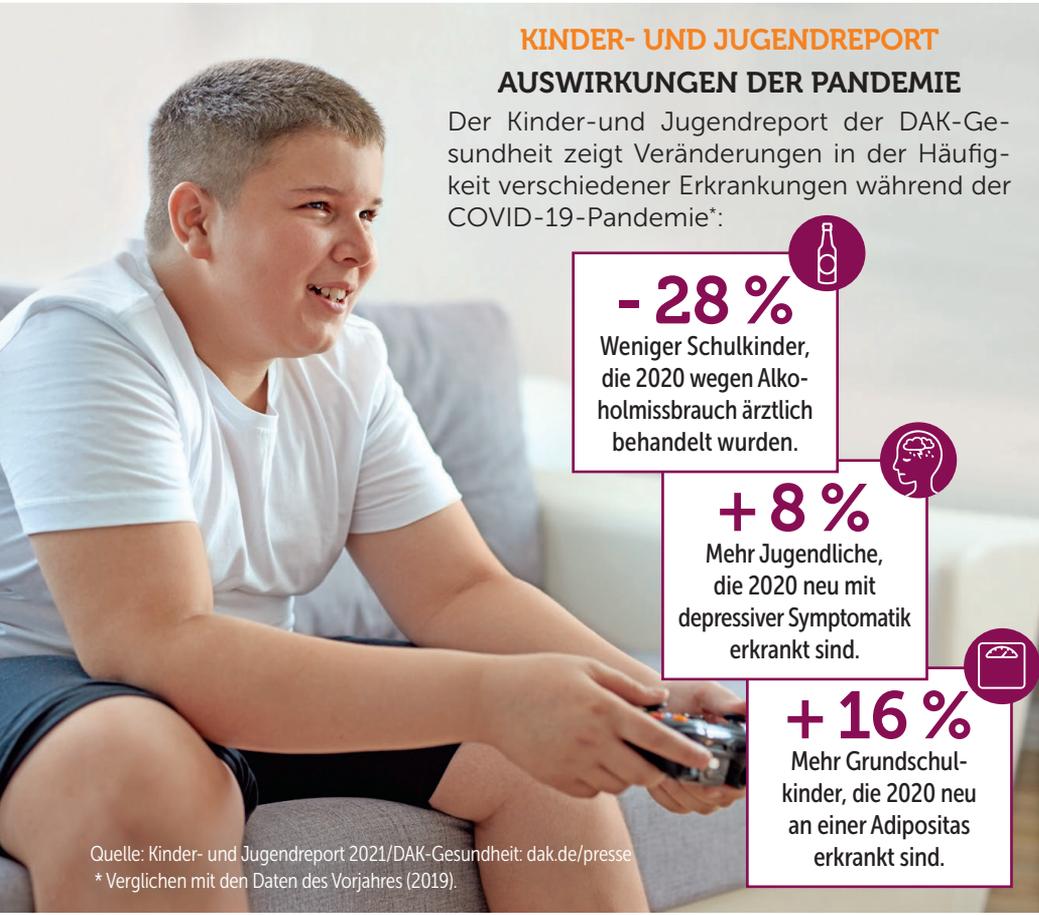
68 % der Befragten sehen den Zeitgewinn, weil der Weg zur Arbeit wegfällt.

Bei **65 %** der Befragten lässt sich die Arbeit besser über den Tag verteilen und für **54 %** ist die Arbeit im Homeoffice angenehmer als im Betrieb.

77 % können Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren. Für Eltern mit Kindern unter zwölf Jahren ist das besonders relevant.

