

DAS MAGAZIN FÜR  
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

# praxis + recht

## ARBEITEN BEI HITZE

So können Unternehmen die Gesundheit  
ihrer Beschäftigten schützen.

### PSYCHE

Mentale Gesundheit stärken

### AZUBIS

Begeistern und motivieren

### AUFSCHIEBEN

Jetzt ins Tun kommen

25   
JAHRE  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

#### praxis + recht 02/2024

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

#### Herausgeber

DAK-Gesundheit – Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [www.dak.de](http://www.dak.de)

#### Verantwortlich

Rüdiger Scharf (V. i. S. d. P.)  
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation

#### Verantwortliche Redakteurin

Marlies Fürste

#### Kontakt zur Redaktion

Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg  
Tel.: 040 2364 855 9411  
E-Mail: [DAK-Magazine@dak.de](mailto:DAK-Magazine@dak.de)  
Bei Abo- oder Adressänderungen wenden Sie sich bitte an: [service@dak.de](mailto:service@dak.de)

#### Herstellung & Versand

Julia Peters

#### Redaktionelle Mitarbeit, Autorinnen & Autoren

Thomas Corrinth, Janina Diamanti, Andrea Guthaus, Ulrich Hoffmann, Justine Holzwarth, Thomas Köhnke, Andrea Ladewig, Annemarie Lüning, Dr. Stefanie Maeck, Jutta Rath

#### Gestaltung & Bildredaktion

Martin Bauer (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, Postfach 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](http://www.ad-alliance.de)  
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,  
außer Seite 31 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: 17. April 2024

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.

# Der schnelle Weg zu Ihrer DAK-Gesundheit

## Services für Unternehmen auf einen Blick.

### Arbeitgeber-Newsletter

Der kostenfreie Arbeitgeber-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Aktuelles zu den Themen Sozialversicherung, gesundes Arbeiten, Arbeits- und Steuerrecht.  
Abo: [www.dak.de/arbeitgeber-newsletter](http://www.dak.de/arbeitgeber-newsletter)

### Arbeitgeber Hotline/Kontakt

 **040 325 325 810**, zum Ortstarif

 **[vertrieb@dak.de](mailto:vertrieb@dak.de)**

 **[www.dak.de/arbeitgeber](http://www.dak.de/arbeitgeber)**

### Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Hotline/Kontakt

 **040 325 325 720**, zum Ortstarif

 **[BGM@dak.de](mailto:BGM@dak.de)**

 **[www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)**

### Gedruckt oder im Netz – Sie haben die Wahl

Möchten Sie „praxis + recht“ lieber online lesen oder weiterhin per Post erhalten? Wenn Sie sich für die Online-Ausgabe entscheiden, informieren wir Sie per Newsletter, sobald das neue Magazin erscheint. Die Online-Ausgabe und den Link zum Abo finden Sie unter: [www.dak.de/praxisundrecht](http://www.dak.de/praxisundrecht)

# Liebe Leserin, lieber Leser,

vor uns liegen die Sommermonate. In der Vergangenheit spürten viele Menschen in dieser Zeit oft Vorfreude auf Sonne, längere Tage und den nahenden Urlaub. Doch inzwischen führt auch in Deutschland der Klimawandel vermehrt zu Hitzewellen, die sich spürbar auf die Arbeitswelt auswirken. Unser aktueller DAK-Gesundheitsreport „Gesundheitsrisiko Hitze“ zeigt, dass etwa ein Viertel der Beschäftigten während der Arbeit eine starke Belastung durch Hitze erlebt. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 geben Fachleute Tipps, was Unternehmen und Mitarbeitende tun können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Junge Menschen sind unsere Zukunft: Ab Seite 18 erfahren Sie, welche Bedürfnisse, Werte und Einstellungen zur Arbeit diese jungen Frauen und Männer haben und wie Sie Ihren Berufsnachwuchs begeistern und langfristig an sich binden können.

Im Jahr des 250-jährigen Bestehens der DAK-Gesundheit verknüpft unser internes Betriebliches Gesundheitsmanagement das eigene Angebot mit dem Jubiläumsmotto: Solidarisch. Sozial. Nachhaltig. Einblicke für Sie gibt es ab Seite 28. Was sich intern bewährt, ermöglichen wir selbstverständlich auch anderen Unternehmen – gern auch Ihrem Betrieb.

Erlauben Sie mir zum Schluss eine persönliche Bemerkung: Am 23. März verstarb der ehemalige Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit, Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher, nach kurzer schwerer Krankheit. Sein überraschender Tod hat mich – wie viele seiner Wegbegleitenden – tief getroffen und bewegt. Meine Gedanken sind bei seinen Angehörigen. Sie finden auch in diesem Magazin einen Nachruf auf Seite 7.



**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER



250  
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

# Titelgeschichte

## Arbeiten bei Hitze

08



Hitze ist besonders bei der Arbeit im Freien belastend.

Der Sommer naht und mit ihm sind wieder Hitzewellen in Sicht. Der DAK-Gesundheitsreport 2024 „Gesundheitsrisiko Hitze“ zeigt auf, dass etwa ein Viertel der Beschäftigten während der Arbeit eine starke Belastung durch Hitze erlebt. Bei einem Fünftel der Beschäftigten führt Hitze bereits zu gesundheitlichen Problemen

wie Schlafstörungen und Kreislaufbeschwerden. Für Unternehmen ist es wichtig, die Gesundheit ihrer Beschäftigten auch bei hohen Temperaturen zu schützen. Erfahren Sie, was zu tun ist, um die kommenden Hitzewellen gut zu überstehen.



## GESUNDHEIT



12

**Kitapersonal:** Psyche unter Druck

### 6 Wissen

Aufruf BGM-Förderpreis/Krankenstand auf Rekordniveau/Nachruf Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher/ Weiterbildung im BGM/DAK Videoberatung/ Fristenrechner

### 8 Arbeiten bei Hitze

Was Unternehmen und Mitarbeitende bei drohenden Hitzewellen tun können.

### 12 Schutz für die mentale Gesundheit

Der Anstieg psychischer Erkrankungen erweist sich laut DAK-Psychreport als langfristiger Trend. So können Firmen ihre Beschäftigten unterstützen.

### 14 Die richtige Dosis Stress

Stress kann sich sowohl negativ als auch positiv auswirken. Mit diesen Tipps bleiben Sie im seelischen Gleichgewicht.



## SERVICE



18

**Azubis:** Einbinden und motivieren

### 16 Wissen

Beiträge für Selbstständige/Plattform „digital. kompetent“/Zahnzusatzschutz/Krankenkassentest/Fitness mit Humor/DAK Medizin- und Arzttermin-Hotlines

### 18 Azubis begeistern

Eine Online-Veranstaltung zeigt, wie Unternehmen junge Mitarbeitende für sich gewinnen können.

### 20 Rauchfrei ist das Ziel

Auszubildende in Pflegeberufen werden mit einem speziellen Programm zum Rauchausstieg motiviert.

### 22 Neues beim Kinderkrankengeld

Die wichtigsten Gesetzesänderungen verständlich zusammengefasst.



## PERSONAL



26

**Aufschieben:** Jetzt ins Tun kommen

### 24 Wissen

Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“/ Pflege-report/Digitale Unbedenklichkeitsbescheinigung/Abrufverfahren eAU/Firmenlauf

### 26 Aufschieben – was dagegen hilft

Mit einfachen Tricks ins Tun kommen. Unsere Autorin hat dazu einen Vortrag besucht.

### 28 Für eine gesunde Arbeitswelt

Die DAK-Gesundheit setzt nachhaltige Impulse für das Betriebliche Gesundheitsmanagement und geht dabei kreativ vor.

### 30 So geht BGM

Prozessberatung, Online-Seminare, Programme nach Maß – passend zum Unternehmen.

## DEUTSCHER BGM-FÖRDERPREIS BEWERBEN SIE SICH MIT IHREN IDEEN!



DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS

Die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC schreiben den DEUTSCHEN BGM-FÖRDERPREIS bereits zum neunten Mal aus. Der Preis würdigt Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen, die sich zukünftig kreativ und nachhaltig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen wollen. Dazu unterstützt der Förderpreis die Sieger-Unternehmen aktiv dabei, ihre innovativen gesundheitsförderlichen Ideen und Projekte umzusetzen. **Einsendeschluss ist der 26. Juli 2024.**

Dieses Jahr liegt der Fokus auf dem Thema „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“. Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren rasant verändert: Die Digitalisierung wurde in zahlreichen Unternehmen beschleunigt und schreitet weiter mit neuen Entwicklungen voran. Wo es möglich ist, wird im Homeoffice, hybrid oder in virtuellen Teams gearbeitet. Hinzu kommen der bevorstehende Generationenwechsel und der damit verbundene Fach- und Arbeitskräftemangel, der in den meisten Unternehmen die Arbeit zunehmend verdichtet. Das alles kann sich auf das Stresserleben und damit auch auf die mentale Gesundheit der Beschäftigten auswirken. Der diesjährige BGM-Förderpreis widmet sich Konzepten und Strategien, welche die mentale Gesundheit konzeptionell in den Mittelpunkt stellen, die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden stärken und mentale Belastungen auf den Prüfstand stellen. Der Fokus liegt hierbei auf der Arbeitsorganisation und den Arbeitsbedingungen.



Dr. Ute Wiedemann,  
Vorstandsmitglied der  
DAK-Gesundheit

*„Mir ist es ein besonderes Anliegen, gemeinsam mit allen Beteiligten daran zu arbeiten, eine gesunde und unterstützende Arbeitsumgebung zu schaffen, in der sich die Mitarbeitenden wohlfühlen und ihre volle Leistungsfähigkeit entfalten können. Nur so können Unternehmen langfristig erfolgreich sein und ihre Mitarbeitenden gesund und motiviert halten.“*

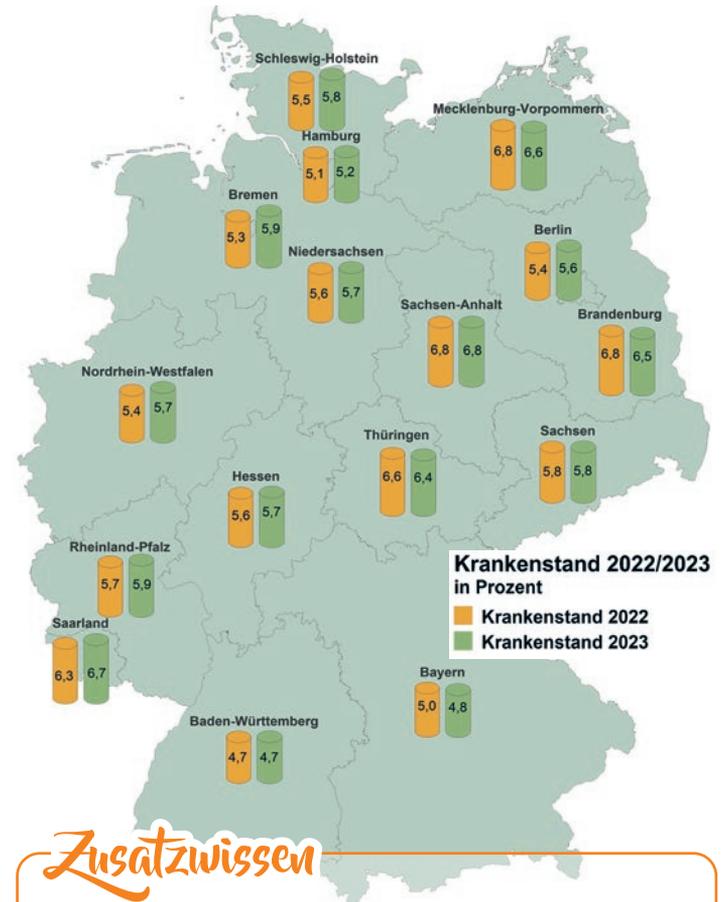
Weitere Informationen – zur Bewerbung, zum Schwerpunktthema sowie zum letzten Siegerprojekt – finden Sie unter: [www.dak.de/bgm-foerderpreis](http://www.dak.de/bgm-foerderpreis) und [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

## KRANKENSTAND 2023 AUF REKORDNIVEAU

Der Krankenstand in Deutschland lag 2023 im zweiten Jahr in Folge auf Rekordniveau. Es gab 13 Prozent mehr Ausfälle als im Vorjahr. Weit über die Hälfte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hatte von Januar bis Dezember 2023 mindestens eine Krankschreibung. Im Gesamtjahr waren es im Durchschnitt 20 Fehltage pro Kopf. Das zeigt die DAK-Fehlzeitenanalyse zum gesamten Jahr 2023 mit Daten von 2,39 Millionen DAK-versicherten Beschäftigten. Ausschlaggebend für das hohe Aufkommen waren vor allem Atemwegserkrankungen. Der Krankenstand lag insgesamt bei 5,5 Prozent. Im Vergleich verschiedener Berufsgruppen hatten Menschen in der Altenpflege den höchsten Wert (7,4 Prozent), gefolgt von Kita-Beschäftigten (7 Prozent).

