

praxis + recht

1_2012

www.dak-firmenservice.de

Das Magazin für
Unternehmen
und Selbstständige
der DAK-Gesundheit

Fusion

Gemeinsam für
Ihre Gesundheit

Pflege und Beruf

Weniger arbeiten –
finanziell abgesichert



ZEITMANAGEMENT

Arbeit klüger organisieren

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



Ich bin
**ORGAN
PATIN**

Ich bin **ORGANPATIN**, weil das Thema Tod kein Tabuthema sein darf, wenn der Tod eines Menschen für Andere Leben bedeutet.

www.organpaten.de

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **Organspende**
schenkt Leben.

Gebündelte Kräfte

Zum neuen Jahr tritt Ihnen eine neue DAK entgegen – die DAK-Gesundheit. Wir haben uns nämlich mit der BKK Gesundheit und der BKK Axel Springer zu einer neuen Kasse zusammengetan und sind die drittgrößte gesetzliche Krankenkasse Deutschlands.

Die DAK-Gesundheit ist mit nunmehr 6,6 Millionen Versicherten eine feste Größe am Markt. Alle unsere Kunden profitieren von der neuen Bündelung der Kräfte: bei der Behandlung vieler Krankheiten steht unseren Versicherten eine Vielzahl medizinischer Spezialistennetzwerke zur Verfügung, eine wohnortnahe Betreuung in 850 Servicezentren, und mehr Kompetenz vor allem im Bereich der betrieblichen Gesundheitsangebote, da wir nun auch in vielen Unternehmen präsent sein werden. Und noch eine gute Nachricht: Ab 1. April 2012 sparen die Kunden der DAK-Gesundheit den Zusatzbeitrag von acht Euro monatlich.

In letzter Zeit gab es viele Meldungen in den Medien, dass die Arbeitsbedingungen und der Leistungsdruck in vielen Unternehmen die Gesundheit der Mitarbeiter belastet. Hier werden wir unsere neue Verbindung einbringen, damit Arbeit und Gesundheit nicht im Widerspruch zueinander stehen, sondern sich sinnvoll ergänzen. Es gibt zahlreiche Programme im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie zu den Themen Stressabbau, Entspannung und Prävention, mit deren Hilfe Unternehmen wie Mitarbeiter für die Herausforderungen der kommenden Jahre bestens aufgestellt sind.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2012.




Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher

*Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit*

ZU DIESER AUSGABE

Zum 1. Januar 2012 gibt es wie immer neue Rechengrößen. Um Ihnen diese Informationen stets griffbereit anzubieten, finden Sie wie gewohnt einen Übersichtsbogen in der Mitte dieses Heftes, den Sie praktisch herausnehmen können. So haben Sie die wichtigsten Zahlen stets zur Hand.

Zeitmanagement: was man tun kann, um nicht von der Arbeit überrollt zu werden

8



12

Burnout: Arbeitsüberlastung birgt große Gefahren



36

Familienpflegezeitgesetz: so wird die Aufgabe leichter

Unser Service

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeberdirekt**, Tel. **0180 1 325 327**.
24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, max. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen.

Raumklima: gesundheitlicher Einflussfaktor im Büro



26

Wohlfühlfaktor: was tierische Begleiter bewirken können



32

arbeit & personal

Top-Thema: Vom Umgang mit Zeit

- 8** Immer mehr, immer schneller: Mit den richtigen Techniken schafft man auch ein großes Arbeitspensum

Kennzahlen 2012

- 18** Neue Rechengrößen zum Jahreswechsel: eine Übersicht

Kollege Hund

- 32** Wie kann man gute Kräfte an die Firma binden? Durch die Möglichkeit, seinen Hund ins Büro mitzubringen. Plus Infoteil: Hund am Arbeitsplatz – was muss bedacht werden?

arbeit & recht

Gestärkt in die Zukunft gehen

- 16** Die DAK hat sich mit der BKK Gesundheit und der BKK Axel Springer zusammengeschlossen – zu einer starken Gemeinschaft

Eine clevere Karte

- 24** Start für die elektronische Gesundheitskarte. Sie soll die medizinische Kommunikation verbessern

Zeit zur Pflege für Angehörige

- 36** Wenn Berufstätige Angehörige pflegen, tragen sie doppelte Belastung. Das neue Familienpflegezeitgesetz soll ihnen Erleichterung bringen

arbeit & gesundheit

Am Ende der Kräfte

- 12** Wer vom Job überfordert ist, wird krank. Darum: Stress reduzieren

SSG-Formel

- 15** Was hilft gegen Nackenschmerzen? Ein einfaches Bewegungsprogramm

Wenn die Luft zum Atmen fehlt

- 26** Wer im Büro leistungsfähig bleiben soll, braucht das richtige Raumklima. Serie „Laut, heiß, stickig“, Teil 2

Flower for Life

- 30** Der DAK-Malwettbewerb geht in seine dritte Runde



Duale Studiengänge: Volle Sozialversicherungspflicht ab 2012

Alle Teilnehmer an dualen Studiengängen unterliegen ab dem 1. Januar 2012 in allen Zweigen der Sozialversicherungspflicht als Arbeitnehmer. So sieht es das Vierte SGB IV-Änderungsgesetz vor. Für die gesamte Dauer des Studiengangs – sowohl während der Praxis- als auch während der Theoriephase – sind Beiträge zur Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung als Arbeitnehmer zu entrichten.

Teilnehmer an praxisintegrierten Studiengängen, die bisher nicht versicherungspflichtig als Arbeitnehmer waren, sind ab dem 1.1.2012 mit der Beitragsgruppe „1111“, dem Personengruppen-

schlüssel „102“ und dem Abgabegrund „10“ anzumelden. Erhalten Teilnehmer an dualen Studiengängen kein Arbeitsentgelt, sind als Bemessungsgrundlage für die Berechnung der Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung 1 v. H. der monatlichen Bezugsgröße anzusetzen. In der Kranken- und Pflegeversicherung gelten die Teilnehmer an dualen Studiengängen versicherungsrechtlich als Auszubildende ohne Arbeitsentgelt.

Sofern kein Anspruch auf eine beitragsfreie Familienversicherung gegeben ist, hat der Teilnehmer eines dualen Studienganges die Beiträge selbst zu entrichten.

Neue DAK-App: MedMerker

Blackberry und Smartphone sind längst zu ständigen Begleitern geworden. Die DAK bietet jetzt mit ihrer neuen App (engl. Kurzform für Application = Anwendung) „MedMerker“ den Gesundheitsmana-

ger für die ganze Familie an. Das Anwendungsprogramm hat alle Arzttermine, Behandlungen und ggf. Operationen im Blick. Für jede Person berechnet es automatisch die anstehenden Vorsorge- und Gesundheitsuntersuchungen. Darüber hinaus ist es auch Ratgeber im Notfall und gibt Erste-Hilfe-Tipps. Mit einem Klick erhalten Nutzer einen Überblick über alle DAK-Expertenhotlines und können sich bei Bedarf sofort verbinden lassen. So steht etwa im Krankheitsfall im Ausland schnell und unkompliziert Hilfe bereit.



■ Mehr Infos unter www.dak.de/apps

Für Ihre Planung

Fälligkeitstermine für das Jahr 2012:

Fälligkeit GSV-Beitrag	Beitragsnachweise übermitteln bis
27.01.2012	25.01.2012
27.02.2012	23.02.2012
28.03.2012	26.03.2012
26.04.2012	24.04.2012
29.05.2012	24.05.2012
27.06.2012	25.06.2012
27.07.2012	25.07.2012
29.08.2012	27.08.2012
26.09.2012	24.09.2012
29.10.2012	25.10.2012
28.11.2012	26.11.2012
21.12.2012	19.12.2012

564.047

Exemplare dieses Magazins wurden gedruckt – umweltschonend und klimaneutral.

Klimaschutz: praxis + recht ist dabei

Das Weltklima verändert sich – die weitreichenden Folgen so gut es geht noch abzumildern, ist eine der größten globalen Herausforderungen für Politik, Wirtschaft und jeden Einzelnen.

Die DAK engagiert sich mit praxis+recht schon seit Längerem für die Umwelt und druckt das Magazin auf 100 Prozent Recyclingpapier, das zuvor bei der DAK als Altpapier gesammelt wurde. Zu seiner Herstellung benötigt man nur ein Siebtel des Wassers und ein Drittel der Energie im Vergleich zur Papierherstellung aus reinem Holz. Außerdem entstehen in Schleswig-Holstein gerade drei neue Waldgebiete. Denn für die Menge CO₂, die in der Druckerei für die Produktion unseres Magazins entsteht, lässt sie Bäume anpflanzen. So werden die Emissionen, die der Druck des Magazins praxis+recht verursacht, klimatechnisch neutralisiert. Das Projekt heißt Evers ReForest. Und der DAK-Blätterwald wächst in Preetz (Kreis Plön), in Welmbüttel (Kreis Dithmarschen) und in Aukamp (Kreis Segeberg). Und auch die Deutsche Post AG hat sich Gedanken um den Klimaschutz zu ihrem Versandservice gemacht. Ihr Programm zur Rettung des Klimas heißt GoGreen. Für alle durch

den Transport der Sendungen entstandenen unvermeidbaren CO₂-Emissionen werden Zahlungen an Projekte geleistet, die entsprechende Mengen CO₂ einsparen.



Firmenlaufmeisterschaft B2RUN: Rein in die Laufschuhe!

Die Firmen laufen wieder: Unternehmen nutzen B2RUN zur Förderung der Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeiter sowie des Teambuildings. Von diesem Konzept ist auch die DAK überzeugt und mittlerweile im dritten Jahr Partner der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft in acht Großstädten. Lassen auch Sie sich vom B2RUN-Fieber packen!

Die ca. sechs Kilometer lange Strecke ist für jeden machbar, auch für Laufeinsteiger oder Nordic Walker. Erleben Sie den Zieleinlauf in Deutschlands größte Arenen und feiern Sie gemeinsam in fantastischer Atmosphäre bei der After-Run-Party den Teamerfolg. Spaß und Gesundheit stehen im Rahmen der gesamten Veranstaltung im Vordergrund.

■ Ausführliche Informationen unter www.dak.b2run.de

Firmenservice: Kein Sozialausgleich 2012

Das Bundesministerium für Gesundheit hat den Wert für den durchschnittlichen Zusatzbeitrag für 2012 auf 0,00 Euro festgelegt. Damit steht fest, dass der umstrittene Sozialausgleich auch für das Jahr 2012 nicht von den Arbeitgebern durchgeführt werden muss. Die Meldepflichten für Arbeitgeber bleiben in diesem Zusammenhang nur für Mehrfachbeschäftigte bestehen.

Wichtig: Ab Januar 2012 ist ausschließlich der Beitragsnachweis im neuen Format zu verwenden und die zusätzlichen Felder für die Beiträge ohne Sozialausgleich zu bedienen.

■ Ausführliche Infos unter www.dak-firmenservice.de → Beitrag → Sozialausgleich





Einfache Regel: Wer die Zeit nicht im Griff hat, wird unweigerlich von ihr beherrscht.

Vom Umgang mit Zeit

Schneller, effektiver, reibungsfreier – wie kann der Arbeitsalltag optimiert werden?

Zeitmanagement scheint das Zauberwort. Wer es beherrscht, wird mit Erfolg belohnt, so das Credo. Eine Bestandsaufnahme.

Morgens, 9.30 Uhr in Deutschland: Gerade haben Sie Ihre Jacke über den Bürostuhl geworfen, den Rechner hochgefahren, schon steht ein Mitarbeiter vor Ihnen, um die für 11 Uhr terminierte Präsentation mit Ihnen zu besprechen. Aus dem Augenwinkel sehen Sie: Sie haben Post – 17 ungelesene Mails. Inzwischen hat auch das Telefon angefangen zu klingeln, und ein weiterer Kollege findet sich in Ihrem Büro ein. Neben der Präsentation heute Vormittag steht ein geschäftlicher Lunchtermin auf Ihrer Agenda, 13 Uhr. Um 15 Uhr dann eine interne Besprechung mit leitenden Führungskräften des Unternehmens. Das Tagesgeschäft von gestern ist auch noch nicht komplett bewältigt, und Sie ahnen schon: Auch heute wird es wieder spät, die Verabredung zum Abendessen mit Freunden können Sie jetzt schon streichen, vielleicht reicht die Zeit noch für einen gemeinsamen Drink in einer Bar so gegen 23 Uhr. Spätestens jetzt ist er wieder da: Der Wunsch, ein Tag hätte mehr als 24 Stunden. 1440 Minuten täglich sind einfach nicht genug!

Zeitmangel und Info-Flut

Zeit ist ein kostbares Gut, Zeit muss effektiv genutzt werden, Zeit darf man nicht verschwenden – so gängige Vorstellungen. Zeit hat heute kaum noch jemand, so scheint es – also braucht es eine Methodik, wie die zur Verfügung stehenden Stunden noch straffer organisiert, noch besser strukturiert werden können. Das wird suggeriert. Von Führungskräften oder Personaltrainern etwa. Denn: Zeit ist Geld. Ein geflügeltes Wort, das auf Benjamin Franklin, einen der Gründerväter der Vereinigten Staaten, zurückgeht, und das sich heute wieder zunehmender Popularität erfreut. Höher, schnell, weiter ist die Maxime – besonders im Berufsalltag.