Quelle und weitere Informationen:
dak.de/gesundheitsreport

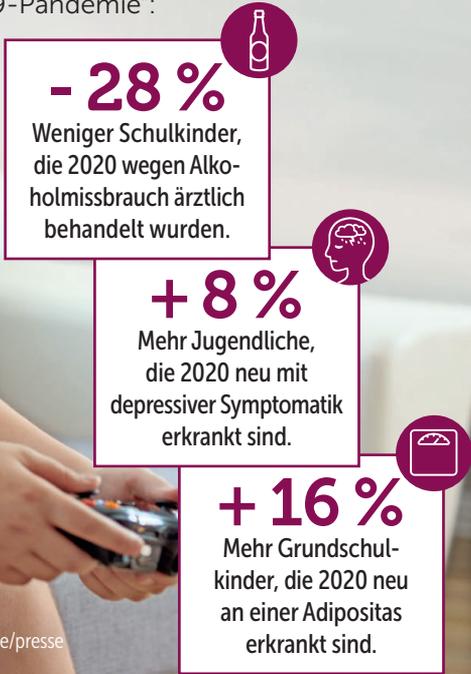




KINDER- UND JUGENDREPORT

AUSWIRKUNGEN DER PANDEMIE

Der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit zeigt Veränderungen in der Häufigkeit verschiedener Erkrankungen während der COVID-19-Pandemie*:



Quelle: Kinder- und Jugendreport 2021/DAK-Gesundheit: dak.de/presse
* Verglichen mit den Daten des Vorjahres (2019).

WETTBEWERB

GESICHT ZEIGEN FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Die DAK-Gesundheit ist mit ihrem Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ für den Politikaward 2022 nominiert.

Bei dem DAK-Wettbewerb wurden bundesweit mehr als 200 Projekte eingereicht. Prominent besetzte Landesjurys haben alle Projekte geprüft. In Baden-Württemberg zum Beispiel waren Politikerinnen und Politiker aus dem Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Integration des Landtags dabei. Der erste Preis ging an das Projekt „Migranten als Gesundheitslotsen – MiGeLo“ aus der Region Stuttgart. In Niedersachsen gewann der Verein Eintracht Hildesheim von 1861 e. V.

mit seiner Initiative „Menschen erreichen, begeistern und bewegen“. Der Verein überzeugte mit Ideen, wie Sport und Bewegung in Coronazeiten nicht zu kurz kommen. Birgit Honé, niedersächsische Ministerin für Bundes- und Europaangelegenheiten und Regionale Entwicklung war als Schirmherrin der Kampagne bei der virtuellen Siegerehrung dabei. Sobald alle Landespreise vergeben sind, kürt eine unabhängige Jury unter Vorsitz von DAK-Chef Andreas Storm die Bundessiegerinnen und -sieger. Sie werden am 29. Juni verkündet.

Weitere Informationen zum Wettbewerb finden Sie auf: dak.de/gesichter

STUDIE

STREAMING-ZEITEN EXPLODIEREN

YouTube, Netflix, Amazon Prime: Die Streaming-Zeiten bei Kindern und Jugendlichen explodieren. In der Pandemie ist das tägliche Schauen von Videos und Clips um 45 Prozent angestiegen. Am Wochenende sieht jede und jeder Dritte der 10- bis 17-Jährigen inzwischen über fünf Stunden auf Bildschirmen. Der Anteil der Intensiv-Nutzerinnen und -Nutzer stieg um bis zu 180 Prozent. Das zeigt eine Sonderanalyse der gemeinsamen Mediensucht-Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Im Rahmen einer weltweit einzigartigen Längsschnittstudie wurden bundesweit 1.200 Kinder und Jugendliche zu ihrem Streaming-Verhalten befragt.

Für Kinder und deren Eltern, die selbst ein problematisches Nutzungsverhalten erkennen oder besorgt sind, ein solches zu entwickeln, bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg eine Online-Anlaufstelle Mediensucht an.

Auf www.computersuchthilfe.info erhalten Betroffene und deren Angehörige Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht. Das kostenlose DAK-Angebot ist offen für Versicherte aller Krankenkassen.

Die Studie finden Sie unter: dak.de/presse

ARBEITSPLATZ DER ZUKUNFT BEI DER DAK-GESUNDHEIT

FLEXIBILITÄT DURCH EINE UNTERNEHMENSKULTUR DES VERTRAUENS

Die DAK-Gesundheit ermöglicht ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, das Homeoffice auch nach der Corona-Pandemie dauerhaft zu nutzen. Das Homeoffice ist eine zusätzliche Variante neben der Regelarbeitsform in der Dienststelle. Damit schafft die Krankenkasse ein besonders flexibles Modell, das den individuellen Bedürfnissen der Beschäftigten Rechnung trägt.

