

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis + recht

SCHUTZ FÜR DIE PSYCHE

Wegweisende Projekte aus der Praxis

ARBEIT UND WECHSELJAHRE

Raus aus dem Tabu

FIRMENSERVICE

Gebündelte Kompetenz

DIVERSITY

Vielfalt im Team



praxis + recht 01/2025

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

Thomas Corrinth, Andrea Guthaus,
Ulrich Hoffmann, Karina Khurstaleva,
Katrin Lahn, Annemarie Lünig, Jutta Rath,
Justine Holzwarth, Dorothea Wiehe

Gestaltung & Bildredaktion

Martin Bauer (Grafik)
LSL – Litho Service Lübeck

Litho

Uwe Pries
LSL – Litho Service Lübeck

Druck

Evers-Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

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 kosten-
frei 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: 19. Dezember 2024

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 ent-
scheiden, 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,

gerade in Zeiten wie diesen, in denen gesellschaftlicher Wandel und Krisen Unsicherheit schüren, ist es wichtig, den Mitarbeitenden Orientierung und Sicherheit zu vermitteln. Klare Kommunikation und gesunde Arbeitsbedingungen helfen dabei, auch die mentale Gesundheit zu stärken.

Jedes Jahr zeichnen wir im Rahmen unseres Förderpreises für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Unternehmen aus, die sich vorbildlich engagieren. Die Siegerprojekte des diesjährigen Wettbewerbs „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“ haben mich mit ihren kreativen Ideen beeindruckt. In unserer Titelgeschichte ab Seite 8 stellen wir sie Ihnen vor. Lassen auch Sie sich für Ihr BGM inspirieren!

Mit Blick auf die bevorstehende Bundestagswahl möchte ich auf Folgendes hinweisen: Als DAK-Gesundheit setzen wir uns seit Langem für eine gerechte Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung ein, die unsere 5,5 Millionen Versicherten nicht übermäßig belastet. Leider hat die gescheiterte Ampel-Regierung keines ihrer Versprechen zur Entlastung der gesetzlichen Krankenversicherung umgesetzt. Mehr zu den Hintergründen der aktuellen Finanzlage der gesetzlichen Krankenkassen lesen Sie auf Seite 18. Mein Versprechen an Sie: Wir werden nicht nachlassen und uns auch bei der nächsten Bundesregierung für die Rechte unserer Versicherten einsetzen!

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen Gesundheit, Erfolg und Zuversicht.

Viel Freude beim Lesen!



ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



Titelgeschichte

Ausgezeichneter Schutz für die Psyche

08



Gemeinsam Konzepte fürs gesunde Arbeiten entwickeln.

Seit Jahren steigen die Fälle von Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Ängsten, Burn-out und Depressionen. Unternehmen müssen deshalb im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) neue Wege gehen. Die Siegerprojekte des Deutschen BGM-Förderpreises der DAK-Gesundheit 2024 zeigen eindrucksvoll, wie mentale

Gesundheit in der Arbeitswelt geschützt werden kann. Das erstplatzierte Projekt setzt auf „Gesundes Abgrenzen“, das zweitplatzierte stärkt die Resilienz und den dritten Platz erreichte ein Konzept zur gesunden Führung. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 8 bis 11.



GESUNDHEIT



6 Wissen

Krankenstand/Neuerungen bei der eAU/Beauftragte für Patientensicherheit/Rückblick auf das 250-jährige DAK-Jubiläum

8 Ausgezeichneter Schutz für die Psyche

Gesundes Abgrenzen, Resilienz und Führung: Drei prämierte Projekte beim BGM-Förderpreis 2024 fördern mentale Gesundheit im Arbeitsalltag.

12 Gestärkt in Alltag und Beruf

Das PERMA-Modell stärkt positive Gefühle und beeinflusst aktiv das eigene Glück.

14 Wechseljahre am Arbeitsplatz

Wie Unternehmen Frauen am Arbeitsplatz unterstützen können – gerade in den Wechseljahren.



SERVICE



16 Wissen

Mindestloohnerhöhung/Sachbezüge/Reiseimpfungen/Rente und Job/DAK-Urlaubsreport/Urlaubsplaner/Entsendung ins Ausland

18 Wissen, was kommt

Überblick über die Beitragssatzentwicklung in der gesetzlichen Krankenversicherung.

19 Informationen auf einen Blick

Aufhebung der Rechtskreistrennung, Umlagesätze, Fälligkeitstermine und Onlineseminar.

20 Beitragstabelle

Beitragssätze und Rechengrößen in einer Übersicht.

22 Gebündelte Kompetenz

Gemeinsam mit Unternehmen entwickelt die DAK-Gesundheit individuelle Lösungen für ein gesundes und nachhaltiges Arbeitsumfeld.



PERSONAL



24 Wissen

Elektronische Patientenakte (ePA)/Unterstützung für Pflegende/DAK Online-Videosprechstunde/DAK App/Arbeitgeber-Portal

26 Erfolgreiche Teams durch Vielfalt

Verschiedene Generationen, Geschlechter, Nationalitäten und soziale Hintergründe in einem Team sind eine Herausforderung – aber auch eine große Chance für Unternehmen.

28 Soziales Engagement als Teil der Unternehmenskultur

Soziales und ehrenamtliches Engagement kann einen gesunden Ausgleich zur Arbeit schaffen – ein Erfolgsfaktor für Betriebsklima und Motivation.

Krankenstand auf Rekordniveau

Der Krankenstand in Deutschland lag auch im Sommer 2024 auf einem Rekordniveau. Von Juli bis einschließlich September gab es neun Prozent mehr Krankschreibungen als im dritten Quartal des Vorjahrs. Nur weil auch die durchschnittliche Dauer je Fall zurückging, hatten DAK-versicherte Beschäftigte insgesamt nicht mehr Arbeitsausfall als im Sommer 2023. Die meisten Ausfälle verursachten Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen. An nächstfolgender Stelle standen Atemwegserkrankungen wie Erkältungen und Bronchitis. Fast ein Drittel der Erwerbstätigen (30,5 Prozent) war im Zeitraum von Juli bis einschließlich September mindestens einmal krankgeschrieben. Insgesamt lag der Krankenstand bei fünf Prozent. Das zeigt eine Analyse zu den Krankschreibungen im dritten Quartal von mehr als 2,3 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten. Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen und ihre Beschäftigten im Rahmen eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Mehr dazu erfahren Sie unter: www.dak.de/bgm und auf vielen Seiten in diesem Magazin.

Tipp

für Ihr BGM

Die DAK-Gesundheit stellt Firmen auch Reporte zum Krankenstand für ausgewählte Branchen zur Verfügung.

Muskel-Skelett-Erkrankungen:
88 Fehltage je
100 Beschäftigte

**Atemwegs-
erkrankungen:**
64 Fehltage je
100 Beschäftigte

(19 Prozent mehr als im
Vorjahresquartal)

**Psychische
Erkrankungen:**
88 Fehltage je
100 Beschäftigte

Patientensicherheit

Erste Beauftragte bei der DAK-Gesundheit



Dr. med. Viola Sinirlioğlu ist zur ersten DAK-Beauftragten für Patientensicherheit ernannt worden. Mit der 38-jährigen Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin hat die Kasse für diese Aufgabe eine Expertin gewonnen, die sowohl einen großen Erfahrungsschatz aus der medizinischen Praxis mitbringt als auch fachliche Expertise speziell für Patientensicherheit.

„Dieses Thema zieht sich als roter Faden durch meinen Werdegang“, sagt die Beauftragte. „Unter anderem habe ich zu Fragen der Patientensicherheit in Medizin promoviert

und bin als studierte Gesundheitsökonomin und -wissenschaftlerin in der Forschung und im Stiftungs- und Beratungswesen dazu tätig gewesen.“ Für Viola Sinirlioğlu ist es wichtig, mit Leistungserbringern in den Dialog zu gehen: „Fehler sind menschlich und passieren, insbesondere in einem System mit einem hohen Anteil von Humanfaktoren sowie Personal- und Zeitmangel. Es muss daher ein Kulturwandel in der Medizin vollzogen werden, der die beste Versorgung und die Sicherheit der Patientinnen und Patienten ins Zentrum stellt. Dafür möchte ich mich stark machen.“ Weitere Informationen zur Patientensicherheit bei der DAK-Gesundheit gibt es auf:

www.dak.de/patientensicherheit

Jubiläumsempfang

250 Jahre im Dienste der Gesundheit



(V. l. n. r.): Stv. DAK-Verwaltungsratsvorsitzender Dr. Johannes Knollmeyer, DAK-Verwaltungsratsvorsitzender Roman Weber, Mitglied des DAK-Vorstands Dr. Ute Wiedemann, Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach, Stv. DAK-Vorstandsvorsitzender Thomas Bodmer, DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm

Beim Jubiläumsempfang der DAK-Gesundheit am 26. September 2024 in der Hamburger Landesvertretung in Berlin kamen rund 160 Gäste aus Gesundheitswesen und Politik zusammen, um das 250-jährige Bestehen der Krankenkasse zu würdigen. In seiner Ansprache lobte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach das Engagement der DAK-Gesundheit und insbesondere die Reporte und Studien*, die sie in die politische Debatte einbringt. „Der DAK-Report und alles, was Sie daraus abgeleitet haben, war für uns immer eine sehr, sehr wichtige Hilfestellung.“ Als große Versorgerkasse verkörpere die DAK-Gesundheit den Geist des Solidarsystems und spiele als verlässlicher Partner in politischen Debatten eine bedeutende Rolle.

DAK-Vorstandschef Andreas Storm verwies in seiner Rede

auf die bewegte Geschichte der Kasse und ihre beständige Ausrichtung auf die Bedürfnisse der Versicherten. „Die DAK-Gesundheit hat über 250 Jahre nicht nur Kriege und Krisen überstanden, sondern daraus auch Kraft für neue Herausforderungen geschöpft“, so Storm. Mit ihrem Einsatz für Themen wie psychische Gesundheit und Prävention schafft die DAK-Gesundheit Mehrwert für Betriebe und ihre Beschäftigten: Sie leistet Präventionsarbeit, die sowohl die Gesundheit der Mitarbeitenden als auch die langfristige Unternehmensstabilität unterstützt.