Weitere Informationen unter:

[www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)



### Zusatzwissen

Ein Krankenstand von zum Beispiel 5,5 Prozent bedeutet, dass an jedem Tag des Jahres im Durchschnitt 55 von 1.000 DAK-versicherten Beschäftigten krankgeschrieben waren.

## DAK-GESUNDHEIT TRAUERT

### UM EHEMALIGEN VORSTANDSVORSITZENDEN PROF. DR. H.C. HERBERT REBSCHER

Die DAK-Gesundheit trauert um Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher. Der langjährige Vorstandsvorsitzende der bundesweit drittgrößten Krankenkasse verstarb am 23. März 2024 im Alter von 69 Jahren überraschend nach kurzer schwerer Krankheit. Herbert Rebscher war von 2005 bis Ende 2016 Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit und leitete seit 2017 den vom ihm gegründeten wissenschaftlichen Beirat der Kasse. Unter seiner Leitung wurden mehrere Kassen-Fusionen umgesetzt, unter anderem 2012 die Fusion der BKK Gesundheit mit der Deutschen Angestellten-Krankenkasse zur DAK-Gesundheit. „Wir danken Herbert Rebscher für sein großes Engagement und die umfassenden Verdienste für unser Gesundheitswesen in Deutschland“, sagten der Vorstandsvorsitzende Andreas Storm und der Verwaltungsratsvorsitzende Roman G. Weber in einer gemeinsamen Erklärung. Herbert Rebscher war Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande. Er war verheiratet und hinterlässt eine Frau und zwei Kinder. Eine ausführliche Würdigung lesen Sie unter:

[www.dak.de/nachruf](http://www.dak.de/nachruf)



### WEITERBILDUNG FÜR IHR PERSONAL

Die DAK-Gesundheit bietet in Kooperation mit der AHAB-Akademie eine Fortbildung zur **Betrieblichen Gesundheitsmanagerin** oder zum **Betrieblichen Gesundheitsmanager** an. Außerdem gibt es in Zusammenarbeit mit dem Friedrichsdorfer Institut für Therapieforschung eine Fortbildung zum oder zur **Suchtbeauftragten**. Mit diesem Fachwissen können Unternehmen dauerhaft einen betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess ermöglichen.

Informationen zu Qualifizierung und Ablauf unter: [www.dak.de/bgm-manager](http://www.dak.de/bgm-manager)  
Bereits seit 2015 bietet die DAK-Gesundheit diese Fortbildungen an.

### FRISTENRECHNER ARBEITSUNFÄHIGKEIT, MUTTERSCHAFT UND ELTERNZEIT

Mit den Fristenrechnern berechnen Sie einfach und schnell wichtige Daten für Ihr Personal. Sie finden diese Tools auf der DAK-Website unter „Service“.

[www.dak.de/firmenservice](http://www.dak.de/firmenservice)

### DAK VIDEOBERATUNG PERSÖNLICHE BERATUNG – FÜR VERSICHERTE UND INTERESSIERTE

Sie haben eine Frage, die Sie persönlich mit uns besprechen möchten? Statt am Telefon oder vor Ort im Servicezentrum sind wir auch in unserer Videoberatung für Sie da. Wir beantworten Ihre Fragen, helfen bei Anträgen und beraten Sie – und alles per Video. Informationen zur Durchführung der Beratung und die Möglichkeit zur Terminbuchung finden Sie unter:

[www.dak.de/videoberatung](http://www.dak.de/videoberatung)



# ARBEITEN BEI HITZE

Endlich kommt der Sommer! Im Arbeitsalltag können höhere Temperaturen allerdings zur Belastung werden. Für Unternehmen ist es wichtiger denn je, auch bei Hitze die Gesundheit der Beschäftigten zu schützen und damit auch die Produktivität zu sichern.

**D**urch die Sommerhitze werden Beschäftigte unterschiedlich – und in den letzten Jahren zunehmend – belastet. Der DAK-Gesundheitsreport 2024 „Gesundheitsrisiko Hitze“ stellt unter anderem fest: Etwa ein Viertel der Beschäftigten erlebt während der Arbeit eine starke Belastung durch Hitze. Bei einem Fünftel der Beschäftigten führt Hitze bereits zu gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen und Kreislaufbeschwerden. Beschäftigte über 50 Jahren sind deutlich stärker belastet, ebenso Personen mit starkem Übergewicht oder chronischen Erkrankungen sowie Schwangere. Von denjenigen, die bei der Arbeit stark unter Hitze leiden, rechnet rund die Hälfte damit, dass sich die Situation in den kommenden Jahren noch weiter verschärfen wird.

## WENIGER PRODUKTIV

Besonders heftig getroffen von Hitzewellen werden Arbeitende in den Bereichen Erziehung, Unterricht, Verwaltung, Verteidigung, im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Logistik sowie im Baugewerbe. Für den Gesundheitsreport wurden im Sommer 2023 rund 7.000 Erwerbstätige bundesweit repräsentativ befragt. Über die Hälfte von ihnen gab an, nicht so produktiv wie üblich gewesen zu sein (53 Prozent), 42 Prozent hatten Konzentrationsschwierigkeiten. Große Hitze führt unter anderem zu Abgeschlagenheit und Müdigkeit, Schlafproblemen, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel und Atemschwierigkeiten.



## BELASTUNGEN IN DER PFLEGE

Sandra Schmidt, Expertin der DAK-Gesundheit für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), kennt die Problematik auch aus eigener Erfahrung: „Neben der Bürotätigkeit habe ich früher auch in der Pflege gearbeitet, in einem Wohnheim für Menschen mit schwersten körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen. In der Pflege arbeitet man körperlich und geistig intensiv. Das war also reichlich anstrengend bei Hitze. Irgendwie ging es dann immer, aber da war ich auch noch um einiges jünger. Ich habe mir im Zuge unseres diesjährigen Gesundheitsreports vorzustellen versucht, wie es jetzt wohl für mich wäre, Schichtdienst in der Pflege zu machen. Ich glaube, es würde mir um einiges schwerer fallen. Doch auch Büroarbeit und Homeoffice werden schnell anstrengend, wenn die Raumtemperatur steigt und man sich über längere Phasen stark konzentrieren muss.“

Katrin Willnecker, Arbeits- und Gesundheitsschutzexpertin in der ver.di-Bundesverwaltung, erklärt: „Typische Probleme sind beispielsweise im Landschaftsgartenbau beim Arbeiten in der Hitze vor allem, dass Beschäftigte der Sonne und deren UV-Strahlen ausgesetzt sind und dass die körperliche Arbeit dadurch noch anstrengender ist. Dann ist es wichtig, dass die Beschäftigten Arbeitsbekleidung tragen, die vor UV-Strahlung schützt. Außerdem sind geeignete Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen mit Schutz vor UV-Strahlung erforderlich. Wichtig ist auch, viel zu trinken, öfter kurze Pausen einzulegen und – wenn möglich – im Schatten zu arbeiten. UV-absorbierende Überdachungen, Sonnensegel, Sonnenschirme oder provisorische Unterstellmöglichkeiten können Schatten spenden. Möglich wäre auch das Arbeiten vor 11 Uhr und nach 16 Uhr, sollte es dann kühler sein.“



Katrin Willnecker, Arbeits- und Gesundheitsschutzexpertin, ver.di-Bundesverwaltung

## GESAMTGESELLSCHAFTLICHE AUFGABE

Rechtsanwältin Larissa Omonsky, Referentin Arbeits- und Sozialrecht im Zentralverband Deutsches Baugewerbe, sieht „die steigenden Temperaturen im Zuge des Klimawandels als eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, weshalb sehr wahrscheinlich jeder Mensch in der Ausübung seiner Tätigkeit – branchenübergreifend – Erfahrungen mit den hieraus resultierenden Belastungen gemacht hat. In der Arbeitswelt sind selbstverständlich die Beschäftigten der wetterexponierten Branchen in besonderem Maße betroffen und gefordert. Dies gilt auch für die Baubranche mit anspruchsvollen und körperlich

## ARBEIT IM FREIEN

Mit der Freude über Wärme, wie wir sie aus dem Urlaub kennen, hat die Situation wenig zu tun: „Im Urlaub müssen wir nicht arbeiten, weder geistig noch körperlich, wir sind im ‚Chillmodus‘. Es gibt gute Studien, die zeigen, dass die Leistungsfähigkeit mit der steigenden Höhe der Raumtemperatur abnimmt. Stattdessen gibt es mehr Unfälle, Fehler und Fehltage. Die geringere Produktivität durch Hitze führt in der Wirtschaft zu einem Milliarden Schaden. Am stärksten betroffen sind im Sommer die fast drei Millionen Menschen, die hierzulande im Freien arbeiten. Hier sind Dehydration, Hitzschläge und Erschöpfung die häufigsten Symptome. Aber auch Langzeitschäden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hautkrebs nehmen zu“, sagt Prof. Dr. Volker Nürnberg, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement.



Prof. Dr. Volker Nürnberg, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement

schweren Tätigkeiten auf einer Baustelle. Die Kombination von hohen Temperaturen und schwerer körperlicher Arbeit führt zu einem erhöhten Wärmeabgabedarf des Körpers. Hinzu kommen weitere Faktoren wie sonstige Witterungseinflüsse, Luftfeuchtigkeit, Art der Arbeitsbekleidung, Umgang mit bestimmten Arbeitsstoffen, aber auch Alter und gegebenenfalls bestehende gesundheitliche Vorbelastungen, auch Allergien, und die körperliche Konstitution des oder der Einzelnen. Mit steigenden Temperaturen sinkt die Leistungs- sowie die Konzentrationsfähigkeit der Beschäftigten. Dies hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Produktivität, sondern auch auf die Arbeitssicherheit.“



Rechtsanwältin Larissa Omonsky, Referentin Arbeits- und Sozialrecht, Zentralverband Deutsches Baugewerbe

## GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Die Anwältin weist darüber hinaus darauf hin, dass viele nützliche Maßnahmen zum Beispiel durch Berufsgenossenschaften gefördert werden. „Wichtig ist selbstverständlich auch, dass die Beschäftigten im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung unterwiesen und für die Gefährdungen und Warnsignale sensibilisiert werden. Ohne die Mithilfe der Beschäftigten lässt sich der Arbeitsschutz auch in Bezug auf Hitzebelastung nicht realisieren“, so Larissa Omonsky. Und Ingo Böing, Fachkrankenpfleger auf der Intensivstation und Referent im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe e.V., berichtet: „Für beruflich Pflegenden sind Hitzeperioden in doppelter Hinsicht eine Herausforderung: Einerseits müssen sie selbst in der Hitze arbeiten. Insbesondere für die ambulante Pflege ist damit oft körperliche Arbeit in schlecht klimatisierten Räumen verbunden. In einigen Bereichen müssen zudem Schutzkleidung und Masken



Ingo Böing, Fachkrankenpfleger auf der Intensivstation, Referent im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe e.V.