Längst wurde der Umgang mit der Zeit zum Management-Tool, das es zu beherrschen gilt, will man Erfolg haben. Das jedenfalls lehren traditionelle Business-Trainer. Nachvollziehbar – denn immer weniger Menschen müssen immer mehr Arbeit bewältigen, acht Stunden täglich reichen in der Regel nicht mehr aus. Hinzu kommt eine kaum zu bewältigende

Menge an Informationen: per Telefon oder Handy, im direkten Gespräch, per Newsletter auf Papier oder digital, durch E-Mails von Kunden, Angestellten oder Business-Netzwerken wie Xing oder LinkedIn. Die Flut an Nachrichten erreicht uns ungebremst, und manchmal wirkt sie wie ein Tsunami: Reißt uns aus der Arbeit raus, wirbelt unsere Gedanken durcheinander, das gerade noch stabile Gebäude unserer Konzentration ist weg – und wir sammeln später mühsam die Einzelteile wieder ein. Das kostet Nerven, Zeit und schlägt auf die Stimmung.

Strukturieren und optimieren

Wie lässt sich das vermeiden? Welche Strategien können helfen, die Überlastung zumindest einzudämmen? Denn eines ist klar: Ein gutes Zeitmanagement hilft zwar, geschmeidiger durch den Arbeitsalltag zu gleiten und Dinge effektiver zu erledigen, aber gegen ein Zuviel an Arbeit ist nur ein einziges Kraut gewachsen: eine Neustrukturierung und ein adäquates, machbares Arbeitsvolumen.

Arbeit klüger organisieren – gewusst wie

Buchtipps

„Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“ So lautet der Titel des Ratgebers von Cordula Nussbaum. Dieses Buch über „Zeitmanagement für kreative Chaoten“ – so der Untertitel – wurde von der Stiftung Warentest zum Sieger unter den Büchern zum Zeitmanagement gekürt. Die Autorin verrät zahlreiche Tipps und Tricks, wie man mit der täglichen Arbeitsflut besser umgehen und schließlich als Sieger aus dem Arbeitsalltag hervorgehen kann – oft mit einem Augenzwinkern, wie der Untertitel andeutet.

Denn es geht nicht darum, eine neue Form starr umzusetzen, sondern für sich selbst herauszufinden, welcher Umgang mit der Arbeit persönlich passt. Und das darf auch gern mal unkonventionell sein (Campus-Verlag, 2. Aufl. 2012).

Infos im Internet

Praktische Hinweise für effektives Zeitmanagement finden Sie im Internet unter www.metacom.com/zeitmanagement-tipps.php

Zeitmanagement reflektiert also in der Regel nicht die Bedingungen, unter denen die Arbeit geleistet werden muss, sondern setzt konkret da an, wo in der Planung, im Ablauf und im persönlichen Umgang mit Arbeitsprozessen Dinge vereinfacht, strukturiert und so optimiert werden können. Es geht darum zu lernen, wie wir Zeitfresser erkennen, Prioritäten setzen und so weniger gestresst unsere Aufgaben erledigen können. Häufig sind dabei schon kleine Veränderungen zielführend und erleichtern das Leben.

Tagesplan erstellen

Planen Sie Ihr Vorgehen: Fertigen Sie zum Beispiel schriftlich einen Tagesplan an. Am besten abends für den kommenden Tag. Das hat mehrere Vorteile: Sie schaffen sich bewusst einen Überblick über Ihr Tagespensum – was muss erledigt werden und wann? Und Sie können gleichartige Aufgaben sofort zusammenfassen, um sie gebündelt zu erledigen, was enorm zeitsparend ist. Größere und komplexere Aufgaben zerlegen Sie in

kleine „Häppchen“, so wird das Vorhaben überschaubar, und die Einzelschritte sind für Sie handhabbarer. Unabdingbar für eine erfolgreiche Planung: Nutzen Sie nur eine Agenda für Ihre Termine! Und verplanen Sie maximal 60 Prozent Ihrer Arbeitszeit – so bleiben Sie flexibel für unvorhergesehene Aufgaben.

Prioritäten setzen

Es geht vorrangig bei jeder Aufgabe darum, erst einmal deren Dringlichkeit (an einen Termin gebunden) bzw. Wichtigkeit (ertragreich) zu bewerten. Und nicht etwa, was die Regel ist, sich an den eigenen Vorlieben zu orientieren. Hier wird also an Ihre Entschlusskraft appelliert. Sortieren Sie Ihre Aufgaben, indem Sie tatsächliche oder virtuelle Ablagekörbe festlegen, die folgendermaßen beschriftet sind: hohe, mittlere und niedrige Priorität plus Papierkorb. Das so genannte Eisenhower-Prinzip kommt hier zum Tragen. Der US-General und spätere Präsident unterschied Aufgaben so: 1. wichtig und eilig, 2. wichtig und

nicht eilig, 3. unwichtig, aber eilig, 4. unwichtig und nicht eilig. Alle Vorgänge unter Punkt 4 wandern sofort in den Papierkorb. Die unter Punkt 3 werden delegiert. Aufgaben, die wichtig und nicht eilig sind, nehmen Sie in Ihren Zeitplan auf, um sie später zu erledigen. Nur die unter Punkt 1 erfassten Dinge erledigen Sie sofort, denn sie haben höchste Priorität. Gehen Sie diese Aufgaben gleich morgens an, die meisten Menschen haben nachmittags ihr Leistungstief, wichtige Arbeiten sollten Sie also besser auf den Vormittag legen. Auch psychologisch gewinnen Sie mit dieser Methode: Die erste Hürde ist genommen, das motiviert, der Rest wirkt dann viel leichter.

Störungen reduzieren

Koppeln Sie sich ab: Von Kollegen oder Mitarbeiter, indem Sie Ihre Tür schließen, vom Telefon, indem Sie den Anrufbeantworter einschalten oder das Telefon umleiten, vom E-Mail-Verkehr, indem Sie die automatische Benachrichtigung deaktivie-





Pause machen: *Danach läuft es auch mit der Konzentration wieder besser.*

sich lange, aber nur „Supertasker“ können dies – und zu denen gehört kaum jemand. Unser Gehirn kann maximal zwei einigermaßen anspruchsvolle Aufgaben gleichzeitig gut bewältigen, wie eine Studie des Neurowissenschaftlers Etienne Koechlin vom French National Institute for Health and Medical Research in Paris jüngst ergab. Multitasking ist ineffizient, man verzettelt sich schnell, Konzentration und Aufmerksamkeit leiden. Erledigen Sie eine Aufgabe nach der anderen, schön der Reihe nach, das spart im Zweifel viel Zeit – und Nerven.

ren. So beseitigen Sie einige der größten Zeitdiebe, wenn Sie sich konzentriert einer Aufgabe widmen wollen. Im digitalen Zeitfresser-Ranking ganz oben stehen Facebook und Twitter – notieren Sie doch einfach mal, wie viel Zeit täglich Sie mit Social Networks verbringen. 55 Minuten sind es laut einer Studie durchschnittlich.

Mail-Verkehr organisieren

Überlegen Sie sich grundsätzlich, die Mails nur noch zweimal täglich abzurufen und dann möglichst sofort zu beantworten. Und schaffen Sie sich hierfür ein Zeitfenster. Legen Sie sich Ordner an für solche Nachrichten, die nicht sofort erledigt werden können, weil Sie etwa erst noch den Input eines Mitarbeiters benötigen. Sind Sie für Ihre Tätigkeit auf Informationen aus Newslettern oder Ähnlichem angewiesen: Richten Sie dafür einen speziellen Mail-Account oder -Ordner ein und rufen Sie diese Infos nur bei Bedarf ab. Das reduziert bereits die tägliche Zeit, die Sie mit Ihrem Mail-Check verbringen.

Perfektionismus hinterfragen

Setzen Sie sich kritisch mit Ihrem Perfektionismus auseinander: Wer alles zu hundert Prozent erledigen will, detailverliebt auch kleinste Aufgaben zu Ende bringt, katapultiert sich in eine Stressspirale. Natürlich wollen Sie Ihre Arbeit genau und sauber ausführen. Gut eben. Aber zwischen gut und perfekt liegt oft ein Zeitaufwand von vielen Stunden, wobei der Ertrag in keinem Verhältnis zum geleisteten Aufwand steht. Stellen Sie sich einfach öfter mal die Frage, ob Ihre Arbeit diesen Rest an Perfektionismus wirklich braucht, um zu überzeugen, oder ob es nicht sinnvoller wäre, jetzt ein neues Projekt voranzutreiben. Toleranzen dort in Kauf zu nehmen, wo es möglich ist, bedeutet nicht zwingend einen Qualitätsverlust.

Multitasking vergessen

Mindestens drei Sachen auf einmal erledigen, und das fehlerfrei und zügig? Geht nicht, sagt die Wissenschaft. Der Mythos vom Multitasking hielt

Eigener Rhythmus

Grundsätzlich gilt beim Zeitmanagement: Es kann Werkzeuge liefern, die helfen, Ihre Konzentration auf das Wesentliche zu verdichten, Hindernisse frühzeitig zu erkennen und so Ihre Arbeit effektiver zu machen. Welche von den Tipps in diesem Bereich individuell für Sie machbar sind und zu Ihnen passen, können nur Sie entscheiden. Und vielleicht stellen Sie sich auch einfach mal die Frage, für WAS Sie eigentlich gern mehr Zeit hätten. Das kann sehr erhellend sein.

Ganz wichtig: Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Gönnen Sie sich Pausen! Denn nur wer langfristig auch mit seinen eigenen Ressourcen bewusst umgeht, bleibt gesund und zufrieden. Und das ist doch eigentlich der größte Erfolg. *Sigrid Rahlfes*

INFOS

Lernen Sie sich zu entspannen und zukünftig belastende Situationen besser zu bewältigen. Gesundheitskurse zur Prävention finden Sie unter **www.dak.de** → Gesund bleiben

Ausgebrannt: Dauerbelastung zehrt auch die letzten Kraftreserven auf.

Als Wolfgang Alles seine Kollegen erstmals zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz befragte, fiel die Resonanz spärlich aus – obwohl der Fragebogen anonym gehalten war. Es bestätigte sich, was der Betriebsrat des Turbinenherstellers Alstom in Mannheim schon geahnt hatte: „Keiner wollte zugeben, dass er sich überfordert fühlt.“

Das war vor elf Jahren. Inzwischen hat sich einiges geändert. 85 Prozent der 2200 Beschäftigten geben bereitwillig Auskunft, weil sie wissen, dass ihre Antwort zählt. Mehr als 400 kleine und größere Schritte ist das Unternehmen gegangen, um psychische Belastungen zu minimieren. Wolfgang Alles zählt einige beispielhaft auf: Vorgesetzte trainierten, wie sie Stressfaktoren besser erkennen und Mitarbeiter angemessen darauf ansprechen. Arbeitsabläufe in und zwischen Abteilungen wurden geschmeidiger gestaltet. Mitarbeiter erhielten Computerschulungen, wenn sie mit neuer Software nicht zurecht kamen – dies aber zuvor stillschweigend von ihnen erwartet worden war.

Psychische Gesundheit im Job ist immer noch ein Tabu-Thema. Lange ging man davon aus, dass vor allem eine labile Persönlichkeitsstruktur oder private Konflikte Ursache seien, wenn die Leistungsfähigkeit leidet. Doch seit 1996 verpflichtet das Arbeitsschutzgesetz Firmen dazu, neben möglichen Risiken für die körperliche Gesundheit auch die psychischen Gefährdung zu prüfen. Allerdings interessieren sich nur wenige Unternehmen für das Thema. Vor allem im Mittelstand bestehe noch Nachholbedarf, wie etwa Studien der TÜV Süd Life GmbH belegen.

Depressionen nehmen zu

Dabei sind die Zahlen alarmierend. Psychische Probleme sind in Deutsch-

Am Ende der Kräfte

Immer mehr Menschen fehlen im Job, weil sie erschöpft sind. Die Unternehmen kommt das auf Dauer teuer zu stehen. Stressfaktoren zu beseitigen, zahlt sich aus.

land die vierthäufigste Diagnose, wenn jemand im Job krankheitsbedingt fehlt. Die Tendenz ist in den vergangenen Jahren weiter gestiegen, wie der DAK-Gesundheitsreport 2011 zeigt. Auch die jungen Arbeitnehmer bis 29 Jahre sind davon betroffen. Fast jeder Zehnte leidet unter einer sogenannten somatoformen Störung. Das heißt: Für körperliche Schmerzen oder Herzbeschwerden findet der Arzt keine organische Ursache. Oft werden diese Störungen von Depressionen begleitet. Bei knapp sieben Prozent wurde mindestens einmal diese Diagnose gestellt.

Im Schnitt fehlen Beschäftigte, die in die Erschöpfungsspirale geraten sind, drei bis sechs Wochen im Job; leiden sie an einer Depression, fallen sie in der Regel länger aus. Mit den Fehltagen steigen auch die Kosten. Die Ausgaben für Krankengeld sind 2010 um acht Prozent auf insgesamt knapp acht Milliarden Euro gestiegen. Das hat das Bundesgesundheitsministerium ermittelt und den Grund genannt: langwierige psychische Erkrankungen.