* Die Reporte und Studien finden Sie unter:

www.dak.de/forschung

eAU

Arbeitgeberabruf ab 2025

Zum 1. Januar 2025 werden diverse neue Rückmeldegründe eingeführt, da unter anderem fortan stationäre Vorsorge- und Rehazeiten über das eAU-Abfrageverfahren an Arbeitgeber übermittelt werden. Das gilt ebenfalls für teilstationäre Behandlungen.

Wichtig: Ab dem 1. Januar 2025 gilt zudem für das eAU-Teil B Verfahren die neue technische Anlage 2.0. Für die Version 1.0 der technischen Anlage gilt für Arbeitgeber eine Übergangsfrist bis zum 28. Februar 2025. Krankenkassen müssen jedoch bereits ab dem 1. Januar 2025 ausschließlich mit der Version 2.0 antworten.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen neuen Rückmeldegründen sowie zum eAU-Verfahren finden Sie unter:

www.dak.de/arbeitgeber-eau

AUSGEZEICHNETER SCHUTZ



Große Freude bei der Preisverleihung. V. l. n. r.: Prof. Dr. Bernhard Badura (Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität Bielefeld), Dr. Ute Wiedemann (Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit), Lene Hodek (Diehl Aviation), Tanja Heck (Diakonie Hasenberg), Gisela Otrzonsek (Kliniken Südostbayern), Dr. Raimund Reik (Diehl Aviation)

Gesundes Abgrenzen, Förderung der Resilienz und gesunde Mitarbeiterführung: Drei Projekte wurden im September 2024 beim neunten Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ausgezeichnet. Sie sind eindrucksvolle Best-Practice-Beispiele dafür, wie die mentale Gesundheit in der Arbeitswelt geschützt und gefördert werden kann.

Sieben Millionen Arbeits- und Fachkräfte sind in Deutschland bis zum Jahr 2035 zu ersetzen – das ist mehr als die Einwohnerzahl Hessens! Um das zu schaffen, werden unterschiedliche Lösungen diskutiert wie beispielsweise die Erhöhung der Erwerbsquote bei Frauen, die Gewinnung von Fachkräften aus dem Ausland, das Arbeiten über das Renteneintrittsalter hinaus sowie die Unterstützung durch künstliche Intelligenz. „Was dabei fehlt, sind Maßnahmen zur Vermeidung von mentalen Belastungen. Denn seit Jahren steigen die Fälle von Ängsten, Burn-out und depressiven Episoden im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen. Es ist daher sehr wichtig, dass Betriebe noch mehr in den Schutz und die Förderung der mentalen Gesundheit investieren“, fordert der Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Bernhard Badura. Auch der jährliche

FÜR DIE PSYCHE



Platz 1

Diakonie Hasenberg (München)

Tanja Heck – Referentin Fundraising

Platz 2

Kliniken Südostbayern (Traunstein)

Gisela Otrzonsek – Leiterin Psychologischer Dienst der Intensivstationen

Platz 3

Diehl Aviation (Laupheim)

Lene Hodek – Professional Health Management, Dr. Raimund Reik – Senior Manager Health Management

Psychreport der DAK-Gesundheit zeigt den langfristigen Trend allein in den vergangenen zehn Jahren. Wie die mentale Gesundheit von Mitarbeitenden durch gesunde Arbeitsbedingungen gestärkt werden kann, stand deshalb im Fokus des Deutschen BGM-Förderpreises 2024 (siehe Infokasten). So lautete das Motto „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“. Drei Projekte wurden am 18. September 2024 im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung besonders ausgezeichnet.



DEUTSCHER | BGM | FÖRDERPREIS

Der Deutsche BGM-Förderpreis ist eingebunden in ein breites Programm zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Damit engagiert sich die DAK-Gesundheit bundesweit in vielen hundert

Unternehmen, um dort frühzeitig die Weichen fürs Gesundbleiben zu stellen (www.dak.de/bgm). Der Deutsche BGM-Förderpreis unterstützt zum neunten Mal in Folge die Gewinnerinnen und Gewinner dabei, ihre innovativen Ideen umzusetzen. Informationen zum Deutschen BGM-Förderpreis sowie zum neuen Motto im Jahr 2025 finden Sie unter: www.dak.de/bgm-foerderpreis



GESUNDES ABGRENZEN

Um die mentale Gesundheit zu erhalten und zu stärken, braucht es die Fähigkeit, sich von belastenden Situationen abzugrenzen. Vor allem in herausfordernden Berufsfeldern ist diese Kompetenz wichtig. In dem wegweisenden Projekt „Gesunde Grenzen in der Sozialen Arbeit – wenn weniger mehr wird“ setzt die Diakonie Hasenberg e.V., ein Sozialunternehmen mit mehr als 60 Einrichtungen in München, genau dies um – und hat die Jury des BGM-Förderpreises damit am meisten überzeugt. Dem gesünderen Abgrenzen nähert sich der Verein in vier Projekt-Bausteinen, bei denen Führungskräfte und Mitarbeitende geschult werden. Der erste Baustein ist ein Workshop-Format namens „Driver Seat“. „Hier werden Führungskräfte in puncto Selbstfürsorge trainiert“, erklärt Viviana Siedler, Referentin für Personalentwicklung bei der Diakonie Hasenberg. Den zweiten Baustein bildet eine Workshop-Reihe für Teams, in der bedarfsorientiert auf die Themen Abgrenzung und Work-Life-Balance eingegangen wird. In sogenannten Qualitätszirkeln (dritter Baustein) werden Arbeitsabläufe analysiert und bei Bedarf neu justiert. „Die Aufgaben von Führungskräften werden immer komplexer. Wir wollen unsere Prozesse optimieren, um mehr Zeit für Mitarbeiterführung oder die strategische Weiterentwicklung der Organisation zu gewinnen“, so Siedler. Diese Erkenntnisse wiederum fließen auch in den vierten Baustein ein, in die Überarbeitung der Leistungsbeschreibungen. „Es hat sich viel verändert in den Voraussetzungen, wie wir Soziale Arbeit leisten. Daher gilt es auch hier genau hinzuschauen: Was können wir wirklich leisten oder wo gehen wir eventuell über unsere Grenzen auf Kosten der mentalen Gesundheit?“ Das Projekt, das bis Juli 2025 läuft, wird natürlich evaluiert, um auch zukünftig Lehren daraus ziehen zu können. „In einem herausfordernden Umfeld ist es sehr wichtig, mental belastbare Mitarbeitende zu haben. Wenn Unternehmen dafür die nötigen Strukturen schaffen, ist das gewinnbringend für alle Beteiligten“, ist Viviana Siedler überzeugt.



Viviana Siedler, Referentin für Personalentwicklung bei der Diakonie Hasenberg

RESILIENZ FÖRDERN

Große Freude auch bei den Kliniken Südostbayern (KSOB AG), die beim Wettbewerb mit ihrem Projekt „real statt digital“ den zweiten Platz erreichten. Zum Klinikverbund gehören vier Standorte in Traunstein, Trostberg, Bad Reichenhall und Berchtesgaden mit insgesamt 4.000 Beschäftigten. „Diese Auszeichnung und Unterstützung des Projekts stellt für alle Beteiligten eine besondere Würdigung unserer Arbeit im intensivmedizinischen Bereich dar“, sagt Gisela Otrzonsek, die Leiterin des psychologischen Dienstes der Intensivstationen. Die Idee ist, dass dieser psychologische Dienst, der bisher Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige auf der Intensivstation betreut hat, seine Kompetenzen nun auch der Mitarbeiterschaft zur Verfügung stellt. „Wir haben vorher schon sehr auf das Wohlbefinden unserer Kolleginnen und Kollegen im High-Care-Bereich geachtet. Nun haben wir auch die Ressourcen, um diese Personen, die besonders unterstützt gehören, durch einen externen Dienstleister in puncto Resilienzförderung fortzubilden und ihnen vermehrt Supervision anzubieten“, so Otrzonsek. Diese Zuwendung lebt vor allem von der Präsenz vor Ort – deshalb der Projektname „real statt digital“. Nach Möglichkeit sollen die Fortbildungen auch für andere Intensivstationen der KSOB AG angeboten werden. „Wir sind überzeugt davon, dass mentale Gesundheit vor allem vom Miteinander und vom Füreinander-da-Sein lebt, besonders in der Intensivpflege. Denn wenn man ständig allein dasteht, dann wird die Überwindung größer, in so einen verantwortungsvollen und herausfordernden Beruf zu gehen“, erläutert Otrzonsek.