25   
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

### Reporte und Forschung

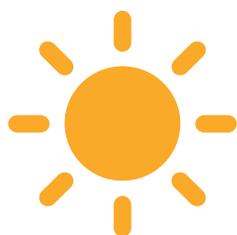
Für die DAK-Gesundheit sind Forschung und die Entwicklung neuer Versorgungskonzepte besonders wichtig. Seit Jahrzehnten veröffentlicht die Kasse deshalb Reporte und Studien. Mit dem DAK-Gesundheitsreport und anderen wissenschaftlichen Publikationen beteiligt sich die DAK-Gesundheit regelmäßig am gesellschaftlichen Dialog.

Die Reporte finden Sie unter:

[www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)



getragen werden, die das Problem noch verschärfen. Andererseits haben die Menschen mit Pflegebedarf ein erhöhtes Risiko, unter den Hitzefolgen zu leiden: Neben der individuellen Wahrnehmung von Erschöpfung und Unwohlsein durch die Hitze nehmen auch schwere Krankheitsbilder zu. Bei anhaltender Hitze auch in der Nacht kann es zu Regulationsstörungen kommen, die zu Herz-Kreislauf-Problemen führen. Gerade bei älteren Menschen reicht oft die Flüssigkeitszufuhr nicht aus, um die Hitze zu kompensieren, und sie müssen stetig zum Trinken angehalten werden. Bei einigen Medikamenten kann Hitze Nebenwirkungen verstärken – wenn beispielsweise die Thermoregulation betroffen ist oder die Medikamente den Blutdruck senken. Hier ist eine hohe pflegerische Kompetenz gefragt, um Nebenwirkungen zu erkennen, ihnen vorzubeugen und adäquat zu reagieren.“



## UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN

Mit einem vielfältigen BGM-Portfolio bietet die DAK-Gesundheit individuelle Unterstützungsmöglichkeiten für Unternehmen.

Kontakt:

BGM-Hotline **040 325 325 720**  
zum Ortstarif oder per E-Mail:  
**BGM@dak.de**

Den Gesundheitsreport und weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)**

Was tun? Wichtig: Je besser Beschäftigte über das richtige Verhalten bei großer Wärme und über mögliche Maßnahmen informiert sind, desto geringer die individuelle Belastung.

### BGM HILFT

Sandra Schmidt von der DAK-Gesundheit betont: „Hitze ist nur ein Phänomen des Klimawandels unter anderen. Insgesamt haben wir es mit immer

mehr Unwägbarkeiten zu tun. Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet sehr gute Ansätze, um einen Umgang mit vielen Herausforderungen zu entwickeln, indem hier Strukturen aufgebaut und Erfahrungen in der gemeinsamen Lösungsentwicklung mit Mitarbeitenden gesammelt werden. Das Thema Hitze kann hierzu ein sehr guter, ganz konkreter Aufhänger sein.“

*Ulrich Hoffmann*

### Was Unternehmen tun können:

- Personalplanung in Anbetracht der Wettervorhersagen
- Sonnenschutz installieren
- Arbeitszeiten flexibilisieren
- Getränke bereitstellen
- Leichte Kost anbieten
- Lockerung der Bekleidungsregeln, wo es möglich ist
- Wechselkleidung stellen
- Dach und Fassade begrünen, wenn möglich
- Unternehmen sind laut §§ 3–5 ArbSchG gesetzlich dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen und die Mitarbeitenden durch geeignete Maßnahmen zu schützen. Infos dazu finden sich unter anderem in der ASR A3.5 „Raumtemperaturen“, der AMR 13.3 „Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr je Tag“ sowie der DGUV-Info „Arbeiten unter der Sonne“.

### Was Beschäftigte selbst tun können:

- Viel trinken
- Leichte Kost essen
- Luftige Kleidung tragen
- Im Freien Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor sowie breitkrempige Hüte nutzen
- Wechselkleidung mitbringen
- Öfter kurze Pausen einlegen
- Handgelenke und Unterarme mit kaltem Wasser benetzen
- Sport möglichst frühmorgens oder spätabends
- Auf Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes achten

# SCHUTZ FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT

Psychische Erkrankungen spielen im Arbeitsleben immer öfter eine Rolle. Der Psychreport 2024 der DAK-Gesundheit zeigt neben den aktuellen Zahlen auf, dass es sich nicht um ein kurzfristiges Phänomen handelt, sondern um eine langfristige Entwicklung. Gefragt sind Maßnahmen am Arbeitsplatz, die dem gerecht werden.

**In Kitas und Pflegeheimen ist das Ausmaß der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen mit 5,3 Tagen pro Kopf und Jahr besorgniserregend.**

**V**iele Unternehmen sind alarmiert: In den letzten Jahren waren stetig mehr Mitarbeitende wegen Depressionen, Ängsten und Anpassungsstörungen krankgeschrieben. Sie fühlen sich ausgelaugt und überfordert. Zu den Gründen zählen unter anderem Personalmangel und eine immer höhere Arbeitsgeschwindigkeit ebenso wie die Veränderungen der Aufgaben durch die zunehmende Digitalisierung. Hinzu kommen seelische Belastungen im Privaten und auch Zukunftsängste in einer krisengeschüttelten Welt.

## LANGZEITENTWICKLUNG

Der Psychreport 2024 der DAK-Gesundheit beleuchtet das Krankschreibungsgeschehen anhand der Daten von 2,4 Millionen berufstätigen Mitgliedern. Der Report zeigt auf, dass die Anzahl der Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 52 Prozent

gestiegen ist. So kamen im vergangenen Jahr 323 Fehlzeiten auf 100 Versicherte, während noch im Jahr 2013 lediglich 213 zu verzeichnen waren. Diese Zahlen belegen, dass die Zunahme keineswegs ein kurzfristiges Phänomen ist, sondern sich über einen längeren Zeitraum entwickelt hat. 2023 ist im Vergleich zum Vorjahr die Anzahl der Krankschreibungsfälle mit einer entsprechenden Diagnose um ein Fünftel angestiegen. Bei jungen Berufstätigen zwischen 20 und 29 Jahren haben sich die Fallzahlen im selben Zeitraum sogar um über 30 Prozent erhöht.

## MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN

Immer mehr Unternehmen werden inzwischen aktiv, um die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden im betrieblichen Umfeld zu fördern. Sandra Schmidt, Expertin der DAK-Gesundheit

für Betriebliches Gesundheitsmanagement, ist überzeugt: „Gerade Führungskräfte können mit einer guten Gesprächs- und Fehlerkultur viel dazu beitragen, das psychische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Team zu stärken. Es ist außerdem ratsam, regelmäßige Einzelgespräche mit den Mitarbeitenden zu etablieren und in diesem Rahmen auch über mögliche psychische Belastungen zu reden.“

Die DAK-Gesundheit bietet unterschiedliche Seminare und Workshops zu diesen Themen an und unterstützt Führungskräfte dabei, sowohl die gesundheitlichen Ressourcen der Mitarbeitenden als auch die eigenen zu stärken.

*Jutta Rath*



Sandra Schmidt, Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei der DAK-Gesundheit



## HIER GIBT ES UNTERSTÜTZUNG

### „GESUND FÜHREN“

Stärken Sie Ihre Führungskräfte und fördern Sie eine gesunde Führungskultur in Ihrem Unternehmen.

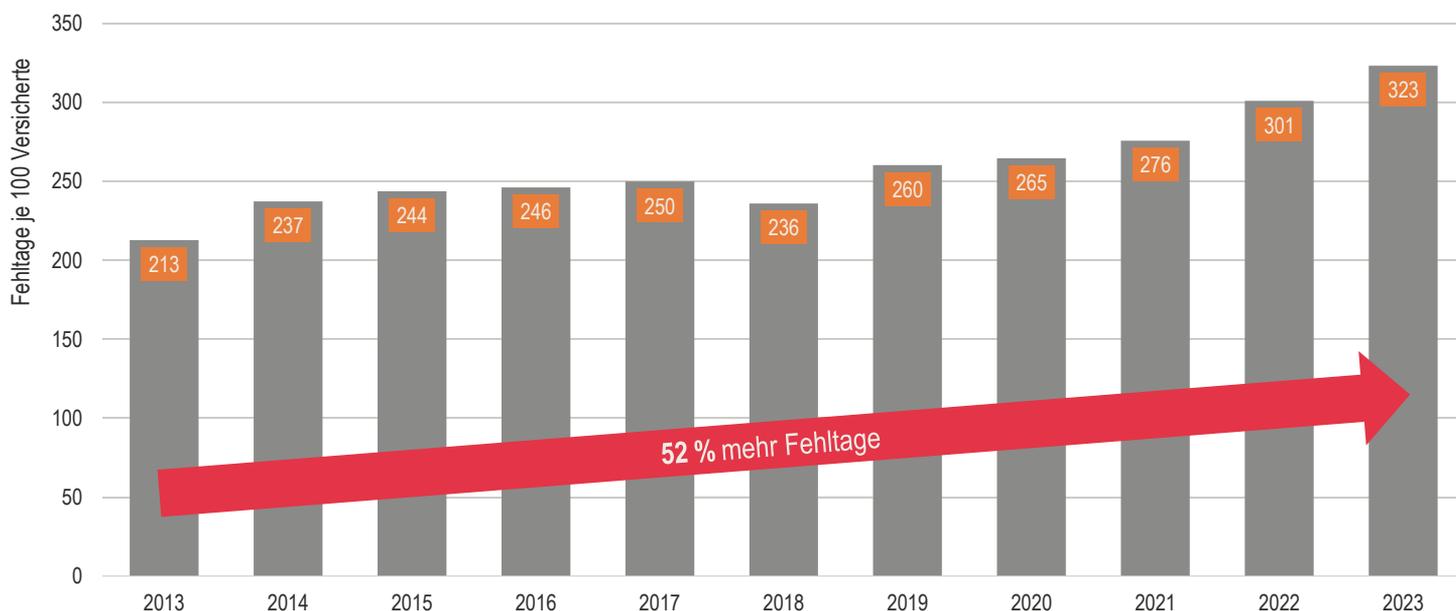
### RESILIENZ-BERATUNG

Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen dabei, die Resilienz ihrer Beschäftigten zu fördern – für eine aktive Stressbewältigung.

