

praxis + recht

2_2013

www.dak-firmenservice.de

Das Magazin der
DAK-Gesundheit
für Unternehmen
und Selbstständige

ARBEITSALLTAG

Belastungen abfedern

Personalpolitik

Warum sich Kinderbetreuung
und Sabbaticals lohnen

Bewegung

So bringen Sie Ihren
Alltag in Schwung

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.

Gesundheit und Erfolg



Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

Erschöpft, reizbar, deprimiert – Symptome, die gebündelt schnell mit dem Begriff „Burnout“ assoziiert werden. Immer mehr Arbeitnehmer sind aufgrund psychischer Leiden krankgeschrieben. Dies belegt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport 2013: Psychische Erkrankungen rückten erstmals auf Platz zwei der Krankschreibungen und haben sich in den vergangenen 15 Jahren mehr als verdoppelt.

Doch sind wirklich immer mehr Menschen psychisch krank? Oder ist das eher eine Frage der öffentlichen Wahrnehmung und eines veränderten Umgangs mit psychischen Belastungen?

Tatsächlich leiden heute nach Aussagen von Experten nicht mehr Menschen an Depressionen als vor zwanzig Jahren. Wir gehen jedoch inzwischen mit dieser Diagnose anders um. Die Einstellung von Ärzten und Patienten zum Tabuthema „seelische Leiden“ hat sich verändert. Viele Betroffene wären früher schlicht mit klassischen Diagnosen – wie chronischen Rückenschmerzen oder Magenbeschwerden – krankgeschrieben worden.

Doch die rasante Steigerung der Fehltagen aufgrund psychischer Krankheiten ist für Betriebe ein wichtiges und ernst zu nehmendes Thema. Eine Umfrage unter 100 Unternehmen aus allen Branchen und mit unterschiedlichen Betriebsgrößen hat ergeben, dass viele Personalverantwortliche die psychischen Belastungen in der Arbeitswelt als Präventionsfeld erkannt haben. Sie wünschen sich dabei mehr Unterstützung durch die Krankenkasse.

Die DAK-Gesundheit setzt deshalb auf eine enge partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Unternehmen, um passgenaue Lösungen und Angebote für Sie zu entwickeln. Sprechen Sie uns an.

ZU DIESER AUSGABE

Den DAK-Gesundheitsreport 2013 „Update psychische Erkrankungen – Sind wir heute anders krank?“ können Sie unter www.dak.de herunterladen oder als letzten Band in der Schriftenreihe „Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung“ unter www.medhochzwei-verlag.de/shop zum Preis von 19,95 Euro bestellen.

DAK-Gesundheitsreport 2013: *Psychische Erkrankungen auf neuem Höhepunkt. Sind wir heute anders krank?*



14

Bewegung im Alltag: *Schluss mit schlechten Gewohnheiten.*



18

Betriebliche Krankenversicherung: *Ein Geschenk für alle.*

UNSER SERVICE

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeberdirekt 040 325325810**. 24 Stunden an 365 Tagen – bundesweit zum Ortstarif.

Familie zählt: *Wie Betriebe mit Angeboten punkten.*



20

Die Zeit läuft: *Wichtige Regelungen zur Teilzeitarbeit.*



26

arbeit & gesundheit

Titelthema:
DAK-Gesundheitsreport 2013

8 Psychische Erkrankungen sind weiter auf dem Vormarsch. Stichwort Burnout: Was steckt dahinter und wie können alle Beteiligten gegensteuern?

Aktiv im Job

14 Wie man mehr Bewegung in den Alltag bekommt und warum ein aktives Leben so wichtig für uns ist.

Was ist eigentlich ...

30 ... die Legionärskrankheit? Wieso Duschen und Wasserhähne uns krank machen können.

arbeit & personal

**Betriebliche
Krankenversicherung**

18 Ein kaum bekanntes, aber sehr effektives Instrument zur Mitarbeiterbindung.

Familienfreundlichkeit

20 Wie Betriebe etwa mit Kinderbetreuung im Wettbewerb punkten und Mitarbeiter an sich binden: Die REWE Group macht es mit lebensphasenorientierter Personalpolitik vor.

arbeit & recht

Aufbewahrungsfristen

24 Wann Sie überquellende Ordner und Archive aufräumen dürfen – und wie lange das Finanzamt noch Unterlagen von Ihnen einfordern kann.

Schon Feierabend?

26 Acht Fakten, die Sie zur Teilzeitarbeit kennen müssen.

Mini- und Midijobs

28 Was sich ändert und welche aktuellen gesetzlichen Vorgaben jetzt gelten: die wichtigsten Fragen und Antworten.



Smarter leben – gelassener durch den Alltag

Im Alltag fällt es zwischen Terminen und Verpflichtungen oft schwer, das richtige Maß zwischen An- und Entspannung zu finden. Doch dauerhafter Stress belastet und kann krank machen. Das Online-Programm der DAK-Gesundheit hilft, die Balance im Spannungsfeld „Freizeit, Beruf und Familie“ wiederherzustellen und zu erhalten.