Gisela Otrzonsek, Leiterin des psychologischen Dienstes der Intensivstationen bei den Kliniken Südostbayern (KSOB AG)





GESUND FÜHREN

Für ein Schulungskonzept zur gesunden Führung wurde Diehl Aviation, einer der weltweit führenden Ausrüster für die Luftfahrtindustrie, beim Deutschen BGM-Förderpreis mit dem dritten Platz ausgezeichnet. Führungskräfte sind nicht nur maßgeblich an der Gestaltung von gesunden Arbeitsbedingungen beteiligt, sondern auch selbst gesundheitlich stark gefordert. Hier setzt das Konzept an, das sie dazu befähigt, sowohl auf die eigene mentale Gesundheit

als auch auf die ihrer Mitarbeitenden zu achten. Realisiert wird dies in vier verschiedenen Schulungs-Bausteinen, die jeweils einige Stunden umfassen: Umgang mit psychischen Erkrankungen im Job, Selfcare, Gesunde Teams und Konfliktmanagement. „Der erste Baustein zum Umgang mit psychischen Erkrankungen befindet sich bereits in der Umsetzung. Wir freuen uns über eine große positive Resonanz auf dieses freiwillige Angebot. Die hohen Teilnehmereinzahlen zeigen, wie relevant das Thema für unsere Führungskräfte ist“, sagt Dr. Raimund Reik, Senior Manager Health Management bei



Dr. Raimund Reik, Senior
Manager Health Management
bei Diehl Aviation

Diehl Aviation. Sukzessive werden in den nächsten Monaten auch die anderen Bausteine an den acht Unternehmens-Standorten in Deutschland ausgerollt. Das Schulungskonzept soll außerdem fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt werden, um bestmöglich den Bedarfen der Führungskräfte zu entsprechen. „Die Auszeichnung mit dem BGM-Förderpreis ist eine extreme Wertschätzung und sie bestätigt uns bei unserem Engagement zur Förderung von mentaler Gesundheit. Denn diese ist ein entscheidender Faktor für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unserer Mitarbeitenden – und damit auch für die Zukunftsfähigkeit unseres Unternehmens“, so Reik. Die drei Siegerprojekte des BGM-Förderpreises zeigen branchenübergreifend, wie vielfältig Ideen und Konzepte zur Stärkung der mentalen Gesundheit in der Arbeitswelt denkbar sind. Sie können Vorbild und Motivation für viele Unternehmen sein.

Thomas Corrinth

Die ausgezeichneten Projekte zeigen, wie in der flexiblen Arbeitswelt von heute die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden auch aus der Distanz gestärkt werden kann. Mit unserem BGM-Förderpreis möchten wir dazu beitragen, die emotionale Gesundheit in Unternehmen zu fördern und Hilfestellungen bereitzustellen, wenn sie benötigt werden.



Dr. Ute Wiedemann, Vorstandsmitglied der
DAK-Gesundheit

FÜR EINE STARKE PSYCHE MENTAL HEALTH PILOT

Immer mehr Mitarbeitende fühlen sich psychisch belastet – auch am Arbeitsplatz. Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen deshalb die Fortbildung zum Mental Health Pilot (MHP) an. 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

GESTÄRKT IN ALLTAG UND BERUF

Das sogenannte PERMA-Modell hilft, sich auf die positiven Gefühle im Alltag zu fokussieren und damit selbst auf sein Glück und seine Zufriedenheit Einfluss zu nehmen. Unsere Autorin hat dazu an einem Online-Vortrag der DAK-Gesundheit teilgenommen.

Glück und Zufriedenheit – jeder Mensch strebt danach, doch wie können wir sie erreichen? Dieser Frage geht Psychologin Jasmin Bücker in einem Online-Vortrag mit dem Titel „PERMA-Modell – Bausteine der positiven Psychologie“ auf den Grund, an dem ich als Autorin dieses Beitrags gespannt teilnehme. Die positive Psychologie zielt darauf ab, dass Menschen sich auf ihre Stärken fokussieren, positive Gefühle erleben und so gestärkt durchs Leben gehen. „Positive Erlebnisse sind für die psychische und körperliche Gesundheit enorm wichtig“, sagt Bücker. „Eine positive Stimmung steigert die Motivation und Lebenszufriedenheit, verringert Krankenstände, erhöht die Zuversicht bei Veränderungen, reduziert das Burn-out-Risiko, weckt die Lernbereitschaft und die Zufriedenheit im Job.“

BAUSTEINE FÜRS WOHLBEFINDEN

Dem zugrunde liegt das PERMA-Modell von Professor Martin Seligman, das sich mit fünf Bausteinen beschäftigt, die für unser Wohlbefinden essenziell sind. Es soll jedem und jeder die Chance bieten, aktiv am eigenen Glück und an der eigenen Zufriedenheit zu arbeiten. Um mir und den anderen Teilnehmenden das Modell näherzubringen, steigt Bücker in jeden Baustein mit einer Reflexionsfrage ein. Los geht es mit dem Baustein „Positive Emotionen“, für den das

P in „PERMA“ steht. „Wie häufig erleben Sie positive Emotionen wie Freude, Liebe oder Dankbarkeit?“, fragt die Psychologin in die Runde und sorgt dafür, dass wir unsere Lebenssituation zumindest für einen Augenblick reflektieren.

BEWUSST WAHRNEHMEN

„Unser Wohlbefinden steigt, wenn wir positive Emotionen empfinden“, sagt Bücker. Daher sollte die Aufmerksamkeit im Alltag stärker auf diese Gefühle gerichtet werden. „Oft ist es jedoch so, dass negative Emotionen dominieren und wir die positiven wegdrücken.“ Um das zu ändern, hat Bücker einen Tipp parat: ein Dankbarkeits-Tagebuch, in das jeden Tag eine positive Sache hineingeschrieben wird. Das kann ein nettes Gespräch mit dem Kollegen sein, ein schöner Spaziergang oder die Joggingrunde, auf die man sich schon lange freut. „Das Tagebuch lenkt den Fokus auf die positiven Emotionen des Tages“, erläutert Bücker. Und noch eine weitere Übung gibt die Psychologin uns Teilnehmenden an die Hand: „Schauen Sie sich in einem ruhigen Moment Ihre Umgebung genau an und suchen Sie nach kleinen Dingen, die bei Ihnen positive Gefühle auslösen – einer Pflanze, einer Tasse Tee oder einem Bild.“ Irgendetwas würde man bestimmt finden, das ein positives Gefühl hervorruft. „Nehmen Sie es bewusst wahr und speichern Sie es ab“, so die Expertin.



GESUNDES ENGAGEMENT

Weiter geht es mit dem Baustein „Engagement“, das ebenfalls für unser Glück und Wohlbefinden enorm wichtig ist. „Wie häufig sind Sie im Flow und vollkommen versunken in Dinge, die Sie tun?“, lautet diesmal die Reflexionsfrage. Den sogenannten Flow-Zustand hat vermutlich jeder und jede von uns schon mal erlebt – auch wenn er vielleicht nicht bewusst wahrgenommen wurde. Der Flow – zu Deutsch „Schaffensrausch“ bezeichnet das beglückende Gefühl, sich komplett in eine Tätigkeit zu vertiefen. Doch wie erreichen wir diesen Zustand? „Dinge, die uns dorthin bringen, sind vor allem solche, die wir gerne machen. Das kann Sport genauso sein wie Routine-Aufgaben, die uns nicht viel abverlangen. In diesem Moment wissen wir aber, was zu tun ist, und können uns der Tätigkeit voll hingeben“, erklärt Bücken.

DAS MITEINANDER STÄRKEN

Das R im PERMA-Modell steht für das englische Wort „relationship“, das übersetzt „Beziehungen“ bedeutet. Stabile Beziehungen, egal ob privat oder beruflich, beeinflussen unser Wohlbefinden ganz besonders. Wichtig ist daher zu wissen, „in welchem Maße wir mit unseren persönlichen Beziehungen zufrieden sind.“ Schnell wird klar: Wir selbst können beeinflussen, wie gut sich eine Beziehung anfühlt oder auch nicht. „Um sie zu stabilisieren, müssen wir Zeit investieren. Haben Sie immer ein offenes Ohr und seien Sie für Ihr Gegenüber da“, rät Bücken. Das Ziel sei ein Gleichgewicht aus Geben und Nehmen, denn nur so könne eine gute Ebene geschaffen werden.

Ein positives Gefühl erzeugt auch der sogenannte „act of kindness“, also eine Geste der Freundlichkeit. Und auch hier sind es die kleinen Dinge im Alltag, die uns glücklicher machen: Im Supermarkt jemanden an der Kasse vorlassen, einer anderen Person ein Kompliment machen oder der Kollegin einen Kaffee aus der Mittagspause mitbringen, wenn diese sehr beschäftigt ist. Bücken: „In solchen Situationen machen wir unser Gegenüber glücklich und fühlen uns gleichzeitig selbst gut. Eine echte Win-win-Situation.“

ZIELE GEBEN ORIENTIERUNG

Auch der Sinn – M für „meaning“ – im Leben trägt zu mehr Glück und Zufriedenheit bei. Denn nur wenn wir Tätigkeiten als bedeutsam wahrnehmen, fühlen wir uns glücklicher. „Und diese Dinge gilt es zu priorisieren und in den Alltag zu integrieren“, rät Psychologin Jasmin Bücken. Zuletzt geht es um den Baustein „Leistungen und Errungenschaften“, auf Englisch „accomplishments“ (für das A). „Inwiefern erreichen Sie Ziele, die Ihnen wichtig sind?“, gibt Bücken als Reflexionsfrage vor und ergänzt: „Ziele sind wichtig, denn sie geben uns Orientierung und helfen, in einen Flow-Zustand zu kommen.“ Dabei sollten diese realistisch sein, damit sie auch erreicht werden können. Und: „Haben Sie ein Ziel erreicht, tun Sie drei Dinge: Belohnen, stolz sein und feiern!“

Die Erkenntnis nach dem einstündigen Online-Vortrag: Es sollte normal sein, Dinge zu tun, die uns glücklicher machen. Die leicht umsetzbaren Tipps geben mir jederzeit die Chance, an meinem Glück und meiner Zufriedenheit im Leben aktiv selbst zu arbeiten.

Justine Holzwarth



Jasmin Bücken, Psychologin und Trainerin für BGM, Motio GmbH

DAK-ONLINE-VORTRÄGE

Sie möchten mehr über das Thema „Psychische Gesundheit“ erfahren? Dann nehmen Sie an den stets wechselnden Live-Online-Vorträgen via Microsoft Teams teil und erleben Sie jeweils 60 inspirierende Minuten. Die DAK-Gesundheit bietet 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



WECHSELJAHRE AM ARBEITSPLATZ: RAUS AUS DER TABUZONE

Unternehmen können viel dafür tun, dass sich Frauen am Arbeitsplatz wohlfühlen – auch in den Wechseljahren.

