

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis + recht

MENTAL STARK Gesunde Bedingungen am Arbeitsplatz schaffen

HITZSCHUTZ

Effektive Maßnahmen

WORKATION

Arbeiten am Urlaubsort

BESSER STREITEN

Umgang mit Konflikten

25
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG



praxis + recht 03/2024

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber

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

Verantwortlich

Rüdiger Scharf (V. i. S. d. P.)
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation
Annette Schmalz
Leiterin Integrierte Kommunikation

Verantwortliche Redakteurin

Marlies Fürste

Kontakt zur Redaktion

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

Herstellung & Versand

Julia Peters

Redaktionelle Mitarbeit, Autorinnen & Autoren

Silke Amthor, Thomas Corrinth, Andrea Guthaus, Ulrich Hoffmann, Katrin Lahn, Annemarie Lüning, Jutta Rath, Kirsten Wenzel, Dorothea Wiehe

Gestaltung & Bildredaktion

Martin Bauer (Grafik)
LSL – Litho Service Lübeck

Litho

Uwe Pries
LSL – Litho Service Lübeck

Druck

EversFrank, 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
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: 14. August 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

Arbeitgeber Hotline/Kontakt



040 325 325 810, zum Ortstarif



vertrieb@dak.de



www.dak.de/arbeitgeber

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Hotline/Kontakt



040 325 325 720, zum Ortstarif



BGM@dak.de



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Fachkräftemangel, Digitalisierung und weltweite Krisen: Die Arbeitswelt wird komplexer – auch mit Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der Beschäftigten. So zeigt unsere aktuelle Krankenstandsanalyse bei den Fehltagen aufgrund von psychischen Erkrankungen einen Anstieg um 14,3 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Unternehmen sollten deshalb Stress und mögliche Belastungen in den Fokus rücken. Lesen Sie hierzu die Titelgeschichte ab Seite 8 und erfahren Sie, wie Arbeitgeber die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden stärken können.

Anlässlich unseres 250-jährigen Jubiläums gab es für die DAK-Beschäftigten ein großes Sport- und Gesundheitsfest, das Sie vielleicht für Ihre eigenen Aktivitäten im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung inspiriert. Lesen Sie ab Seite 18, wie Ihr Unternehmen von Maßnahmen profitiert, die sich bei uns intern bewährt haben.

Als Höhepunkt des Jubiläumjahres fand für die DAK-Gesundheit ein Senatsempfang im Hamburger Rathaus statt. Dabei wurde eine neue Publikation vorgestellt, die auch die aktuelle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland ausführlich beleuchtet. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 20.

Zu guter Letzt: Manchmal braucht es nur einen sanften Anstupser, um sich am Arbeitsplatz so zu verhalten, dass es der Gesundheit guttut. Lassen Sie sich überraschen ab Seite 14.

Viel Freude beim Lesen!



ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



250
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Titelgeschichte

Mental stark in herausfordernden Zeiten

08



Zu den wichtigsten Führungsinstrumenten zählt eine gute Kommunikation.

In der Titelgeschichte erfahren Sie, wie Unternehmen die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden in einer komplexen Arbeitswelt stärken können. Es werden Beispiele für gesunde Rahmenbedingungen im Unternehmen vorgestellt.

Außerdem wird deutlich, warum gesunde Führung und gute Kommunikation so wichtig sind und inwieweit ein zielgruppenfokussiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement eine gute Investition in das Wohlbefinden der Mitarbeitenden ist.



GESUNDHEIT



6 Wissen

Online-Videosprechstunde/Qualitäts- und Transparenzbericht/ Krankenstand auf hohem Niveau/DAK-Firmenlauf

8 Mental stark in herausfordernden Zeiten

Mit einer gesundheitsfördernden Kultur stärken Unternehmen die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

12 Cool bleiben – auch bei Hitze

Die zunehmenden Hitzetage im Sommer mindern die Produktivität der Mitarbeitenden. Was Unternehmen zum Schutz ihrer Belegschaft tun können.

14 Nudging – Anstupser für mehr Gesundheit

Wie es in Unternehmen gelingen kann, gewohnte Verhaltensweisen im Arbeitsalltag zugunsten gesünderer Routinen zu verändern.



SERVICE



16 Wissen

Digitale Innovationen vorantreiben/DAK App/Fälligkeitstermine/Urlaubsplaner/Plattform „digital. kompetent“/U2 gesenkt

18 Das große Sport- und Gesundheitsfest

Zu ihrem 250-jährigen Jubiläum veranstaltete die DAK-Gesundheit ein Sport- und Gesundheitsfest. Lassen Sie sich für Ihre Gesundheitstage inspirieren.

20 Ehrung für die DAK-Gesundheit

Senatsempfang im Hamburger Rathaus und eine neue Publikation zur 250-jährigen Geschichte.

22 Workation – erholen und arbeiten

Was für Unternehmen wichtig ist, wenn Mitarbeitende vom Urlaubsort aus arbeiten.



PERSONAL



24 Wissen

DAK-Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“/ Forschungsprojekt Menstruationsbeschwerden/Freiwilligen-Teilzeitgesetz/Beiträge für Studierende/Arbeitgeber-Portal

26 Besser streiten

Wie man mit Kränkungen und Konflikten am Arbeitsplatz besser umgeht und wie Vorgesetzte ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen können.

28 Nachwuchs in der Pflege gesucht

Der aktuelle DAK-Pflegereport zeigt auf, dass es immer weniger Pflegenachwuchs gibt. Erfahren Sie mehr über mögliche Lösungsansätze.

OHNE WARTEZIMMER DAK ONLINE-VIDEOSPRECHSTUNDE

Die DAK-Gesundheit bietet die Möglichkeit der Online-Videosprechstunde: DAK-Versicherte können sich und ihre Familie zu Hause ärztlich beraten lassen und auch eine Krankschreibung oder ein E-Rezept erhalten. Die für die Nutzung des Angebots notwendige App „DAK Online-Videosprechstunde“ ist in den App Stores von Apple und Google zum Herunterladen verfügbar.

Einige Vorteile im Überblick:

- Videosprechstunde kann in Deutsch und Englisch genutzt werden
- Tägliche Erreichbarkeit von 6 bis 24 Uhr
- Soforttermin innerhalb von 30 Minuten oder Wunschtermin innerhalb von 24 Stunden möglich
- Ärztinnen und Ärzte verschiedenster Fachrichtungen von Allgemeinmedizin bis Kinder- und Jugendheilkunde
- Hautcheck bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt

Weitere Informationen: www.dak.de/videosprechstunde



TRANSPARENZ MACHT LEISTUNGEN UND SERVICE VERGLEICHBAR



Der 72-seitige Qualitätstransparenzbericht der DAK-Gesundheit beleuchtet zum vierten Mal in Folge die Bereiche Kundenservice, Leistungen, Digitalisierung und Forschung. So sind zum Beispiel im Berichtsjahr 2023 allein 11,8 Millionen Anträge und Rechnungen zu Pflegeleistungen eingegangen. 99,5 Prozent der Anträge wurden bewilligt.

Wichtig für Unternehmen: Im Berichtszeitraum betreute die DAK-Gesundheit rund 1.000 Projekte im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Unternehmen – von Gesundheitstagen bis hin zu individuellen Konzepten zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden. Zudem absolvierten 56 Mitarbeitende der betreuten Unternehmen die Fortbildungen zur Betrieblichen Gesundheitsmanagerin oder zum Suchtbeauftragten.

Informationen: www.dak.de/bgm-manager

Den Qualitätstransparenzbericht finden Sie unter: www.dak.de/transparenzbericht

KRANKENSTAND AUF HOHEM NIVEAU

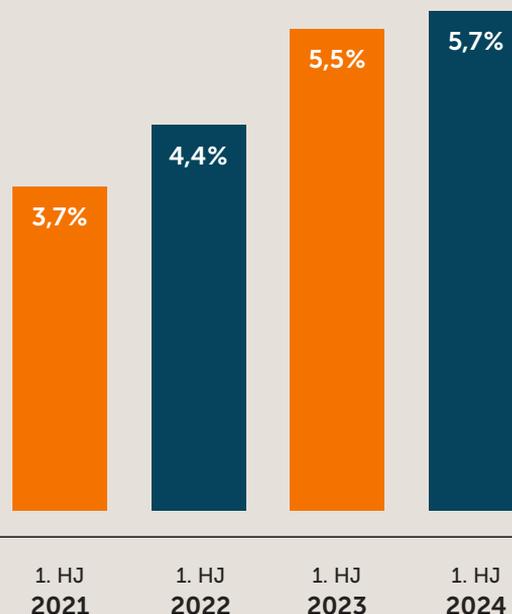
Der Krankenstand in Deutschland bleibt auch 2024 auf hohem Niveau. Insgesamt lag er in der ersten Jahreshälfte bei 5,7 Prozent und damit erneut über dem Halbjahreswert des Vorjahres (5,5 Prozent). Bereits 2023 hatte die DAK-Gesundheit den höchsten Wert seit zehn Jahren gemessen. Nach der aktuellen Analyse* war jeder und jede DAK-versicherte Beschäftigte im ersten Halbjahr 2024 im Durchschnitt an rund zehn Tagen krankgeschrieben. Die Hälfte der Erwerbstätigen war im Zeitraum von Januar bis einschließlich Juni mindestens einmal krankgeschrieben. Insgesamt waren Atemwegserkrankungen für den meisten Arbeitsausfall verantwortlich. Sie verursachten 196 Tage je 100 Versicherte. Ebenfalls besonders relevant: Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 183 Tagen. Bei den Fehltagen aufgrund von Depressionen oder Anpassungsstörungen stieg die Anzahl auf 182 Tage. Es gab hier im Vergleich zum Vorjahreszeitraum einen Anstieg um 14,3 Prozent. Unternehmen sollten deshalb Stress und mögliche Belastungen in den Fokus rücken und sich verstärkt mit Fragen der psychischen Gesundheit ihrer Belegschaft und möglichen Hilfsangeboten beschäftigen. Informationen über Unterstützung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und spezielle Angebote der DAK-Gesundheit für Unternehmen und ihre Beschäftigten gibt es unter:

www.dak.de/bgm

* DAK-Analyse: Krankschreibungen von 2,25 Millionen erwerbstätigen DAK-versicherten Beschäftigten wurden untersucht. www.dak.de/presse