„Die neue Arbeitsform hat für einen enormen Schub in der Mitarbeiterzufriedenheit gesorgt. Zeitgleich konnten wir in den vergangenen Monaten viele positive Erfahrungen mit dem Homeoffice sammeln und standen unseren Kundinnen und Kunden weiterhin als verlässlicher Partner zur Seite“, berichtet Stefan Gieseke, Geschäftsführer des Personal- und Ressourcenmanagements. „Mit der Möglichkeit zur dauerhaften Nutzung des Homeoffice

verbessern wir die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, fördern Selbstorganisation und digitale Kompetenz sowie den Schutz der Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, so Gieseke weiter. „Außerdem ist die Regelung ein Schritt zu mehr Klimaschutz, weil wir dazu beitragen, Fahrten mit dem Auto zum Arbeitsplatz zu reduzieren.“ Bereits seit Beginn der Pandemie haben viele DAK-Beschäftigte überwiegend im Homeoffice gearbeitet. In einer Mitarbeiterbefragung wurde ermittelt, dass der Wunsch nach dauerhaften Regelungen zum flexiblen Arbeiten besteht. Auf diesen hat die Kasse reagiert.

**Stefan Gieseke,**

Geschäftsführer Personal- und

Ressourcenmanagement, DAK-Gesundheit

TIPP

Mit einer anonymen Mitarbeiterbefragung können gesundheitliche Belastungen rechtzeitig erkannt werden. Darüber hinaus wird das Klima im Team offengelegt. So erfahren Unternehmen, was ihre Beschäftigten bewegt, welche Ressourcen vorhanden sind, und können zielgerichtete Maßnahmen einleiten. Die DAK-Gesundheit stellt Unternehmen dieses Angebot auch in digitaler Form sowie in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Kurzbefragungen sind bereits ab einer Unternehmensgröße von 50 Mitarbeitenden möglich.

Informationen und Beratung unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

FIT IM HOMEOFFICE

ONLINE-WORKSHOPS UND ONLINE-SEMINARE FÜR GESUNDES ARBEITEN ZU HAUSE

Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen Online-Vorträge und Online-Seminare für ihre Beschäftigten an, damit diese auch zu Hause gesund arbeiten können. Sie helfen dabei, erfolgreich und fit durch herausfordernde Zeiten zu kommen. Die Angebote sind ortsunabhängig, stehen als Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements allen Interessierten offen und werden stetig den aktuellen Entwicklungen angepasst.

Einige Beispiele:

- **Mehr Bewegung:** Online-Seminar „Fit und leistungsfähig im Homeoffice“

- **Gesunde Ernährung:** Online-Seminar „Meal Prep – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete“
- **Entspannung:** Online-Vortrag „Achtsamkeit“

Anmeldung und Informationen zu allen Vorträgen und Seminaren der DAK-Gesundheit finden Sie unter: dak.de/digitalesBGM Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gern unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Weitere Informationen zum Homeoffice und zur DAK-Homeoffice-Studie erhalten Sie unter: dak.de/gesundheitsreport





LERNEN UND LERNEN LASSEN

Neben der Arbeit wird auch das Lernen immer digitaler. Doch wie kann eine gesunde neue Lernkultur aussehen und welche Rolle spielen dabei die Führungskräfte?

Die Weiterbildungsstudie 2021 von der Lernplattform „Degreed“, für die 2.400 Beschäftigte in 15 globalen Märkten befragt wurden, ergab es eindeutig: „Eine starke Lernkultur ist der Schlüssel zur Verbesserung des Arbeitsklimas und zur Förderung des Unternehmenswachstums.“ Sie fördere die Entwicklung von Skills, Agilität, Anpassungsfähigkeit – und Umsatz.