Informationen zum Thema sowie zu allen Angeboten: BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail:

**BGM@dak.de**  
[www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)  
[www.dak.de/psyche](http://www.dak.de/psyche)

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2013–2023: ANSTIEG DER FEHLTAGE UM 52 PROZENT



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2013–2023 [www.dak.de/psychreport](http://www.dak.de/psychreport)

# DIE RICHTIGE DOSIS STRESS

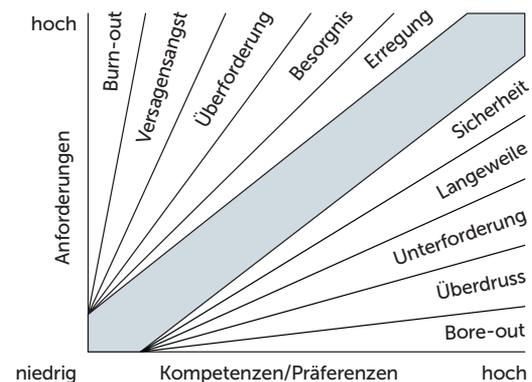
Ein voller Schreibtisch, der Stau am Morgen, ein rasendes Herz vor einem wichtigen Gespräch: Jeder und jede kennt diese Gefühle des Drucks. Dabei stresst uns nicht nur der herausfordernde Alltag, sondern oft auch unsere Haltung. Etwa, weil wir alles perfekt machen wollen, zu hohe Ansprüche an uns haben. Mit diesen Tipps finden Sie das richtige Maß.

**M**edizinisch gesehen ist Stress eine Reaktion des Körpers auf eine Belastungssituation. Die Mechanismen, die dabei ablaufen, kannten schon unsere Vorfahren in der Steinzeit: Der Körper geht in Alarmbereitschaft, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, kurzfristig bekommt unser Körper mehr Sauerstoff. Es kommt zu einem Energieschub, der Körper wird leistungsfähiger und setzt neue Kräfte frei. Damals waren die Stressauslöser Raubtiere oder andere Feinde. Heute sind es die Tücken im Alltag, die uns sowohl physisch als auch mental belasten können – und das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

## BEFLÜGELT IM FLOW

Stress an sich ist nicht immer schlecht. Wichtig ist es, zu erkennen, wann die eigene Belastungsgrenze erreicht ist. Man unterscheidet zwischen Dis- und Eustress: Distress bezeichnet Stress in Situationen, die uns überfordern, demotivieren oder sogar Angst machen. Bei Eustress hingegen können wir sogar euphorisch gestimmt und dabei hochmotiviert sein. Zu viel und andauernder Stress kann ein Burn-out bewirken, doch umgekehrt können Unterforderung und Langeweile ebenfalls negative Auswirkungen haben und zum sogenannten Bore-out führen. Ideal ist der Zustand dazwischen, der Flow: Wir fühlen uns im richtigen Maß herausgefordert, wachsen an den Aufgaben – und fühlen uns regelrecht beflügelt.

## Immer schön im Flow bleiben



Quelle: H. Arne Maus nach M. Csikszentmihályi und N. Bischof

## WEGE AUS DEM STRESS

**Pausen:** Fehlt die Erholung, wird jede Herausforderung im Alltag als Dauerstress empfunden. Dabei kann schon eine kleine aktiv gestaltete Auszeit Wunder wirken. Wie Sie diese perfekt gestalten, erfahren Sie hier:

[www.dak.de/fitnesspause](http://www.dak.de/fitnesspause)

**Eine kleine Übung zum Krafttanken:** Stellen Sie sich in einer bequemen Position und mit geschlossenen Augen einen Ort vor, der für Sie Ruhe und Kraft symbolisiert. Atmen Sie bewusst, bis sich eine tiefe innere Ruhe in Ihnen ausbreitet, dann einmal kräftig recken und strecken, einige Male tief ein- und ausatmen und die Augen vorsichtig öffnen.



## GESUNDHEITSFÖRDERUNG: DAMALS WIE HEUTE

**250**  
**JAHRE**

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Gesundwerden und -bleiben: Darum kümmert sich die DAK-Gesundheit inzwischen seit 250 Jahren. Von Beginn an zeigte die Kasse dabei Innovationsgeist und setzte schon sehr früh auf das Thema Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Unter [www.dak.de/digitalesBGM](http://www.dak.de/digitalesBGM) finden Beschäftigte (unabhängig von der Kassenzugehörigkeit) Online-Seminare rund um die Themen Bewegung, Ernährung, aber auch Entspannung und Life-Balance, sowie bereichernde Online-Vorträge, zum Beispiel zum PERMA-Modell: Hier lernen Sie, wie Sie durch gezielte Reflexion Ihr Wohlbefinden steigern können.

### DAK Antistress-Coaching

Mit Achtsamkeit und Meditation zu einem entspannteren und gesünderen Alltag – das bietet das Antistress-Coaching von Balloon (kostenfrei für DAK-Versicherte): [www.dak.de/coaching](http://www.dak.de/coaching)

### LACHEN UND BEWEGUNG

Lächeln macht glücklich: Sobald wir die Mundwinkel nach oben ziehen, wird dem Körper signalisiert, dass wir glücklich sind – ob es stimmt oder nicht. Auch Bewegung hilft und kann Stresshormone abbauen. Vor allem regelmäßiger moderater Ausdauersport drosselt die Produktion von Cortisol, fördert den Abbau von überschüssigem Adrenalin und reguliert langfristig die Neuproduktion.

### ESSEN UND TRINKEN FÜR STARKE NERVEN

Während die einen vor Stress das Essen vergessen, versuchen andere, ihm mit Süßigkeiten oder Junkfood zu begegnen. Beiden kann helfen, den Arbeitsplatz öfter zu verlassen, um zu essen: Kartoffeln mit Quark und Öl, Brötchen mit Butter, Tomatenmark und Ei, Haferflocken mit Joghurt, Zimt und Marmelade, Brot mit Käse, Senf und Apfel, Nüsse und Rosinen, Knäcke mit Frischkäse, Datteln und Pfeffer. Kauen hilft zu entstressen, darum jeden Bissen richtig gut kauen. Wasser oder Saftschorle trinken, warmer Rotbusch- oder Gewürztee beruhigt und gibt Wärmeenergie.

*Janina Diamanti*

# SELBSTSTÄNDIGE NEUREGELUNG BEI DER BEITRAGSEINSTUFUNG

Eine neue gesetzliche Regelung zur rückwirkenden Korrektur von Einstufungen nach dem Höchstsatz wurde durch das Pflegestudiumstärkungsgesetz beschlossen:

Wichtig: Grundlage für die Beitragsberechnung von Einnahmen aus einer selbstständigen Tätigkeit (sowie von Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung) ist nach wie vor der Einkommensteuerbescheid. Wird dieser nicht innerhalb von drei Jahren nach Ablauf des jeweiligen Kalenderjahrs vorgelegt, müssen die Beiträge endgültig nach der Beitragsbemessungsgrenze (Höchstsatz) festgesetzt werden (Ausnahme: Die Finanzbehörde hat den Einkommensteuerbescheid noch nicht erlassen). Eine Rücknahme dieser Einstufung war bisher nicht zulässig. Das hat der Gesetzgeber nun geändert. Neuregelung: Mitglieder können ab sofort innerhalb von zwölf Monaten nach Bekanntgabe der Beitragsfestsetzung nach dem Höchstsatz eine Neufestsetzung der Beiträge beantragen. Nach Vorlage des Einkommensteuerbescheides wird die Beitragsfestsetzung dann korrigiert.

Die Neuregelung gilt auch rückwirkend für Zeiträume ab dem 1. Januar 2018. Voraussetzung dafür ist, dass der fehlende Einkommensteuerbescheid **bis zum 16. Dezember 2024** vorgelegt wird. Wurde dieser bis zum Inkrafttreten der Neuregelung am 16. Dezember 2023 noch nicht erlassen, kann er **innerhalb von zwölf Monaten nach Bekanntgabe** durch die Finanzbehörde vorgelegt werden.



**Sollte Ihr Einkommensteuerbescheid der DAK-Gesundheit bereits vorliegen, brauchen Sie nichts weiter tun:** Wir nehmen Ihre Beitragsfestsetzung nach dem Höchstsatz ohne Antrag automatisch zurück und korrigieren die Höhe Ihrer Beiträge entsprechend der nachgewiesenen Einnahmen. Darüber informieren wir Sie schriftlich.

Für Selbstständige mit Einnahmen oberhalb der Beitragsbemessungsgrenze gelten die beschriebenen Regelungen nicht.

Sie haben Fragen zu Ihrer Beitragseinstufung? Rufen Sie uns gern an unter **040 325 325 555** zum Ortstarif.

---

## MEHR DURCHBLICK ONLINE-PLATTFORM „DIGITAL.KOMPETENT“



Die DAK-Gesundheit verstärkt die Aufklärung über die Digitalisierung im Gesundheitswesen mit der Online-Plattform „digital.kompetent“. Dabei werden digitale Angebote wie das E-Rezept, die elektronische Patientenakte (ePA) oder die Gesundheits-ID unterhaltsam erklärt. Acht flexibel nutzbare Selbstlernkurse vermitteln Grundlagen und tiefere Inhalte durch anschauliche Videos.

Auf diese Weise soll die Fähigkeit gestärkt werden, digitale Gesundheitsinformationen und -angebote besser bewerten, einordnen und nutzen zu können. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und wird fortlaufend ergänzt und aktualisiert. Die Plattform „digital.kompetent“ finden Sie unter:

[www.dak.de/digital.kompetent](http://www.dak.de/digital.kompetent)

## DAK FIT & SMILE ZAHNZUSATZSCHUTZ FÜR IHRE MITARBEITENDEN



Mit dem Angebot „DAK Fit & Smile“ können Beschäftigte, die bei der DAK-Gesundheit Mitglied sind oder es werden wollen, mögliche Zuzahlungen für ihren Zahnersatz reduzieren. Das Besondere: Die DAK-Gesundheit übernimmt im Rahmen des Wahltarifs den Beitrag von 120 Euro. DAK Fit & Smile ist ein gemeinsames Angebot der DAK-Gesundheit und ihres Kooperationspartners Hanse-Merkur. Zusammen mit der Leistung der DAK-Gesundheit werden so bis zu 90 Prozent der Rechnung erstattet. Weitere Informationen erhalten Sie bei der DAK Arbeitgeber-Hotline: **040 325 325 810** zum Ortstarif.

## KRANKENKASSEN-TEST BESTNOTEN FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT

Die DAK-Gesundheit erhält im großen Krankenkassen-Test des Wirtschaftsmagazins „FOCUS MONEY“ in den Kategorien Bonus- und Vorteilsprogramme, Transparenz sowie digitaler Service jeweils die Bestnote „Hervorragend“. Das ist das Ergebnis einer großen Analyse des Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI) für FOCUS MONEY (Ausgabe 07/2024).



## VERANSTALTUNGEN FITNESS MIT HUMOR

„Gesund & fit – leichter, als Sie denken“ heißt eine humorvolle Show, die die DAK-Gesundheit zusammen mit dem Bewegungscoach und Bestsellerautor Patric Heizmann veranstaltet. Sie bekommen einfache Tipps, die motivieren, um dauerhaft aktiver zu leben. Informationen und Termine unter: [www.dak.de/heizmann](http://www.dak.de/heizmann)

„Koch dich fit!“ lautet das Motto des großen Kochspeziels mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Helmut Gote, „Chefkoch“ des WDR. Beide präsentieren ihr Wissen und ihren reichen Erfahrungsschatz auf sehr unterhaltsame Art und Weise mit flotten Sprüchen, verblüffend einfachen Rezepten und praktischen Fitness-Tipps. Informationen und Termine unter: [www.dak.de/kochdichfit](http://www.dak.de/kochdichfit)

Die Teilnahme ist jeweils unabhängig von der Kassenzugehörigkeit möglich.