Mit Mitte 40 treten bei den meisten Frauen die ersten Wechseljahressymptome auf wie Schlaflosigkeit, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen. „Da muss man durch“, denken viele Betroffene und vermeiden es, das Thema offen anzusprechen – erst recht am Arbeitsplatz.

HANDLUNGSBEDARF

Die Ökonomin Andrea Rumler, Professorin an der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin, hat berufstätige Frauen befragt. Ein Viertel der Teilnehmerinnen mit Wechseljahressymptomen reduzierte die Arbeitszeit, fast ein Drittel war wegen der Symptome schon einmal krankgeschrieben oder nahm deshalb unbezahlten Urlaub. Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung für Frauen in den Wechseljahren gibt es jedoch hierzulande kaum, obwohl die Betroffenen in vielen Unternehmen zahlenmäßig durchaus stark vertreten sind.



DAK-Angebote rund um die Wechseljahre

Von gesunder Ernährung über Bewegung bis hin zu Behandlungsmöglichkeiten – Wissenswertes rund um die Wechseljahre finden Ihre Beschäftigten unter: www.dak.de/wechseljahre Sie haben Fragen rund um die Wechseljahre und das Betriebliche Gesundheitsmanagement?

Informationen erhalten Sie auf

www.dak.de/bgm, unter der BGM-Hotline

040 325 325 720 zum Ortstarif oder

per E-Mail an: bgm@dak.de

chen. Wissen und Fingerspitzengefühl im Führungsteam sind erforderlich, um sinnvolle Maßnahmen aufzusetzen und das Arbeiten damit leichter zu machen.

VERTRAUENSKULTUR

Wie die Umsetzung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aussehen kann, unterscheidet sich je nach Arbeitsplatz. Vielen ist schon geholfen, wenn sie nach einer Nacht mit wenig Schlaf Arbeitszeiten flexibel handhaben oder gleich im Homeoffice arbeiten können. Oder wenn sie bei Konzentrationsproblemen verschiebbare Termine verlegen dürfen. Dabei hilft eine gute Vertrauensbasis in der Zusammenarbeit mit der Führungskraft – ohne dass jedes Mal das Wort „Wechseljahre“ fallen muss.

KREATIVE ANGEBOTE

Herausfordernder wird es, wenn Betroffene in Prozesse eingebunden sind, die wenig Spielraum für flexibles Arbeiten lassen – wie bei der Erzieherin oder der Kassiererin. „Manchmal lassen sich Abläufe kaum umstellen. Aber auch in diesen Fällen können Unternehmen

ihre Mitarbeiterinnen unterstützen: Ist es möglich, sich kurz frisch zu machen oder für eine kurze Pause zurückzuziehen? Lassen sich Schichten tauschen? Das sind wichtige Stellschrauben“, sagt Hanna-Kathrin Kraaibeek. Denkbar wäre es beispielsweise, die Mitarbeitenden an Gesundheitstagen oder übers Firmen-Intranet zu der Thematik und dem möglichen Umgang damit zu informieren. Auch Seminare, Vorträge oder Beratungsangebote könnten hilfreich sein. Einige Maßnahmen lassen sich auch auf digitalem Wege orts- und zeitunabhängig umsetzen. Schauen Sie einfach mal unter www.dak.de/bgm. All das kann dazu beitragen, das Thema Wechseljahre aus der Tabuzone zu holen.

POSITIVER BLICK

„Bedürfnisse erkennen, Lösungen schaffen und für Respekt im Team werben – das ist zentral“, resümiert Kraaibeek. Im besten Fall gelingt auch ein anderer Blick auf die Wechseljahre: „Viele Frauen nutzen die neue Lebensphase und entwickeln sich weiter. Das kann auch am Arbeitsplatz durchaus positive Seiten haben.“

Andrea Guthaus

* Quelle: Volkswirtschaftlich
brisant: Wechseljahre am
Arbeitsplatz | HWR Berlin
(hwr-berlin.de)



FINGERSPITZENGEFÜHL

„Gerade heute, wo überall händeringend Personal gesucht wird, ist es so wichtig, dass Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen unterstützen“, sagt Hanna-Kathrin Kraaibeek. Sie ist Geschäftsführerin der Kraaibeek GmbH, die Unternehmen im Auftrag der DAK-Gesundheit rund um das Thema Gesundheit und Ernährung berät. Nur wie können Firmen dabei vorgehen? Und ist das Thema nicht viel zu privat? Hinzu kommt: Viele Frauen wollen ihr Älterwerden nicht mit der Chefin und schon gar nicht mit dem Chef bespre-

Wie Arbeiten in den Wechseljahren gut gelingt

- ➔ Sensibilisierung für das Thema am Arbeitsplatz
- ➔ Wechseljahresfreundliche Kultur und offene Kommunikation
- ➔ Flexible Arbeitszeiten und Aufgabenorganisation
- ➔ Angebote zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung
- ➔ Informationsangebote, Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen
- ➔ Betriebsärztliche und psychologische Betreuung
- ➔ Homeoffice
- ➔ Kühlmöglichkeiten am Arbeitsplatz



Erhöhung des Mindestlohns Auswirkungen auf Mini- und Midijobs

Zum 1. Januar 2025 steigt der Mindestlohn auf 12,82 Euro brutto pro Stunde. Bisher lag der gesetzliche Mindestlohn bei 12,41 Euro. In manchen Branchen gibt es verbindliche Mindestlöhne, die über dem allgemeinen gesetzlichen Mindestlohn liegen. Diese Informationen finden Sie unter: www.bmas.de

MINIJOB

Die monatliche Verdienstgrenze im Minijob – auch Minijob-Grenze genannt – ist dynamisch und orientiert sich am Mindestlohn. Wird der allgemeine Mindestlohn erhöht, steigt auch die Minijob-Grenze. Diese erhöht sich ab Januar 2025 von 538 Euro auf 556 Euro monatlich.

MIDIJOB

Zum Januar 2025 wird sich durch die Erhöhung der Minijob-Grenze von 538 Euro auf 556 Euro auch die untere Verdienstgrenze für eine Beschäftigung im Übergangsbereich ändern. Der Midijob beginnt da, wo der Minijob aufhört. Wenn bislang ein Midijob bei einem durchschnittlichen monatlichen Verdienst von 538,01 Euro begann, ist das ab 1. Januar 2025 ab 556,01 Euro der Fall. Die obere Midijob-Grenze verändert sich nicht und liegt weiterhin bei maximal 2.000 Euro. Die Beitragsberechnung erfolgt für Personen, deren regelmäßiges Arbeitsentgelt im Übergangsbereich liegt, nach einer gesonderten Formel und einem Faktor „F“. Tipp: Beiträge im Übergangsbereich können Sie ganz einfach berechnen mit dem praktischen Übergangsbereichsrechner unter: www.dak.de/uebergangsbereichsrechner
Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.bmas.de, www.minijob-zentrale.de

Rente und Job Jetzt Geld zurück

Rentnerinnen und Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2024 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag der Beschäftigten, der formlos oder online unter www.dak.de/beitragserrstattung gestellt werden kann. Erstattungsfähig sind nur die von der Rentnerin oder vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserrstattung nicht berührt. Für das Jahr 2024 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 62.100 Euro beziehungsweise monatlich 5.175 Euro. Unter www.dak.de/rentnerjob finden Sie weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen. Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Fachleute telefonisch unter der DAK Arbeitgeber-Hotline **040 325 325 810** zum Ortstarif.



DAK-Urlaubsreport Abstand zum Alltag ist wichtig



Laut DAK-Forsa-Umfrage* waren Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie 2024 für die meisten Urlauberinnen und Urlauber die wichtigsten Erholungsfaktoren. Dies nannten 84 sowie 74 Prozent der Befragten. Positiv wirkte sich für viele auch ein Ortswechsel aus (73 Prozent). Deutlich mehr als die Hälfte der Befragten genoss den Wegfall der Arbeitsbelastung. Für 32 Prozent trug der Verzicht auf Handy oder Internet wesentlich zur Entspannung bei – das sind vier Prozent mehr als im Jahr 2023.

* Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Befragung wird jährlich wiederholt und fand im Sommer 2024 vom 13. bis zum 26. August statt. Es wurden 1.001 Frauen und Männer ab 14 Jahren befragt, die bereits Urlaub hatten. Weitere Informationen: www.dak.de/presse

Sachbezüge Ab 1. Januar 2025 neue Werte

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

Freie Verpflegung 333,00 Euro, davon

Frühstück 69,00 Euro
Mittagessen 132,00 Euro
Abendessen 132,00 Euro

Freie Unterkunft 282,00/239,70 Euro*

Insgesamt 615,00/572,70 Euro*

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

Entsendung ins Ausland A1-Bescheinigung

Zum 1. Januar 2025 erfolgt die Ausweitung der verpflichtenden elektronischen Anträge auf Entsendebescheinigungen (A1-Bescheinigungen). Zusätzlich gibt es eine neue Antragsart für sogenannte Grenzgänger und Grenzgängerinnen, die in Deutschland beschäftigt sind, im Ausland wohnen und einen Nachweis der Erwerbstätigkeit in Deutschland benötigen. Ab dem 1. Januar 2025 können diese A1-Bescheinigungen elektronisch beantragt werden – auch direkt durch die Arbeitgeber per Entgeltabrechnungsprogramm oder per SV-Meldeportal.

Die Einführung des elektronischen Antrags auf Entsendebescheinigung für Beschäftigte, die in Abkommensstaaten (Staaten mit Sozialversicherungsabkommen) entsandt werden, wurde auf den 1. Januar 2026 verschoben.

Weitere Informationen zum Thema Beschäftigung im Ausland erhalten Sie auf: www.dak.de/entsendung sowie unter der Telefonnummer: **0361 789 228 9470**.