Was ist dafür nötig? „Gesunde Lernkultur bedeutet, dass es eine übergeordnete gemeinsame Idee im Unternehmen gibt, die allen Beteiligten bekannt ist. Eine solche Kultur muss wachsen und benötigt Zeit“, erklärt Trainer Mark Schneider vom Leverkusener Beratungsunternehmen Motio. Dabei gilt: Was dich bis hierher

brachte, bringt dich möglicherweise nicht mehr weiter. „Aufgrund der hohen Geschwindigkeit der Veränderung müssen Beschäftigte eine hohe Bereitschaft aufbringen, gerade gefestigtes Wissen wieder loszulassen“, so Schneider. „Soziale Netzwerke und Kollaborationstools ermöglichen es, dass Mitarbeitende direkt voneinander profitieren. New Learning ermöglicht ein hohes Maß an Beteiligung der Einzelnen.“ Die neue Lernkultur muss zuerst auf der Führungsebene – „top-down“ – etabliert und



Mark Schneider,
Motio Verbundgesell-
schaft mbH

aktiv gelebt werden. Konkret lassen sich dafür beispielsweise kurze Videos einsetzen, in denen Führungskräfte erläutern, worum es in einem Kurs geht und warum er sinnvoll ist.

EINE FRAGE DER HALTUNG

New Learning definiert Dr. Annabell Bils, Geschäftsführerin des Zentrums für Lernen und Innovation der Fern-Universität in Hagen, nicht (nur) durch den Einsatz neuer Tools und Lehrmethoden, sondern in erster Linie als einen Haltungswandel: „Wie können wir die digitale Transformation mitgestalten und welche Bildungsanliegen können wir damit lösen? Es müssen Fähigkeiten und Kompetenzen gefördert werden, die den Anforderungen



Dr. Annabell Bils,
Geschäftsführerin des
Zentrums für Lernen
und Innovation der Fern-
Universität in Hagen

der heutigen Welt gerecht werden. Diese sind nicht zwingend technischer Natur, auch der Umgang mit Fehlern, Führungskultur und Zusammenarbeit sind wichtige Aspekte.“

New Learning, erklärt das „Hagener Manifest“ zum Thema, „ist kooperativ, situiert, kompetenzorientiert und datenintelligent. Digitale und analoge Lehr- und Lernformate wirken über die gesamte Bildungskette zusammen.“ Denn New Work braucht New Learning: „Agiles, kooperatives und vernetztes Arbeiten braucht agiles, kooperatives und vernetztes Lernen. Die Möglichkeit und Bereitschaft, lebenslang zu lernen, sind für das Gelingen dieser Transformationsprozesse wichtige Grundlagen.“

DIE ROLLE DER FÜHRUNGSKRAFT

Lebenslanges Lernen wird zum Grundprinzip. Daher müssen sich Führungskräfte, so der aktuelle L&D-Report (Learning & Development) der Haufe Akademie, zu Coaches entwickeln, die ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, sich weiterzuentwickeln. Sie werden Lernbegleiter, Unterstützerin, Förderer, Partnerin. Den Weg zum selbstgesteuerten Lernen gehen sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden. Dafür müssen sie vor allem reflektieren, wo sie sich zurücknehmen können, um ihrem Team

Freiraum zu geben. Das erscheint vielen Managern und Managerinnen ungewöhnlich, fördert jedoch die Selbstlernkompetenz. Neue Technologien, neue Gesetze und veränderte Kundenbedürfnisse erfordern, dass wir uns stetig weiterbilden. Daher muss das Lernen als vollwertiger Bestandteil der Arbeit in den Alltag integriert werden. Der größte Bedarf an Re- und Upskilling herrscht laut einer Studie des Bundesverbands der Personalmanager in den Bereichen Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit (87,6 Prozent), die damit sogar noch vor dem Bereich Berufliches Fachwissen (86,05 Prozent) liegen. Kurz dahinter folgen die Bereiche Veränderungsbereitschaft und Flexibilität mit 85,1 Prozent. Deutschland ist von dieser Entwicklung europaweit am stärksten betroffen, weil der große Anteil des verarbeitenden Gewerbes eine der höchsten Automatisierungsverschiebungen aufweist.