## DER SCHNELLE DRAHT HOTLINES

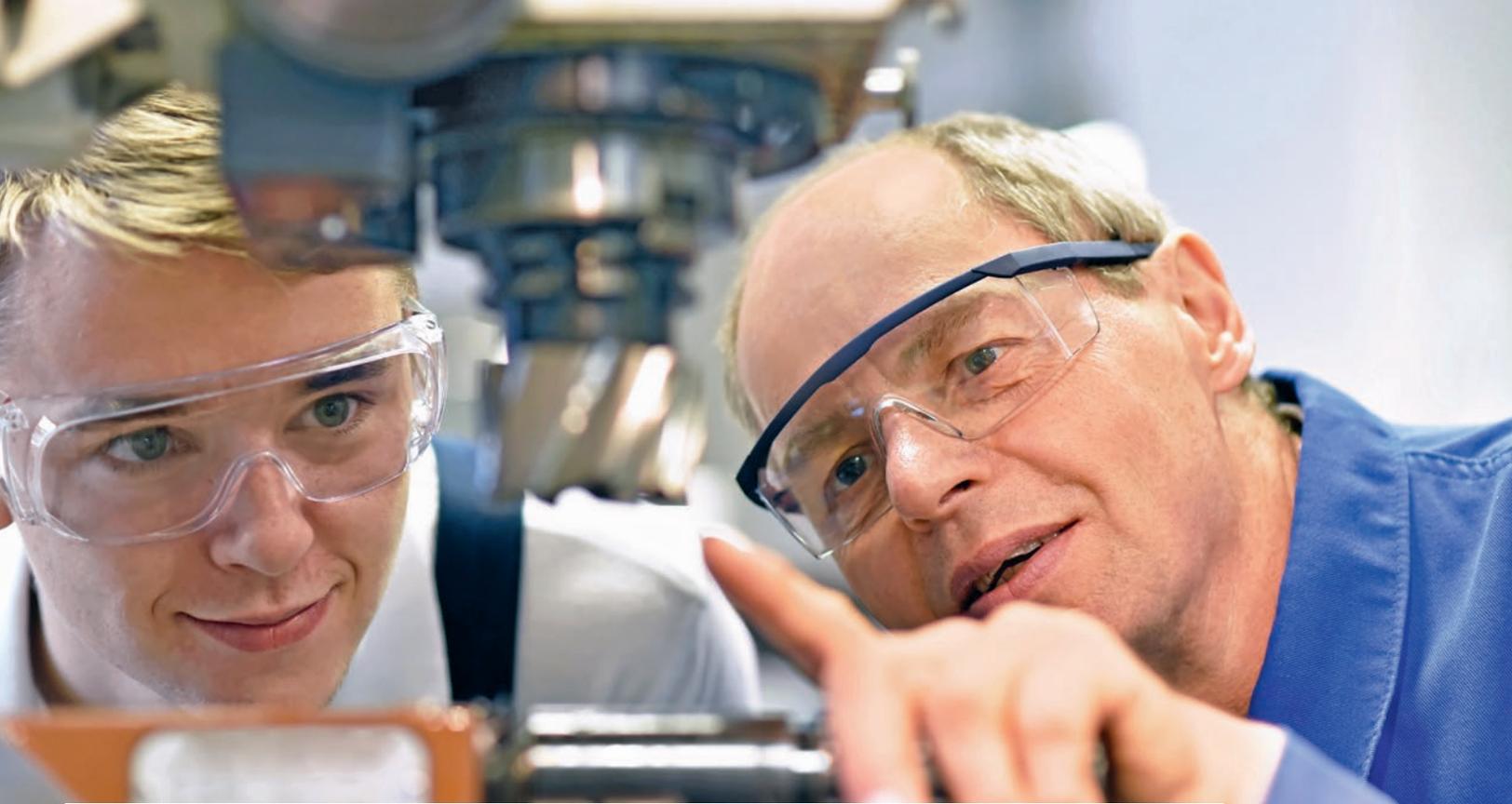
### DAK Medizin-Hotline

Egal, ob es um Informationen zu Krankheiten oder Impfungen geht – ein unabhängiges Team aus Fachärztinnen und -ärzten sowie medizinischem Fachpersonal der unterschiedlichsten Richtungen informiert Versicherte der DAK-Gesundheit rund um die Uhr, sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch.

DAK Medizin-Hotline **040 325 325 800** zum Ortstarif  
Weitere Informationen: [www.dak.de/medizin-hotline](http://www.dak.de/medizin-hotline)

### DAK Arzttermin-Hotline

Unterstützung bei der Vermittlung von Arzt- und Facharztterminen für Versicherte der DAK-Gesundheit: DAK Arzttermin-Hotline **040 325 325 845** zum Ortstarif und unter: [www.dak.de/arzttermin](http://www.dak.de/arzttermin)



## SO BEGEISTERN SIE AZUBIS

Wie können Unternehmen die sogenannte Generation Z begeistern und langfristig an sich binden? Eine Online-Veranstaltung zeigt, wie Unternehmen junge Mitarbeitende für sich gewinnen können.

**S**tellen Sie sich vor, wie ein potenzieller Azubi eine Checkliste für seine Bewerbungen erstellt. Was ist für diesen jungen Menschen entscheidend bei der Arbeitgeberwahl? Die Bedürfnisse, Werte und Einstellungen der sogenannten Generation Z werden derzeit intensiv analysiert und diskutiert. Demnach stehen zum Beispiel eine ausgewogene Work-Life-Balance und offene Kommunikation ganz oben auf der Agenda. Auch die Themen Selbstverwirklichung, Nachhaltigkeit und Diversität spielen eine große Rolle. Gleichzeitig wird der Generation Z zugeschrieben, dass sie – aufgewachsen nach 1995 in einer krisenhaften und immer komplexer werdenden Welt – ein großes Bedürfnis nach sozialem Anschluss und Orientierung hat. Im Arbeitskontext seien flexible Arbeitszeiten und -modelle wichtig, die Perspektive auf Entwicklung sowie eine Feedbackkultur auf Augenhöhe. All das sollten Unternehmen kennen, wenn sie die Talente von morgen in Zeiten des Personal- und Fachkräftemangels überzeugen wollen.

### AUF AUGENHÖHE

Die DAK-Gesundheit unterstützt bei dieser Herausforderung als starker Partner mit vielen Angeboten. Im Frühjahr 2024 lud sie Interessierte zum „BGM-Talk: Generation Z – so begeistern Sie neue Azubis“ ein. In der gut besuchten Online-Veranstaltung erfuhren Firmen, wie sie Rahmenbedingungen für ein generationenübergreifendes gesundes Miteinander im Unternehmen sicherstellen können. Gemeinsam mit Beraterinnen von der Motio Verbundgesellschaft mbH, einem auf Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) spezialisierten Dienstleister, wurden zum Beispiel Erfolgsfaktoren vorgestellt, die gut bei Azubis ankommen. Dazu zählt etwa der Faktor Partizipation: „Ganz wichtig ist es, dass die Auszubildenden in unseren Azubiprogrammen auf Augenhöhe beteiligt werden und idealerweise sogar selbst mitgestalten können.“



Stefan Dopheide,  
BGM-Experte der  
DAK-Gesundheit

Sie sollen sich offen äußern können zu Fragen „wie ‚Wie stelle ich mir das Thema Gesundheit später in meinem Betrieb eigentlich vor?‘“, sagt Stefan Dopheide, BGM-Experte der DAK-Gesundheit. Entsprechende Azubi-Angebote können auch schon vor dem Ausbildungsstart hilfreich sein: „Die Quote an jungen Menschen, die vor Ausbildungsstart oder während der Ausbildung wieder abspringen, ist sehr hoch. Insofern ist ein solches Azubiprogramm auch ein wichtiges Tool der Mitarbeiterbindung, das schon beim Onboarding eingesetzt werden kann“, ergänzt er.

### VERTRAUVENSVOLLER AUSTAUSCH

Als beispielhaftes Angebot wurden beim BGM-Talk die sogenannten Gesundheitswerkstätten vorgestellt. Im Rahmen dieses Analyse-Instrumentes tauschen sich Azubis und Auszubildende einen Tag lang intensiv und vertrauensvoll miteinander aus – was viele Vorteile mit sich bringt: „Auf der einen Seite haben Ausbilderinnen und Ausbilder die Möglichkeit, ihre Azubis viel besser kennenzulernen, um im Nachgang besser auf sie einzugehen. Das fördert dann die Kommunikation untereinander, das Verständnis untereinander und sorgt nachhaltig dafür, dass die sozialen Konflikte im Unternehmen, aber auch in den Azubi-Gruppen und zwischen Auszubildenden und Azubis weniger werden. Auf der anderen Seite wird die Selbstreflexion der Auszubildenden gefördert, es geht also auch um die Persönlichkeitsentwicklung“, erklärt Sonja Kielmann, Trainerin beim BGM-Partner.

## Tipps

### FÜR DEN START INS ARBEITSLEBEN

Mit erlebnisreichen **Welcome Days** können Sie den Teamgeist Ihrer neuen Mitarbeitenden spielerisch stärken, die Gesundheit fördern und sich als attraktiver Arbeitgeber positionieren. Informationen und Beratung zu allen Angeboten unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail: **BGM@dak.de**



### MASSGESCHNEIDERTE ANGEBOTE

Auf Basis der Ergebnisse einer solchen Gesundheitswerkstatt lassen sich dann maßgeschneiderte Gesundheitsprogramme für Azubis entwickeln. Je nach Situation können Unternehmen aus vielen verschiedenen Modulen wählen, die Handlungsfelder wie Sucht, Kommunikation/

Kooperation, Ernährung oder Stressbewältigung und Ressourcenstärkung adressieren. Mit bisher mehr als 450 durchgeführten Azubi-Gesundheitsprogrammen im Jahr 2023 kann die DAK-Gesundheit hier auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. So findet jedes Unternehmen seinen individuellen Weg, um Azubis zu begeistern. *Thomas Corrinth*

## ANALYSE IM BGM

Mithilfe von Analyse-Instrumenten wie beispielsweise **Gesundheitswerkstätten**, **Arbeitssituationsanalyse** und **Mitarbeiterbefragungen** können gesundheitliche Belastungen rechtzeitig erkannt werden. Darüber hinaus wird das Klima im Team offengelegt. So erfahren Führungskräfte, was die Beschäftigten bewegt, welche Ressourcen vorhanden sind, und können gemeinsam mit den Mitarbeitenden Lösungswege erarbeiten.

### Stimmen aus der Praxis

*bei Mondelēz Dtl. Snacks Prod. GmbH & Co. KG, Betriebsstätte Lörrach*

#### Gesundheitswerkstatt

*„Die Durchführung der Gesundheitswerkstatt ermöglichte uns, die Bedürfnisse unserer Azubis noch besser zu verstehen.“*

*Margot Philipp, Ausbildungsleitung*

#### Arbeitssituationsanalyse

*„Durch den gemeinsamen Austausch mit unseren Auszubildenden fühlen sich diese von Anfang an eingebunden und wertgeschätzt.“*

*Björn Fellmann, Ausbildungsleitung*

# RAUCHFREI IST DAS ZIEL

In Gesundheits- und Pflegeberufen wird besonders viel geraucht. Ein motivierendes Programm unterstützt dabei, Wege aus der Sucht zu finden und dauerhaft am Ball zu bleiben.

**K**rebs, Lungen- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schädigungen an Augen, Zähnen und Knochen sowie Unfruchtbarkeit: Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens sind enorm. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit sterben jährlich rund 127.000 Menschen in Deutschland an den Folgen von Tabakkonsum. Allein von den etwa 500.000 Krebserkrankungen, die in Deutschland jedes Jahr neu registriert werden, sind 19 Prozent auf das Rauchen zurückzuführen. Und obwohl die meisten Menschen die gesundheitlichen Risiken kennen, schaffen es die meisten nicht, ohne professionelle Hilfe wieder rauchfrei zu werden. Laut der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten rauchen in Deutschland derzeit rund 34 Prozent der Menschen. In der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen sind es sogar 37,6 Prozent.