KRANKENSTAND IN PROZENT

(Ein Beispiel: 5,7 Prozent bedeutet, dass an jedem Tag im 1. Halbjahr von rund 1.000 Beschäftigten 57 krankgeschrieben waren.)



B2RUN FIRMENLAUF

Bei B2Run, der größten Laufserie in Deutschland, werden Sie mit Ihrem Team gemeinsam aktiv. Die DAK-Gesundheit unterstützt B2Run schon seit 2010 als Partner der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft. 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



MENTAL STARK IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Stets neue Entwicklungen im Bereich der Digitalisierung, Fachkräftemangel und weltweite Krisen: Die Arbeitswelt wird komplexer – mit Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der Beschäftigten. Eine gesundheitsförderliche Kultur stärkt auch das gesunde Miteinander.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als das größte Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. In dieses Bild passen auch die Ergebnisse des aktuellen Psychreports der DAK-Gesundheit. Hierfür wurden 2023 die Daten von 2,4 Millionen Erwerbstätigen ausgewertet. Demnach sind die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 52 Prozent gestiegen. Auffällig ist, dass zunehmend junge Menschen betroffen sind. Bei dem Anstieg handelt es sich keineswegs um ein kurzfristiges Phänomen, vielmehr um einen langfristigen Trend (DAK-Psychreport 2024: www.dak.de/psychreport).

MENTAL HEALTH

Der Schutz der mentalen Gesundheit – auch als Mental Health bezeichnet – umfasst das gesamte psychische Wohlbefinden. Erforderlich sind zum Beispiel Kompetenzen, mit Stress gut umzugehen und auf eine ausgewogene Work-Life-Balance zu achten. Gerade im Zusammenspiel von Arbeit und Privatleben sind Unterstützungsangebote und eine gute Arbeitsorganisation hilfreich. Wie können Firmen mit dieser komplexen Situation umgehen? Unternehmen benötigen Konzepte und Strategien, die die mentale Gesundheit in der Organisation in den Mittelpunkt stellen.



„Betriebliches Gesundheitsmanagement ist nicht nur eine Investition in das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, sondern auch ein entscheidender Faktor für den Unternehmenserfolg.“

Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit

Gerade lang andauernde Stressphasen und das Gefühl ständiger Überforderung wirken sich negativ auf die mentale Gesundheit aus. „Zu den gravierenden Veränderungen in der Arbeitswelt kommen die Zukunftsängste der Menschen in einer aktuell krisengeschüttelten Welt. Vor allem in belastenden Zeiten ist es wichtig, auf das seelische Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu achten“, sagt Katja Ferber, BGM-Expertin der DAK-Gesundheit. „Wichtig ist, dass Unternehmen bereits präventive Angebote machen, wie zum Beispiel Maßnahmen zur Stressreduktion, Resilienz- und Achtsamkeitstraining oder Maßnahmen zur aktiven Pausengestaltung. So lernen Mitarbeitende, mit zeitweise stressvollen Arbeitsphasen besser umzugehen und in der Belastung mental stabil zu bleiben“, so die Expertin. (Pausentipps finden Sie unter: www.dak.de/fitnesspause)



Katja Ferber, BGM-Expertin der DAK-Gesundheit

GESUNDE RAHMENBEDINGUNGEN

Parallel zum persönlichen Stressmanagement ist es für Unternehmen bedeutsam, gesunde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen. Dazu zählen beispielsweise, dass Aufgaben und Ziele klar definiert, Arbeitsprozesse gut strukturiert und Handlungsspielräume gewährt werden. Ebenso sollte die anstehende Arbeit in dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen zu bewältigen sein und es gilt, auf angemessene Pausen- und Erholungsphasen zu achten. Ein weiterer Schritt ist, im Unternehmen aktiv über die Relevanz mentaler Gesundheit zu informieren und sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeitende für das Thema zu sensibilisieren. Gesundheitstage sind ebenfalls eine mögliche Maßnahme. Informationen hierzu finden Sie auf Seite 19. →

Weil das Thema eine so große Bedeutung hat, ist es auch Motto des diesjährigen von der DAK-Gesundheit ausgeschriebenen Deutschen BGM-Förderpreises: „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“. Die besten Arbeitgeber-Ideen werden am 18. September 2024 im Rahmen des Kongresses „Betriebliches GesundheitsManagement“ ausgezeichnet (siehe Kasten „Deutscher BGM-Förderpreis“ auf Seite 10).

PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

Prof. Dr. Volker Nürnberg, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, sieht unter anderem auch in den veränderten Rahmenbedingungen der Arbeitswelt Gründe für den starken Anstieg psychischer Erkrankungen: „Das mobile Arbeiten, die Digitalisierung und New Work haben das Arbeitsleben revolutioniert“, sagt Nürnberg. Ohne ein begleitendes Betriebliches Gesundheitsmanagement drohe durch die Flexibilisierung der Arbeit eine Überforderung. „Das Betriebliche Gesundheitsmanagement muss hier zielgruppengerechte, niedrigschwellige Angebote machen, um die Mitarbeiterschaft präventiv zu unterstützen.“



Prof. Dr. Volker Nürnberg,
Experte für Betriebliches
Gesundheitsmanagement



DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS

DEUTSCHER BGM-FÖRDERPREIS 2024

Die DAK-Gesundheit schreibt den Deutschen BGM-Förderpreis bereits im neunten Jahr in Folge aus. Der Preis würdigt Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen, die sich kreativ und nachhaltig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen. Dieses Jahr steht der Förderpreis unter dem Motto „**Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?**“. Der Förderpreis unterstützt die Gewinner und Gewinnerinnen dabei, ihre innovativen Ideen umzusetzen. Die Preisverleihung findet am 18. September 2024 statt. In der nächsten Ausgabe dieses Magazins werden die Siegerprojekte vorgestellt.

www.dak.de/bgm-foerderpreis

GESUNDE FÜHRUNG

Führungskräfte haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Zu einer gesunden Führungskultur gehören unter anderem, eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen und bestehende Herausforderungen wie Stress und psychische Belastungen im Team erfolgreich zu bewältigen. Führungskräfte sollten dabei mit gutem Beispiel vorangehen und auch die eigene mentale Gesundheit und mögliche Belastungen reflektieren.

GESUNDE KOMMUNIKATION

Zu den wichtigsten Führungsinstrumenten zählt eine gute Kommunikation. Sie sollte sowohl klar und nachvollziehbar als auch von Respekt geprägt sein – das stärkt das Vertrauen. Werden Mitarbeitende zudem in Entscheidungsprozesse eingebunden, fühlen sie sich respektiert und wertgeschätzt. Eine wichtige Aufgabe ist ebenso die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance im Team. Bei Anzeichen von Überforderung, zum Beispiel einer reduzierten Leistungsfähigkeit, bei höheren Fehlerquoten oder Rückzugstendenzen, sollten Führungskräfte zeitnah das persönliche



Eine respektvolle Gesprächskultur ist wichtig.

FOTOS: ADOBE STOCK | FIZIKES; ADOBE STOCK | PEOPLEIMAGES.COM

Tipp

Weitere Informationen zu den Themen BGM und psychische Gesundheit finden Sie unter:

www.dak.de/bgm
www.dak.de/psyche

Gespräch mit den Betroffenen suchen. In einem geschützten Rahmen können Probleme und Sorgen offen angesprochen und gemeinsam Lösungen entwickelt werden. Die DAK-Gesundheit unterstützt Führungskräfte dabei, sowohl die gesundheitlichen Ressourcen der Beschäftigten als auch die eigenen zu stärken. Hilfreiche Angebote finden Sie im Kasten „Mental stark“ sowie auf Seite 27.

Jutta Rath



Ein gutes Arbeitsklima stärkt den Zusammenhalt im Team.