Wie können diese Entwicklungen gut begleitet werden? Mark Schneider von Motio rät: „New Learning muss für Mitarbeitende wie Führungskräfte sinngemäß, machbar und verstehbar sein.“ Hierbei wird zurückgegriffen auf das ganzheitliche Gesundheitskonzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Es ist eines der wichtigsten Modelle zur Erklärung von Gesundheit und somit eine gute theoretische Basis für die Gesundheitsförderung. Es besagt, dass wir uns am besten fühlen, wenn das eigene Leben als verstehbar, machbar und sinnhaft erlebt wird. „Führungskräfte

müssen sich zudem ein Basiswissen in Medienkompetenz aneignen, um im Team respektiert zu werden. Führungskräfte, die selbst neue Methoden einsetzen und auch einmal Fehler machen, sind authentisch und motivieren die Gruppe.“

Ulrich Hoffmann



DIGITALE WEITERBILDUNG

VORTRÄGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- **Kommunikation im virtuellen Raum**
- **Virtuelles Führen**

Anmeldung und Informationen unter:
dak.de/digitalesBGM

WEITERBILDUNG FÜR IHR PERSONAL IM RAHMEN DES BLENDED LEARNING

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGER/-INNEN

Erlangen Sie Fachwissen, um dauerhaft einen Gesundheitsförderungsprozess in Ihrem Betrieb aufzubauen. Informationen zu Qualifizierung und Ablauf unter: dak.de/bgm-manager

BETRIEBLICHE SUCHTBEAUFTRAGTE

Betriebliche Suchtbeauftragte kennen sich im deutschen Suchthilfesystem und im Arbeitsrecht aus und sind auch im Bereich Prävention tätig.

Mehr zur Ausbildung unter:
dak.de/suchtbeauftragter
und dak.de/sucht



Prof. Dr. Dr. Friedrich W. Hesse,
Wissenschaftlicher Direktor des Forschungsschwerpunkts D²L² der FernUniversität in Hagen

„Der Druck in Schule und Hochschule oder Weiterbildung kann zu starken psychischen Belastungen führen. Wir wissen aber auch, dass die eine zum Beispiel besser mit Audios und Videos lernt, der andere lieber mit einem Text. Der eine interessiert sich für ein genau abgestecktes Thema, die andere freut sich über immer neue, möglichst passende Anregungen. Auf alle Interessenslagen und

Bedürfnisse sollte moderne Lehre eine Antwort haben – eben weg vom ‚one-size-fits-all‘, sowohl inhaltlich als auch methodisch, und hin zu einer Art für alle zugänglichen Privatlehrerin. Wenn dies gelingt – und an der FernUniversität gelingt uns das schon gut –, entlastet es die lernenden Menschen psychisch und zeitlich erheblich.“

EINE NEUE ÄRA DER MITARBEITERGESUNDHEIT

Über zwei Jahre Corona-Pandemie haben die Arbeitswelt grundlegend verändert – und damit die Anforderungen an die Mitarbeitergesundheit. Auch neue Phänomene sind entstanden, wie zum Beispiel die „Zoom-Fatigue“.

Wie sehr sich die Arbeitswelt seit dem Frühjahr 2020 verändert hat, zeigt allein schon ein Blick in die Fehlzeitenanalyse der DAK-Gesundheit. Auf der einen Seite haben zum Beispiel die vielfältigen Hygienemaßnahmen bewirkt, dass im Jahr 2021 ein Drittel weniger Fehltage aufgrund von Atemwegserkrankungen verzeichnet wurde als vor der Pandemie. Auf der anderen Seite haben etwa die Ausfälle wegen psychischer Erkrankungen einen neuen Höchststand erreicht. Die Digitalisierung in den Betrieben hat zudem einen enormen Schub erfahren: Homeoffice und hybrides Arbeiten ist vielerorts zur Selbstverständlichkeit geworden, Bewerberprozesse und Onboarding-Verfahren wurden digitalisiert, das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) virtuell ausgebaut.

ZOOM-FATIGUE

Das vermehrt digitale Arbeiten hat ebenso neue gesundheitliche Phänomene hervorgebracht, für die erstmalig neue Begriffe kreiert werden mussten, zum Beispiel die „Zoom-Fatigue“ – die Erschöpfung durch häufige Teilnahme an Videokonferenzen. Die Symptome dabei reichen von mangelnder Konzentrationsfähigkeit und erhöhter Reizbarkeit bis hin zu Kopf- und Rückenschmerzen sowie Sehstörungen. Wenn man nicht mit geeigneten Maßnahmen darauf reagiert, können zum Beispiel Burn-out, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Folge sein, heißt es in einer aktuellen Praxishilfe des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. (siehe Tipp)