Stress hat viele Auslöser

Die Liste der Ursachen für arbeitsbedingten Stress ist lang. Er entsteht, wenn Vorgesetzte Ziele so hoch stecken, dass man sie nicht wirklich erreichen kann. Wenn Chefs unklare Anweisungen geben und dem Mitarbeiter wenig eigener Spielraum bleibt. Wenn Beschäftigte um ihren Arbeitsplatz fürchten. Wenn man ständig erreichbar sein muss und sich in der Freizeit nicht richtig erholen kann.

Den Begriff „Burnout“ führte der Arbeitspsychologe Herbert Freudenberg 1974 ein, als Bezeichnung für die Erschöpfung von Menschen in pflegenden und sozialen Berufen. Bis heute ist das Syndrom keine klar definierte Krankheit. Experten wie der

Hamburger Stress-Mediziner Dr. Hans-Peter Unger bezeichnen Burnout als Stressspirale, die sich langsam aufbaut. Warnzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen und Zittern. Auch Nervosität, Unruhe und Schlafprobleme zählen zu den Symptomen. Am Ende kann die Dauerbelastung in Depressionen münden.

Längst sind Beschäftigte aus allen Branchen betroffen – und auch Väter und Mütter, die eine Familie managen. Denn ein Burnout trifft vor allem Menschen mit hohen Erwartungen an sich selbst, gepaart mit Perfektionismus und dem Bedürfnis, alles unter Kontrolle haben zu müssen. Viele Betroffene können nur schlecht Nein sagen. Wenn sie erste Zeichen einer Erschöpfung bemerken, versuchen sie, noch schneller zu arbeiten und ihre Projekte noch effizienter zu managen – anstatt sich auszuruhen. Dadurch geraten sie tiefer in die Erschöpfungsspirale. „Erst ein gewisser Eigensinn stoppt den Stress“, sagt Unger.

Experten gehen davon aus, dass depressive Verstimmungen die Produktivität mindern, lange schon bevor jemand krankheitsbedingt ausfällt. Beschäftigte, die psychisch angeschlagen sind, leisten bis zu 40 Prozent weniger als Kollegen, denen es gut geht, fand Prof. Winfried Panse heraus. Der Wirtschaftswissenschaftler der FH Köln schätzt die Kosten, die durch psychische Belastungen im Job entstehen, auf 100 Milliarden Euro pro Jahr.

Stress ist Chefsache

Wer aber kann den Strudel stoppen? „Psychische Gesundheit ist Chefsache“, sagt Dr. Uwe Gerecke, Präsidiumsmitglied des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW). Denn die Führungskräfte seien es letztlich, die Arbeitsbedingungen gestalten und dem Beschäftigten die

nötige Anerkennung und Wertschätzung entgegenbringen müssten.

Im Alltag sind besonders die direkten Vorgesetzten gefragt. Der Anspruch: Sie sollten die Betroffenen offen ansprechen, benennen, was ihnen auffällt, und sie ermutigen, sich bei psychischer Überlastung Hilfe zu holen, etwa beim Werks- oder Hausarzt. Doch die Wirklichkeit sieht meist anders aus: Führungskräfte sind nur selten geschult darin, die psychische Beanspruchung ihrer Mitarbeiter zu erkennen, wie eine Umfrage der Deutschen Gesellschaft für Personalführung (DGFP) unter 239 Personalmanagern ergab. Also können sie auch nicht angemessen darauf reagieren.

Häufig reiben sich Vorgesetzte nämlich selbst stark auf. Führungskräfte der mittleren Ebene leiden am häufigsten unter Erschöpfungssymptomen. Einen Grund dafür sahen die befragten Personaler in der „Sandwich-Position“: Die Manager müssen den Druck von oben aushalten und sich zugleich nach unten abgrenzen. Das Top-Management hingegen wurde nur von 23 Prozent der Befragten genannt. Allen Aussagen gemein war, dass der Erfolgsdruck stark belastet, gefolgt von dem Gefühl, keine Zeit zu haben für die anfallende Arbeit und ständig erreichbar sein zu müssen.

Die Ursachen angehen

Sollen Mitarbeiter auf Dauer gesund bleiben, bringen sporadische Aktionen wenig. So sinnvoll Präventionskurse sind – an einem vergifteten Arbeitsklima oder unbefriedigenden Abläufen ändern sie kaum etwas.

Wichtig ist, Gefahrenpotenziale genau zu analysieren. Ein aufwendiger Weg, der sich jedoch lohnt. Der Chemiekonzern BASF führte bereits 1983 ein Gesundheitsprogramm ein – mit Erfolg. Das Team um den medizinischen Leiter Stefan Lang wertete



Dominoeffekt: Wird berufliche Überlastung nicht erkannt und gestoppt, kann sie in den Burnout führen.

Krankengeschichten von über 24500 langjährigen Beschäftigten aus. Sie verglichen die Lebensläufe von Teilnehmern und Nicht-Teilnehmern. Bei Absolventen des Gesundheitsprogramms war das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 17 Prozent niedriger als bei der Vergleichsgruppe.

Auch die Betriebsräte bei Alstom in Mannheim mussten einige Hürden

überwinden, als sie 1997 begannen, das Arbeitsschutzgesetz in die Tat umzusetzen. Mittlerweile haben Betriebsrat und Geschäftsleitung eine Betriebsvereinbarung geschlossen, nach der sie vorgehen. Eine paritätisch besetzte Kommission aus Unternehmensvertretern und Betriebsräten veranlasst alle drei Jahre eine Gefährdungsanalyse. Vorhandene Maßnahmen werden ständig auf ihre Wirksamkeit geprüft. „Dadurch entsteht eine Art Kreislauf“, sagt Alles.

am Arbeitsplatz zu erfassen. Für jedes „Werkzeug“ sind Ansprechpartner, Zugangswege, Hinweise zu Kosten und zeitlichem Aufwand benannt. Auch die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) hat eine Datenbank eingerichtet, auf der sich Vorgehensweisen zur Beurteilung psychischer Belastung finden.

Unternehmen, die sich dem Prozess unterziehen, erfüllen ihre gesetzlich vorgegebene Pflicht. Aber sie steigern auch ihre Attraktivität. Wer die seelische und körperliche Gesundheit der Mitarbeiter in den Unternehmenszielen verankert und vielleicht sogar mit einem Preis für den „gesündesten Betrieb“ ausgezeichnet wurde, hat im Werben um die besten Mitarbeiter die Nase vorn. Auch erfahrene Kollegen bleiben motiviert – in Zeiten des Fachkräftemangels ein echter Wettbewerbsvorteil.

Und nicht zuletzt zeigen Studien, dass jeder Euro, der für die Gesundheit der Beschäftigten ausgegeben wird, mindestens dreifach zurückkommt.

Sabine Henning

So bleiben Sie im Job entspannt

- **Nein-Sagen:** Wenn die Arbeit zu viel wird – mit dem Vorgesetzten darüber sprechen. Sich nicht ständig von Kollegen einspannen lassen
- **Realistische Ziele:** Wer mehr erreichen will, als seine Möglichkeiten hergeben, wird leicht zum Getriebenen. Sich lieber machbare Ziele setzen
- **Fit und vital:** Sport und eine ausgewogene Ernährung fördern Stressabbau und stärken Körper und Seele
- **Erfüllte Freizeit:** Die freie Zeit mit Familie, Freunden oder Hobbys genießen – das lüftet den Kopf durch
- **Richtig runterfahren:** Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung verhelfen zu wirklicher Erholung

Gefahren rechtzeitig erkennen

Denn Arbeitsplätze verändern sich. Lärm sei beispielsweise nicht nur in den Werkhallen des Unternehmens ein Problem, sondern versetze zunehmend auch Büromitarbeiter in Stress. Bereits gefundene Lösungen müssen immer wieder nachjustiert werden. Eine Regel von der Stange gibt es daher nicht, sagt der Betriebsrat: „Das Verfahren muss zum Unternehmen passen, sonst scheitert es.“

Doch wie findet man die beste Methode, psychische Gefährdungen am Arbeitsplatz zu messen? Hilfestellungen gibt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) mit einer Toolbox (siehe unter „Infos“) mit knapp 100 Instrumenten und Verfahren, um psychische Belastungen

INFOS

Hilfsmittel zur besseren Einschätzung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz findet man unter www.baua.de/toolbox bzw. unter <http://osha.europa.eu>



Was ist eigentlich ...

... die SSG-Formel?

Haltungsbedingte Nackenschmerzen sind weit verbreitet – Abhilfe bringt ein einfaches Bewegungsprogramm.

Sie kommen meist plötzlich, und mit ihnen wird der Arbeitstag zur Qual: Nackenverspannungen behindern die uneingeschränkte Drehung des Kopfes. Steif ist jetzt nicht nur der Nacken, man selbst bewegt sich ebenso, denn was vorher der Kopf übernahm, muss nun der gesamte Körper machen: sich drehen.

Nacken- und Rückenverspannungen gehen oft mit stechendem Kopfschmerz einher, sind weit verbreitet und einer ungesunden Lebens- und

Arbeitsweise geschuldet: Wir sitzen einfach zu viel. Noch dazu in Haltungen, die unser Körper auf Dauer schlecht toleriert. Vom Frühstückstisch ins Auto oder in die Bahn, von dort an den Schreibtisch, in die Kantine, ins Auto und daheim vor den Fernseher – rund die Hälfte des Tages verbringen wir im Sitzen.

Auch wenn man es nicht merkt, werden einzelne Muskeln überfordert, andere dagegen überhaupt nicht beansprucht. Auf Dauer kann das die

Bandscheiben schädigen oder zu Verspannungen führen.

Die vielen Stunden vor dem Computer in meist gebeugter Haltung setzen dem Schulter-Nacken-Bereich zu: Die Halswirbelsäule wird überstreckt, die Muskeln werden schlecht durchblutet und nur unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Verspannungen und Schmerz sind die Folge.

Durch mehr Bewegung im Alltag muss es meistens gar nicht erst soweit kommen. Mit der sogenannten SSG-Formel – Sitzen, Stehen, Gehen – überlisten Sie sich selbst, wenn die Zeit für den regelmäßigen Ausgleich nach Feierabend fehlt: Stellen Sie sich – etwa beim Telefonieren – einfach mal hin. Auch viele andere Tätigkeiten kann man ebenso gut im Stehen verrichten. Und statt den Kollegen drei Zimmer weiter anzurufen, gehen Sie doch mal vorbei. Das stärkt nicht nur Ihren Rücken, sondern auch die betriebliche Kommunikation.

Über die Beherzigung der SSG-Formel hinaus können Sie noch mehr für die Gesunderhaltung Ihres Rückens und Nackens tun: Richten Sie Ihren Arbeitsplatz wirbelsäulengerecht ein, so dass Sie mit gerader Kopfhaltung vor dem Rechner sitzen. Hohe Rücken- und flexible Armlehnen des Stuhls begünstigen dies. Vermeiden Sie ruckartige, schnelle Bewegungen des Kopfes; beziehen Sie beim Drehen den kompletten Oberkörper ein.

Und wenn Sie doch einmal das Gefühl haben, es hat Sie an Hals und Nacken erwischt: Wärme hilft. Kirschkernkissen, Sauna oder auch ein Thermopflaster lindern den Schmerz.

Marie Alut

INFOS

Wie man Rückenleiden vorbeugen kann und was bei akuten Schmerzen hilft, lesen Sie unter **www.dak.de/ruecken**.



Gestärkt in die Zukunft gehen

Zum 1. Januar 2012 hat sich die DAK mit der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER zu einer neuen Krankenkasse mit dem Namen DAK-Gesundheit zusammengeschlossen. Die gute Botschaft: Ab dem 1. April 2012 werden wir keinen Zusatzbeitrag mehr erheben.

Mit der neuen DAK-Gesundheit entsteht eine der größten Krankenkassen in Deutschland. Sie hat dann 5,1 Millionen Mitglieder und 6,6 Millionen Versicherte. Die neue Kasse verbindet die Vorteile zweier Geschäftsmodelle. „Durch die neue Stärke am Markt können wir für unsere Kunden deutlich bessere Versorgungsvorteile mit unseren Vertragspartnern aushandeln, die eben nur unter den Bedin-

gungen einer bestimmten Größe zu bekommen sind“, erklärt neue Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit die Entscheidung der Verwaltungsräte.

Service und Leistung

Durch die Kombination unterschiedlicher Erfahrungen und Kompetenzen profitieren sowohl die neue Kasse als auch die Kunden, indem die individu-

ellen Stärken beider Kassen auch in den Bereichen Service und Mehrleistungen zusammengeführt werden. „So können wir die Stärken einer flächendeckend präsenten Ersatzkasse mit denen der betrieblichen Krankenversicherung verknüpfen“, kommentiert Herbert Rebscher die Entscheidung.

Künftig wird die DAK-Gesundheit bundesweit in 850 Servicezentren sowie in vielen großen Betrieben vertre-

ten sein und dort den Belegschaften maßgeschneiderten Service bieten.

Die Fusion führt zur Verjüngung und strukturellen Verbesserung des Versichertenbestandes und senkt dadurch die Leistungsausgaben. Synergien im IT- und Verwaltungskostenbereich versprechen weitere Einsparungen. Der Haushalt der neuen Kasse wird für das Jahr 2012 rund 20 Milliarden Euro betragen.