ANGEBOTE: MENTAL STARK

FORTBILDUNG: MENTAL HEALTH PILOT

Immer mehr Mitarbeitende fühlen sich psychisch belastet – auch am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund hat die DAK-Gesundheit etwas Neues entwickelt: die **Fortbildung zum Mental Health Pilot (MHP)**. Menschen mit dieser Ausbildung fungieren im Unternehmen als Lotse oder Lotsin, wenn es um den Erhalt der mentalen Gesundheit geht. Als erste Kontaktpersonen bei psychischen Überlastungen werden die MHP unter anderem darin geschult, mentale Belastungen oder Erkrankungen zu erkennen. Sie stehen als Ansprechpartnerin oder -partner zur Seite, um auf Unterstützungsangebote innerhalb und außerhalb des Unternehmens aufmerksam zu machen. Diagnosen oder therapeutische Gespräche gehören nicht zu ihren Aufgaben. Die Weiterbildung enthält mehrere Module und wird sowohl digital als auch in Präsenz angeboten.

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

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

COOL BLEIBEN – AUCH AN SCHWEISSTREIBENDEN ARBEITSTAGEN

Die Zahl der Hitzetage nimmt seit Jahren zu. Darunter leidet nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch die Produktivität der Unternehmen. Was Sie an den heißen Tagen zum Schutz Ihrer Belegschaft tun können, erfahren Sie in einem DAK-Online-Vortrag. Unsere Autorin hat für „praxis + recht“ daran teilgenommen.



Haben Sie auch schon erlebt, wie schnell Temperaturen über 30 Grad im Schatten den Körper erschöpfen – und wie die Konzentrationsfähigkeit unter der sengenden Sonne zusammenschmilzt? Spitzenleistungen verlangt man sich an solchen Tagen am besten nicht ab. Im Arbeitskontext kann Hitze darüber hinaus auch zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko werden. Zum Beispiel wenn Beschäftigte direkt der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind, schwer körperlich arbeiten müssen oder wegen Vorerkrankungen besonders gefährdet sind.

HITZESCHUTZ MIT SYSTEM

Durch zunehmende Hitzephasen ist in der Arbeitswelt neben den gesundheitlichen Risiken auch mit Leistungseinbußen zu rechnen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zu diesem Thema: Über 60 Prozent aller Beschäftigten geben an, Hitze während der Arbeit als Belastung zu empfinden und an heißen Tagen in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt zu sein. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit dem Thema ratsam. Welche Maßnahmen Unternehmen zum Schutz aller Mitarbeitenden ergreifen sollten und wie ein betriebliches Hitzeschutzkonzept aussehen kann, ist Gegenstand des DAK-Online-Vortrags „Cooles Arbeitsklima – Hitzeprävention für Arbeitgeber“. „Gehen Sie mit gesundem Menschenverstand an das Thema heran“, empfiehlt Referent Christian Pfaller von der Motio GmbH gleich zu Beginn des interaktiv gestalteten Seminars, das auch von den vielfältigen Erfahrungen der Teilnehmenden lebt. „Ein guter Hitzeschutz-Ansatz ist immer, sich zunächst in der Belegschaft umzuhören. So erfahren Sie, wie stark und wo genau die Belastungen sich bereits bemerkbar machen.“

VULNERABLE GRUPPEN

Beginnen sollte man damit, die Risiken für die besonders vulnerablen Beschäftigungsgruppen so gut wie möglich zu mildern: ältere Beschäftigte ab 50 Jahren, Schwangere, Personen mit starkem Übergewicht sowie chronisch Kranke. „Von veränderten Arbeitszeiten über Homeoffice bis zur Klimatisierung der Büroräume und der Aufhebung sonst üblicher Bekleidungsregeln ist hier vieles denkbar, was das Arbeiten trotz Hitze etwas angenehmer macht.“ Standard sollte auch das aktive Anbieten von Getränken sein, nicht nur, aber besonders zu Hitzezeiten. „Der Flüssigkeitsmangel ist einer der größten Risikofaktoren“, erklärt Pfaller. Dazu kommt oft die Belastung durch schlechten Schlaf, weil es auch zu Hause viel zu heiß wird. „Da kommen die Leute nach wenigen Tagen völlig gerädert zur Arbeit.“ Für diese und viele andere Situationen an heißen Tagen hat Christian Pfaller hilfreiche Tipps mitgebracht: „Man kann ein Bettlaken vor dem Schlafen in den Külschrank legen und sich dann damit zudecken. Das kühlt den Körper gut herunter und man findet besser in den Schlaf.“

MÖGLICHE MASSNAHMEN AUS UNTERNEHMENSICHT**Technische Maßnahmen**

- Dach und Fassade begrünen, wenn möglich
- Klimatisierung/Belüftung schaffen
- Sonnenschutz installieren/Schatten schaffen

Organisatorische Maßnahmen

- Personalplanung in Anbetracht der Wettervorhersagen
- Arbeitszeiten flexibilisieren, längere Pausen oder häufige Kurzpausen unterstützen
- Besonders gefährdete Gruppen warnen, Erste-Hilfe-Kompetenz vorhalten
- Prioritäten besprechen: Was kann eventuell weniger intensiv erledigt oder sogar auf die Zeit nach der Hitze welle verschoben werden?

Personelle Maßnahmen

- Lockerung der Bekleidungsregeln, wo es möglich ist
- Leichte Kost anbieten und Getränke bereithalten
- Bei schwerer körperlicher Arbeit kühlende Kleidung zur Verfügung stellen

Hitzecheck

Wie cool ist Ihr Unternehmen? Der DAK-Hitzecheck gibt eine schnelle Einschätzung in puncto Hitzeprävention: www.dak.de/hitzeschutz

Weitere Informationen zur Einrichtung eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM): www.dak.de/bgm

Ihre Fragen – auch zum Hitzeschutz in Unternehmen – beantworten Fachleute der DAK-Gesundheit unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an BGM@dak.de

PRAGMATISMUS GEFRAGT

Zur Realität im Hitzeschutz gehört auch die Einsicht: Nicht alles, was man im Unternehmen tun möchte, lässt sich sofort oder überhaupt realisieren. Hier empfiehlt Pfaller, sich auf das Machbare zu konzentrieren. „Wenn zum Beispiel nicht der gesamte Arbeitsbereich klimatisiert werden kann, dann schaffen Sie eben einige gekühlte Aufenthaltszonen, in denen sich die Mitarbeitenden erholen können.“ Klimaanlage selbst seien nicht ohne Tücken, da sie – gern zu kühl eingestellt – auch das Infektrisiko bei den Beschäftigten stark erhöhen können.

HITZE BLEIBT HITZE

Der Illusion, durch Technologie den heißen Tagen vollständig cool zu begegnen, sollte man sich ohnehin nicht hingeben, erklärt Christian Pfaller. Manchmal hilft auch schon die Prämisse: „Jetzt ist es heiß und wir stehen das gemeinsam und solidarisch durch. Schwitzen ist erlaubt und normal.“ Auch für die weitere Hitzeschutzplanung ist es empfehlenswert, vermehrt auf Teamgeist und offene Kommunikationskanäle zu setzen. „Gute Hitzeschutzprogramme holen die Mitarbeitenden mit ins Boot.“ So lassen sich kontinuierlich Bedürfnisse und Vorschläge sammeln, Workshops, Umfragen und andere Dialogformen zum Thema „Hitze und wie wir mit ihr zurechtkommen“ durchführen, das uns allen leider wohl noch länger erhalten bleibt. *Kirsten Wenzel*

ZUSATZWISSEN

Der DAK-Gesundheitsreport analysiert den Einfluss von Hitzeperioden – also längeren Phasen mit außerordentlich hohen Temperaturen – aus der gesundheitlichen Perspektive der Beschäftigten. Die Analysen beruhen zum einen auf Arbeitsunfähigkeitsdaten der DAK-Gesundheit, denen Auswertungen auf Basis von Wetterdaten des Deutschen Wetterdienstes (DWD) gegenübergestellt werden, und zum anderen auf einer breit angelegten Erwerbstätigenbefragung. Fundierte Einschätzungen aus Expertensicht und eine Literaturrecherche komplettieren die Untersuchung. www.dak.de/gesundheitsreport



NUDGING: DER SANFTE STUPS FÜR MEHR GESUNDHEIT

Ein wenig gesundheitsbewusster leben? Dafür braucht es manchmal nur den entscheidenden Aha-Moment. Auch und gerade im Arbeitsalltag. Denn bereits kleine Veränderungen können die Initialzündung für einen gesünderen Lebensstil der Mitarbeitenden sein.

Mittags um halb eins in der Kantine: Rechts lockt der bunte griechische Salatteller mit Schafskäse, links die Currywurst mit knusprigen Pommes. Oft gewinnt die Currywurst – obwohl wir es in Sachen ausgewogener Ernährung eigentlich besser wissen. Und dafür können wir noch nicht mal etwas. „Nur einen winzigen Bruchteil unserer Entscheidungen treffen wir rational, zu rund 95 Prozent lassen wir uns von emotionalen oder spontanen Impulsen leiten“, erklärt Jasmin Bücker, Psychologin und Trainerin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei der Motio GmbH.