ZEITFENSTER FÜR PAUSEN

„Der Zoom-Fatigue kann man auf verschiedenen Ebenen entgegenwirken. Grundsätzlich sollten Betriebe die Notwendigkeit von Videokonferenzen prüfen und deren Anzahl gegebenenfalls reduzieren. Kürzere Meetings mit Pausen nach 45 bis 60 Minuten sowie regelmäßige Pausen zwischen den Konferenzen können ebenso Effekte erzielen“, erklärt Maria Austermann, Psychologin bei der DAK-Gesundheit. Führungskräfte beziehungsweise die moderierenden Personen sollten dafür sorgen, dass diese Zeitfenster eingehalten werden. Auch etwas



Maria Austermann,
Psychologin,
DAK-Gesundheit



Anca Milos, Leiterin
Personalentwicklung der
Katholischen Kliniken
Düsseldorf

Small Talk am Anfang könne die Situation auflockern – und Humor sei durchaus auch mal erlaubt. Manchmal können schon kleine Dinge Großes bewirken: „Wenn es zum Beispiel als belastend empfunden wird, sich ständig selbst zu beobachten, kann man zum Beispiel ein Post-it über die eigene Bildkachel kleben“, so die Psychologin Maria Austermann.

Führungskräfte sollten beim gesundheitsförderlichen Video-Meeting mit gutem Beispiel vorangehen und auch offen für individuelle Lösungen sein, denn die empfundenen Belastungen können von Person zu Person variieren.

WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

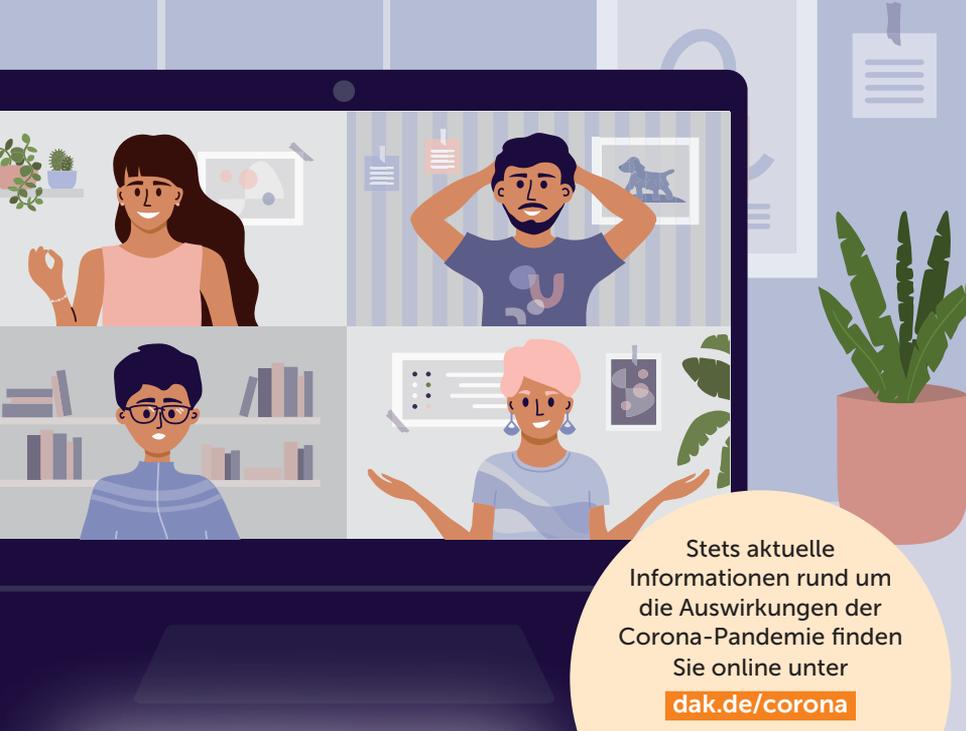
Viel berichten über Chancen und Herausforderungen durch die Pandemie kann auch Anca Milos, Leiterin Personalentwicklung der Katholischen Kliniken Düsseldorf. Der Klinikverbund plant für seine über 3.000 Beschäf-

Tipp

Die Praxishilfe des Instituts für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) beschreibt Ursachen und Symptome der Zoom-Fatigue und unterstützt mit konkreten Tipps.