Gesund leben und arbeiten

Mit der Kombination von bestem Service und zielgerichteter Prävention für die Betriebe entsteht ein zukunftsweisendes Angebot für unsere Kunden. „Bereits zum sechsten Mal in Folge erhielt unser Unternehmen die Bestnote beim Service“, kommentiert Herbert Rebscher den aktuellen Krankenkassentest des Wirtschaftsmagazins Focus Money (Ausgabe 49/2011). Der Fusionspartner der DAK, die BKK Gesundheit, erhielt die beste Platzierung bei der Gesundheitsförderung.

Beide Auszeichnungen zusammen bilden ein gesundes Fundament. Die Arbeitswelt befindet sich in einem fortwährenden Veränderungsprozess. Die digitalisierte und globalisierte Welt verlangt den Menschen ein immer rationales und funktionaleres Handeln ab, macht sie zugleich aber auch stressanfälliger. Durch den demografischen Wandel muss jeder langfristig mehr und länger arbeiten. Nur mit einem vernünftigen Gesundheitsmanagement in Unternehmen lassen sich Belastungen im Arbeitsalltag ausgleichen. Die DAK-Gesundheit wird diesen Spielraum nutzen, damit ihre Kunden gesund leben und arbeiten können.

Alle unter einem Dach

Die Fusion zur neuen DAK-Gesundheit hat – außer Äußerlichkeiten wie

Neuer Vorstand:

Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher (Vorstandsvorsitzender, M.), Claus Moldenhauer (stellv. Vorstandsvorsitzender, r.), Thomas Bodmer (Mitglied des Vorstands, l.).



Name und Logo – keinen unmittelbaren Einfluss auf die Mitglieder beider Kassen. Die gesetzlichen Leistungsansprüche der Versicherten ändern sich durch die Fusion grundsätzlich nicht. Die ehemaligen Mitglieder der DAK, der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER werden durch den Zusammenschluss automatisch Mitglieder der neuen DAK-Gesundheit. Alle Krankenversicherungskarten gelten bis zum Gültigkeitsende der aktuellen Karte Übergangsweise weiter, alle Behandlungen können ohne Einschränkungen fortgesetzt werden, und auch die Zusatzversicherungen mit ihren Vorzugskonditionen bleiben bestehen.

Für die elektronische Gesundheitskarte (eGK, siehe auch Seite 24) gilt: Die ab Oktober ausgegebene eGK der DAK Nordrhein ist – basierend auf dem alten Logo – unabhängig von der Fusion produziert und versandt worden und gültig. Andernfalls wäre die vom Gesetzgeber geforderte Quote, bis zum Jahresende zehn Prozent der Versicherten mit der eGK auszustatten, für 2011 nicht zu erfüllen gewesen.

Für Leistungserbringer sind die bisherigen Kontaktstellen für Fragen

zum Vertrag auch weiterhin zuständig, und auch die Abrechnungen laufen vorerst wie gewohnt über die bekannten Abrechnungsstellen weiter.

Verwaltungsrat und Vorstand

Die neue Kasse gehört dem Verband der Ersatzkassen (vdek) in Hamburg an. Der neue Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit setzt sich aus ehrenamtlich 28 Versichertenvertretern sowie zwei Arbeitgebervertretern zusammen. Dieser hat Hans Bender zu seinem Vorsitzenden und Horst Zöller, Arbeitgebervertreter, zu seinem stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

Vom neuen Verwaltungsrat wurden Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher als Vorstandsvorsitzender, Claus Moldenhauer als stellvertretender Vorstandsvorsitzender und Thomas Bodmer als Mitglied des neuen dreiköpfigen Vorstandes gewählt.

Die DAK-Gesundheit wird im Bereich der betrieblichen Gesundheitsangebote führend sein. Bei der Behandlung vieler Krankheiten profitieren die Versicherten künftig noch stärker von einer Vielzahl medizinischer Spezialistennetzwerke.

Sabine Langner

2012: Wissen, was kommt

Die gute Konjunktur lässt Löhne und Gehälter anwachsen, und dementsprechend steigen auch die Rechengrößen und für Gutverdiener die Lohnnebenkosten.

Gleichzeitig hat das Bundeskabinett die Senkung des Beitragssatzes in der Rentenversicherung von 19,9 auf 19,6 Prozent beschlossen. Die Beitragssatzsenkung bringt einem Durchschnittsverdiener eine Entlastung von 3,75 Euro im Monat. Wer dagegen im Westen mehr als 5.500 Euro im Monat verdient, muss die Entlastung über den Beitragssatz mit der steigenden Beitragsbemessungsgrenze (2011: 5.500 Euro/Monat, 2012: 5.600 Euro/Monat) aufrechnen. Hieraus kann sich eine Mehrbelastung ergeben.

■ Krankenversicherung

Der einheitliche Beitragssatz in der Krankenversicherung kann durch einen Überschuss in der Gesetzlichen Krankenversicherung unverändert bei 15,5 Prozent mit einem Arbeitnehmeranteil von 8,2 bzw. 7,9 Prozent und einem zu Beginn des Jahres 2011 eingefrorenen Arbeitgeberanteil von 7,3 Prozent bestehen bleiben.

■ Pflegeversicherung

Das Bundeskabinett hat die Eckpunkte der Pflegereform beschlossen. Der Beitragssatz wird erst zum 1. Januar 2013 angehoben.

■ Arbeitslosenversicherung

Der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung bleibt unverändert bei 3,0 Prozent. Wenn sich die wirtschaftliche Lage weiterhin günstig entwickeln sollte, ist frühestens 2013 mit einer Absenkung zu rechnen.

■ Entgeltfortzahlungsversicherung

Die Umlagesätze der DAK-Gesundheit im U1- und U2-Verfahren bleiben stabil und gelten ab 1.1.2012 unverändert weiter.

Für Arbeitgeber, die zum Ausgleich ihrer Arbeitgeberaufwendungen im U1- und U2-Verfahren bereits bei der DAK versichert sind, gelten ab dem 1.1.2012 die bestehenden Umlage- und Erstattungssätze der DAK-Gesundheit auch für die Beschäftigten,

die bei der BKK-Gesundheit und der BKK Axel Springer versichert waren und deren Versicherungsverhältnis ab dem 1.1.2012 bei der DAK-Gesundheit fortgeführt wird.

Arbeitgeber, die bislang noch nicht Versicherungsnehmer bei der DAK waren, werden zu den gleichen Erstattungssätzen bei der DAK-Gesundheit weitergeführt, zu denen sie bislang bei der BKK Gesundheit oder bei der BKK Axel Springer versichert waren, sofern sie nicht den niedrigsten Erstattungssatz von 40 Prozent gewählt hatten. Haben Arbeitgeber bei der BKK Gesundheit oder der BKK Axel Springer bisher den niedrigsten U1-Erstattungssatz (40 Prozent) gewählt, werden diese ab 1.1.2012 im niedrigsten Erstattungssatz der DAK-Gesundheit von 50 Prozent versichert. Selbstverständlich besteht bis zum 20. Januar 2012 die Möglichkeit, einen anderen Erstattungssatz zu wählen.

■ Insolvenzgeldumlage

Die Insolvenzgeldumlage wird für das kommende Jahr auf 0,04 Prozent angehoben. Der Umlagesatz wird nach der voraussichtlichen Entwicklung der Insolvenzereignisse für das folgende Kalenderjahr bemessen. Die Einnahmen sollen ausreichen, um die voraussichtlichen Aufwendungen laut der Prognose zu decken.

Die neuen Rechengrößen und Beitragssätze für das Jahr 2012 haben wir Ihnen auf den folgenden vier Seiten in einer Übersicht zum Heraustrennen zusammengestellt.



Wichtige Informationen: Zum neuen Jahr ändern sich viele Rechengrößen.

- Einheitsbeitrag für die Krankenversicherung bleibt bei 15,5 % – Arbeitgeber zahlen 7,3 %
- Umlagesätze bleiben stabil
- Insolvenzgeldumlage steigt auf 0,04 %
- Rentenversicherungsbeitrag sinkt auf 19,6 %

Entgeltfortzahlungsversicherung

U1		Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Krankheit
Erstattungssatz	Umlagesatz	
70 %	1,80 %	allgemeiner Satz (Regelsatz)
50 %	1,10 %	ermäßigter Satz (wählbar)
60 %	1,50 %	ermäßigter Satz (wählbar)
80 %	3,90 %	erhöhter Satz (wählbar)
U2		Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft
Erstattungssatz	Umlagesatz	
100 %	0,33 %	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)
120 %*		Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG)

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

Berechnung der Umlagebeträge

Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der Rentenversicherung (West: 5.600 €/Ost: 4.800 €). Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt.

Wichtige Kennzahlen 2012



Rechengrößen in der Sozialversicherung

Unternehmen Leben

gültig ab 01.01.2012		monatlich	jährlich
Beitragsbemessungsgrenzen			
Kranken- und Pflegeversicherung		3.825,00 €	45.900,00 €
■ bundesweit			
Renten- und Arbeitslosenversicherung		5.600,00 €	67.200,00 €
■ West		4.800,00 €	57.600,00 €
■ Ost			
IAE-Grenze/Versicherungspflichtgrenze			
allgemein, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit		4.237,50 €	50.850,00 €
IAE-Grenze/Versicherungspflichtgrenze			
für Arbeitnehmer, die am 31.12.2002 in der PKV versichert waren, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit		3.825,00 €	45.900,00 €
Bezugsgrößen			
Kranken- und Pflegeversicherung		2.625,00 €	31.500,00 €
■ bundesweit			
Renten- und Arbeitslosenversicherung		2.625,00 €	31.500,00 €
■ West		2.240,00 €	26.880,00 €
■ Ost			
Geringverdienergrenze			
bis zu der Arbeitgeber den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein tragen		325,00 €	
Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte		400,00 €	
Mindestbeitragsbemessungsgrundlage			
in der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit		155,00 €	

Beitragsätze für versicherungspflichtige Mitglieder

gültig ab 01.01.2012	
Krankenversicherung allgemein	15,5 %
ermäßigt	14,9 %
Pflegeversicherung	1,95 % 2,20 %
Rentenversicherung	19,6 %
Arbeitslosenversicherung	3,0 %
Insolvenzgeldumlage	0,04 %

- für Mitglieder mit mindestens sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung bei Krankheit und für Beiträge aus Renten sowie Versorgungsbezügen und Betriebsrenten
- für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch. Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Wahltarif **DAKpro Krankengeld** auf der Rückseite.

mit Beitragszuschlag für Kinderlose

Berechnung des Sozialversicherungsbeitrages Grundsätzlich wird zunächst ein Beitragsanteil errechnet, gerundet und dann verdoppelt: Sozialversicherungspflichtiges Entgelt x ½ Beitragsatz = ½ Beitrag (gerundet) x 2 = Gesamtbeitrag Besonderheit in der Krankenversicherung Seit 2009 wird der Krankenversicherungsbeitrag anders berechnet, da der Sonderbeitrag von 0,9 Prozentpunkten im einheitlichen Beitragsatz enthalten ist. Der Sonderbeitrag wird aber weiterhin ausschließlich von den Arbeitnehmern getragen.	Arbeitgeberanteil: $(15,5 \% - 0,9 \%) : 2 = 7,3 \%$ Arbeitsentgelt x 7,3 % Arbeitnehmeranteil: Arbeitsentgelt x (7,3 % + 0,9 %)	Geringfügige Beschäftigung – Minijob Versicherungsfrei ist ein Minijob, wenn der monatliche Verdienst die Höchstgrenze von 400 € nicht überschreitet. Für die Entgegennahme der Meldungen, der Pauschalbeiträge und Steuern des Arbeitgebers ist die Minijob-Zentrale zuständig (01 801-20 05 04 oder www.minijob-zentrale.de).	Danach erfolgt die Beitragsverteilung auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer: 1. Berechnung des Gesamtbeitrages vom beitragspflichtigen Arbeitsentgelt 2. Berechnung des Arbeitgeberanteils vom tatsächlichen Arbeitsentgelt 3. Die Differenz zwischen Gesamtbeitrag und Arbeitgeberanteil ist der vom Beschäftigten zu zahlende Arbeitnehmeranteil.
Besonderheit in der Pflegeversicherung Für kinderlose Arbeitnehmer gilt ein Beitragszuschlag von 0,25 Prozentpunkten. Arbeitgeberanteil: Arbeitsentgelt x ½ Beitragsatz (0,975 %) Arbeitnehmeranteil: Arbeitsentgelt x ½ Beitragsatz (0,975 %) ggf. zuzüglich Beitragszuschlag (0,25 %)	Besonderheit in der Gleitzone – Arbeitsentgelt von 400,01 bis 800,00 € Die vereinfachte Formel für die Errechnung des beitragspflichtigen Arbeitsentgelts in der Gleitzone lautet: 1,2509 x tatsächliches Arbeitsentgelt – 200,72 €	Besonderheit in der Gleitzone – Arbeitsentgelt von 400,01 bis 800,00 € Diese Regelung gilt nicht für zur Berufsausbildung Beschäftigte. Für DV-Anwender: Faktor „F“ = 0,7491	

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2012. Alle Angaben ohne Gewähr.