Urlaubsplaner Für den Überblick

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

www.dak.de/urlaubsplaner

Reiseimpfungen 100 Prozent Erstattung

Reiseimpfungen gehören nicht zu den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen der Krankenkassen. Die DAK-Gesundheit erstattet die Kosten für bestimmte Reiseimpfungen dennoch – dank einer neuen Satzungsleistung sogar zu 100 Prozent. Voraussetzung ist, dass es sich dabei um eine private Reise handelt. Welche Impfungen bezahlt werden und wie die Kostenerstattung beantragt werden kann, erfahren Sie hier:

www.dak.de/reiseimpfung



WISSEN, WAS KOMMT

Die DAK-Gesundheit macht sich stark für Versicherte und Arbeitgeber

Durch neue Gesetze und massive Kostensteigerungen im Gesundheitswesen haben sich die Ausgaben aller gesetzlichen Krankenkassen stark erhöht. Das gilt besonders für die Bereiche der stationären Krankenhausbehandlungen und der verordneten Arzneimittel. Durch diese Entwicklung ist in der gesetzlichen Krankenversicherung für 2025 eine Finanzierungslücke von insgesamt 14 Milliarden Euro entstanden. Die DAK-Gesundheit fordert gemeinsam mit anderen Krankenkassen von der Politik schon länger eine faire und gerechte Finanzierung und eine Entlastung der Versicherten und Arbeitgeber.

Resolution für eine gerechte Finanzierung

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat bereits im Oktober 2024 in einer Resolution eine gerechte Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der sozialen Pflegeversicherung gefordert. Denn die Ampelregierung hat keine der im Koalitionsvertrag festgehaltenen Maßnahmen zur nachhaltigen Stärkung der GKV-Finanzierung umgesetzt. Dazu gehören zum Beispiel die kostendeckende Finanzierung der Beiträge für Bürgergeldempfänger und -empfängerinnen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe sowie die Dynamisierung des Bundeszuschusses.

Schon im Laufe des Jahres 2024 haben viele Krankenkassen ihren Beitrag erhöht – teilweise sogar mehrfach. Um Ihnen weiterhin unsere umfangreichen Leistungen bieten

zu können, ist jetzt auch bei uns eine Beitragsanpassung erforderlich. Unser neuer Beitragsatz beträgt ab dem 1. Januar 2025 insgesamt 17,4 Prozent. Er setzt sich aus dem gesetzlich festgelegten Anteil von 14,6 Prozent und unserem Zusatzbeitragsatz von 2,8 Prozent zusammen.

Passgenaue Angebote für die Mitarbeitergesundheit

5,5 Millionen Menschen verlassen sich bei der Gesundheitsvorsorge und im Krankheitsfall auf die DAK-Gesundheit. Als verlässlicher Gesundheitspartner stehen wir mit starken Leistungen und Service hinter Ihnen und Ihren Mitarbeitenden. Auszeichnungen – wie zuletzt im Mai 2024 als beste Kasse für Familien – und mehr als 400 Angebote allein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement belegen dies. Lesen Sie hierzu auch den Beitrag ab Seite 22.

Tipp

Auf den Folgeseiten finden Sie weitere Informationen zum Jahreswechsel, Beitragsätze und Rechengrößen.

Da kurzfristige Gesetzesänderungen nach Redaktionsschluss möglich sind, erhalten Sie stets aktuelle Informationen unter www.dak.de/firmenservice, www.bmas.de sowie in dem DAK-Online-Seminar am 16. Januar 2025 (siehe Seite 19).

INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

EINHEITLICHE GRÖSSEN IN OST UND WEST

Mit der Verordnung über die Sozialversicherungsrechengrößen werden die maßgeblichen Rechengrößen der Sozialversicherung an die Einkommensentwicklung angepasst. Erstmals entfällt dabei ab 2025 die Trennung zwischen den Rechtskreisen Ost und West. Zudem sorgt die Einkommensentwicklung dafür, dass die Beitragsbemessungsgrenzen zum 1. Januar 2025 deutlicher als in der Vergangenheit steigen werden. Rechengrößen und Beitragssätze finden Sie auf Seite 20 und auch unter:

www.dak.de/firmenservice



ENTGELTFORTZAHLUNGSVERSICHERUNG 2025

		Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Krankheit
		U1
Erstattungssatz	Umlagesatz	
70 %	2,8 %	Allgemeiner Satz (Regelsatz)
50 %	2,1 %	Ermäßigter Satz (wählbar)
60 %	2,3 %	Ermäßigter Satz (wählbar)
80 %	4,2 %	Erhöhter Satz (wählbar)
		U2
Erstattungssatz	Umlagesatz	Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft
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.

Berechnung der Umlagebeträge

Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt. Angaben unter Vorbehalt. Stets aktuelle Werte finden Sie unter: www.dak.de/aag

FÄLLIGKEITSTERMINE 2025

Monat	Beitragsnachweise übermitteln bis	Fälligkeit GSV-Beiträge*
01/25	27.01.2025	29.01.2025
02/25	24.02.2025	26.02.2025
03/25	25.03.2025	27.03.2025
04/25	24.04.2025	28.04.2025
05/25	23.05.2025	27.05.2025
06/25	24.06.2025	26.06.2025
07/25	25.07.2025	29.07.2025
08/25	25.08.2025	27.08.2025
09/25	24.09.2025	26.09.2025
10/25	24.10.2025	28.10.2025
11/25	24.11.2025	26.11.2025
12/25	19.12.2025	23.12.2025

Wenn Sie für Ihre versicherungspflichtigen Beschäftigten die Gesamtsozialversicherungsbeiträge (GSV) zahlen, gelten die Daten in der Übersicht links für den fristgerechten Eingang der Beitragsnachweise und der GSV-Beiträge bei der DAK-Gesundheit.

→ **Hinweis:** Da in Hamburg der 31.10. (Reformationstag) ein Feiertag ist, verschieben sich der Abgabetermin auf den 24.10.2025 (Freitag) und die Fälligkeit auf den 28.10.2025 (Dienstag).

Mehr Informationen unter: www.dak.de/faelligkeitstermine

* Gesamtsozialversicherungsbeiträge



ONLINE-SEMINARE

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

Jahreswechselfseminar
Arbeitgeber 2025:

16. Januar 2025, 10.00 bis 11.30 Uhr

BEITRAGSSÄTZE UND RECHENGRÖSSEN 2025

Alle Angaben unter Vorbehalt

BEITRAGSSÄTZE

Kassenindividueller allgemeiner Gesamtbeitragssatz für Mitglieder mit Krankengeldanspruch, für Beiträge aus Renten sowie Versorgungsbezügen/Betriebsrenten	17,4 %
Kassenindividueller ermäßigter Gesamtbeitragssatz für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch	16,8 %
Kassenindividueller Gesamtbeitragssatz für ausländische gesetzliche Renten	8,7 %
Pflegeversicherung allgemeiner Beitragssatz	Siehe Seite 21
Pflegeversicherung mit Beitragszuschlag für Mitglieder ohne Elterneigenschaft	Siehe Seite 21
Rentenversicherung	18,6 %
Arbeitslosenversicherung	2,6 %

RECHENGRÖSSEN

Rechengrößen in der Sozialversicherung	monatlich	jährlich
Beitragsbemessungsgrenzen		
Kranken- und Pflegeversicherung	5.512,50 €	66.150,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung	8.050,00 €	96.600,00 €
Jahresarbeitsentgeltgrenze/Versicherungspflichtgrenze		
Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung	6.150,00 €	73.800,00 €
Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung für Beschäftigte, die am 31.12.2002 privat krankenversichert waren	5.512,50 €	66.150,00 €
Bezugsgrößen		
Kranken- und Pflegeversicherung	3.745,00 €	44.940,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung	3.745,00 €	44.940,00 €
Familienversicherung		
Regelmäßiges Gesamteinkommen	535,00 €	
Geringfügigkeitsgrenze (Minijob)	556,00 €	
Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte	556,00 €	
Mindestbeitragsbemessungsgrundlage in der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit	175,00 €	
Geringverdienergrenze bis zu der Arbeitgeber den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein tragen	325,00 €	

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2025. Alle Angaben ohne Gewähr.



PFLEGEVERSICHERUNG

Die Höhe des Beitragssatzes in der Pflegeversicherung (stand zum Redaktionsschluss noch nicht verbindlich fest) richtet sich auch nach der Anzahl der Kinder. Versicherte, die über 23 Jahre alt sind und keine Kinder haben, zahlen zusätzlich zum allgemeinen Beitragssatz einen Zuschlag. Versicherte, die mindestens ein Kind haben, sind vom Beitragszuschlag dauerhaft freigestellt. Vom Beitragszuschlag grundsätzlich freigestellt sind Versicherte, die vor dem 1. Januar 1940 geboren wurden.

Der allgemeine Pflegeversicherungsbeitragssatz vermindert sich für Versicherte ab dem zweiten bis zum fünften Kind um 0,25 Prozentpunkte je Kind, maximal um 1,0 Prozentpunkte. Dabei dürfen nur Kinder berücksichtigt werden, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Auch Versicherte, die vom Beitragszuschlag freigestellt sind, profitieren von diesen Abschlägen. Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz gegebenenfalls unter Berücksichtigung der beitragsmindernden Abschläge für zwei bis fünf Kinder, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, oder gegebenenfalls erhöht um den Beitragszuschlag für Versicherte ohne Elterneigenschaft.

Wichtig: Für die Zeit bis zum 30. Juni 2025 gilt für Arbeitgeber auch ein gesetzlich vereinfachtes Verfahren zum Nachweis der Kinder. Firmen protokollieren den Nachweis in den jeweiligen Entgeltabrechnungsprogrammen. Das Bundeszentralamt für Steuern plant zum 1. Juli 2025 ein digitales Austauschverfahren.

➔ Im Bundesland Sachsen gilt ein erhöhter Beitragsanteil, da dort der Buß- und Bettag weiterhin Feiertag ist.