<https://publikationen.dguv.de/forschung/iag/praxishilfe/4428/praxishilfe-zoom-fatigue>

<https://publikationen.dguv.de/forschung/iag/praxishilfe/4429/check-up-zoom-fatigue>



Stets aktuelle Informationen rund um die Auswirkungen der Corona-Pandemie finden Sie online unter

dak.de/corona

sowie speziell für Firmenkunden unter:

dak.de/arbeitgeber

tigten die Entwicklung einer App zur innerbetrieblichen Gesundheitsförderung – und hat damit Ende 2021 den ersten Platz beim Deutschen BGM-Förderpreis der DAK-Gesundheit belegt. Corona-bedingt wurde unter anderem das Fortbildungsangebot der hausinternen Klinik-Akademie, deren Leitung Anca Milos innehat, weitgehend umgestellt. „Besonders wichtig war uns, dieses Stück Normalität – Bildung – zu erhalten. Deswegen haben wir zum einen viele Fortbildungen, insbesondere im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung, als Online-Format oder in kleineren Gruppen in Präsenz weitergeführt“, so Anca Milos.

Neu entwickelt wurden beispielsweise virtuelle Mikro-Trainings mit je einer Stunde Dauer, die Impulse zur mentalen Gesundheit geben. Themen wie Ressourcenaktivierung, Achtsamkeit oder Umgang mit Stress werden dabei zu unterschiedlichen Terminen angeboten, um auch den Schichtbetrieb zu berücksichtigen. Ein schönes Beispiel, das nach über zwei Jahren Pandemieerfahrung zeigt: Auch virtuell oder hybrid kann man gut Mitarbeitergesundheit fördern und Wertschätzung zeigen. *Thomas Corrinth*



DIGITAL DETOX

Fühlen Sie sich durch Videokonferenzen und Bildschirmarbeit stark beansprucht und erschöpft? Dann melden Sie sich an zum DAK-Online-Seminar „**Digital Detox**“ am 23. Juni 2022 um 11 Uhr unter:

Koordinationsstelle-bgf@dak.de

Sie erfahren, welche Auswirkungen die Digitalisierung auf die Gesundheit haben kann, und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsalltag und Ihre Freizeit gesund gestalten können.

Chronik der Pandemie

- 2020**
- **27. JANUAR 2020**
Erste bestätigte COVID-19-Infektion in Deutschland
- **11. MÄRZ 2020**
Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt Pandemie fest.
- **22. MÄRZ 2020**
Erster Corona-Lockdown (mit Lockerungen im Sommer bis zum Herbst)
- **22. APRIL 2020**
Für Firmen und deren Beschäftigte werden milliardenschwere Hilfen beschlossen.
- **2. NOVEMBER 2020**
Ein Teil-Lockdown soll die zweite Infektionswelle brechen.
- **DEZEMBER 2020 BIS FEBRUAR 2021**
Hoffnung durch Start der Impfkampagne
- **27. JANUAR 2021**
Homeoffice-Pflicht für Unternehmen und für Beschäftigte, wo es möglich ist.
- **4. MÄRZ 2021**
Der Deutsche Bundestag stellt erneut eine „epidemische Lage von nationaler Tragweite“ fest.
- **21. APRIL 2021**
Bundes-Notbremse zur Eindämmung der dritten Corona-Welle wird beschlossen.
- 2021**
- **8. JULI 2021**
Die hochansteckende Delta-Variante herrscht laut RKI in Deutschland vor.
- **24. NOVEMBER 2021**
Die „epidemische Lage von nationaler Tragweite“ endet. Das neue Infektionsschutzgesetz tritt in Kraft (unter anderem 3G-Regelung am Arbeitsplatz).
- **12. DEZEMBER 2021**
Das Gesetz zur Stärkung der Impfprävention mit der Impfpflicht im Gesundheitswesen ab Mitte März 2022 tritt in Kraft.
- **10. JANUAR 2022**
Omikron ist nunmehr die klar dominierende Virusvariante in Deutschland.
- **20. MÄRZ 2022**
„Gesetz zur Änderung des Infektionsschutzgesetzes und anderer Vorschriften“: Viele Schutzmaßnahmen enden spätestens zum 2.4.2022. Die Bundesländer können „Basisschutzmaßnahmen“ in bestimmten Bereichen sowie Hotspot-Regelungen erlassen.
- 2022**
- **7. APRIL 2022**
Anträge zur allgemeinen Impfpflicht im Bundestag ohne Mehrheit

DER SCHNELLE WEG ZU IHRER DAK-GESUNDHEIT

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 zu Verdienstaufschlag bei Quarantäne, Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft sowie Kurzarbeit.