GANZ OHNE DRUCK

Klar ist: Ein ungesunder Alltag mit viel Sitzen, wenig Bewegung oder Erholungspausen, Fast Food & Co. hat viele gesundheitliche Probleme zur Folge. Für ein Unternehmen

bedeutet das höhere Fehlzeiten, geringere Produktivität oder möglicherweise auch ein früherer Eintritt in die Rente. Das Zauberwort zum gesunden Umdenken heißt Nudging (engl. to nudge = anstoßen, anstupsen). Und genau so ein sanfter Anstupser reicht oft schon, damit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gewohnte Verhaltensweisen ändern und gesündere Alternativen wählen. „Beim Nudging geht es vor allem darum, Präventionsangebote einfach, attraktiv und gerne auch mit einem witzigen, unerwarteten Twist in den Joballtag zu integrieren“, sagt Jasmin Bücker, die gemeinsam mit der DAK-Gesundheit einen Online-Vortrag zum Thema Nudging im BGM entwickelt hat. Die Bandbreite reicht dabei von gesünderem Kantinenessen



Jasmin Bücker, Psychologin und Trainerin für BGM, Motio GmbH



„Bei Beiersdorf liegt uns die Gesundheit der Mitarbeitenden am Herzen. Wir vom Gesundheitsmanagement informieren, motivieren und schaffen Gelegenheiten für einen gesunden Lebensstil unserer Mitarbeitenden – bei der Arbeit und darüber hinaus. Nudges sind für uns also kleine Erinnerungen in der Organisation für mehr gesunde Routinen im Leben. Beliebt ist beispielsweise der Fahrradservice, bei dem Mitarbeitende zu vergünstigten Konditionen eine umfassende Wartung und einzelne Reparaturen direkt auf dem Firmengelände erhalten. Außerdem bieten wir 735 Fahrradparkplätze sowie kostenfreie Ladestationen für E-Bikes an.

So motivieren wir unsere Mitarbeitenden, das Fahrrad zu nehmen, statt Auto zu fahren, und sich schon auf dem Arbeitsweg zu bewegen.“

Dr. Jörg Busam, Head of Health Management, Beiersdorf AG

mit mehr vegetarischen Gerichten über Fitnesskurse und Entspannungsübungen, die als Arbeitszeit angerechnet werden können, bis hin zu Bewegungswettbewerben innerhalb eines Teams. Ganz entscheidend dabei: All das passiert auf freiwilliger Basis, ohne Verbote oder Druck jeglicher Art. Die Mitarbeitenden entscheiden also selbst, ob und welche Angebote sie nutzen möchten.

NÜSSE STATT KEKSE

Bevor Nudges in einem Unternehmen eingeführt werden, sind zwei Dinge entscheidend: Was ist der genaue Zweck? Und welche Zielgruppe soll angesprochen werden? „Damit man an der nicht vorbeiplant, sollte ein Teil dieser Beschäftigten das Maßnahmen-Konzept aktiv mitgestalten“, rät Jasmin Bückler. Das verhindert auch den möglichen Eindruck von Manipulation und steigert die Teilnahmebereitschaft. Wichtig auch: Gerade in kleineren Firmen muss (und kann) nicht immer ein ganzes Feuerwerk an Nudges gezündet werden. Schon wenige Einzelmaßnahmen, etwa das Angebot einer kurzen Entspannungsübung zwischendurch, die Teilnahme an einem Schrittzähl-/Treppensteig-Wettbewerb oder Nüsse und Obst statt der üblichen „Besprechungskekse“, können ein positiver Anstoß zu einem gesünderen Lebensstil sein. Entscheidend beim Nudging ist auch das Dranbleiben. Laut einer Studie des University College London dauert es durchschnittlich 66 Tage, bis das Gehirn eine Verhaltensänderung nachhaltig abgespeichert hat.

Silke Amthor

25 
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

DAK-ONLINE-VORTRAG

Sie möchten mehr über Nudging im BGM erfahren? Dann nehmen Sie am Live-Online-Vortrag via Microsoft Teams teil und erleben Sie 60 inspirierende Minuten. Neben diesem Vortrag bietet die DAK-Gesundheit viele weitere Online-Vorträge an – von Bewegungsthemen über Resilienz bis hin zu Achtsamkeit und virtuellem Führen.

Alle Informationen dazu finden Sie unter: www.dak.de/bgm

Teilnehmen dürfen alle, ob DAK-versichert oder nicht.

Gemeinsam mit Ihrem Team können Sie ebenfalls dabei sein. Informationen hierzu erhalten Sie unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** oder per

E-Mail an BGm@dak.de

So kommt Ihr Team auf Trab

- ➔ Ein Tischkicker oder eine Tischtennisplatte im Unternehmen sorgt für Bewegung „ganz nebenbei“ – und das sogar mit Teambuilding-Effekt in der Mittagspause.
- ➔ Statt am Tisch kann eine Besprechung in kleinerer Runde auch mal bei einem Spaziergang im Freien stattfinden – ein echtes Meeting to go.
- ➔ Gesundere Mahlzeiten werden in der Kantine besonders auffällig platziert und sind attraktiv gestaltet. Auch ein Ampelsystem kann bei der Menü-Auswahl helfen.
- ➔ Witzige Hinweisschilder auf Treppenstufen („Siehste – geht doch!“) sorgen für Fitness mit Spaßfaktor.
- ➔ Führungskräfte leben Gesundheit vor, tragen Schutzausrüstung, nehmen an Präventionsmaßnahmen teil und wählen die Treppe statt des Lifts.
- ➔ Ergonomische, höhenverstellbare Schreibtische oder rückenfreundliche Bürostühle sollten einfach im Handling sein, damit sie auch genutzt werden.



DIGITALE INNOVATIONEN VORANTREIBEN KONTAKTADRESSE FÜR IHRE PROJEKTE

Sie haben innovative Ideen mit Leistungs- und/oder Digitalisierungsbezug, mit denen die Gesundheitsversorgung durch die DAK-Gesundheit noch weiter verbessert werden kann? Dann wenden Sie sich an das DAK-Team Kooperationsanfragen, um sich und Ihr Produkt vorzustellen.

Senden Sie alle Unterlagen im PDF-Format an:

kooperationsanfragen@dak.de

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und darauf, gemeinsam mit Ihnen die digitale Gesundheitsversorgung zu stärken.

DAK APP MIT DIGITALPOST

Schneller, digital und nachhaltiger: DAK App-Nutzerinnen und -Nutzer erhalten nach Zustimmung Krankenkassen-Post aufs Smartphone und werden automatisch über den Eingang neuer Nachrichten informiert. Das ist unter anderem auch im Urlaub oder auf Dienstreisen praktisch. So haben DAK-Versicherte stets den Überblick. Sensible Daten und Informationen werden selbstverständlich geschützt. So einfach funktioniert es: DAK App runterladen, eine einmalige Identifikation schützt die Daten und ermöglicht eine bequeme und sichere Nutzung. Informationen unter: www.dak.de/app



FÄLLIGKEITSTERMINE MIT BESONDERHEIT IM OKTOBER

Der Reformationstag (31. Oktober) ist ein gesetzlicher Feiertag in Hamburg. Da in der Hansestadt der Hauptsitz der DAK-Gesundheit ist, führt dies zur Verschiebung der Fälligkeit der Beiträge im Monat Oktober. Beitragsnachweise sind bis zum 24. Oktober zu übermitteln und Beiträge bis zum 28. Oktober 2024 zu entrichten.

Monat	Beitragsnachweise übermitteln bis	Fälligkeit GSV-Beiträge*
09/24	24.09.2024	26.09.2024
10/24	24.10.2024	28.10.2024
11/24	25.11.2024	27.11.2024
12/24	19.12.2024	23.12.2024

Mehr Informationen unter:

www.dak.de/faelligkeitstermine

* Gesamtsozialversicherungsbeiträge

URLAUBSPLANER FÜR DEN ÜBERBLICK

Der Urlaubsplaner ermöglicht es Ihnen, schnell und einfach Abwesenheitszeiten einzutragen und übersichtlich darzustellen.

www.dak.de/urlaubsplaner



ENTGELTFORTZAHLUNGSVERSICHERUNG ERSPARNIS FÜR UNTERNEHMEN

Der Umlagesatz U2 der DAK-Gesundheit sinkt zum 1. September 2024 auf 0,29 Prozent (vorher 0,37 Prozent). Er dient zum Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft.

	U2 ab 1.9.2024	Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft
Erstattungssatz	Umlagesatz	
100 %	0,29 %	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)
120 %*		Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG)

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

Angaben unter Vorbehalt. Stets aktuelle Werte: www.dak.de/aag

MEHR DURCHBLICK STÄRKUNG DER DIGITALEN GESUNDHEITSKOMPETENZ

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 verschiedenen Funktionen der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) unterhaltsam erklärt. 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



EIN SPORTLICHES FEST IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist für die DAK-Gesundheit von zentraler Bedeutung – intern genauso wie extern. So fand bei der Kasse zum 250-jährigen Jubiläum unter anderem ein großes Sport- und Gesundheitsfest statt.