*„Ich habe mich noch in der Woche wieder beim Sport angemeldet, nachdem wir durch das ‚astra plus‘-Programm über gesunden Lebensstil gesprochen haben.“*

*Ehemalige Auszubildende Juliana F.*

*„Das Programm gibt den Auszubildenden Instrumente und Ideen an die Hand, um für sich selbst bessere Bedingungen für gesundes Arbeiten zu schaffen.“*

*Barbara Driescher, Akademie für Gesundheitsberufe im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz, Standort Konstanz, „astra plus“-Trainerin seit 2016*

## VIELE JUNGE RAUCHENDE

Besonders am Arbeitsplatz kommen viele Faktoren zusammen, die das Rauchen begünstigen, allen voran körperlicher und psychischer Stress. In Pflegeberufen sind diese beiden Faktoren besonders ausgeprägt. Hier dient das Rauchen für viele Beschäftigte zudem als Rückzugsmöglichkeit und zur Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen. Besorgniserregend ist, dass rund 50 Prozent der Pflegeauszubildenden Nikotin konsumieren – ein Suchtmittel, das schnell und stark abhängig macht. „Viele von ihnen rauchen schon, wenn sie in die Ausbildung kommen, oder beginnen in der Pflegeausbildung mit dem Rauchen“, berichtet Christa Rustler, Geschäftsführerin des Programms „astra plus: Gesundheitskompetenz – Rauchfrei in der Pflege“, das seit 2016 vom Deutschen Netz Raucherfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen e.V. angeboten und in Pflegeschulen umgesetzt wird.



### UMGANG MIT STRESS

Das Programm klärt im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Pflegeauszubildenden unter anderem über das Rauchen und die Möglichkeiten zum Rauchstopp auf. Die Azubis lernen von Beginn an, wie sie ihre Gesundheit erhalten und fördern können – insbesondere, wie sie besser mit Stress umgehen können. Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit muss häufig erst geweckt werden. Angesichts der vielen belastenden Arbeitssituationen, die in der Pflege schon fast zur Tagesordnung gehören, kann mit der Prävention und Resilienzförderung nicht früh genug begonnen werden.

### UNTERSTÜTZUNG BEI BELASTUNGEN

Die Resonanz auf das Programm „astra plus“ ist auch bei den Lehrenden positiv. Grit Berger, „astra plus“-Trainerin vom Regionalen Beruflichen Bildungszentrum der Landeshauptstadt Schwerin, ist begeistert: „Wir machen ‚astra plus‘, weil es wirklich Spaß macht. Der Mehrwert für die Azubis ist super. Wir haben zum Beispiel Bewegungsimpulse etabliert, wenn das Sitzen zu viel wird und die Konzentration nachlässt.“ Wirklich gut sei es, „dass bei der Bewältigung von Belastungen die Suchtprävention professionell unterstützt wird.“

Auch Marko Cannivé, der an der Akademie für Gesundheitsberufe im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz in mehr als 20 Ausbildungskursen das

Programm durchgeführt hat, schätzt das Angebot von „astra plus“: „Neben der fachlichen Kompetenz unterstützt das Programm auch die persönliche Entwicklung der Auszubildenden, indem es auf die Bedeutung von Selbstfürsorge und gesundheitsbewusstem Verhalten eingeht.“

### GESTÄRKTE MOTIVATION

Wie wichtig es ist, sich zunächst einmal der gesundheitlichen Risiken des Rauchens bewusst zu sein, weiß die ehemalige Auszubildende Yvonne K.: „Ich wusste natürlich schon vor dem Unterricht, dass Rauchen schädlich ist. Doch jetzt ist mir erst richtig klar geworden, was ich da eigentlich mit meiner Gesundheit anstelle, und ich bin froh, dass ich den Rauch-Stopp-Kurs machen konnte.“ Daten der vergangenen Jahre zeigen, dass die Rauch-Stopp-Kurse sowohl von Pflegefachkräften als auch von Auszubildenden gut angenommen werden. Und nicht nur die Motivation teilzunehmen ist groß, sondern auch die, mit dem Rauchen anschließend wirklich aufzuhören.

*Justine Holzwarth*

25   
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Bereits seit Jahrzehnten unterstützt die DAK-Gesundheit Raucherinnen und Raucher in ihrem Ziel, wieder rauchfrei zu werden.



DAK-Magazin von 1972

### Rauchfrei-Programme

- **Für die Pflegeausbildung:** Die kostenfreie Mitgliedschaft im Netzwerk und Implementierung des Programms „astra plus“ fördert die professionelle Gesundheitskompetenz in der Ausbildung, insbesondere in der Prävention und Reduktion des Tabak- und Nikotinkonsums. [www.astra-plus.de](http://www.astra-plus.de)
- **Für Angestellte außerhalb der Pflege:** Das Programm „Nichtraucherhelden“ unterstützt den Rauchausstieg mit Online-Coachings. Die DAK-Gesundheit übernimmt die Kurskosten. [www.dak.de/nichtraucherhelden](http://www.dak.de/nichtraucherhelden)
- **Für Jugendliche und junge Erwachsene:** Mit dem Rauchen aufhören, aber wie? Mit „Just be smokefree“ bekommen junge Leute kostenlos die richtigen Antworten. [www.dak.de/smokefree](http://www.dak.de/smokefree)

Weitere Informationen unter: [www.dak.de/sucht](http://www.dak.de/sucht) und [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

# KIND KRANK – WAS NUN?

## NEUES BEIM KINDERKRANKENGELD

Das Kind liegt mit Fieber im Bett, beide Elternteile sind berufstätig: Nun ist Organisationstalent gefragt. Das Kinderkrankengeld soll Eltern in dieser herausfordernden Lage unterstützen. In den letzten Jahren gab es einige gesetzliche Änderungen, die wir für Sie zusammengefasst haben.

**D**as Kinderkrankengeld ist eine von vielen Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Danach haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie unter anderem mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind und wegen der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten und gesetzlich versicherten Kindes nicht zur Arbeit gehen können. Außerdem muss ihnen dadurch ein Verdienstausschlag entstehen und das Kind muss unter zwölf Jahren oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen sein.

### ANSPRUCHSDAUER

Bis Ende 2019 bestand der Anspruch auf Kinderkrankengeld kalenderjährlich maximal für zehn Arbeitstage je Kind pro Jahr pro Elternteil (bei mehreren Kindern maximal 25 Arbeitstage), für Alleinerziehende höchstens für 20 Arbeitstage (maximal 50 Arbeitstage). Pandemiebedingt wurde dieser Anspruch deutlich erhöht: Für das Kalenderjahr 2020 bestand für jedes Kind ein Anspruch auf 15 Arbeitstage pro Elternteil (maximal 35) und für Alleinerziehende für 30 Arbeitstage (maximal 70). Seit 2021 standen jedem Elternteil pro Kind 30 Arbeitstage (maximal 65) Kinderkrankengeld

zu, Alleinerziehende hatten Anspruch auf höchstens 60 Arbeitstage (maximal 130). Ende 2023 lief die Ausnahmeregelung zur Pandemie aus, sodass der Anspruch normalerweise wieder auf zehn beziehungsweise 20 Arbeitstage zurückgefallen wäre. Aus diesem Grund wurden im Rahmen des Pflegestudienumsetzungsgesetzes (Pfl-StudStG) die Kinderkrankengeldtage pro gesetzlich versichertes Kind und Elternteil für die Jahre 2024 und 2025 erhöht. Ab Januar 2024 haben Versicherte damit je Kind Anspruch auf bis zu 15 Arbeitstage pro Kalenderjahr (maximal 35 Arbeitstage), Alleinerziehende bis zu 30 Tage pro Kalenderjahr (maximal 70 Arbeitstage). Voraussetzung ist stets, dass Kind und Elternteil gesetzlich versichert sind.

### KIND IM KRANKENHAUS

Eine weitere Neuerung des Pflegestudienumsetzungsgesetzes ist zudem, dass Beschäftigte auch bei einer medizinisch erforderlichen Begleitung ihres stationär aufgenommenen gesetzlich versicherten Kindes einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit haben. Denn auch in dieser Zeit gibt es einen Anspruch auf Kinderkrankengeld, sofern die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind. Diese Tage werden nicht auf die eigentlichen Kinderkranken-



**263.021**  
Fälle\*

geldtage angerechnet. Außerdem ist keine Höchstanspruchsdauer vorgesehen, sofern die Mitaufnahme medizinisch notwendig, das Kind unter zwölf Jahren oder wenn es eine Behinderung hat und auf Hilfe angewiesen ist.

### KRANKSCHREIBUNG PER TELEFON

Eltern benötigen für den Bezug von Kinderkrankengeld eine ärztliche Bescheinigung, die auch telefonisch (vorerst bis zum 30.6.2024) bei der Arztpraxis angefordert werden kann. Folgende Voraussetzungen sind dafür erforderlich:

- Das erkrankte Kind ist der Arztpraxis bekannt und hat nur leichte Krankheitssymptome. Die Entscheidung darüber trifft allein die Arztpraxis.
- Maximal fünf Kalendertage können auf telephonischem Wege bescheinigt werden.



**Zahlung  
innerhalb  
von 24 Std.\***

\* Quelle: *Qualitätstransparenzbericht 2023 der DAK-Gesundheit:*  
[www.dak.de/transparenzbericht](http://www.dak.de/transparenzbericht)

Die Bescheinigung enthält ebenfalls einen Abschnitt „Antrag des/der Versicherten“ auf Kinderkrankengeld für die jeweils zuständige Krankenkasse. Bei der DAK-Gesundheit können Anträge ganz praktisch über die Website hochgeladen werden. Sie finden dort auch viele weitere Informationen:

[www.dak.de/kinderkrankengeld](http://www.dak.de/kinderkrankengeld)

Jutta Rath

## Zusatzwissen

### FREISTELLUNG VON DER ARBEIT

Beschäftigte können, „wenn das Kind eine nicht längere Zeitspanne als fünf Tage krank ist“, eine bezahlte Freistellung von der Arbeit beanspruchen. Allerdings nur, wenn die Anwendung des Paragraphen 616 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) nicht vertraglich ausgeschlossen wurde. Werden Eltern nicht bezahlt freigestellt, haben sie einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung, wenn ihr Kind krank ist.

### KINDERKRANKENGELD

Mit Krankengeldanspruch gesetzlich versicherte Eltern erhalten zum Ausgleich ihres Verdienstaufschlags dann Kinderkrankengeld. Dieses gibt es für jedes gesetzlich versicherte Kind, das jünger als zwölf Jahre alt ist. Ohne Altersgrenze: für Kinder mit Behinderung, die auf Hilfe angewiesen sind.