Die aktuellen Pflegeversicherungsbeitragssätze finden Sie unter: www.dak.de/beitragsuebersicht sowie auf: www.gkv-spitzenverband.de

Zusatzwissen

Laut aktueller Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit sollten die akuten Finanzprobleme in der Pflegeversicherung aus Sicht der Bevölkerung am ehesten gelöst werden, indem die Zuschüsse des Bundes erhöht werden. Mit knapp zwei Dritteln (64 Prozent) spricht sich die große Mehrheit der Befragten für diese Lösung aus. Nur 15 Prozent der Befragten unterstützen höhere Versichertenbeiträge und lediglich 17 Prozent eine Kürzung der Leistungen und/oder einen Verzicht auf die Leistungsdynamisierung: Im Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) wurde geregelt, dass die Leistungsbeträge ab 2025 steigen. Die Höhe der neuen Leistungsbeträge finden Sie unter:

www.dak.de/pflege

HINWEISE FÜR UNTERNEHMEN

Alle Rechengrößen und Beitragssätze sowie weitere Informationen unter: www.dak.de/arbeitgeber und www.dak.de/beitragsuebersicht



Dort informieren wir Sie auch, wenn sich nach Redaktionsschluss Änderungen ergeben sollten.

GEBÜNDELTE KOMPETENZ

Die DAK-Gesundheit sucht gemeinsam mit Unternehmen nach individuellen Lösungen, damit gesundes Arbeiten gut und nachhaltig gelingt.

Ob im Kleinunternehmen oder im Großkonzern, ein wichtiger Baustein im Fundament einer erfolgreichen Firma ist immer die Gesundheit der Mitarbeitenden, die auf ganz unterschiedliche Art geschützt und gefördert werden kann.



DAK BUSINESS CONSULTING

Von der kostenfreien Unternehmensberatung und -begleitung DAK Business Consulting profitieren Firmen jeder Größenordnung. Dies reicht von Präventionsmaßnahmen über Gesundheitsaktionen mit spannenden Modulen bis hin zu einem maßgeschneiderten Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Darüber hinaus erstreckt sich das Angebot über das gesamte Spektrum Ihres Firmenalltags: Best-Practice-Beispiele, Aktuelles rund ums Thema Sozialversicherung und dazu jede Menge Tipps für Ihre tägliche Arbeit in Führungskreis, Ausbildungsteam oder Personalbüro runden das Angebot ab. Mit unserem Firmenservice halten wir Sie nicht nur auf dem Laufenden, sondern unterstützen Sie darüber hinaus stets individuell – gern auch telefonisch, persönlich und fremdsprachig. Unsere Expertinnen und Experten erreichen Sie unter der DAK-Hotline **040 325 325 750** zum Ortstarif. Schauen Sie auch unter: www.dak.de/firmenservice

Welche Angebote kommen bei Firmen besonders gut an? Eine Auswahl:

RESILIENZBERATUNG

Die DAK-Gesundheit bietet für Unternehmen eine Resilienzberatung mit Vorträgen, Seminaren und Workshops an. Führungskräfte und ihre Teams erfahren, mit welchen Strategien sie gestärkt aus Krisen hervorgehen können. E-Mail an: bgm@dak.de

HIGHLIGHTS FÜR AZUBIS

- Das DAK-Azubiprogramm unterstützt Auszubildende darin, eigene Ressourcen zielgerichtet zu nutzen, um mit arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und privaten Risikofaktoren sinnvoll umzugehen.
- Von Tipps zur Prüfungsvorbereitung bis hin zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – die DAK-Gesundheit unterstützt Ihre Azubis mit Seminaren, Gesundheitstagen sowie Welcome Days mit spannenden Event-Modulen. E-Mail an: bgm@dak.de

WEITERBILDUNGEN

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGER UND -MANAGERINNEN

Ihre Mitarbeitenden erlangen Fachwissen, um dauerhaft einen Gesundheitsförderungsprozess in Ihrem Betrieb aufzubauen. Informationen:

www.dak.de/bgm-manager

BETRIEBLICHE SUCHTBEAUFTRAGTE

Betriebliche Suchtbeauftragte kennen sich im deutschen Suchthilfesystem und im Arbeitsrecht aus und sind zudem im Bereich Prävention tätig. Informationen:

www.dak.de/suchtbeauftragter

„Die Ausbildung zur betrieblichen Suchtbeauftragten war äußerst informativ und praxisnah. Sie hat mir nicht nur fundiertes Fachwissen vermittelt, sondern auch wertvolle Werkzeuge und Strategien an die Hand gegeben, um effektiv Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei uns im Unternehmen Wilhelm Brandenburg GmbH & Co. oHG umzusetzen.“

Nadezda Lai, Sachbearbeiterin PSA/
Arbeitskleidung und Betriebsrätin



DIGITALE BGM-PLATTFORM

topfit@work ist die digitale Gesundheitsplattform für Unternehmen, auch bekannt als Topfit.App. Expertinnen und Experten begleiten die App als Gesundheits-Influencerinnen und -Influencer und steuern Inhalte zu den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Psyche und Sucht bei. Regelmäßig erörtern sie auch tätigkeitsspezifische Themen. Informationen: www.dak.de/topfit

„Mit diesem Angebot erreichen wir auf einfache Art und Weise alle Mitarbeitenden – bei einer dezentralen Unternehmensstruktur wie bei REWE ist das ein großer Vorteil.“

Bianca van Wijnen, Head of CoE Gesundheit & Innovation, REWE Group und Arbeitgebervertreterin im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit



FIRMENLAUF B2RUN

Bei B2Run, der größten Laufserie in Deutschland, werden Ihre Mitarbeitenden gemeinsam aktiv. Nach dem Motto „Runter vom Bürostuhl, rein in die Sportschuhe“ erleben alle, vom Azubi bis zur Vorständin, gemeinsam die besondere B2Run-Atmosphäre. Informationen und Anmeldung: www.dak.de/b2run

DAK-KANTINENPROGRAMM

Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen dabei, ihr Kantinenangebot zu verbessern. So werden etwa der Status quo durch Befragungen analysiert, Maßnahmen erarbeitet und Rezepturen entwickelt. Auch Schulungen und Workshops für das Küchenteam sowie besondere Aktionen für die Kantinengäste gehören dazu. Informationen und Video: www.dak.de/kantinenprogramm

GESUNDHEITSTAGE – ANALOG UND DIGITAL

Mit Gesundheitstagen können Sie Ihre Mitarbeitenden für deren Gesundheit sensibilisieren. Ihre Beschäftigten werden dabei aktiv in den Prozess eingebunden – ob bei Ihnen im Betrieb oder online – teilnehmen können alle.

DIGITALE GESUNDHEITSTAGE zum Kennenlernen

Termine: 21.1.2025, 25.3.2025 und 14.5.2025

Anmeldung: www.dak.de/onlinegesundestag

LEISTUNGEN FÜR IHRE MITARBEITENDEN

Auf die Leistung kommt es an!

Sei es die DAK Online-Videosprechstunde (www.dak.de/videosprechstunde), Kostenübernahme bei Reiseimpfungen (www.dak.de/reiseimpfung), die komfortable DAK App (www.dak.de/dakapp), individuelle Tarife oder ausgezeichnete Bonusprogramme (www.dak.de/aktivBonus), bei denen sich eine gesunde Lebensweise buchstäblich bezahlt macht.

Weitere Informationen zu allen Angeboten unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** und per E-Mail: bgm@dak.de. Weiteres Hintergrundwissen: www.dak.de/bgm

Pflege

Mehr Unterstützung für Pflegende

Unter dem Motto „Pflege stärken mit starken Partnern“ fand im November 2024 der Deutsche Pflergetag mit mehr als 9.000 Besucherinnen und Besuchern in Berlin statt. Die DAK-Gesundheit war mit dem gesamten Vorstand vor Ort.



„Die Pflege in Deutschland braucht eine starke Stimme. Und wir als DAK-Gesundheit unterstützen sie dabei, indem wir uns in politische Diskussionen einbringen und Lösungen aufzeigen. Wir haben die Interessen der pflegenden Angehörigen sowie der beruflich Pflegenden im Blick und bieten individuelle Beratungen für Betriebliches Gesundheitsmanagement an.“

Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit



Tipp

Die DAK Pflege-App steht allen Angehörigen und Ehrenamtlichen unabhängig von der Kassenzugehörigkeit zur Verfügung und bietet umfangreiche Unterstützung im gesamten Pflegealltag. Weitere Informationen unter: www.dak.de/pflege-digital

Auch Bundesfamilienministerin Lisa Paus war vor Ort und dankte der DAK-Gesundheit, die mit ihrem Engagement dazu beitrage, die häusliche Pflege in die gesellschaftlichen Debatten zu bringen.

In zahlreichen Gesprächen machten Besucherinnen und Besucher am DAK-Stand deutlich, dass sie sich durch das Engagement und die Wertschätzung der DAK-Gesundheit gerade in dieser von Krisen bewegten Zeit ermutigt fühlen.

Ohne Wartezimmer

DAK Online-Videosprechstunde

Mit der Online-Videosprechstunde der DAK-Gesundheit können Versicherte sich und ihre Familien bequem von zu Hause aus ärztlich beraten lassen. Neben der Beratung besteht die Möglichkeit, eine Krankschreibung oder ein E-Rezept zu erhalten. Die App „DAK Online-Videosprechstunde“ ist kostenlos im Apple App Store und bei Google Play erhältlich.

Vorteile auf einen Blick:

- 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

DAK APP

Service rund um die Uhr

Die DAK App ermöglicht den Versicherten einfachen Zugang zu ihren Gesundheitsangelegenheiten – jederzeit und überall. Sie bietet nützliche Funktionen und die Kommunikation mit der DAK-Gesundheit verläuft schnell und unkompliziert. Die DAK App ist kostenfrei im Apple App Store und bei Google Play verfügbar.