SPORTPROGRAMM MIT DEN VORSTÄNDEN

Alle drei Vorstände der Kasse waren beim Sport- und Gesundheitsfest in Hamburg aktiv dabei und unterstrichen damit die Bedeutung des Themas Gesundheit in besonderer Weise. So trat der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Thomas Bodmer gemeinsam mit DAK-Mitarbeitenden zum Tischtennisturnier an. Läuferinnen und Läufer – darunter Vorstandsmitglied Ute Wiedemann – drehten ihre drei, sechs und neun Kilometer langen Runden durch den Elbpark Entenwerder und der Vorstandsvorsitzende Andreas Storm wanderte mit begeisterten Mitarbeitenden 17 Kilometer entlang der Elbe bis nach Blankenese.



GESUNDE HIGHLIGHTS

Das bunte Sport- und Gesundheitsprogramm im Überblick: ein Willkommensnachmittag mit Entdeckungstour in der DAK-Zentrale, sportliche Herausforderungen beim Fußball, Golf, Tischtennis, Airbadminton, Beachvolleyball, Laufen, Wandern und Drachenbootfahren. Ebenso gefragt wie die sportlichen Wettbewerbe mit über 500 Teilnehmenden war das umfangreiche Programm an Bewegungs- und Informationsangeboten des internen Betrieblichen Gesundheitsmanagements – von Rudergerät und Slackline über Müsli-Parcours und VR-Brille bis hin zu zahlreichen Vorträgen. Auf der rechten Seite erfahren Sie, wie auch Ihre Mitarbeitenden von vergleichbaren Angeboten profitieren können.



Interesse geweckt?

Viele der bei der Kasse intern bewährten Maßnahmen macht diese auch gern für andere Betriebe möglich. Beispielsweise sind Gesundheitstage sogar in hybrider Form buchbar. Lassen Sie sich zum vielfältigen Portfolio beraten unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an **BGM@dak.de** Und unter: **www.dak.de/bgm**

Motivierende Worte von Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann

GESUNDHEITSPLATTFORM FÜR BETRIEBE

Sie suchen nach einer BGM-Gesamtlösung für alle Mitarbeitenden sowie für Ihre BGM-Verantwortlichen? Mit der Gesundheits-App „topfit@work“ erreichen Sie orts- und zeitunabhängig alle im Unternehmen – egal, ob im Büro, Außendienst oder in der Produktion. Informationen unter: **www.dak.de/topfit**



Radeln mit dem Smoothie-Bike



Lernen mit VR-Brille



Laufen im Elbpark

250
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

HOHE EHRUNG FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT

Es war ein besonderer Abend am 4. Juni 2024 im Hamburger Rathaus: 150 geladene Gäste aus Gesundheitswesen und Politik feierten mit der DAK-Gesundheit deren Gründung vor 250 Jahren.

Peter Tschentscher, Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg, gratulierte in seiner Ansprache:

„Die DAK hat in ihrer 250-jährigen Geschichte einen wichtigen Beitrag zur Entstehung des modernen Sozialstaats geleistet. Sie gehört zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Ihre Entwicklung ist eng verbunden mit der Geschichte Hamburgs, dem traditionellen Hauptsitz der Versicherung und einem der größten Standorte der Gesundheitswirtschaft in Europa. Ich gratuliere der DAK-Gesundheit und ihren Beschäftigten sehr herzlich zum 250. Jubiläum und wünsche ihnen für die Zukunft weiterhin alles Gute.“



Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach konnte nicht persönlich an dem Senatsempfang teilnehmen, deshalb schickte er eine Grußbotschaft:

„Dass Menschen im Krankheitsfall die Hilfe erhalten, die sie benötigen – und zwar unabhängig vom eigenen Geldbeutel –, ist eine Errungenschaft, auf die wir zu Recht stolz sein können. Die gesetzliche Krankenversicherung ist ein wesentlicher Stützpfeiler unseres Solidarsystems. Die DAK-Gesundheit hat als drittgrößte Krankenkasse gleich in mehrfacher Hinsicht besonderen Anteil daran: Als sogenannte ‚Versorgerkasse‘ übernimmt sie Verantwortung für viele ältere und kranke Versicherte. Zum anderen liefern ihre zahlreichen Studien und Reporte wertvolle Hinweise über den Zustand und Verbesserungsmöglichkeiten der Gesundheitsversorgung in Deutschland.“

Die Reporte und Studien finden Sie unter:

www.dak.de/forschung

DAK-Vorstandschef
Andreas Storm sagte:

„Die Gründung der Kasse erfolgte vor 250 Jahren aus dem Impuls heraus, soziale Sicherheit zu schaffen. Angesichts vielfältiger Verunsicherungen in aktuell vielen Lebensbereichen ist es essenziell, dass die Versicherten sich auch morgen noch darauf verlassen können, im Krankheitsfall gut abgesichert oder im Pflegefall ohne finanzielle Überforderung gut versorgt zu sein.“



Weitere Infos
zur Geschichte der
DAK-Gesundheit und
zum Jubiläum finden
Sie unter:
www.dak.de/250-jahre-dak



Neue Publikation 250 Jahre Sozialgeschichte

Im Rahmen des Senatsempfangs wurde auch eine neue Publikation mit dem Titel „Solidarisch. Sozial. Nachhaltig. 250 Jahre DAK-Gesundheit“ vorgestellt. Das Buch beschreibt die Geschichte der Kasse von der Gründung in der sich auflösenden ständischen Gesellschaft des 18. Jahrhunderts bis zur modernen Krankenkasse in der postindustriellen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts. Die Publikation ist nicht nur eine sozialgeschichtliche Abhandlung, sondern auch eine aktuelle Bestandsaufnahme zur Situation der gesetzlichen Krankenversicherung.

„Zusammenschlüsse wie die der ‚hilfsbedürftigen Handlungsdienner‘, die sich von 1774 an in Hilfskassen gegen das Krankheitsrisiko organisierten und abzusichern suchten, waren nicht weniger als die Wegbereiter für unseren modernen Sozialstaat und unser zuverlässiges Gesundheitssystem.“

Geleitwort zum Buch von
Bundespräsident Frank-Walter
Steinmeier

Das Buch ist als Hardcover
im Buchhandel für 39 Euro
erhältlich. Es erscheint auch
als E-Book.



V. l. n. r.: DAK-Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann, DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm, Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg Peter Tschentscher und der stellvertretende DAK-Vorstandsvorsitzende Thomas Bodmer

ZUSATZWISSEN

Die DAK-Gesundheit hat heute ihren Sitz in Hamburg, weil auch die am 1. Juli 1862 gegründete Krankenkasse des Hamburger „Vereins der Handlungs-Commis“ zu den wichtigen historischen Wurzeln der Kasse zählt. Ende 1921 schloss diese sich zunächst mit der Leipziger „Central-Kranken- und Begräbniskasse“ zur Krankenkasse des liberalen Gewerkschaftsbundes der Angestellten (GDA-Kasse) zusammen. Wenig später trat 1924 die Breslauer Kasse der GDA-Kasse bei. Insofern ist es kein Zufall, dass die Kasse bis heute ihren Sitz in Hamburg hat. 1929 änderte die GDA-Kasse ihren Namen in **Deutsche Angestellten-Krankenkasse**.

Workation: ERHOLEN UND ARBEITEN AM URLAUBSORT

Für viele Menschen ist das Arbeiten mit Meerblick oder Bergpanorama ein Traum – und einige Unternehmen erfüllen ihn ihren Beschäftigten. Was dabei aus sozialversicherungsrechtlicher Sicht zu beachten ist.

Die Kombination aus Arbeiten und Ausspannen in der Ferne liegt im Trend, denn für zahlreiche Tätigkeiten braucht es nur sicheres Internet und Laptop. Sogar in einigen Stellenanzeigen findet sich inzwischen die Option, Tage zum Arbeiten einfach an den Urlaub in Spanien, Griechenland oder Italien anzuhängen.

EINVERSTÄNDNIS KLÄREN

Für das Arbeiten am Urlaubsort, auch Workation genannt, ist vorab das Einverständnis des Chefs oder der Chefin erforderlich. Ein Tapetenwechsel kann beiden Seiten etwas bringen: Neues zu entdecken macht Spaß und tut Körper und Seele gut. Grünes Licht vom Unternehmen signalisiert Mitarbeitenden Wertschätzung und kann die Motivation steigern. Mitbringen sollten Beschäftigte jedoch eine gute Portion Disziplin, damit die Arbeit trotz Urlaubsfeeling nicht zu kurz kommt.

WELCHES RECHT GILT?

Werden Beschäftigte im Ausland für ihr Unternehmen tätig, berührt dies das Arbeits- und Aufenthaltsrecht,



das Steuerrecht sowie das Sozialversicherungsrecht. Innerhalb der EU herrscht zwar Freizügigkeit, dennoch gelten nationale Gesetze. Deshalb ist es wichtig, im Vorfeld die jeweils gültigen rechtlichen Bestimmungen zu prüfen.