Beitragssätze und Beiträge für freiwillig Versicherte

gültig ab 01.01.2012				
	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ²	
Personenkreis	Beitragssatz ¹	monatlicher Beitrag	Beitragssatz 1,95 %	Beitragssatz 2,20 %
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze				
mit Krankengeldanspruch	15,5 %	592,88 €	74,59 €	84,15 €
ohne Krankengeldanspruch ³	14,9 %	569,93 €	74,59 €	84,15 €
Selbstständige				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 %	569,93 €	74,59 €	84,15 €
mit Krankengeldanspruch	15,5 %	592,88 €	74,59 €	84,15 €
Selbstständige , die beitragspflichtige Einnahmen unterhalb der Beitragsbemessungsgrenze nachweisen, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 1.968,75 € ($\frac{3}{4}$ der monatlichen Bezugsgröße) ⁴				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 %	mind. 293,34 €	mind. 38,39 € bis max. 74,59 €	mind. 43,31 € bis max. 84,15 €
mit Krankengeldanspruch	15,5 %	mind. 305,16 €		
Sonstige Mitglieder (zum Beispiel Beamte oder Nichterwerbstätige)				
ohne Krankengeldanspruch, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 875,00 ($\frac{1}{3}$ der monatlichen Bezugsgröße) und höchstens 3.825,00 €	14,9 %	mind. 130,38 € max. 569,93 €	mind. 17,06 € max. 74,59 €	mind. 19,25 € max. 84,15 €

Wissenswertes zu den Beiträgen:

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

Berechnung der Beiträge

Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.

¹ Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen gilt der allgemeine

Beitragssatz (15,5 %). Bei Bezug dieser Einnahmearten kann sich deshalb ein abweichender Mindest- bzw. Höchstbeitrag zur Krankenversicherung ergeben.

² Für Beihilferechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,975 %) und gegebenenfalls zusätzlich der Beitragszuschlag für Kinderlose (0,25 %).

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

⁴ Besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit Gründungszuschuss oder Einstiegsgeld erhalten, sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 1.968,75 €).

Mindestbemessungsgrundlage 1.312,50 €, Mindestbei-

trag Krankenversicherung ohne Krankengeldanspruch 195,56 €, mit Krankengeldanspruch 203,44 €. Mindestbeitrag Pflegeversicherung 25,59 € oder 28,88 € mit Beitragszuschlag.

Wahltarif – DAKpro Krankengeld

Mit unserem Wahltarif **DAKpro Krankengeld** bieten wir – freiwillig versicherten hauptberuflich Selbstständigen, – Arbeitnehmern, die nicht für mindestens sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung haben, und – Künstlern und Publizisten, die nach dem Künstlersozialversicherungsgesetz (KVSG) versicherungspflichtig sind, auf Antrag die Möglichkeit einer individuellen finanziellen Absicherung bei Krankheit.



Unternehmen Leben

Gemeinsam. Für Ihre Gesundheit.

Zum Jahresbeginn 2012 verschmelzen DAK und BKK Gesundheit zu einer starken Gemeinschaft. Damit profitieren zukünftig rund 6,6 Millionen Versicherte von bestem Service, ausgezeichneten Leistungen, persönlicher Beratung und individuellen Tarifen. Wir freuen uns, dass Sie bei uns versichert sind!

www.dak.de

**Ohne Zusatzbeitrag
ab April 2012!**





Ständiger Begeister: Die neue elektronische Gesundheitskarte soll auch wichtige Notfallinformationen speichern können.

Eine clevere Karte

2012 wird allen gesetzlich Versicherten die neue elektronische Gesundheitskarte ausgestellt. Sie macht künftig die medizinische Kommunikation einfacher und effektiver.

Lange hat es gedauert: Aus der Krankenversichertenkarte wird die elektronische Gesundheitskarte (eGK). Die Karte wurde 2004 mit dem Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Krankenversicherung für alle Krankenkassen beschlossen. Nun wird sie deutschlandweit schrittweise eingeführt. Neben dem Passfoto wird die neue Gesundheitskarte nicht nur Adress- und Versicherungsdaten enthalten, sondern künftig auch nach und nach spezielle Funktionen über einen weiterentwickelten Chip erfassen können.

Im Jahr 2011 hat das Bundesministerium für Gesundheit beschlossen, dass alle Krankenkassen ab 1. Oktober 2011 bis zum Ende des Jahres zu-

nächst zehn Prozent ihrer Versicherten mit der eGK ausstatten müssen. Nachdem die DAK – beginnend mit der Pilotregion Nordrhein – die persönlichen Informationen zur Bildeinreichung an ihre Kunden gesandt hat, folgen in Kürze weitere Regionen. Ende 2012 soll die bundesweit flächendeckende Einführung abgeschlossen sein.

Vor Ausgabe der neuen Karte an die Versicherten wurden in Krankenhäuser sowie Arzt- und Zahnarztpraxen neue Kartenterminals installiert, die sowohl die neuen elektronischen Gesundheitskarten als auch die bisherigen Krankenversichertenkarten verarbeiten können. Künftig werden Ärzte, Zahnärzte und Apotheken,

Krankenhäuser, die Krankenkassen und später auch alle übrigen Heilberufe miteinander vernetzt. Die Informationen über Befunde aus dem Labor, Arztbriefe, Röntgenbilder oder verordnete Medikamente sollen die Behandlung verbessern, Reibungsverluste verhindern und Kosten sparen.

Ausbaufähiger Chip

Die auffälligste Neuerung ist das Lichtbild auf der eGK. Auf der Rückseite befindet sich wie gehabt das Unterschriftsfeld. Mit der Unterschrift identifiziert sich der Inhaber gleichzeitig mit dem Foto. Außerdem beinhaltet die Rückseite wie bislang auch die Europäische Krankenversiche-

Das kann die Karte künftig

- **Kosten sparen:** Versichertendaten (z.B. Adressänderung) online aktualisieren
- **Notfall sichern:** Informationen zu Allergien, Impfungen, bestimmten Medikamenten oder Operationen, Kontaktdaten des behandelnden Arztes oder zu verständigende Angehörige registrieren
- **Leben retten:** vorhandene Organ-spendeerklärung erfassen
- **Austausch sichern:** schnelle Kommunikation zwischen Ärzten verbessern, Doppeluntersuchungen vermeiden

rungskarte (EHIC). Zunächst sind dann auf einem neuen Mikroprozesschip weiterhin die Verwaltungsdaten gespeichert: Name, Geburtsdatum, Anschrift, Versicherungsnummer und Versicherungsstatus.

Der neue Chip ist bereits für alle zukünftigen Anwendungen technisch vorbereitet. Sobald neue Anwendungen genutzt werden können, werden sie auf Wunsch hin aktiviert. Das hat den Vorteil, dass alle zurzeit noch entwickelten Anwendungsmöglichkeiten schrittweise eingeführt werden können, ohne dass die Karte ausgetauscht werden muss.

Neue Funktionen

Mit der Einführung der eGK ist die gematik – Gesellschaft für Telematik-anwendungen der Gesundheitskarte mbH beauftragt. In der gematik sind die wichtigsten Institutionen des Gesundheitswesens vertreten: die Bundesärztekammer, die Bundeszahnärztekammer, die Deutsche Krankenhausgesellschaft, der Deutsche Apothekerverband, der GKV-Spitzenverband, die Kassenärztliche Bundes-

vereinigung und die Kassenärztliche Bundesvereinigung. Sie haben Prioritäten für die Entwicklung und Einführung der nächsten Anwendungsmöglichkeiten beschlossen.

Bei allen freiwilligen Daten, die auf der neuen eGK gespeichert werden können, bestimmt der Versicherte, ob und welche medizinischen Daten auf der Karte vermerkt werden sollen. Es ist geplant, Patiententerminals aufzubauen, an denen die Versicherten die Daten auf ihrer Karte eigenständig einsehen können. Lediglich die Verwaltungsdaten müssen verpflichtend auf der Karte gespeichert werden.

Sensible Daten gesichert

Datenschutz und Datensicherheit spielen bei der eGK eine zentrale Rolle. In enger Abstimmung mit dem Bundesbeauftragten für Datenschutz wurde eine mehrfache Absicherung festgelegt, die vor dem Missbrauch der Karte schützt. Neben einer elektronischen Identitätsprüfung wird die Karte modernste Verschlüsselungstechnologie und in absehbarer Zukunft eine elektronische Signatur ermöglichen. Beim Auslesen der medizinischen Daten gilt das Zwei-Schlüssel-Prinzip: Erst wenn die Karte im Terminal steckt, der Arzt sich durch seinen Heilberufsausweis authentifiziert und der Patient seine persönliche Identifikationsnummer (PIN) eingibt, können die Daten entschlüsselt werden. Eine Ausnahme bildet der Notfalldatensatz. Zum Auslesen der administrativen Versichertenstammdaten ist jedoch keine PIN und kein Heilberufsausweis notwendig.

Sabine Langner



INFOS

Mehr Informationen unter
www.dak-gesundheitskarte.de

praxis+recht 01/2012

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige der DAK-Gesundheit

Herausgeber

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

Verantwortlich

Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter Kundenmanagement
Martin Kriegel, Leiter Marketing und Kundenservice

Redaktion

Sabine Langner
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-23 96 14 66,
Fax 040-23 96 34 66
E-Mail: sabine.langner@dak.de

Chef vom Dienst

Gerd Brammer
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Redaktionelle Mitarbeit

Jörg Bodanowitz, Kathrin Lahn, Steffi Langerbein, Frank Meiners, Dorothea Wiehe

Produktion und Gestaltung

G + J Corporate Editors GmbH, Hamburg
Kay Dohnke (verantwortlicher Redakteur)
E-Mail: dohnke.kay@guj.de
Anke Siebeneicher (Gestaltung, Bildredaktion)
Suse Walczak (Bildredaktion)
Sigrid Rahlfes (Schlussredaktion)

Litho

Otterbach Medien, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Anzeigen

Gesamtanzeigenleiter (v.i.S.d.P.) Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel. 040-37 03 53 00, Anzeigenleiter und Anzeigenverkauf: Jan-Eric Korte, Tel. 040-37 03 53 10. Anzeigendisposition: Anja Babendererde, Tel. 040-37 03 53 11. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2011. Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 23, 37 und 39.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 22. Dezember 2011. Diese Zeitschrift informiert zu Themen aus Sozialversicherung und Gesundheitsförderung. Sie erscheint vierteljährlich und wird kostenlos verschickt. Keine Verantwortung für unverlangte Einsendungen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher Zustimmung durch die Redaktion.

A woman with blonde hair tied back, wearing a dark blazer over a purple top and dark trousers, is sitting on a white radiator. She is smiling and looking towards the camera. She is positioned next to a large window that lets in bright sunlight. In the background, a desk with various office supplies and a green bag is visible.

Frischluftfreundin: Heidi Müller weiß es zu schätzen, wenn Bürofenster geöffnet werden können.

Laut, heiß, stickig – gesundheitliche Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz, Teil 2

Wenn die Luft zum Atmen fehlt

Zu kalt, zu warm, zu trocken? Zugig, schwül, mit unterschiedlichsten Gerüchen? Das Raumklima ist in Büros selten optimal und doch wichtig für das Wohlbefinden. Denn wir verbringen gut zwei Drittel des Tages in geschlossenen Räumen.

Das Mikroklima am Mikrokosmos Arbeitsplatz wird hauptsächlich von den Faktoren Temperatur und Luftfeuchtigkeit bestimmt. Diese sind wiederum abhängig von Mensch und Maschine. Ersterer gibt über seinen Atem und die Transpiration des Körpers Feuchtigkeit ab. Büromaschinen wie zum Beispiel Kopiergeräte oder Drucker erzeugen zusätzlich Wärme und einen Luftzug, emittieren eventuell sogar Schadstoffe oder auch Gerüche. Eine ausreichende Sauerstoffversorgung gerät da schon einmal ins Ungleichgewicht.

Wichtig für die Auffüllung des Raums mit Sauerstoff ist das regelmäßige Lüften, vor allem auch im Winter. Das so genannte Querlüften ist sehr effektiv. Dazu öffnet man zwei einander gegenüberliegende Fenster und sorgt für einen kräftigen Luftaustausch. Mehrmals täglich sollte man dies für fünf Minuten praktizieren.

Planungsthema Raumklima

Heidi Müller, 34 Jahre, Mitarbeiterin in der Unternehmenskommunikation des Immobilienfinanzierers Interhyp AG, München, sitzt in einem Großraumbüro, in dem sich die Fenster noch öffnen lassen. Das ist mittlerweile nicht mehr selbstverständlich. „Es

lassen sich zwar nicht alle, aber genügend Fenster öffnen. Morgens wird erst einmal durchgelüftet. Im Sommer natürlich mehrfach“, berichtet Heidi Müller.