Vorteile:

- Rechnungen und Bescheinigungen einreichen
- Mit der Scan-Funktion Dokumente hochladen und versenden
- Im geschützten Bereich sind Formulare und Anträge bereits mit persönlichen Angaben ausgefüllt
- Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und sind passwortgeschützt
- Mit aktivierter Digitalpost erhalten Sie viele Schreiben papierlos
- Familien-Service: Eltern können Anliegen ihrer familienversicherten Kinder per App regeln
- Bonusprogramm verwalten und Punkte einlösen



Weitere Informationen: www.dak.de/dakapp

ePA

Gesundheitsdaten im Überblick



Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) voraussichtlich zum 15. Januar 2025 erhalten alle gesetzlich Versicherten eine zentrale Übersicht ihrer Gesundheitsdaten – sofern sie nicht widersprechen. Die Akte bündelt medizinische Informationen, auf die Praxen und Kliniken mit Zustimmung zugreifen können. Medikationen und Untersuchungsergebnisse sind so schneller abrufbar, was Behandlungen besonders in Notfällen erleichtert. Alle ePA-Daten werden in Deutschland verschlüsselt gespeichert und nur autorisierte, an der Behandlung beteiligte Einrichtungen haben Zugriff. Die DAK ePA-App bietet optional weitere Services. www.dak.de/epa

DAK-Arbeitgeber-Portal

Einfach und umfassend

Im Arbeitgeber-Portal der DAK-Gesundheit finden Sie stets aktuelle Informationen für die Praxis. Eine Auswahl:

- **Entgeltfortzahlung bei Vorerkrankungen:** Wie lange ist Arbeitsentgelt weiterzuzahlen? Sind Fristen einzuhalten? Gab es Vorerkrankungen, die zu berücksichtigen sind? Das alles sind Fragen, die sich stellen, wenn Beschäftigte arbeitsunfähig sind. Erfahren Sie im DAK-Arbeitgeber-Portal, was zu beachten ist: www.dak.de/anrechenbare-vorerkrankungen
- **Schwangerschaft und Beschäftigungsverbot:** Das Mutterschutzgesetz (MuSchG) soll schwangere Frauen vor gesundheitsgefährdenden Tätigkeiten schützen. Erfahren Sie, welche Arten des Beschäftigungsverbot es gibt: www.dak.de/beschaeftigungsverbot
- **Saisonarbeitskräfte:** Ob bei der Grünkohl-, Spargel-, Obst-Ernte oder beim Fotodienstleister – Saisonarbeitskräfte überbrücken bei vielen Tätigkeiten Arbeitsspitzen. Was dabei sozialversicherungsrechtlich zu beachten ist, finden Sie unter: www.dak.de/saisonarbeit



ERFOLGREICHE TEAMS DURCH VIELFALT

Unterschiedliche Jahrgänge, Geschlechter, Nationalitäten, soziale Hintergründe in einem Team – das ist durchaus eine Herausforderung für Organisationen und Arbeitgeber. Doch in dieser Mischung steckt viel Potenzial.

„Gleich und gleich gesellt sich gern“, so lautet ein bekanntes Sprichwort. Im Arbeitsalltag bilden häufig Menschen Gruppen, die sich ähnlich sind – egal ob in der Kantine oder der Abteilung. Denn Ähnlichkeit vermittelt Zugehörigkeit. Andersartigkeit hingegen wird von vielen Menschen zunächst einmal als verunsichernd wahrgenommen. Laut der Charta der Vielfalt* trifft das zu auf Alter, ethnische Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtliche Identität, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung sowie soziale Herkunft.

SOZIALE NACHHALTIGKEIT

Dabei gibt es gute Gründe für mehr Vielfalt am Arbeitsplatz: Sie hilft, den Fachkräftemangel auszugleichen und neue Zielgruppen und Märkte zu erschließen. Außerdem bringen gemischte Teams bessere Lösungen und innovativere Produkte hervor. Vielfalt ist darüber hinaus ein Element der sozialen Nachhaltigkeit und auch deshalb ebenso notwendig wie sinnvoll.

CHARTA DER VIELFALT

2006 wurde die Charta der Vielfalt gestartet, eine Arbeitgeberinitiative, der sich inzwischen mehr als 6.000 Unternehmen und Institutionen angeschlossen haben, darunter auch die DAK-Gesundheit als eine der Erstunterzeichnenden. Mit der Charta der Vielfalt verpflichten sich Unternehmen und Institutionen dazu, „die Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Diversity in der Arbeitswelt“ zu fördern. Die DAK-Gesundheit ist seit November 2008 dabei und setzt diese Selbstverpflichtung seitdem nachhaltig in die Tat um, beispielsweise durch ein gleich-

berechtigtes, wertschätzendes Arbeitsumfeld und Recruiting, in dem Persönlichkeit, Talente und Kompetenzen im Mittelpunkt stehen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, ethnischer Herkunft, Alter, Religion, Behinderung, sexueller Orientierung und Identität. Dies ist unter anderem im Compliance-Verhaltenskodex und im Führungsmodell der DAK-Gesundheit fest verankert. Um die Werte Vielfalt, Toleranz und Respekt im wahren Wortsinn „auf die Straße“ zu bringen, beteiligte sich die Kasse an den Christopher Street Days (CSD) in Hamburg und in Köln. „Gelebte Vielfalt in Betrieben und Teams fördert ein gesundes Miteinander“, so Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit.


**charta
der
vielfalt**

Für Diversity in der Arbeitswelt



DAK-Gesundheit beim Christopher Street Day.

BREITES ERFAHRUNGSSPEKTRUM

Je diverser die Belegschaft, desto breiter ist auch das Erfahrungsspektrum. So bringen beispielsweise jüngere und auch neue Mitglieder im Team Innovationspotenzial mit, Ältere werden für den Wissenstransfer gebraucht. Die Professorinnen Mechthild Bereswill (Mittweida) und Gudrun Ehlert (Kassel) erklären: „Alle Mitglieder eines Teams bringen unverwechselbare und eigensinnige biografische Erfahrungen mit, die auch das professionelle Handeln prägen. Produktive Teamarbeit ist generell mit der Auseinandersetzung- und Reflexionsbereitschaft der Mitglieder eines Teams verbunden.“



FÜHRUNGSAUFGABE

Führungskräfte fördern Diversität, indem sie gut zuhören und empathisch auf Anregungen oder auch Sorgen anderer reagieren. Sie sollten sich aktiv und vorbildlich für die Integration aller einsetzen sowie die gewünschte Offenheit selbst leben und kommunizieren. Die Belegschaft kann beispielsweise im Rahmen von Seminaren für das Thema sensibilisiert werden (siehe Kasten), sodass auch im Kollegenkreis Vielfalt gelebt wird. Die Werte sollten darüber hinaus in den Compliance-Kodex des Unternehmens aufgenommen werden.

STARK IM TEAM

Um gemischte Teams zusammenschweißen, sind gemeinsame Aktivitäten besonders förderlich. Das zeigt sich auch in der Praxis. So berichtet zum Beispiel Carsten Volkert vom Diversity & Inclusion Team der Allianz:

„Unsere Kundinnen und Kunden sind vielfältig, und um sie bestmöglich zu verstehen und zu bedienen, muss auch unsere Belegschaft vielfältig sein.“

Vielfalt ist ein entscheidender Faktor, um Talente zu gewinnen und zu halten, und sie fördert Vertrauen.“ Und

Gerhard Gleitsmann, Head of Global Diversity, Equity & Inclusion Office bei der Siemens AG, weiß: „Jede Form von Vielfalt bereichert unsere Teams, stärkt unsere Innovationskraft und hilft uns bei unserer eigenen

Transformation. Eine diverse Belegschaft fördert weitere Vielfalt und erhöht gleichzeitig die Wettbewerbsfähigkeit, denn diverse Teams sind oft kreativer und bringen unterschiedliche Perspektiven in Entscheidungsprozesse ein, was letztlich auch zu besseren Lösungen für unsere Kundinnen und Kunden führt. Unsere umfassenden Initiativen zeigen Wirkung. So ist Siemens beispielsweise im aktuellen Universum-Ranking als beliebtester Arbeitgeber unter Ingenieurinnen und Ingenieuren in Deutschland gewählt worden.“

GESUNDHEITSFÖRDERND

Diese Effekte bestätigt auch Claudia Engfeld von der IHK Berlin: „Unternehmen, die Vielfalt als wichtigen Teil ihrer Unternehmenskultur betrachten und aktiv fördern, können ihre Kundenschaft besser verstehen und beispielsweise Produkte passgenauer für unterschiedliche Märkte entwickeln – sie

sind schlicht profitabler. Wird durch Inklusionsmaßnahmen das Zugehörigkeitsgefühl (Belonging) gestärkt, geht dies in der Regel mit einer Steigerung der Arbeitsleistung und einer Reduktion von Fluktuation und Krankheitstagen einher.“ Diversität ist daher auch ein Schlüssel für eine nachhaltige Wettbewerbsfähigkeit. Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen mit maßgeschneiderten gesundheits- und teamfördernden Maßnahmen, damit sich alle im Team wertgeschätzt und wohlfühlen.

Ulrich Hoffmann

* Quelle: www.charta-der-vielfalt.de

VIELFALT FÖRDERN

• NEUES DAK-SEMINAR

„Der Generationen-Mix macht's: So arbeiten wir erfolgreich zusammen“, so lautet der Titel eines neuen DAK-Seminars. Ziel des Angebots: Mitarbeitende, die die Vielfalt wertschätzen und nutzen, überwinden alltägliche Herausforderungen leichter und sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Das Seminar findet an zwei halben Tagen statt.

• TEAMENTWICKLUNG

Mit (hybriden) **Teamentwicklungsprogrammen** können Sie Ihre Mitarbeitenden für deren Gesundheit sensibilisieren und gleichzeitig den Zusammenhalt fördern. Die Beschäftigten werden dabei aktiv in den Entwicklungsprozess einer gesunden Arbeits- und Teamkultur eingebunden.