REGELUNGEN JE NACH REISEZIEL

Für die Sozialversicherung gilt Folgendes: „Grundsätzlich sind Beschäftigte in dem Land sozialversicherungspflichtig, in dem sie arbeiten. Allerdings gibt es Ausnahmen“, erklärt Carolin Kröger, Expertin für Mitgliedschaftsrecht bei der DAK-Gesundheit. Am einfachsten ist es, wenn Beschäftigte wie gewohnt in Deutschland versichert bleiben können. Das ist in den EU-Ländern der Fall und in Island, Liechtenstein, Norwegen, der Schweiz, Großbritannien und Nordirland. Wer dorthin reist, beantragt bei der Krankenkasse (in der Regel über

den Arbeitgeber) eine Entsendebescheinigung (A1-Bescheinigung), die er oder sie dann im Ausland stets bei sich führt. Nähere Informationen hierzu finden Sie im Kasten „Zusatzwissen“. Beschäftigte mit anderen Reisezielen erkundigen sich am besten bei ihrer Krankenkasse. Denn die rechtlichen Bestimmungen variieren je nach Land. Einige Staaten haben mit Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen; dann gelten die darin festgelegten Regelungen.

KRANK IM AUSLAND

Im Idealfall kommen Beschäftigte bestens erholt zurück. Was geschieht, wenn während der Workation eine medizinische Behandlung notwendig wird? Über den Versicherungsschutz je nach Land informieren Urlaubs-Merkblätter, die unter www.dak.de/ausland zum Download bereitstehen.

Tipps

- Sichere Internetverbindungen und das Einhalten des Datenschutzes müssen gewährleistet sein.
- Vereinbaren Sie Zeitfenster, in denen die Mitarbeitenden erreichbar sind, damit Absprachen auch über Ländergrenzen hinweg gut funktionieren.
- Die Voraussetzungen für konzentriertes und rückenschonendes Arbeiten sollten auch am Urlaubsort gegeben sein.
- Generell ist für Unternehmen zu empfehlen, innerbetriebliche Vereinbarungen abzuschließen und die Anträge sorgfältig zu prüfen.



Wichtig: Auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) befindet sich die European Health Insurance Card (EHIC). Damit haben Sie in den meisten europäischen Ländern Krankenversicherungsschutz mit dem gleichen Anspruch auf medizinische Versorgung im Notfall wie die einheimische Bevölkerung. Unabhängig vom Reiseziel bietet es sich jedoch an, eine private Auslandskrankenversicherung abzuschließen, da die Kosten für Reiserücktransporte (auch aus dem europäischen Ausland) nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden dürfen. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.dak.de/zusatzschutz

Gut vorbereitet kann Workation den Übergang vom Urlaubsende zum Arbeitsbeginn erleichtern und das schöne Urlaubsgefühl noch etwas verlängern. *Andrea Guthaus*

Zusatzwissen

WORKATION

ist ein Kunstbegriff, der sich aus „Work“ und „Vacation“ zusammensetzt. Damit wird das Verbinden von Urlaub und Arbeit bezeichnet, beispielsweise durch eine Verlängerung des Aufenthalts am Urlaubsort. Es handelt sich dabei um einen stets im Voraus befristeten Zeitraum.

A1-VERFAHREN

Mit der Entsendebescheinigung (A1-Bescheinigung) wird bestätigt, dass weiterhin die deutschen Rechtsvorschriften gelten und im Ausland keine Beiträge zur Sozialversicherung zu entrichten sind. Für Länder in der EU/EWR und die Schweiz erfolgt das Meldeverfahren elektronisch. Für Anträge außerhalb des maschinellen Meldeverfahrens bestehen folgende Möglichkeiten: per E-Mail an entsendungen21c@dak.de oder per Fax an **040 33470 942930**. Antworten auf Ihre Fragen gibt's auch unter der DAK-Entsendungs-Hotline **0361 789228 9470** zum Ortstarif.

GEBÜNDELTE INFORMATIONEN

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie und Ihre Mitarbeitenden mit vielen Tipps und praktischen Hinweisen unter:

www.dak.de/mitarbeiterentsendung Außerdem bietet die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland (DVKA) Informationen unter: www.dvka.de

WETTBEWERB „GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER“

Zum vierten Mal sucht die DAK-Gesundheit die „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. In diesem Jahr mit Unterstützung von Bundesfamilienministerin Lisa Paus, die die Schirmherrschaft für den Wettbewerb übernommen hat. „Gesund miteinander zu leben heißt, sich gegenseitig zu unterstützen“, sagt die Bundesministerin. Warum dies wichtiger denn je ist, zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage* der DAK-Gesundheit, wonach die große Mehrheit der Deutschen eine teils deutliche Verschlechterung des sozialen Miteinanders in der Gesellschaft wahrnimmt. Beim Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ sucht die DAK-Gesundheit auch 2024 Menschen, ehrenamtliche Projekte und Initiativen, die über Gesundheitsförderung und Prävention ein gesundes Miteinander fördern. Angesprochen sind Einzelpersonen und Gruppen, aber auch Verbände und Organisationen sowie Betriebe. Zudem steht die ehrenamtliche Pflege besonders im Fokus: Für diesen Bereich wird ein Sonderpreis ausgelobt. Informationen unter: www.dak.de/gesichter

Für 78 Prozent* der Bevölkerung hat sich das soziale Miteinander nach ihrer Einschätzung in den vergangenen Jahren verschlechtert.



* Für die repräsentative Umfrage „Gesundes Miteinander 2024“ hat das Forsa-Institut vom 21. März bis zum 2. April 2024 bundesweit 1.025 Menschen über 18 Jahre befragt. Ausführliche Informationen: www.dak.de/presse

FORSCHUNGSPROJEKT STARKE MENSTRUATIONSBESCHWERDEN LINDERN

Viele junge Frauen leiden unter starken Menstruationsschmerzen. Für sie gibt es Hilfe durch eine neue Studie der Charité Berlin. Die DAK-Gesundheit unterstützt das Projekt als Partner. Ziel ist, die Versorgung junger Frauen mit Menstruationsschmerzen nachhaltig zu verbessern. Denn: Starke Schmerzen sind nicht die Regel. Am Forschungsprojekt teilnehmen können Versicherte zwischen 16 und 24 Jahren. Das Projekt startet mit der App „period.“. Diese App bietet unter anderem Informationen zur Periode und gibt Tipps, was gegen Schmerzen hilft. Nach drei Monaten startet eine zweite Phase: Es werden 220 Nutzerinnen identifiziert, die eine Versorgung am Endometriosezentrum der Charité erhalten.

Dazu gehören eine Ernährungsberatung, Physiotherapie sowie gesundheitspsychologische Gespräche und ein erweiterter gynäkologischer Ultraschall. Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Dabei wächst Gewebe, welches der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Alle Teilnehmerinnen können die App bis zum Studienende im Mai 2026 weiternutzen.

Mehr Informationen zur App „period.“ und zum Forschungsprojekt unter: www.dak.de/period

ARBEITGEBER-PORTAL MEHR SERVICE

Das Arbeitgeber-Portal der DAK-Gesundheit ist jetzt noch komfortabler aufgebaut: Häufige Anliegen und aktuelle Informationen erscheinen prominent auf der Startseite. Zur Förderung der Mitarbeitergesundheit in Unternehmen bietet das Arbeitgeber-Portal einen direkten Abruf zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), liefert vielfältige und individuelle Angebote und unterstützt dabei, ein BGM zu etablieren. Außerdem gibt es Informationen zur Sozialversicherung, aktuelle Beitrags- und Umlagesätze, das Magazin „praxis + recht“ sowie den Arbeitgeber-Newsletter. Darüber hinaus finden Sie exklusive Bonus-Angebote und Arbeitshilfen wie Gehaltsrechner oder verschiedene Fristenrechner sowie praktische Formulare zum Herunterladen – alles natürlich kostenfrei und direkt zugänglich. Entdecken Sie das Arbeitgeber-Portal:

www.dak.de/arbeitgeber



FREIWILLIGEN-TEILZEITGESETZ NEUREGELUNGEN BEI DEN FREIWILLIGEN DIENSTEN

Durch das Freiwilligen-Teilzeitgesetz zur Erweiterung der Teilzeitarbeitsmöglichkeit (beispielsweise beim Freiwilligen Sozialen Jahr oder Freiwilligen Ökologischen Jahr sowie beim Bundesfreiwilligendienst für Personen vor Vollendung des 27. Lebensjahrs) wurde unter anderem die Grenze für den Bezug von Taschengeld von sechs Prozent auf acht Prozent der in der allgemeinen Rentenversicherung monatlich geltenden Beitragsbemessungsgrenze angehoben. Damit beträgt seit 29. Mai 2024 (mit Inkrafttreten des Gesetzes) die Grenze für das Taschengeld 604 Euro monatlich. Zusätzlich können die zuvor genannten Freiwilligendienstleistenden nunmehr Mobilitätszuschläge oder entsprechende Sachleistungen erhalten. Diese Zuschläge beziehungsweise Sachleistungen unterliegen grundsätzlich (wie das Taschengeld) der Beitragspflicht in der Sozialversicherung. Sofern jedoch der Mobilitätszuschlag die Vorgaben des § 3 Nr. 15 Einkommenssteuergesetz (EstG) erfüllt, liegt Steuer- und Beitragsfreiheit vor.