Sie fühlt sich wohl in den großen Räumen mit den vielen riesigen Fensterflächen. „Durch die Fenster ist das Klima offen und freundlich. Ich genieße es, den Blick nach draußen zu richten. Früher habe ich in Räumen mit kleinen Fenstern gearbeitet. Da mussten wir den ganzen Tag künstliches Licht brennen lassen, das ermüdete die Augen, und die Luft war auch schnell stickig.“

Heutzutage wird in Bezug auf das Raumklima schon bei der Planung neuer Bürogebäude die Ausrichtung berücksichtigt. „Am besten keine Büros Richtung Süden, Südost oder Südwest richten“, so Kai-Uwe Lompa, 49 Jahre, Architekt und geschäftsführender Gesellschafter der Firma aib, die sich auf Planung und Bau von großen Firmengebäuden spezialisiert hat. Denn diese Ausrichtungen ermöglichen keine optimalen Licht- und Temperaturvoraussetzungen. Lompa selbst plant wieder vermehrt Gebäude mit Fenstern zum Öffnen, „denn diese sorgen mehr als alles andere für ein Wohlfühlgefühl hinsichtlich frischer Luft und vermitteln den Eindruck, nicht ganz vom Leben draußen abgeschnit-

ten zu sein.“ Er sieht die modernen Glasfassaden eher kritisch: „Sie verursachen die allerhöchsten Betriebskosten, weil es in solchen Büros im Sommer so heiß wird, dass ständig gekühlt werden muss.“

Dauerproblem Klimaanlage

Bezüglich der Haustechnik „gehen Theorie und Praxis hier weit auseinander“, weiß auch Karl Deycke, Allgemeinmediziner mit eigener Praxis in Hannover, der als Betriebsarzt bei zwei großen Versicherungsgesellschaften Ansprechpartner für mehr als 3000 Mitarbeiter ist. „Selbst im November sind Temperaturen von 23 Grad in den modernen Gebäuden nicht ungewöhnlich, wenn die Sonne durch die Scheiben scheint. Die Klimaanlage arbeitet zwar, berücksichtigt aber nicht, dass frühmorgens nur einige wenige Mitarbeiter im Großraumbüro arbeiten, zwei Stunden später dort aber 30 und mehr Menschen sitzen, die Wasserdampf ausatmen und schwitzen“, so Deycke

„Da man kein Fenster mehr öffnen kann“, fokussiert er das zentrale Problem, „welches die Luftzirkulation und den Luftaustausch fördern würde, muss das künstlich erfolgen. Wenn die Sonne auf die Glasfassade scheint, schafft die Klimaanlage aber die An-

Der Schutz der Mitarbeiter

Laut der 2010 veröffentlichten technischen Regel für Arbeitsstätten (ASR A 3.5) sollen in Arbeitsräumen nicht mehr als 26 Grad herrschen. Erreicht werden kann dies durch

technische Lösungen

wie Klimaanlage, spezielle Fassadenverkleidungen oder abgetöntes Glas. Umgekehrt verursachen schlecht isolierte Gebäude, große Fensterflächen, fehlende oder unzureichende Lichtschutzvorrichtungen Überhitzung im Sommer, Kälte im Winter und Zugluft.

Organisatorische Lösungen

betreffen Gleitzeit, eine Verkürzung der Arbeitszeit, Reduzierung der Leistungsvorgaben oder auch regulierte, stündlich zu absolvierende Pausen (10 Minuten bei 27–29 Grad, 20 Minuten bei mehr als 30 Grad), eine Lockerung der Bekleidungsvorschriften oder auch die Versorgung mit geeigneten Getränken.



Gebäudeplaner: Kai-Uwe Lompas
Entwürfe tragen angemessenen Licht- und Luftverhältnissen Rechnung.

passung nicht. Sie bläst voll oder gar nicht.“ Daher wird oft eigenmächtig Abhilfe geschaffen – nicht ohne Folgen. „Die Benutzung eines Ventilators“, erklärt Deyke, „führt bei vielen zu Zugluft im Nacken und bietet keine Alternative.“

Vor allem in den Sommermonaten können Hitze und stickige Luft den Mitarbeitern zu schaffen machen. Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit, Salz, Mineralien und Elektrolyte. Die Folgen können Kopfschmerzen, Übelkeit, Herz-Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung, Müdigkeit oder sogar eine Ohnmacht sein.

Das Thema Luftfeuchtigkeit wird in den meisten Büros wie auch zu

Hause im Winter zu einem großen Thema. Durch das Heizen der Räume wird die Luft trockener. „Dann kommt es zu trockenen Augen. Das ist für die Mitarbeiter am Bildschirm besonders belastend. Fast alle schauen auf Bildschirme, und die Arbeiten an PCs lassen den physiologischen Lidschlag sowieso schon abnehmen. Bei trockener Luft wird erst recht kaum noch Tränenflüssigkeit ausreichend über dem Auge verteilt.“ Der Betriebsarzt rät: „Hier hilft aktives Blinzeln und in die Ferne schauen. Diese Augenübungen sollten am besten dreimal pro Stunde durchgeführt werden. Zusätzlich kann ein Fläschchen mit künstlichen Tränen beziehungsweise Augentropfen helfen.“

Belastung durch Trockenheit

Die trockene Luft kann generell zu einer trockeneren Haut, trockenen Schleimhäuten in Nase und Rachen, spröden Lippen oder in Extremfällen zu Atemproblemen führen. „In der Übergangszeit im Herbst lassen sich auch vermehrt Lidekzeme beobachten“, so Karl Deycke.

Abhilfe schaffen kann eine ausreichende Feuchtigkeitszufuhr von außen und innen. Zwei Liter Flüssigkeit, im besten Fall stilles Wasser, sollte man über den Tag verteilt trinken, um trockenen Schleimhäuten vorzubeugen. Gegebenenfalls empfiehlt es sich, ein Meerwassernasenspray für die trockenen Nasenschleimhäute zu

benutzen. Luftbefeuchter, die man an die Heizungen hängt oder auf den Boden stellt, sind für geheizte Räume zu empfehlen. Haushaltsbehälter, die man mit Wasser gefüllt auf die Heizung oder auf seinen Schreibtisch stellt, tun es allerdings auch. Sie sorgen für eine Befeuchtung von außen. Die Bauindustrie leistet dem Genüge, indem Materialien wie Betondecken oder Verputz verwendet werden, die an sich schon viel Wasser speichern.

Zur Verbesserung des Raumklimas tragen auch Pflanzen bei, die sich als Feuchtigkeits- und Sauerstofflieferant bestens eignen. Die Blätter der grünen Pflanzen wandeln das ausgeatmete Kohlendioxid wieder in Sauerstoff um. Einige Pflanzen wie Zyperngras, Farn oder die Zimmerlinde können sogar Schadstoffe binden. Die Grünlilie oder auch die Efeutute filtern sogar das Nikotin aus der Luft. Die empfohlene maximale Luftfeuchtigkeit liegt übrigens bei 50 Prozent. Bei höheren Werten besteht die Gefahr der Schimmelbildung.

Widerstreitende Interessen

Zum Wohlfühlklima im Büro gehören auch das Mobiliar, die verwendeten Materialien und die Farbauswahl. So können zum Beispiel kalte Oberflächen einen geheizten Raum unbehaglich machen.

Ein anderes nicht zu vernachlässigendes Problem sind die unterschiedlichen Vorlieben von 20 oder mehr Mitarbeitern in einem Großraumbüro. Heidi Müller berichtet von Kollegen, die im Sommer gern schon morgens die Jalousien herunterlassen, damit die Räume kühl bleiben. Ihr selbst fehle dann das Licht und die freundliche Arbeitsatmosphäre.

„Allerdings haben wir die Sache clever gelöst“, erklärt sie. „Wir haben uns darauf geeinigt, die Innenjalousien herunterzulassen. Diese kann man so einstellen, dass man im Gegensatz zu den Außenjalousien trotzdem noch nach draußen gucken kann.“



Praktiker: Als Betriebsarzt kennt Karl Deycke die gesundheitliche Bedeutung des Raumklimas.

Ungeklärt unter Kollegen ist leider immer noch der Umgang mit dem Thema Rauchen beziehungsweise der Nichtraucherschutz. Nach wie vor wird man sich darüber in jedem dritten Betrieb nicht einig. In Unternehmen mit mehr als 500 Beschäftigten ist dies sogar in jedem zweiten Diskussionsgegenstand. Verqualmte Luft oder auch nur den Hauch von Nikotin, der von der Raucherstation in das Büro hineinweht, empfinden die Mitarbeiter als extrem störend. Hier ist sicherlich das Engagement des Arbeitgebers hinsichtlich absoluter Rauch-

freiheit und eines technisch optimalen Luftabzugs in den Raucherstationen gefragt.

Damit herrschte zumindest in diesem Punkt Einigkeit, denn bei allen initiierten Maßnahmen entscheidet letztlich immer das individuelle Wohlbefinden, ob es den Mitarbeitern im Büro zu warm, zu kalt, zu zugig, zu trocken oder zu stickig ist.

Dr. med. Suzann Schmiegell-Kirschner

INFOS

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA) bietet die Broschüre „Wohlbefinden im Büro“ zum Download unter www.baua.de → Publikationen → Broschüren an.

FLOWER FOR LIFE

Machen Sie mit bei der dritten Runde des großen Malwettbewerbes der DAK-Gesundheit für einen guten Zweck.



Dieser Malwettbewerb hat mein Leben verändert“, schwärmt Galina Schierholz. Die 53-jährige Malerin (Foto links) gewann 2009 den Künstlerpreis bei Flower for Life und verbrachte malend drei Wochen auf der Insel Bali.

Auch Sie können tolle Preise gewinnen, denn Flower for Life geht in die dritte, finale Runde: Die DAK-Gesundheit ruft alle Künstler und Hobbymaler auf, Blumenbilder zu malen. Die gespendeten Werke werden zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verkauft oder ausgewählten Krankenhäusern überreicht, um dort als farbenfroher Wandschmuck allen Patienten Trost zu spenden.

EINE AKTION ZUGUNSTEN DER STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL-HILFE

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und den Folgen dieser Erkrankung entgegenzutreten. In unterschiedlichen Projekten kümmert sie sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge des Schlaganfalls.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Carl-Miele Str. 210,
33311 Gütersloh

Spendenkonto 50
Sparkasse Gütersloh
BLZ 478 500 65
Stichwort: p+r magazin



Mitmachen lohnt sich!

Greifen Sie zu Farbe und Pinsel, und machen Sie mit. Malen ist nicht nur ein wunderschönes Hobby, sondern auch eine gute Methode, dem Alltagsstress zu begegnen. Wussten Sie, dass Stress Bluthochdruck oder zwanghaftes Rauchen fördern kann? Beides Faktoren, die unter Umständen das Schlaganfallrisiko erhöhen. Und die Sie möglichst vermeiden sollten.

Malend gewinnen

Unter allen Teilnehmern verlosen wir zwei 7-tägige Flusskreuzfahrten auf dem Rhein und weitere wertvolle

Preise. Sie sind von unseren Kooperationspartnern gestiftet und nicht aus Mitgliederbeiträgen bezahlt. Eine Fachjury wählt aus allen eingegangenen Bildern die zwölf schönsten Motive aus, die den hochwertigen Flower-for-Life-Kalender 2013 schmücken sollen. Zusätzlich winkt wieder als Künstlerpreis ein tropisches Malerlebnis auf Bali, organisiert und begleitet von dem Münsteraner Künstler Pellegrino Ritter.

Ihr Bild in unserer Galerie

Die DAK-Gesundheit veröffentlicht alle Blumenbilder in einer Online-Galerie und produziert einen Werkkatalog, den jeder Teilnehmer zur Erin-

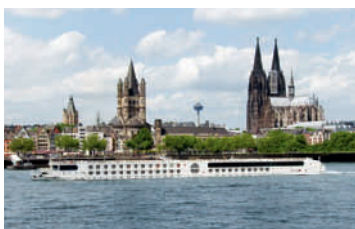
nerung und als Dank für seine Bilder-spende erhält.

Malen Sie Ihr Blumenbild im Format 60x60x4 cm auf Leinwand. Sie können es per Post einschicken oder persönlich in einem Servicezentrum der DAK-Gesundheit abgeben. Ein-sendeschluss: 30. April 2012. Eine Leinwand und die Teilnahmebeding-ungen können Sie im Internet unter www.flowerforlife.de bestellen oder Sie nutzen den unterstehenden Cou-pon. Viel Glück!



Mehr Informationen finden Sie online unter www.flowerforlife.de

DIESE PREISE WERDEN UNTER ALLEN TEILNEHMERN VERLOST:



2 x eine 7-tägige Flusskreuzfahrt,
www.schoene-reisen.de/arosa



2 x Profi-Crosstrainer
„Flower“,
www.aktivshop.de



1 x „Wii Sports Resort Pak“ inkl.
„Wii Fit Plus“ und „Balance
Board“, www.nintendo.de



5 x exklusive
Seidenschals
www.merlina-art.de



1 x Künstlerpreis: Malen im Bambus-
atelier auf Bali, www.pellegrino.de

JA, ICH MÖCHTE AM FLOWER FOR LIFE KLASSIK 2012- MALWETTBEWERB TEILNEHMEN!

Den Coupon bitte in Blockbuchstaben ausfüllen und per Post oder Fax (02571 / 9196911) einsenden an:
Flower for Life 2012, Atelier, Altenberger Straße 48, 48268 Greven

Bitte senden Sie mir

- ☐ nur die Teilnahme-
bedingungen
- ☐ _____ Stück Leinwand in
Galeriequalität, 60x60x4 cm,
für 9,95 Euro inkl. Versand

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

Sie können auch online bestellen. Dort finden Sie weitere Angebote und Informationen
zur Aktion: www.flowerforlife.de





Gehören zusammen: Stefan Deerberg mit seinen Hunden Hugo (l.) und Berta.

Kollege Hund

Hunde fördern die Gesundheit – auch im Büro. Und wie sieht der Alltag in einem Unternehmen aus, in dem Hunde gern gesehen sind? Eine Ortsbesichtigung.

Meist ist von ihnen nicht viel zu sehen – den Hunden, die ihre Besitzer auf den Arbeitsplatz begleiten. In den jeweiligen Teams aber erfreuen sie sich großen Zuspruchs, denn ein Vierbeiner lockert die Arbeitsroutine schnell auf.