Zudem steht Ihnen unser Magazin praxis+recht online zur Verfügung. Des Weiteren können Sie hilfreiche Hotlines nutzen und auch direkt mit uns Kontakt aufnehmen. Sie gelangen zur Website für Unternehmen unter: dak.de/arbeitgeber und speziell zum Thema BGM finden Sie hier viele weitere Unterstützungsmöglichkeiten: dak.de/bgm

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

Egal ob per Telefon, E-Mail oder Chat:
Kommunizieren Sie mit uns nach Ihren Wünschen.



Ausgewählte Angebote

Arbeitgeber-Newsletter

Unser Arbeitgeber-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Aktuelles zu den Themen Sozialversicherung, gesundes Arbeiten, Arbeits- und Steuerrecht. Bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand: 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

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. Eine Auswahl finden Sie unter: dak.de/digitalesBGM

Highlights für Ihre Azubis

Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen vielfältige Angebote, mit denen Sie Ihre Azubis motivieren, unterstützen und an sich binden.

- Das **Azubiprogramm** unterstützt Auszubildende darin, eigene Ressourcen zielgerichtet zu nutzen, um mit arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und privaten Risikofaktoren sinnvoll umzugehen.
- Von Tipps zur **Prüfungsvorbereitung** bis hin zur **Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz** – wir unterstützen Ihre Azubis mit **Seminaren**, **Gesundheitstagen** und den **Welcome Days mit spannenden Event-Modulen**.

Mehr dazu unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

topfit@work

Diese digitale Plattform unterstützt Firmen dabei, ihr BGM zu organisieren und die Gesundheit ihrer Beschäftigten nachhaltig zu fördern. Eine Multiplikatoren-Ausbildung rundet das Angebot ab. Das Konzept bietet sich für viele Branchen an, für Unternehmen mit dezentralen Strukturen ebenso wie für die Pflege: dak.de/topfitwork und Beratung unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Online-Coachings

Unabhängig von Ort und Zeit bieten unsere vielfältigen Online-Coachings hervorragende Alternativen, um die Gesundheit zu fördern. Online-Coachings gibt es zu gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung, Rückenproblemen und mehr.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

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 2022

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

Weiterbildung für Ihr Personal im Rahmen des Blended Learning

- **BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGER/-INNEN**
Erlangen Sie Fachwissen, um dauerhaft einen Gesundheitsförderungsprozess in Ihrem Betrieb aufzubauen. 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. Mehr dazu unter: dak.de/suchtbeauftragter und dak.de/sucht



„2022 bleibt unser Beitragssatz bereits im sechsten Jahr stabil. Neben einem attraktiven Beitragssatz bieten wir vor Ort und digital einen ausgezeichneten Service. Zum Beispiel können sich unsere Versicherten durch viele regionale und bundesweite Selektivverträge auf eine hohe Qualität in der medizinischen Versorgung verlassen. Darauf sind wir stolz.“

Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit

VERNETZT FÜRS GESUNDWERDEN

Die Spezialisten-Netzwerke der DAK-Gesundheit tragen dazu bei, dass erkrankte Mitarbeitende schnell wieder gesund werden. Medizinische Fachleute und Kliniken, die sich auf bestimmte Erkrankungen spezialisiert haben, arbeiten dabei Hand in Hand. Feste Ansprechpartner und -partnerinnen unterstützen zudem bei der Terminorganisation.

Mehr dazu unter: dak.de/spezialistennetzwerk



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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



SICH STÄRKEN. SITUATION MEISTERN. RUHEPOL SEIN.

Wir unterstützen dich.
Mit vielen Leistungen, wie zum Beispiel
Kursen zur Stressbewältigung bis hin zu Yoga.

Ein gesundes Miteinander beginnt mit dir.



www.dak.de