BEITRÄGE FÜR STUDIERENDE AB 1. OKTOBER 2024

Der monatliche Bedarfssatz nach der entsprechenden Regelung im BAFöG wird zum 1. Oktober 2024 angehoben und beträgt dann 855 Euro. Da dieser unter anderem auch Bemessungsgrundlage für die Beiträge der Personen in der Krankenversicherung der Studierenden (KVdS) ist, werden auch die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung entsprechend angepasst.

Beiträge für Studierende in der KVdS ab Oktober 2024

Alter	Krankenversicherung	Pflegeversicherung	Gesamt
bis 22 Jahre	101,92 €	29,07 €*	130,99 €*
ab 23 Jahre	101,92 €	29,07 €* (mit Kind)	130,99 €* (mit Kind)
		34,20 € (kinderlos)	136,12 € (kinderlos)

* Der Beitrag reduziert sich, wenn die Person mehr als ein Kind hat (und die Kinder unter 25 Jahre alt sind).

Tipp

Wer BAFöG bekommt, erhält vom Amt für Ausbildungsförderung einen monatlichen Zuschuss zum Kranken- und Pflegeversicherungsbeitrag. Dafür benötigen Studierende eine BAFöG-Bescheinigung, die ganz einfach über www.dak.de oder per DAK App beantragt werden kann. Alle Rechengrößen und Beitragssätze unter:

www.dak.de/beitrag



BESSER STREITEN:

SO GEHEN SIE MIT KONFLIKTEN UM

Ein bissiger Kommentar des Kollegen, ein Rüffel der Chefin oder gar ein gescheitertes Projekt – leider geht auch bei guter Vorbereitung im Job nie alles glatt. Solche Kränkungen beschädigen das Selbstwertgefühl. Wie verarbeitet man sie am besten – und wie können Vorgesetzte dabei unterstützen?

Anne hatte lange an der Präsentation gearbeitet. Auf Wunsch der Teamleiterin hatte sie noch am Abend zuvor die Zahlen aktualisiert. Doch nun unterbrach die Vorgesetzte sie mehrfach, korrigierte sie vor der Geschäftsführung. Am liebsten wäre Anne rausgerannt und hätte sich heulend auf der Toilette eingeschlossen.

KRÄNKUNGEN VERARBEITEN

Auf der Arbeit ist die Wahrscheinlichkeit für Kränkungen hoch. Denn wir verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz und oft stehen alle unter Druck – gerade in Zeiten des Personalmangels. Manchmal kollidieren Rollen und Sympathien. In anderen Fällen versuchen Menschen, sich auf Kosten anderer zu profilieren. Oft wird auch privater Frust beruflich ausagiert. Und auch Kundinnen oder Kunden können unangemessen persönlich oder aggressiv werden. „Eine besondere Schwierigkeit im Zusammenhang mit der Lösung von solchen Kränkungskonflikten besteht darin, dass sie auf zwei Ebenen gleichzeitig ablaufen: auf der Sachebene und auf der Gefühlsebene“, so Diplom-Psychologin Dr. Bärbel Wardetzki in ihrem Ratgeber „Kränkung am Arbeitsplatz“. „Die Lösung auf einer Ebene allein reicht oft nicht aus, um den Konflikt auch in Zukunft zu unterbinden.“



Diplom-Psychologin
Dr. Bärbel Wardetzki

FÜHRUNGSAUFGABE

Berufliche Kränkungen können aus den unterschiedlichsten Gründen auftreten. Ein schiefer Blick oder eine uneindeutige Bemerkung können ebenso verunsichern wie offene Kritik oder kalte Missachtung. Im Gegensatz zu körperlichen Verletzungen sind Kränkungen immer subjektiv. Sabine Hockling, Wirtschaftsjournalistin und Bestsellerautorin („Was Chefs nicht dürfen – und was doch“), erklärt: „Kränkungen im Berufsumfeld beeinträchtigen einerseits das individuelle Wohlbefinden, andererseits beeinflussen sie die Arbeitsleistung und das Betriebsklima negativ. Und weil Unternehmen ein Arbeitsumfeld schaffen sollten, das durch Respekt, Wertschätzung und Fairness geprägt ist, sollten sie bei Kränkungen umgehend reagieren. Auch sind sie verpflichtet, sich schützend vor Betroffene zu stellen, Mitarbeitende, von denen eine Kränkung ausgeht, auf ihr Fehlverhalten hinzuweisen sowie sie aufzufordern, diese Handlungen unverzüglich zu unterlassen. Denn sie haben grundsätzlich gegenüber ihren Beschäftigten eine Fürsorgepflicht. Das heißt, sie sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden am Arbeitsplatz vor Gefahren zu schützen. Dazu gehören auch Kränkungen – der § 3 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) verpflichtet Arbeitgeber sogar dazu.“ Eindeutige Kränkungen muss sich demnach niemand bieten lassen.



Wirtschaftsjournalistin
Sabine Hockling

PRÄVENTIVE STRATEGIEN

Doch manchmal erscheint eine Beschwerde (noch) nicht als beste Lösung oder der Vorgang ist ohnehin subtiler. Christoph Teege, Dipl.-Ing. (FH), Boxcoach und Boxtherapeut, weiß: „Natürlich gibt es im Job Reibereien und Konflikte. Wichtig ist es daher, die Konflikte zu lösen, solange sie klein sind. Wenn man als Team ein gemeinsames Ziel hat, dann spielen persönliche Befindlichkeiten eine geringere Rolle.“ Dazu können alle beitragen: „Wenn ich schon vorher weiß, ich werde von einer bestimmten Person vermutlich gekränkt, kann ich mich zu Hause in Ruhe darauf vorbereiten. Je nachdem, wie ich mich verhalte, kann ich dafür sorgen, dass die Situation eskaliert oder sich entspannt. Ich kann dann zum Beispiel Schlagfertigkeit trainieren, ich kann die verbalen Angriffe mit den mentalen Boxhandschuhen abblocken, oder ich kann eine sachliche Nachfrage zur jeweiligen Aussage stellen. Beispielsweise: ‚Was genau meinen Sie damit, ich sei zu jung für die



Christoph Teege, Dipl.-Ing. (FH),
Boxcoach

Führungsaufgabe?’ Dann ist meist erst mal Ruhe.“ Vom Boxsport könnten die Beschäftigten zudem mehr Eigenverantwortung lernen: „Es lohnt sich, auch im Arbeitsalltag eine ‚Ringpause‘ zu machen. Um Kraft zu tanken und zu reflektieren: Was läuft gut, was läuft weniger gut? Warum passiert das immer mir und für welchen Anteil bin ich verantwortlich? Im Idealfall gibt ein Trainer oder eine Trainerin noch Tipps von außen.“

PERSPEKTIVWECHSEL

Auch das Scheitern eines Projekts, in das wir viel Arbeit und Herzblut gesteckt haben, kann als kränkend empfunden werden. In derartigen Fällen rät Gerhard Scheucher, Kommunikationsexperte und Autor von „Die Kunst des Scheiterns“: „Ich empfehle dringend, sich vom Scheitern nicht gekränkt zu fühlen. Scheitern sollte Teil jeder guten Biografie sein. Wir brauchen auch gesamtgesellschaftlich einen besseren Umgang mit dem Scheitern. Denn alle Erfolge sind auf Niederlagen begründet! Schnelle Erfolge, wie wir sie oft erwarten, sind die absolute Ausnahme. Insofern ist Scheitern keine Niederlage, sondern Teil eines Weges.“ Nur: Woran erkennen wir, ob es sinnvoll ist, weiterzumachen – oder hilfreicher, ein Projekt zu beenden? Scheucher: „Erst wenn es keine Option mehr gibt, bin ich endgültig gescheitert. Aber meist gibt es noch eine andere Option, einen anderen Weg. Oder sogar noch mehrere.“

Ulrich Hoffmann



UNTERSTÜTZUNG FÜR IHR PERSONAL ONLINE-VORTRAG „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 an **BGM@dak.de**

NACHWUCHS IN DER PFLEGE GESUCHT!

Der aktuelle Pflegereport der DAK-Gesundheit zeigt: Schon in wenigen Jahren wird es mehr Renteneintritte als Berufseinstiege in den Pflegeberufen geben. Mögliche Lösungsansätze, den Personalmangel zu lindern, reichen von öffentlichkeitswirksamen Ausbildungskampagnen bis hin zu neuen Versorgungsformen.

Stellen Sie sich bitte folgendes Szenario vor: Sie leiten eine Pflegeeinrichtung mit 20 Mitarbeitenden, von denen fünf im kommenden Jahr in Rente gehen werden. Bisher haben Sie aber nur drei neue Ausbildungsverträge abschließen können. Gleichzeitig steigen die allgemeinen Kosten in Ihrem Betrieb und es gibt zunehmend mehr Anfragen für weitere Pflegeplätze.