In manchen Firmen genießen die Hunde der Mitarbeiter einen hohen Stellenwert – wie in dem kleinen Ort Hanstedt bei Lüneburg in die Nordheide, dem Sitz des Unternehmens Deerberg, Versandhandel von Mode aus natürlichen Materialien. Hier

sind Hunde Kollegen, gehören ganz selbstverständlich zum Berufsalltag. Eine Tatsache, die eher selten ist. Die gesundheitsfördernde und bereichernde Wirkung von Hunden im Arbeitsalltag ist zwar längst durch internationale Studien belegt, es fehlt aber noch an einer weitreichenden Umsetzung.

Zahlen und Fakten sprechen für sich: Rund 5,3 Millionen Hunde leben in Deutschland. In über 13 Prozent der Haushalte teilen Menschen ihr Leben mit einem Hund. Dass diese in der Lage sind, rein über ihre Anwesenheit Stress abzubauen, die Herzfunktion zu verbessern und die Adrenalinproduktion zu drosseln, wurde mehrfach nachgewiesen. Und dass sie das Immunsystem ihrer Besitzer stärken auch. So belegt bereits 2004 eine Studie, dass „die Zahl der Arztbesuche bei Menschen ohne Haustiere im Haushalt um 18 Prozent höher sei als bei jenen mit Tieren“.

Hunde können Krebs erschnüffeln, Epileptiker vor ihren Anfällen warnen, fördern die Konzentration, stärken das Gemeinschaftsgefühl und haben, wie der Forschungsbereich Heimtiere in der Gesellschaft postuliert, „einen positiven Effekt auf die Psyche“. Das alles hilft ihnen aber in vielen Fällen nicht, ihr menschliches Rudel in den Job zu begleiten. Schwarzweiß-Malerei und Unwissen stehen oft einem friedlichen Miteinander von Mensch und Hund am Arbeitsplatz entgegen.

Auftanken beim Gassi gehen

Anders bei Deerberg. Hier kommt es schon mal vor, dass Hugo oder Berta zwischen Taschen und Tuniken, Hosen und Schuhen Kontakt zu den Kunden aufnehmen. Im Ladengeschäft tummeln sich die beiden Berner Sennenhunde von Stefan Deer-



Alle(s) ganz entspannt: Bei Deerberg gehören alle zum Team, Mensch und Tier: Markus Kelzenberg mit seiner Deutschen Dogge Florin ebenso wie Susanne Krumwiede mit ihrem Jack-Russel-Mix Floh.



berg zwar eher selten, aber in den Büros gehen sie ein und aus.

Und treffen dort auf einige Teamkollegen. Floh etwa, den Jack-Russel-Mix von Buchhalterin Susanne Krumwiede. Die sechseinhalbjährige Hündin begleitet ihr Frauchen von Anfang an zum Arbeitsplatz. Schwanzwedelnd begrüßt sie jeden, der sich ihr nähert, macht ihr Nickerchen unter dem Schreibtisch ihres Menschen und wartet dann auf ihre wohlverdiente Pause. „Ich kann komplett abschalten, wenn ich mittags mit dem Hund raus gehe“, erzählt ihr Susanne Krumwiede. „Ich komme ruhiger zurück und freue mich, etwas für meine Gesundheit getan zu haben.“ Hugo, der zweijährige Rüde des Unternehmens, der im hausinternen Betriebskindergarten geboren und aufgewachsen ist, trifft bisweilen auch auf Pietri. Der Jacki-Shi-Tzu-Mix ist neun

und gehört Petra Busch. Sie arbeitet im Laden, hat viel Kunden- und Lieferantenkontakt und ist häufig in Meetings. „Alles kein Thema“, erzählt die 42-jährige lachend. „Pietri hat eine Nanny: Jenny aus der Grafik.“ Jenny Riechert arbeitet bei Deerberg als Mediengestalterin, sitzt im 1. Stock zusammen mit acht anderen Kollegen und teilt sich ihren Schreibtischstuhl mit der Hündin. In der Pause holt Petra Busch sich Pietri und Jenny schließt sich häufig an. Oder spielt den Sitter-Service, wenn ihre Kollegin in einer Besprechung ist.

Hunde stärken den Teamgeist

Ob sie auch mit Florin gehen würde? Er ist immerhin ein anderes Kaliber als die kleine Pietri. Die zweijährige Deutsche Dogge ist eine imposante Erscheinung, die Respekt einflößt. Das

finden auch Dana Liese und Katharina Meyer, zwei der Auszubildenden des Modeunternehmens. Müssen sie etwas mit Markus Kelzenberg, dem Grafikleiter und Besitzer des beeindruckenden Rüden, besprechen, wahren sie einen gewissen Distanz zu Florin und nähern sich dem friedlichen Riesen mit Vorsicht.

Alle anderen Kollegen, die sich hier den Raum mit den beiden Hunden teilen, haben keinerlei Berührungsängste. Ellen Kammler, die Markus Kelzenberg und Florin gegenüber sitzt und am direktesten mit dem Hund konfrontiert ist, mag die junge Dogge sehr. „Einen Hund hier zu haben, empfinde ich als eine wunderbare Abwechslung in meinem Berufsalltag“, sagt sie, und der Besitzer ergänzt schmunzelnd: „Ellen überlegt schon, sich auch selber einen Hund anzuschaffen.“

Hermann, der Helfer

Andreas Semper leitet die 31-köpfige Metallwerkstatt in den VIA Werkstätten (gGmbH), einer anerkannten Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Berlin. Seit drei Jahren geht sein kleiner Bolonka-Zwetna-Rüde Hermann mit ihm ins Büro.

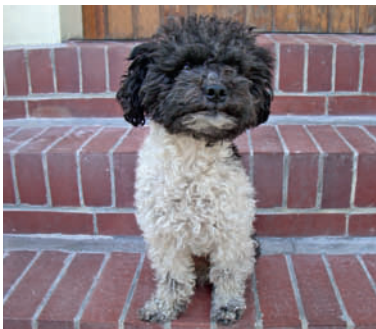
„Ich habe Hermann mitgenommen, weil die bisherige Betreuung nicht mehr klappte. Das war vorher mit den Kollegen abgesprochen. Hermann hat das sofort gut mitgemacht.

Für die Mitarbeiter war das zuerst überraschend, aber selbst die rauesten Burschen haben ein Lächeln im Gesicht gehabt. Das gilt sogar für jene, die starke Medikamente nehmen müssen und eigentlich keine Reaktionen zeigen – beim Hund zeigen sie welche.

Wir kommen gegen 7.45 Uhr in die Werkstatt, und als erstes begrüßen die Mitarbeiter den Hund und streicheln Hermann. Nach dem Frühstück gehen zwei von ihnen mit ihm Gassi, und es gibt sogar eine selbst angelegte Liste, wer wann mit Hermann gehen darf. Nach dem Mittag nochmal dasselbe.

Wir haben Mitarbeiter, die oft zu spät zur Arbeit zu kommen. Wir sagen dann, dass nur jemand mit Hermann Gassi gehen darf, der pünktlich ist. Und das funktioniert. Hermann ist kein Therapiehund, aber er motiviert die Leute. Wer zwischendurch mal mit ihm Quatsch machen oder mit ihm rausgehen darf, ist danach wesentlich motivierter bei der Arbeit. Hermanns Einfluss ist bemerkenswert. Wir sind schon ein unkonventioneller Laden.“

Protokoll: Kay Dohnke



Arbeitsteilung: Petra Busch (hinten) hat für ihre Pietri mit Jenny Riechert eine super Nanny gefunden.

Eine neue und extrem positive Erfahrung für den 45-Jährigen, der lange in einer Werbeagentur in Hamburg gearbeitet hat, in der zwar der Chef-Dackel erlaubt, aber jeder andere Hund verboten war. Daher genießt es Markus Kelzenberg sehr, seinen großen Liebling dabei zu haben. „Und der Hund tut dies auch. Unsere Beziehung ist viel intensiver geworden.“ Klar, dass vorausschauend gedacht und gehandelt werden sollte, führt der Grafiker weiter aus und Rücksichtnahme selbstverständlich sei. Nicht jeder etwa mag unbefangen auf einen solchen Riesen zugehen, so hält er ihn dann auf Distanz.

Die Hundebesitzer im Unternehmen Deerberg sind glücklich über so viel Toleranz. Und die hundelosen? Für viele ist der tierische Kollege eine Bereicherung, für manche eine lieb gewordene Routine, und andere akzeptieren halt die Leidenschaften ihrer Kollegen.

Wettbewerbsvorteil Hund

Akzeptanz ist symptomatisch für die Philosophie des Unternehmens, das sich für weit mehr als nur die Arbeitskraft seiner Mitarbeiter interessiert. Das Ziel von Stefan Deerberg: Er will die Vereinbarkeit von Beruf und Familie etablieren. Wie jemand Familie für sich definiert, spiele dabei eine untergeordnete Rolle: „Für manche ist es das Kind oder der Ehemann, für andere der Hund. Ich komme ursprünglich aus dem Maschinenbau, hatte immer einen Hund und durfte ihn nie mitnehmen. Das wollte ich ändern.“

Immerhin, so der 51-Jährige weiter, „macht das Arbeitsleben einen Großteil unseres Alltags aus, da sollte sich der Einzelne wohl fühlen, und die Bedingungen sollten zu seinem Lebensplan passen.“ Die anwesenden Hunde würden von allen als Bereicherung geschätzt. „Vielleicht“, so philosophiert

er weiter, „weil sie bedingungslose Liebe schenken, wo Liebe ansonsten immer an Bedingungen geknüpft ist.“

Stefan Deerberg – ein Paradiesvogel? Eher nicht. „Rein aus Unternehmenssicht bringt mir der Hund einen enormen Wettbewerbsvorteil und einen großen Mehrwert für die Menschen und das Unternehmen“, erläutert er. „Ich als Chef komme nahbarer rüber, meine Mitarbeiter sind motivierter, weil entlastet von der Frage: Wohin mit dem Hund? Sie fühlen sich wohler an ihrem Arbeitsplatz, sind seltener krank, haben eine größere Bindung zum Unternehmen und engagieren sich stärker für die Firma.“

Erfolgreiches Modell

Auch in anderen Unternehmen dürfen die Mitarbeiter ihre Hunde mitbringen. In der Werbeagentur von Ilka Dorn in Krefeld sind zeitweise bis zu sieben Hunde zugegen. Als sich dort eine Grafikerin bewarb und dabei anfragte, ob sie ihren Hund mitbringen dürfe, war die Antwort klar: Sie durfte. Ilka Dorn weiß die stressmindernde Rolle der Tiere zu schätzen, gerade in einem Gewerbe, das oft von eng gesetzten Terminen geprägt ist. Und die Kunden mögen das emsige Treiben der Vierbeiner ebenfalls.

Noch einen Schritt weiter ging die Firma Stephan Medizintechnik in Gackenbach: Dort werden die Hunde nicht nur als feste Teammitglieder empfunden, es gibt im Außengelände sogar eine eigenes Häuschen für die Tiere – falls es im Büro mal zu langweilig werden sollte.

Ob in Hanstedt, Krefeld oder Gackenbach: Hunde im Büro haben überall dieselbe positive Wirkung auf die Teams und die Motivation und Gesundheit der Mitarbeiter. Vielleicht lohnt es sich, dieses Modell doch stärker zu propagieren? *Sigrid Rahlfes*

Hund am Arbeitsplatz – was muss bedacht werden?

■ **Gibt es einen Rechtsanspruch, seinen Hund an den Arbeitsplatz mitzunehmen?** Sofern man nicht beruflich mit der Suche nach Drogen, Sprengstoff oder Falschgeld, der Rettung von Katastrophenopfern oder der Betreuung Kranker zu tun hat oder es ein Blindenhund- oder Therapiebegleithund ist – nein. Auch wenn Hunde unserer Gesellschaft vielerlei hochspezialisierte Dienste leisten, ist die Mitnahme zur Arbeit Vereinbarungssache. Hat der Chef selbst Hunde oder ein Herz für sie, stellt sich hier kaum ein Problem, sofern das Mitarbeiterteam einverstanden ist. Woraus aber folgt, dass man das Okay des Teams einholen muss, ehe der neue Kollege an der Leine ins Büro spaziert. Dabei wird auch die Frage nach Allergie oder Hundeanxiety zur Sprache kommen. Und nicht selten lässt sich eine solche Angst im Kontakt mit einem Hund überwinden.

■ **Muss der Besitzer für seinen Hund haften, wenn mal etwas schiefgeht?** Ja – aber das gilt ohnehin überall. Manche Bundesländer schreiben eine spezielle Haftpflichtversicherung für Hunde oder ihre explizite Aufnahme in die allgemeine Haftpflichtversicherung vor, doch generell gilt, dass Hundehalter für ihre Tiere geradestehen.

■ **Wer ist ggf. für erhöhten Reinigungsaufwand zuständig?** Der Hundehalter. Die Tiere verursachen jedoch außerhalb ihres Korbes oder Liegeplatzes selten mehr Schmutz, als durch die reguläre Reinigung ohnehin entfernt werden würde. Und in Zeiten des Fellwechsels kann man den Hund daheim gründlicher bürsten und mit dem Reinigungspersonal leicht eine persönliche Zusatzregelung treffen.