Informationen zum Thema Vielfalt sowie zu allen Angeboten: BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: bgm@dak.de

SOZIALES ENGAGEMENT ALS TEIL DER UNTERNEHMENSKULTUR



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und DAK-Vorstandschef Andreas Storm sprechen mit den Gewinnerinnen des Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ über Chancen des Ehrenamts.

Immer mehr Unternehmen setzen auf eine soziale Nachhaltigkeitsstrategie – nach außen beispielsweise durch Unterstützung wohltätiger Projekte und intern, indem sie unter anderem ehrenamtliches Engagement ihrer Beschäftigten fördern. Das stärkt das Betriebsklima, erhöht die Zufriedenheit und Motivation und macht soziale Verantwortung zu einem wichtigen Erfolgsfaktor.

Zwei von drei Unternehmen sehen laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung soziales Engagement, somit soziale Nachhaltigkeit, als Bestandteil ihrer Unternehmenskultur. Sie übernehmen damit gesellschaftliche Verantwortung, sei es regional oder global. Unabhängig davon ist fast ein Viertel der Beschäftigten in Deutschland auch privat ehrenamtlich aktiv.

MITARBEITERBINDUNG WÄCHST

Unternehmensführungen sind gut beraten, ihre Beschäftigten beim Ehrenamt aktiv zu unterstützen und selbst gesellschaftlich relevante Projekte anzuschieben. Denn soziales Engagement fördert Teamfähigkeit und Organisationstalent und ermöglicht einen Blick über den Tellerrand. Außerdem identifizieren sich Beschäftigte und potenzielle Mitarbeitende stärker mit einem sozial engagierten Unternehmen. Das schafft nicht nur einen klaren Vorteil im Wettbewerb um Talente, sondern bindet Beschäftigte ans Unternehmen.

GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT

Für die DAK-Gesundheit ist soziale Nachhaltigkeit besonders bedeutsam. Die Kasse setzt sie auf verschiedene Art und Weise um. So soll der Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“, der 2024 zum vierten Mal in Folge stattgefunden hat, den sozialen Zusammenhalt stärken. Viele der über 650 eingereichten Projekte und teilnehmenden Initiativen haben sich Gesundheitsförderung, Prävention und Stärkung der Pflege auf die Fahnen geschrieben. Der Wettbewerb gibt diesen engagierten Menschen eine Bühne. Als Zeichen der Wertschätzung lud Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Herbst 2024 die DAK-Gesundheit und Gewinnerinnen und Gewinner des Wettbewerbs zu seinem Bürgerfest im Park von Schloss Bellevue ein. Er würdigte die wichtige Rolle solcher Initiativen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Auch im Jahr 2025 findet der Wettbewerb wieder statt.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Aus der Mitarbeiterschaft der DAK-Gesundheit kam eine Idee zum 250-jährigen Jubiläum der Kasse im vergangenen Jahr. Unter dem Motto „Solidarisch. Sozial. Nachhaltig“ startete die Aktion „250 Tage für das Ehrenamt“. Mitarbeitende konnten sich für einen dieser 250 Tage bewerben und freistellen lassen, um ehrenamtlich tätig zu werden. Einige der Mitarbeitenden wurden durch die Aktion erstmals ehrenamtlich tätig und sind auch weiterhin dabei: Manchmal braucht es einfach die passende Gelegenheit. Ob im Hospiz, bei der Unterstützung von Geflüchteten oder auf einem Pflegebauernhof – die Einsätze boten viele Aha-Momente und halfen, neue Perspektiven zu gewinnen. Die Aktion wird deshalb auch im Jahr 2025 fortgeführt.

Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands, betont: „Viele Mitarbeitende leisten in ihren freiwilligen Ehrenämtern bereits einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft. Gemeinsam können wir Positives bewirken – für die Gesellschaft und für jede Einzelne sowie jeden Einzelnen.“



Jury der Restcentspende (v. l. n. r.): Kai Günderoth, Sabrina Bormann, Jolanta Felich-Kmita, Nabiha Sibbert, Simone Möckel, Dorothee Dödtmann, Brigitte Haugeneder, Benjamin Piniek (alle DAK-Gesundheit), DAK-Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann

CENTS BEWIRKEN VIEL

Ein weiteres Highlight: Im November 2024 feierte die DAK-Gesundheit das zehnjährige Bestehen der Aktion „Nullkommaviel – Spend' Deinen Cent“ – ebenfalls eine Idee aus der Mitarbeiterschaft. Über 7.000 Mitarbeitende und Ruheständler/-innen spenden monatlich die Restcents ihres Entgelts für wohltätige Zwecke. Vorschläge für die Spendenziele können von allen eingereicht werden, eine ehrenamtliche Jury aus sechs DAK-Mitarbeitenden wählt anschließend Hilfsprojekte aus. Über das Intranet wird transparent berichtet, wohin die Spenden gehen und wie sie wirken. In den letzten zehn Jahren kamen bereits über eine halbe Million Euro zusammen und jeden Monat schließen sich neue Teilnehmende an. Ein Beispiel, das gerne Schule machen kann!



BENEFIZ-RADTOUR

Bei der jährlichen „Tour der Hoffnung“ treten rund 200 Teilnehmende in die Pedale, um Spenden für krebskranke Kinder zu sammeln (mehr unter: www.tour-der-hoffnung.de). Die Benefiz-Radtour führte durch Hessen und Nordrhein-Westfalen und wird von prominenten Unterstützenden aus Sport, Wirtschaft und Politik begleitet. Auch hier spenden und beteiligen sich DAK-Mitarbeitende samt Verwaltungsrat und Vorstand.

So sind Thomas Bodmer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, Dr. Johannes Knollmeyer, stellvertretender Verwaltungsratsvorsitzender, und viele Mitarbeitende jedes Jahr aktiv mit dabei und setzen damit ein starkes Zeichen für soziales Engagement.



Das DAK-Team bei der Tour der Hoffnung 2024 (v. l. n. r.): Stv. Verwaltungsratsvorsitzender Dr. Johannes Knollmeyer, Ottmar Höning, Marcel Höning, Thomas Stamm, Thomas Klarner, Michael Loges, Thomas Bodmer, stv. Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit

FÜNF MÖGLICHKEITEN FÜR SOZIALES ENGAGEMENT

- **Geldspenden:** Unterstützen Sie ein Projekt, das zu den Werten Ihres Unternehmens passt, sei es im Bereich Umwelt, Kultur, Sport oder lokale Initiativen.
- **Sachspenden:** Helfen Sie dort, wo es am meisten gebraucht wird – zum Beispiel mit Lebensmitteln für die Tafel, Bastelmaterialien oder Spielzeug für geflüchtete Kinder, Musikinstrumenten für Schulkinder oder Medikamenten für Katastrophengebiete.
- **Mitarbeitende freistellen:** Gemeinsam anpacken am Social Day – ob auf einem Gnadenhof, bei einer Müllsammelaktion oder als Unterstützung bei der Tafel – stärkt den Teamgeist!
- **Infrastruktur bereitstellen:** Verleihen Sie Transporter, Werkzeuge, Kopierer oder Lagerraum an soziale Einrichtungen, um deren Arbeit zu unterstützen.
- **Spenden-Events:** Organisieren Sie Charity-Veranstaltungen wie Weihnachtsbasare, Versteigerungen oder Sportturniere. Alternativ können Sie als Team an externen Spendenaktionen teilnehmen.

GEMEINSAM ANPACKEN



Firmenchef Michael Grübel,
Trocknungsfachbetrieb

Soziales Engagement ist nicht nur eine Sache großer Konzerne. Der Trocknungsfachbetrieb Michael Grübel in Bielefeld (50 Mitarbeitende) zeigt beispielhaft, wie auch kleine Unternehmen Großes in ihrer Region bewirken können. Seit gut 20 Jahren unterstützt der Betrieb soziale Projekte, indem er Mitarbeitende, Know-how und Materialien zur Verfügung stellt. Ob umfangreiche Malerarbeiten in einem Kindergarten oder die dringend notwendige Trockenlegung einer Bibliothek – hier wird angepackt. „Inzwischen ist das soziale Engagement Teil unserer DNA geworden und die Mitarbeitenden sind stolz auf ihre Projekte“, erklärt Firmenchef Michael Grübel.

Jutta Rath, Karina Khrustaleva

DIE DREI HÄUFIGSTEN FORMEN DES SOZIALEN ENGAGEMENTS

Einer Studie der Bertelsmann Stiftung zufolge engagieren sich Unternehmen am häufigsten wie folgt:



GELDSPENDEN 80%



SACHSPENDEN 70%



MITARBEITERFREISTELLUNGEN 56%

„Bei Unternehmen wächst das Selbstverständnis, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Nicht zuletzt erkennen sie einen Wettbewerbsvorteil darin, dass ihr soziales Engagement begehrte Fachkräfte anzieht und bindet.“

Monitor Unternehmensengagement 2022
Bertelsmann Stiftung

TIPP ZUM SCHLUSS SO FINDEN SIE LÖSUNGEN FÜR DIE MITARBEITERGESUNDHEIT

Eine gesunde Unternehmenskultur, zu der auch soziales Engagement zählt, stärkt die Mitarbeitergesundheit. Wichtig ist, die Mitarbeitenden bei allen Maßnahmen aktiv einzubinden. So können mithilfe von Analyse-Instrumenten wie beispielsweise Gesundheitswerkstätten, Arbeitssituationsanalyse und Mitarbeiterbefragungen unter anderem 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 sowie passgenaue Maßnahmen umsetzen. Informationen und Beratung unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: **bgm@dak.de**



Für jede
erfolgreiche
Empfehlung
Geldprämie
kassieren

SO VIELE
VORTEILE
EMPFIEHLT MAN
GERNE WEITER!



Du bist zufrieden mit der DAK-Gesundheit?
Dann empfiehl uns doch weiter und profitiere!
Und mit unserem **Vorteilsrechner** finden deine
Freundinnen und Freunde ganz einfach heraus,
von welchen individuellen Zusatzleistungen
sie profitieren.



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.