**Wichtig:** Privatversicherte haben keinen gesetzlichen Anspruch auf Kinderkrankengeld. Ist ein Elternteil privat versichert, der andere sowie das Kind gesetzlich, besteht der Anspruch auf Kinderkrankengeld nur für den gesetzlich versicherten Elternteil. Ist das Kind hingegen mit dem anderen Elternteil privat versichert, besteht kein gesetzlicher Anspruch auf Kinderkrankengeld. Unabhängig von der Konstellation muss das Kind stets gesetzlich versichert sein. Beschäftigte – unabhängig von ihrem Versicherungsverhältnis – müssen sich auch bei Krankheit des Kindes unverzüglich beim Arbeitgeber melden, sofern sie ihre Arbeit nicht aufnehmen können.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIEN

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

[www.dak.de/online-seminare-familie](http://www.dak.de/online-seminare-familie)

### DIGITALES BGM-ANGEBOT:

Der Online-Vortrag **Life-Balance im Homeoffice** bietet Impulse für eine ausgewogene Work-Life-Balance. Die Anmeldung läuft online unter: [www.dak.de/digitalesBGM](http://www.dak.de/digitalesBGM)

Exklusive **Workshops speziell für Ihre Teams** können Sie ebenfalls buchen. Melden Sie sich dafür an bei unserer BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail: [BGM@dak.de](mailto:BGM@dak.de)

# WETTBEWERB „GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER“



Auch in diesem Jahr sucht die DAK-Gesundheit wieder Menschen, die sich mit besonderen Ideen für Prävention und Gesundheitsvorsorge engagieren. Der bundesweite Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ wird von zahlreichen Spitzen aus der Politik unterstützt. Gesucht werden Einzelpersonen oder Projekte, die Gesundheit langfristig denken und die andere dazu einladen, sich proaktiv um ihre Gesundheitsvorsorge zu kümmern. Ehrenamtliches Engagement in der häuslichen Pflege wird dabei mit einem Sonderpreis gewürdigt. Nach einer Forsa-Befragung sieht die Mehrheit der Bevölkerung das soziale Miteinander in Krisenzeiten stark belastet. Informationen unter: [www.dak.de/gesichter](http://www.dak.de/gesichter)

## AUSSCHLIESSLICH DIGITAL UNBEDENKLICHKEITSBESCHEINIGUNG

Seit dem 1. Januar 2024 ist das digitale Antrags- und Bescheinigungsverfahren verpflichtend. Sie können die Unbedenklichkeitsbescheinigung auch digital in Ihren Entgeltabrechnungsprogrammen oder anderen Ausfüllhilfen beantragen.

Ein Antrag über das SV-Meldeportal ist jedoch erst ab 1. Juli 2024 möglich. Abonnements, die bereits vor dem 1. Januar 2024 bestanden, müssen im digitalen Verfahren neu beantragt werden. Hier können Sie Ihre Unbedenklichkeitsbescheinigung anfordern:

[www.dak.de/unbedenklichkeitsbescheinigung](http://www.dak.de/unbedenklichkeitsbescheinigung)



# DAK-PFLEGEREPORT

## BABY-BOOMER-EFFEKTE VERSCHÄRFEN DIE PERSONALNOT DEUTLICH

Das Ausscheiden der Baby-Boomer-Generation aus dem Arbeitsleben verschärft die Situation der beruflichen Pflege in Deutschland massiv. Neben erheblichen Finanzierungslücken in der Pflegeversicherung bedroht die steigende Personalnot zunehmend die Versorgung pflegebedürftiger Menschen. Noch in diesem Jahrzehnt stehen in einzelnen Bundesländern Kippunkte bevor, an denen die altersbedingten Berufsaustritte nicht mehr durch Berufseintritte von Nachwuchs-Fachkräften aufgefangen werden können. Das sind Ergebnisse des aktuellen Pflegereports der DAK-Gesundheit.

Das E-Book zum Pflegereport 2024 finden Sie unter: [www.dak.de/forschung](http://www.dak.de/forschung) sowie unter folgendem QR-Code:



*„Wir stehen vor einem Kippunkt, die soziale Pflegeversicherung droht in wenigen Jahren ihre Funktionsfähigkeit zu verlieren“*

Andreas Storm,  
Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit

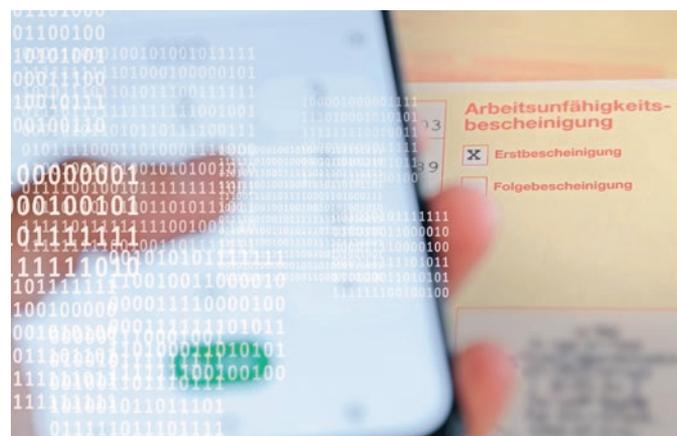


### B2RUN FIRMENLAUF

Bei B2Run, der größten Laufserie in Deutschland, werden Sie mit Ihrem Team gemeinsam aktiv. Spüren Sie das Kribbeln vor dem Startschuss, die Endorphine beim Zieleinlauf und erleben Sie im Anschluss einen sportlich-geselligen Abend mit Kollegen und Kolleginnen. Informationen und Anmeldung unter: [www.dak.de/b2run](http://www.dak.de/b2run)

### ABRUFVERFAHREN eAU AUCH IM MINIJOB UND BEI ARBEITSLOSENGELDBEZUG

Ab dem 1. Januar 2024 nehmen die Bundesagentur für Arbeit (BA) und die Minijobzentrale am eAU-Abgerufen werden können.



EVENTUELL! SOLLTE! HÄTTE!

LOS GEHT'S!

# AUFSCHIEBEN – UND WAS DAGEGEN HILFT

Gibt es nicht auch Dinge, die Sie gerne aufschieben? Klar, das machen viele. Wenn das Vertagen zu Stress und schlaflosen Nächten führt, ist es jedoch Zeit gegenzusteuern. Wie? Das erfahren Sie in einem DAK-Online-Vortrag. Unsere Autorin Andrea Guthaus war dabei.

**D**ie Reisekostenabrechnung und die Budgetplanung sind immer noch nicht fertig? Die Präsentation für den Termin in zwei Tagen steht erst in Gedanken? In vielen Unternehmen werden manche Dinge erst auf den letzten Drücker erledigt. Und zwar nicht, weil die Zeit fehlt, sondern weil einige Aufgaben einfach unliebsam sind und deshalb auf die lange Bank geschoben werden. Um dieses Phänomen – das Prokrastinieren – dreht sich der DAK-Online-Vortrag „Prokrastination ade – Ich mache es jetzt!“.

## AUFSCHIEBEN IST WEIT VERBREITET

„Das Aufschieben ist weit verbreitet. Laut Studien sagen nur zwei Prozent der Menschen, dass sie nie prokrastinieren“, erläutert Gesundheitsexpertin Katharina Galeazzi von der Motio Verbundgesellschaft mbH, die sich im Auftrag der DAK-Gesundheit des Themas angenommen hat. Der Vortrag startet mit vielen interessanten Fakten



Gesundheitsexpertin,  
Katharina Galeazzi, Motio  
Verbundgesellschaft mbH

und die Teilnehmenden erfahren, dass es unterschiedliche Typen beim Aufschieben gibt. Zum Beispiel den Saubermann. Er oder sie räumt erst einmal auf, sortiert Mails und Ablage, bevor es dann wirklich losgehen soll. Vermutlich ist die leise Hoffnung, dass in der Zwischenzeit etwas anderes zu tun ist, das leichter von der Hand geht. Oder der Listenschreiber. Mit einer To-do-Liste den Überblick zu behalten, ist eine gute Sache, aber wer sich dabei ins kleinste Detail verheddert, kommt nicht zum eigentlichen Arbeiten.

## ENDLICH INS TUN KOMMEN

### → Einfach machen

Ganz ehrlich: Den perfekten Moment für (vermeintlich) schwierige Aufgaben gibt's nicht. Es mag trivial klingen, aber fangen Sie einfach an.

### → Großes kleiner machen

Eine Aufgabe liegt wie ein kaum erreichbarer Gipfel vor Ihnen? Teilen Sie die Sache in kleine Pakete auf, die Sie Schritt für Schritt abarbeiten. So werden Erfolge sichtbar.

### → Störquellen ausschalten

Wenn Sie höchste Konzentration brauchen, schalten Sie alles aus, was ablenkt. Stellen Sie das Telefon um, schließen Sie das Mailprogramm. In den Outlook-Kalender kommt ein Eintrag: „Bitte nicht stören!“

### → Loben und belohnen

Es ist geschafft? Juchhu! Belohnen Sie sich mit einem ausgedehnten Spaziergang in der Pause oder einem leckeren Mittagessen. Denn Erfolge sollten Sie unbedingt feiern.

WÜRDE!  
VIELLEICHT!  
KÖNNTE!

25   
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

## DAK-ONLINE-VORTRÄGE

Von Prokrastination über Achtsamkeit und virtuelles Führen bis hin zu Rückengesundheit und Resilienz: Die DAK-Gesundheit bietet viele verschiedene Online-Vorträge – und das bereits seit vielen Jahren. Einfach eine Stunde Zeit nehmen und inspirieren lassen. Alle Informationen finden Sie unter:

[www.dak.de/digitalesBGM](http://www.dak.de/digitalesBGM)

Übrigens: Teilnehmen dürfen alle, ob DAK-versichert oder nicht. Gemeinsam mit Ihrem Team können Sie ebenfalls teilnehmen: BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail: [BGM@dak.de](mailto:BGM@dak.de)

## STRESS UND SCHLAFPROBLEME

„Bei welchem Typen haben Sie sich wiedererkannt?“, fragt Gesundheitsexpertin Katharina Galeazzi und fordert die Teilnehmenden auf, ihr Verhalten zu reflektieren. Wichtig zu überlegen sei, wie groß das Problem tatsächlich ist. Passiert das Aufschieben nur gelegentlich und ist es meist unproblematisch? Oder verursacht es schlaflose Nächte und kreisen die Gedanken nur noch um die offenen To-dos? Für den Fall, dass wegen der gefürchteten Aufgabe Panik aufsteigt, hat Katharina Galeazzi einen Tipp: „Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ganz ruhig durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis

vier. Dann zählen Sie in gleichem Tempo bis sechs und atmen langsam durch den Mund aus.“ Die auf diese Weise mit einbezogenen Teilnehmenden testen, ob sich das Gemüt mit diesem Trick beruhigen lässt.

## GLAUBENSsätze CHECKEN

Nach der Atemübung gibt's jede Menge Tipps, wie das Aufraffen leichter fällt (siehe Kasten: Endlich ins Tun kommen). Wer aufschiebt, soll sich fragen, bei welchen Aufgaben es hakt und warum. „Vielleicht tragen Sie alte Glaubenssätze mit sich herum?“ Typisch seien Gedanken wie: „Ich kann nur unter Druck arbeiten!“ Oder: „Mit Zahlen hatte ich es noch nie – Abrechnungen sind für mich der Horror.“ Solche Glaubenssätze stehen uns im Weg. Es gelte deshalb, die eigenen Denkmuster zu prüfen und positive Botschaften zu finden: „Klar mache ich die Abrechnung, das hat schon fünf Mal funktioniert!“

*Andrea Guthaus*

# FÜR EINE GESUNDE ARBEITSWELT

Im Jahr des 250-jährigen Bestehens der DAK-Gesundheit setzt das interne BGM der Kasse auf nachhaltige Impulse – auch für andere Unternehmen.



**E**in sinnvolles Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) regt zu mehr an als nur zu etwas mehr Salat auf dem Teller oder weniger Stress im Alltag. So verknüpft das interne BGM-Team der DAK-Gesundheit das eigene Angebot mit dem Jubiläumsmotto der Kasse: „Solidarisch. Sozial. Nachhaltig.“ Dabei wird BGM bewusst ganzheitlich und weitergedacht.