■ **Ist die Mitnehmen von Hunden an den Arbeitsplatz artgerecht?** Wenn vor Ort den Bedürfnissen des Tieres Rechnung getragen wird, es also seinen ungestörten Ruheplatz, Wasser, Futter, Bewegung und Kontakte hat – ja. Wobei man beachten sollte, dass Hunde seit vielen Tausend Jahren in engem Verbund mit dem Menschen leben; freie Hunderudel gibt es nur noch selten. Der Hund fühlt sich in Begleitung seines Menschen am wohlsten und ist lieber mit im Büro, als allein zu Hause. Der Tierschutzbund wirbt in der Kampagne „Kollege Hund“ sogar dafür, dass mehr Vierbeiner ihre Besitzer an den Arbeitsplatz begleiten. Wem das Wohl seines Tieres wichtig ist, wird nicht auf die Idee kommen, seinen Hund in einer Umgebung um sich haben zu wollen, die ihm unangenehm ist oder ihn gar gefährdet – und so werden wohl kaum Kranführer, Fließbandarbeiter, Taxichauffeure, Chirurgen oder Lokführer auf die Idee kommen, ihr Tier mitzunehmen. In der Lebensmittelverarbeitung oder im Gesundheitsbereich gibt es ohnehin klare Regelungen.

■ **Kann man auch andere Tiere an den Arbeitsplatz mitnehmen?** Theoretisch, und wenn Chef und Kollegen einverstanden sind, ja – praktisch aber eignet sich wohl nur der Hund dazu, seinen Besitzer zu begleiten. Er ist das einzige Tier, das überwiegend gern Auto fährt und schnell mit anderen Menschen Kontakt aufnimmt. Das gilt weder für Katzen, Vögel, Kleinnager, Echsen, Schlangen oder andere exotische Haustiere. Natürlich gibt es auch Aquarien in Büros, aber Fische sind eine grundsätzlich andere Art von Haustier als Hunde.

Zusammengestellt von Kay Dohnke



Beistand nötig: Wer neben der Berufstätigkeit Angehörige pflegt, braucht Rückhalt vom Arbeitgeber.

Zeit zur Pflege für Angehörige

Wie schaffen Berufstätige den Spagat zwischen Beruf und Familie, wenn sie pflegebedürftige Angehörige versorgen? Ab Anfang 2012 soll das neue Familienpflegezeitgesetz die Doppelbelastung ein wenig erleichtern.

Mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen, rund 1,63 Millionen Menschen, werden zu Hause durch Angehörige und durch ambulante Dienste versorgt. In vielen Fällen bewältigt die Familie diese kräftezehrende Aufgabe neben ihrer Berufstätigkeit. Auf Dauer eine schwierige Situation, denn aus der Belastung wird irgendwann eine Überlastung. Gleichzeitig kann die Beschäftigung nicht aufgegeben werden, weil die Einkünfte unverzichtbar sind.

Häusliche Pflege stärken

Mit dem neuen Gesetz zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf soll Berufstätigen zusätzlich zu dem bestehen-

den Angebot die Pflege von Angehörigen erleichtert werden. Der Vorrang der häuslichen Pflege soll gestärkt und eine dauerhafte Einsparung im Bereich der sozialen Pflegeversicherung erzielt werden. Voraussetzung: Unternehmen schaffen die betrieblichen Bedingungen, um die Freistellung für eine Pflegezeit zu ermöglichen. Für Arbeitgeber eröffnet sich damit eine weitere Chance, ihr Unternehmen familienfreundlich weiterzuentwickeln, indem sie ihren Beschäftigten einen Anreiz geben, die Pflege von Angehörigen neben der Berufstätigkeit besser bewältigen zu können. Bereits seit 2008 können Berufstätige zur Pflege von Angehörigen eine Auszeit vom Berufsleben nehmen.

Freistellung von der Arbeit

Das bisherige Pflegezeitgesetz ermöglicht Beschäftigten eine unbezahlte vollständige oder teilweise Freistellung von bis zu sechs Monaten. Bei vorübergehender Aufgabe der Beschäftigung zahlt der Arbeitgeber jedoch kein Gehalt. Die Folge: Die Versicherungspflicht endet, denn eine Weiterführung der Versicherung ist durch das Gesetz nicht vorgesehen. Der Betroffene muss seine Kranken- und Pflegeversicherung für die Dauer der Pflegezeit selbst absichern. Entweder durch eine kostenlose Familienversicherung oder eine freiwillige Mitgliedschaft bei seiner Krankenkasse. Dagegen bleiben Arbeitnehmer,

die ihre Beschäftigung in Teilzeit fortführen, weiterhin nach den Grundsätzen der Sozialversicherung versichert. Weitere Nachteile des bisherigen Pflegezeitgesetzes sind die Begrenzung auf sechs Monate, vor allem aber der Verzicht des Arbeitnehmers auf Arbeitseinkommen.

Rechtsanspruch fehlt

Diese Defizite sollen durch das zusätzliche neue „Gesetz zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ – kurz Familienpflegezeitgesetz (FPfZG) – behoben werden. Entgegen der Ankündigung durch Familienministerin Kristina Schröder Anfang 2010 ist in dem Gesetz allerdings kein grundsätzlicher Rechtsanspruch auf die Gewährung von Familienpflegezeit vorgesehen, sondern nur eine Vereinbarungsregelung durch einen Tarifvertrag, eine Betriebsvereinbarung oder durch einen individuellen Vertrag.

Gehaltsvorschuss auf Raten

Ab dem 1. Januar 2012 können sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer nun für maximal zwei Jahre auf eine Verringerung der wöchentlichen Arbeitszeit auf mindestens 15 Wochenstunden verständigen, um so Zeit für die Pflege eines nahen Angehörigen zu finden. In dieser Zeit besteht Kündigungsschutz.

Wichtigster Punkt des neuen Gesetzes: Wer in der Pflegezeit mit seinem Arbeitgeber eine Teilzeitbeschäftigung vereinbart, bekommt neben dem reduzierten Lohn einen sogenannten Aufstockungsbetrag zum Arbeitsentgelt. Der Aufstockungsbetrag muss mindestens die Hälfte des durch die Reduzierung entgangenen Arbeitsentgelts betragen. Er kann auch höher sein.

Bei einer Halbierung der Zeit bekäme der Arbeitnehmer 75 Prozent

des bisherigen Lohns. Der Aufstockungsbetrag wirkt als Vorschuss zum Gehalt und wird nach Ablauf der vereinbarten Familienpflegezeit vom Beschäftigten getilgt, sowie die Beschäftigung wieder vollständig aufgenommen wird.

Volles Gehalt nach Wiederaufnahme der vollen Tätigkeit wird erst gezahlt, wenn das Zeitkonto ausgeglichen ist. Der Tilgungsbetrag wird auch einbehalten, wenn die Arbeit nach der Pflegezeit nicht vollständig aufgenommen wird, sondern im Rahmen einer Teilzeitbeschäftigung fortgeführt wird.

Risiko absichern

Um die finanzielle Belastung für Unternehmen abzufedern, können Arbeitgeber einen zinslosen Kredit beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragen. Gleichzeitig muss der Beschäftigte eine zusätzliche Versicherung zur Abdeckung des Risikos durch Tod oder Berufsunfähigkeit abschließen. Die neue Familienpflegezeitversicherung sichert sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber finanziell ab. Sollte ein Beschäftigter nach der Pflegezeit nicht mehr erwerbstätig sein können, übernimmt die Versicherung den vom Arbeitgeber aufgestockten Gehaltsvorschuss.

Das Gesetz lebt vor allem von der freiwilligen Vereinbarkeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Besonders hinsichtlich kleinerer Unternehmen dürfte die Umsetzung vermutlich schwierig werden.

Kathrin Kohlmeyer

INFOS

Den Wortlaut des Familienpflegezeitgesetzes finden Sie als PDF zum Herunterladen auf www.dak-firmenservice.de → Magazin praxis+recht → FPfZG

DAK ZusatzSchutz



DAK ZusatzSchutz. Private Extras.

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen für die Versicherten. Dennoch sind aufgrund gesetzlicher Bestimmungen Zuzahlungen z. B. für Zahnersatz, Brillen, Medikamente oder Massagen aufzubringen.

Gesundheit ist im Vergleich zu früher teurer geworden. Will man diese Ausgaben nicht selbst tragen, ist eine **zusätzliche Absicherung erforderlich**.

Bis zu 33% sparen!

Kunden der DAK-Gesundheit können sich mit dem **DAK ZusatzSchutz** der HanseMerkur optimal absichern – und das zu einem äußerst attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis!

DAK ZusatzSchutz – Qualität, die überzeugt:

Stiftung Warentest Finanztest 	TESTSIEGER SEHR GUT (1,1) DAKplus Zahn (EZ) + Zahn TOP (EZT) Günstigstes Angebot Ausgabe 05/2010	Stiftung Warentest Finanztest 	SEHR GUT (1,4) DAKplus Reise Ausgabe 04/2011
---	--	---	--

DAK ZusatzSchutz heißt private Extras für eine gesunde Zukunft – **exklusiv günstig**.

+++ Jetzt informieren +++

www.dak-zusatzschutz.de

Detailfragen beantwortet Ihnen auch gerne die

HanseMerkur-Hotline

0180 1 121316

Mo. – Fr. 8–20 Uhr

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

Fit durch den Winter

Auch in der kalten Jahreszeit gibt es viele Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit zu tun.



SPORT IM WINTER

In puncto Sport scheuen die Deutschen weder Wind noch Wetter. Nur jeder zehnte stellt in der kalten Jahreszeit seine sportlichen Aktivitäten ein. Das ergab ein aktuelles DAK-Gesundheitsbarometer in Kooperation mit der Fitness-Zeitschrift „Fit for Fun“.

Jeder fünfte der Befragten hat eine simple Strategie: einfach die Sportart wechseln und das gleiche Pensum in Halle oder Studio absolvieren. Auch bei Minusgraden ist das Sporttreiben jederzeit möglich – problematisch sind jedoch Temperaturen ab minus 20 Grad und Training bei hoher Intensität. Hier kann die sehr kalte Luft die Lungenbläschen reizen. Wichtig: mit Funktionskleidung, Handschuhen und Mütze warm halten. Nach dem Sport die Kleidung wechseln oder warm anziehen, um einer Unterkühlung vorzubeugen.



SCHNEE UND BLITZEIS

Winter – das heißt oft: glatte Straßen. An solchen Tagen sollten Sie mehr Zeit für den Arbeitsweg einplanen. Denn: Wer zu spät zur Arbeit kommt, muss versäumte Zeiten nachholen. Das Bundesarbeitsgericht spricht in solchen Fällen von einem durch witterungsbedingte Verkehrsverhältnisse bestehenden Wegerisiko. Dafür hat der Arbeitgeber nicht einzustehen. Das BAG-Urteil finden Sie unter **www.dak-firmenservice.de** → Magazin praxis+recht 1/2012 → neu & aktuell

VORSICHT, ERKÄLTUNG!

Die Nase trieft. Der Hals kratzt. Der Kopf dröhnt. Winterzeit ist Erkältungszeit. Das Grundrezept: viel schlafen, viel trinken, regelmäßig lüften. Die beste Medizin für die kalte Jahreszeit kostet nichts: Bewegung an der frischen Luft. Sie stärkt das Immunsystem und hält den Kreislauf in Schwung. Doch Vorsicht! Nicht immer handelt es sich bei Fieber und Husten um eine harmlose Erkältung. Bei starken Symptomen oder wenn nach fünf Tagen noch keine Besserung eingetreten ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



DAK

Gesundheit

Unternehmen Leben

mysportworld
Wir bewegen Dich



Die allerbeste Empfehlung für den Winter!

Nehmen Sie uns beim Wort!

Berichten Sie Kollegen und Freunden von den Top-Leistungen der DAK-Gesundheit – und profitieren für jedes neu geworbene Mitglied von einem 20,- Euro Gutschein von mysportworld. Sie dürfen sich auf eine große Auswahl an exklusiven Sportmarken und einen sportlichen 24-Stunden-Service mit kostenfreiem Versand freuen! Ende des Aktionszeitraumes: 31.03.2012.

Unser Dankeschön für Sie
20 Euro
Gutschein



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



Fjällräven Hose

Der Klassiker unter den Trekkinghosen: winddicht und wasserabweisend.



Meindl Trekkingschuh

Vielseitiger Outdoorschuh: Robuster Halt bei konsequenter Optik.



Lafuma Handschuhe

Keine Frostbeulen mehr an den Händen: kuschelig-warme Handschuhe.

Ihr Gutschein gilt für das gesamte Sortiment auf www.mysportworld.de/dak

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2012 an die DAK-Gesundheit (Anschrift unten)** oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

☐ **Ja,** ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von mysportworld im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM ☒ UNTERSCHRIFT

☐ **Ja,** ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK-Gesundheit gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK-Gesundheit mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM ☒ UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2012 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Ändert sich Ihre Anschrift, dann rufen Sie bitte an.

DAKArbeitgeberdirekt 0180 1 325 327

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.



Die DAK liefert
klimafreundlich und
umweltbewusst

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.

Ohne Zusatzbeitrag
ab April 2012!

Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer ist die DAK-Gesundheit nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wo immer Sie uns brauchen – wir sind für Sie da. Mit ausgezeichneten Leistungen und individuellen Tarifen, die Sie ganz nach Ihren Anforderungen gestalten können. Wir beraten Sie gern! www.dak.de