VOR DEM KIPPPUNKT

Laut aktuellem Pflegereport der DAK-Gesundheit erreichen im Jahr 2029 die ersten deutschen Bundesländer einen Kipppunkt, an dem der Pflegenachwuchs die altersbedingten Berufsaustritte der Baby-Boomer nicht mehr auffangen kann. **Rund 20 Prozent des Pflegepersonals müssen in den nächsten zehn Jahren fast in jedem Bundesland ersetzt werden.**

„Wir stehen vor einem Kipppunkt: Die soziale Pflegeversicherung droht in wenigen Jahren ihre Funktionsfähigkeit zu verlieren.“

DAK-Vorstandschef Andreas Storm

Was kann vor diesem Hintergrund getan werden, um die zukünftige Pflegeversorgung in Deutschland sicherzustellen?

RECRUITING-MASSNAHMEN

„Es ist durchaus herausfordernd, aktuell guten Nachwuchs für die Pflegeberufe zu finden. Als kleiner Anbieter profitieren wir dabei auch von Empfehlungen durch Menschen, die uns kennen oder bei uns arbeiten oder gearbeitet haben“, sagt Andrea Knoch, Pflegedienstleitung im Senioren- und Therapiezentrum Haus Burgwedel in Hamburg, das im letzten Jahr den dritten Platz beim Deutschen BGM-Förderpreis der DAK-Gesundheit erreicht hat. Auf sich aufmerksam macht die Einrichtung zum Beispiel an bundesweiten Aktionstagen wie den Girls' und Boys' Days (Zukunftstage für Mädchen und Jungen). Ganz klassisch entdecken junge Menschen ihr Interesse am Pflegeberuf über ein Praktikum im Haus Burgwedel. „Und natürlich spielt das Anwerben von Auszubildenden und Fachkräften aus dem Ausland eine immer wichtigere Rolle, auch bei uns. Hier gilt es, die bürokratischen Hürden noch weiter zu verringern“, so Knoch. Mit der Reform des Fachkräfteeinwanderungsgesetzes, das hierzulande seit Ende 2023 sukzessive in Kraft getreten ist, sind dafür die Weichen gestellt worden.



Andrea Knoch
Pflegedienstleiterin, Senioren-
und Therapiezentrum
Haus Burgwedel



BERUF MIT VIELFALT

Laut dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung wurden 2020/21 hierzulande so viele Pflegenden wie noch nie ausgebildet – **von einem unattraktiven Berufsfeld kann da nicht die Rede sein.** So wurden zum Beispiel für diesen Beitrag Pflege-Azubis an der Akademie für Gesundheitsberufe im Zollernalbkreis sowie im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz (Singen) gefragt, warum sie sich für diese Ausbildung entschieden haben. Die mit Abstand häufigste Antwort:

„Weil ich so Menschen helfen kann.“

Auch die Vielfalt des Berufsbildes ist für einige Azubis ausschlaggebend – eine „interessante Mischung aus einem Arbeiten mit Menschen, Handwerklichem und Medizinischem“. Auch ein häufig genanntes Kriterium: die



NEUE VERSORGUNGSMODELLE

Darüber hinaus nennt der aktuelle Pflereport der DAK-Gesundheit neben neuen Finanzierungskonzepten und der Investition in Assistenzberufe einen weiteren Lösungsansatz für das Nachwuchsproblem: **neue Versorgungsformen, bei denen professionelle Pflege und zivilgesellschaftliches Engagement ineinandergreifen**. Laut einer Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach sind immerhin

mehr als 50 Prozent der über 40-Jährigen bereit, Nachbarn und Nachbarinnen, Personen aus dem Freundeskreis und Bekannte bei Pflegebedürftigkeit regelmäßig im Alltag zu unterstützen.

Hier könnten zum Beispiel auch Menschen in Rente – darunter auch ehemalige Pflegefachpersonen –, die sich einbringen möchten, einen wichtigen Beitrag leisten. Die Baby-Boomer könnten also auch Teil der Lösung sein. Wichtig ist, deren Arbeit wertzuschätzen, die Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten und die Gesundheit der Pflegenden besonders in den Blick zu nehmen.

Thomas Corrinth



Zukunftssicherheit dieses Berufs – denn Pflegekräfte werden künftig, vor allem aufgrund des demografischen Wandels, stark gefragt sein.

typische Antworten. Das wiederum hat wohl wesentlichen Einfluss auf die eindrucksvolle Aussage:

„Der Beruf macht mich glücklich!“

ARBEIT MIT SINN

Warum der Pflegeberuf darüber hinaus mit Sinn erfüllt? „Die Verbesserung der Gesellschaft“ oder „die Dankbarkeit der Menschen“ waren

Um noch mehr junge Menschen von diesen positiven Faktoren zu überzeugen, ist eine stärkere Öffentlichkeitsarbeit in der Gesellschaft förderlich.

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.

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.

Informationen und Beratung zu allen Angeboten unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an **BGM@dak.de**



Die 57-Jährigen machen die größte Gruppe der Pflegenden aus.

32,2 Prozent der Pflegenden sind in der Altersgruppe 50+.

(DAK-Pflegereport 2024)

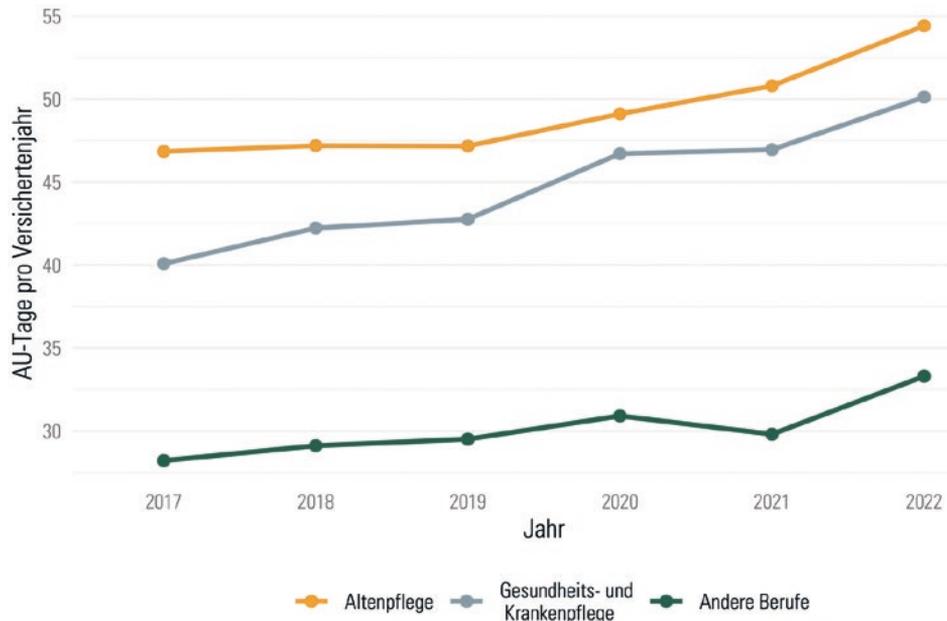
Für den Pflegereport wurden ebenfalls Berufstätige im Pflegeberuf interviewt. Auch anlässlich dieser Studie wurde festgestellt, dass Pflege für viele nach wie vor ein Traumberuf ist. Es kommt jedoch auf die Arbeitsbedingungen an und auf die Möglichkeit, persönliche Überzeugung in der beruflichen Praxis umzusetzen.

Hier kann ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) helfen, die Mitarbeitenden zu stärken, im Beruf zu halten und deren Gesundheit zu fördern. Davon profitiert auch die Organisation eines Unternehmens. Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen im BGM mit einem umfassenden Portfolio. Informationen über Angebote der DAK-Gesundheit finden Sie unter www.dak.de/BGM und auf vielen Seiten in diesem Magazin.

ERGEBNISSE DES PFLEGEREPORTES

Pflegepersonal ist überdurchschnittlich stark gesundheitlich belastet. Vor allem Erkrankungen des Bewegungsapparates und psychische Belastungen sind ursächlich für durchschnittlich über 50 Fehltage von Beschäftigten in der Altenpflege in der Altersgruppe ab 58 Jahren. Zum Vergleich: In anderen Berufsgruppen in dieser Alterssparte sind es rund 30 Fehltage (2022).

ARBEITSUNFÄHIGKEITSTAGE PRO VERSICHERTENJAHR NACH BERUFSGRUPPEN



Quelle: DAK-Pflegereport 2024, S. 71

- ➔ Laut DAK-Pflegereport bleiben Beschäftigte in der Pflege, insbesondere Pflegehelferinnen und -helfer, trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen lange im Beruf.

Tipp

Das E-Book zum Pflegereport 2024 finden Sie unter: www.dak.de/forschung



DAK Pflege-App

Die App bietet pflegenden Angehörigen eine zentrale digitale Anlaufstelle, wo sie sämtliche Informationen zum Thema Pflege finden. Der Service ist kostenfrei und unabhängig von der Kassenzugehörigkeit. Weitere Informationen: www.dak.de/pflege-digital



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.



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



**GEMEINSAM
NACHHALTIG**

Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst
dak.de/nachhaltigkeit

EVERS
ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO₂.



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.