### NACHHALTIGE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Gesundheit jedes einzelnen Menschen ist heute zunehmend auch mit der Gesundheit und Zukunft unseres Planeten Erde verbunden. Ein zeitgemäßes BGM spiegelt das wider. Barbara Vorneweg arbeitet seit mehr als zehn Jahren als BGM-Expertin bei der DAK-Gesundheit. Dabei hat sie diverse Trends erlebt, von Achtsamkeit über Resilienz bis hin zu Nachhaltigkeit: „Unser internes BGM hat das Ziel, zu relevanten Themen zu informieren, zu sensibilisieren und aufzuklären.“

### DIE UMWELT IM BLICK

Gesunder Lebensstil kann weit mehr, als das eigene Wohlbefinden zu verbessern: Nach dem Konzept „Planetary Health“ sind gesunde Ökosysteme zugleich die Grundvoraussetzung für die Gesundheit des Menschen. „Unser internes BGM liefert Anregungen dazu“, sagt Barbara Vorneweg. So wurde in Zusammenarbeit mit einem Kooperationspartner ein Programm mit Factsheets, Vorträgen und Workshops entworfen, damit Mitarbeitende lernen, wie sie ihren persönlichen Lebensstil nachhaltig und zukunftsorientiert gestalten können. Angeregt dadurch, greifen Mitarbeitende im Supermarkt womöglich eher zu pflanzlichen Lebensmitteln, entscheiden sich für Obst und Gemüse aus regionalem Anbau oder kochen öfter mit saisonalen Produkten, um ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verbessern und dabei gleichzeitig gesundes Essen zu genießen. Wer sich zudem mit der Lagerung von Produkten auskennt und Reste schlau verwertet, der wirft weniger weg, spart Geld und schützt die Natur.

### KREATIVE ANREGUNGEN

Auch Bewegung und Umweltschutz können Hand in Hand gehen. Das interne BGM der DAK-Gesundheit stellte etwa innovative Trends wie „Plogging“ vor, die Menschen auf Trab bringen und gleichzeitig die Umwelt schützen. Zusammengefasst aus dem schwedischen

Wort „plocka“ (auf sammeln) und Jogging haben sich in einigen Großstädten Plogging-Gruppen gegründet, die während einer Laufrunde Müll auf sammeln.

Mehr Bewegung braucht Motivation: So kann ein Schrittzählerwettbewerb mehr Bewegung in den (Job-)Alltag bringen. „Es macht Spaß und motiviert, sich in einem bestimmten Zeitraum mit dem Team zu messen“, so Vorneweg. Wer dadurch mehr zu Fuß läuft und das Auto geparkt lässt, der verbessert seine persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz. Im Jubiläumsjahr wurde der Schrittzählerwettbewerb zugleich mit einer Zeitreise in die Geschichte der DAK-Gesundheit verbunden. Der Lauf führte durch die letzten 250 Jahre – eine spannende Entdeckungsreise!

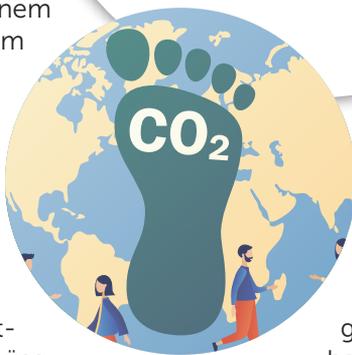


## Interesse geweckt?

Viele der intern bewährten Maßnahmen lassen sich auch in anderen Betrieben umsetzen.

Lassen Sie sich zu Angeboten beraten unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail: **BGM@dak.de**

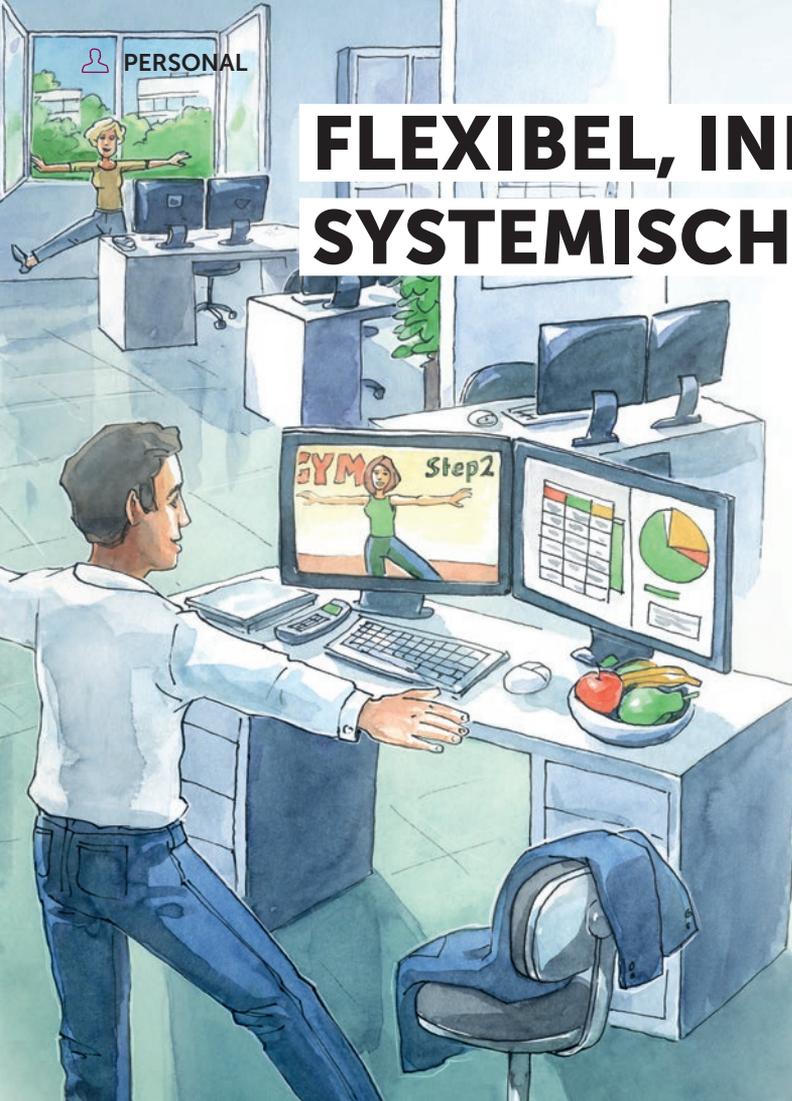
Im Web unter: **www.dak.de/bgm** sowie **www.dak.de/digitalesBGM**



### VORSORGE ALS BGM-THEMA

Im internen BGM der DAK-Gesundheit wird aber nicht nur zu einem nachhaltig gesunden Lebensstil angeregt, sondern auch das Thema Solidarität ins Scheinwerferlicht gerückt: So lautet der Jahresschwerpunkt für 2024 „Vorsorge“. „Denn es wird gern verdrängt, dass jeder Mensch Hilfe benötigen kann oder jemand im Team Beistand braucht“, erläutert Vorneweg. So werden auch die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Abschied (Umgang mit dem Tod) aus der Tabuzone geholt und die Beschäftigten mit Fakten und extern buchbarer Beratung unterstützt. „Das kommt sehr gut an. Auch wenn jemand im Team einen Trauerfall zu bewältigen hat, finden sich Worte womöglich leichter“, sagt die Expertin. Das Thema Gesundheit in seiner ganzen Bandbreite im Unternehmen lebendig zu halten und es in der Kultur fest zu verankern, das sind die Ziele der DAK-Gesundheit – sowohl im eigenen als auch in anderen Unternehmen – für eine gesunde Arbeitswelt.

*Dr. Stefanie Maeck*



# FLEXIBEL, INNOVATIV UND SYSTEMISCH: So geht BGM

## DIGITALE BGM-GESAMTLÖSUNG

### Kennen Sie schon topfit@work?

topfit@work ist die digitale Gesundheitsplattform für Ihr Unternehmen. Ihre Beschäftigten sowie BGM-Verantwortliche können sie mittels der Topfit.App nutzen. Expertinnen und Experten liefern der App Inhalte zu den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Psyche und Sucht sowie tätigkeitsspezifische Inhalte. Als Gesundheits-Influencerinnen und -Influencer begleiten sie die Topfit.App regelmäßig mit neuen Themen. Informationen unter: [www.dak.de/topfit](http://www.dak.de/topfit)

*„Die Topfit.App ist gerade bei der dezentralen Struktur unseres Unternehmens sehr hilfreich, um die Gesundheit aller Mitarbeitenden an den unterschiedlichsten Arbeitsplätzen gezielt unterstützen zu können. Zudem ermöglicht sie es, unser BGM strategischer auszurichten und Ressourcen optimiert einzusetzen.“*



Bianca van Wijnen, Head of CoE  
Gesundheit & Innovation, REWE Group

Prozessberatung, Online-Seminare, Programme nach Maß – das sind Beispiele für das breit gefächerte BGM-Angebot der DAK-Gesundheit.

Die DAK-Gesundheit unterstützt Firmen jeder Größenordnung beim Aufbau ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Gemeinsam mit Ihnen machen sich Expertinnen und Experten der Kasse direkt vor Ort ein Bild. Wichtig dabei ist der Austausch mit Ihren Beschäftigten und Führungskräften. Zur weiteren Analyse können auch Hinweise zum Beispiel aus Gesundheitsberichten, Mitarbeiterbefragungen und Gesundheitszirkeln herangezogen werden. Die DAK-Gesundheit erstellt anschließend ein individuelles Konzept für Ihr Unternehmen. Schauen Sie unter [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm) nach oder nutzen Sie die BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif.



praxis + recht  
September 2009

25   
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Wie Gesundheitsförderung nachhaltig gelingen kann, ist bereits seit Jahrzehnten ein wichtiges Anliegen der DAK-Gesundheit und wurde schon in vielen Ausgaben des Magazins praxis + recht thematisiert.



Jetzt  
weiterempfehlen  
und profitieren!

# SO MACHT WEITEREMPFEHLEN SPASS!

Wir zahlen **25 €** bei jeder erfolgreichen Empfehlung. So profitieren bald auch Ihre Familie sowie Kolleginnen und Kollegen von unseren mehr als **5.000 Leistungen**: zum Beispiel der Erstattung von **100% der Kosten** bestimmter Impfungen bei privaten Auslandsreisen.

 **DFSI RATINGS**

**BESTE**  
KRANKENKASSE FÜR  
FAMILIEN &  
JUNGE LEUTE

nach Leistungsnoten 2014-2023

**FOCUS-MONEY 22/23**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich

 **MONEY**

DAK-Gesundheit

**Ausgezeichnete  
LEISTUNGEN**

Ausgabe 07/2024

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



**GEMEINSAM  
NACHHALTIG**

Die DAK-Gesundheit  
liefert klimafreundlich  
und umweltbewusst  
[dak.de/nachhaltigkeit](https://dak.de/nachhaltigkeit)

EVERS  
**ReForest**  
Mehr Bäume, Weniger CO<sub>2</sub>



ER | ID-22071150

Die DAK-Gesundheit  
unterstützt die nach-  
haltige Kompensation  
von Treibhausgasen

**DAK Arbeitgeber-Hotline**  
**040 325 325 810\***

\* 24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

# EIN BISSCHEN GESUND IST IHNEN NICHT GESUND GENUG?

Passt! Denn das Betriebliche Gesundheitsmanagement der DAK-Gesundheit macht viel mehr als das Minimum. Durch perfekt auf Unternehmen und Mitarbeitende abgestimmte Module garantieren wir, dass Maßnahmen nachhaltig wirken.

Jetzt Code scannen und informieren!



MIT SICHERHEIT  
**GESUND**  
VERSICHERT.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