Es vermittelt Ihnen sechs Wochen lang viel Wissenswertes zu den Themen Beruf & Karriere, Zeitmanagement, Partnerschaft & Familie und Gesundheit. Praktische Anregungen machen den Alltag leichter und helfen, wichtige Veränderungen in Angriff zu nehmen. Dabei nimmt das Lernprogramm sogar Rücksicht auf persönliche Lebenssituationen: Väter, Mütter, Alleinerziehende, Singles oder Menschen in Beziehungen und Familien bekommen individuell passende Informationen und Lerninhalte.

■ Mehr Informationen unter www.dak.de

Raucherpause: Sturz ist kein Arbeitsunfall

Wer während der Arbeit auf dem Weg von oder zur Raucherpause stürzt, erleidet keinen Arbeitsunfall und steht damit nicht unter dem Schutz der Unfallversicherung. Das entschied das Sozialgericht Berlin mit Urteil vom 23.1.2013 (S68 U 577/12). Denn Rauchen ist eine persönliche Angelegenheit und hat keinen sachlichen Bezug zur Berufstätigkeit. Deshalb besteht bei einer Verletzung kein Anspruch gegen die gesetzliche Unfallversicherung.

QUELLE: HAUFE-VERLAG



Plakatwettbewerb gegen Komasaufen

Die Zahlen sind weiter alarmierend: 2011 wurden 26.349 Kinder und Jugendliche im Alter von zehn bis 20 Jahren nach akutem Alkoholmissbrauch stationär in einem Krankenhaus behandelt, das sind 1,4 Prozent mehr als im Vorjahr.

Die DAK-Gesundheit hat deswegen auch in diesem Jahr wieder Schulen in ganz Deutschland zum Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ aufgerufen. In den vergangenen Jahren haben sich mehr als 35.000 Schüler an der Aktion beteiligt, die auch bei Politikern und Suchtexperten hohes Ansehen genießt. So übernahmen in den meisten Bundesländern die Gesundheitsminister oder Ministerpräsidenten die Schirmherrschaft. Auch 2013 wird der Wettbewerb im Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung vorgestellt. Wer's musikalisch mag, schaut bei YouTube rein – hier trommelt die populäre Band Luxuslärm für „bunt statt blau“.



■ Mehr Informationen unter www.dak-buntstattblau.de

Attraktiver Bonus für den Nachwuchs

Damit Ihre Kinder gesund groß werden können, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine gesunde, aktive Lebensweise wichtig. Ihre Fürsorge wird jetzt belohnt: mit dem neuen, attraktiven **DAKjuniorAktivBonus**. Sie sammeln für Ihre mitversicherten Kinder Bonuspunkte für gesundes Verhalten, und mit der Volljährigkeit bekommen sie ein Sparguthaben von bis zu 3300 Euro. Die Höhe des Bonus richtet sich neben der vollständigen Durchführung der Maßnahmen auch nach der Dauer der Teilnahme. Mindestens fünf Jahre müssen ohne Unterbrechung nachgewiesen werden. Das bedeutet, dass die Teilnahme spätestens im 13. Lebensjahr beginnen muss. Zusätzlich gibt es nach fünf und zehn und mit achtzehn Jahren Sonderpunkte, die den jährlichen Punktestand noch erhöhen.

■ Mehr dazu unter www.dak.de oder in allen DAK-Servicezentren.



Aktion „gesund zur arbeit“

Den Joballtag aktiver zu gestalten, ist gar nicht so schwer. Schon auf dem Weg zur Arbeit können Sie Ihre Fitness ohne großen Aufwand auf Vordermann bringen: etwa, indem Sie mit dem Rad fahren, eine Haltestelle früher aus dem Bus aussteigen oder statt des Fahrstuhls die Treppe in Ihr Büro nehmen. Wie Sie solche kleinen gesunden Veränderungen langfristig hinbekommen, lesen Sie in unserem Beitrag „Aktiver Alltag“ ab Seite 14.

Die DAK-Gesundheit ist zudem Kooperationspartner der bundesweiten Aktion „gesund zur arbeit“, die darüber informiert, wie Sie den täglichen Arbeitsweg am besten für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen. Für DAK-Kunden ist die kostenlose Anmeldung ab sofort möglich. Ab 2. Mai startet die Aktion mit vielen Tipps und Anregungen sowie attraktiven Gewinnmöglichkeiten für alle Teilnehmer. Daneben gibt es auch interessante Angebote für die ganze Firma.

■ Anmeldung und weitere Infos unter www.gesund-zur-arbeit.de

Fitnesstrainer: DAK-FitCheck-App

Frühling, Sommer, Sonne: Nutzen Sie den Jahreszeitenwechsel für mehr Bewegung! Mit der neuen FitCheck-App stellt Ihnen die DAK-Gesundheit Ihren persönlichen Fitness- und Gesundheitscoach zur Seite. Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen, Radfahren, Walken oder Inline-Skaten – die App zeichnet die zurückgelegte Distanz, Zeit und Geschwindigkeit auf und führt Ihr persönliches Trainingstagebuch. Und ganz nebenbei schreiben Sie sich als DAK-Kunde über einen „touch“ Punkte im *gesundAktivBonus*-Programm gut, die Sie später in attraktive Gesundheitsprämien eintauschen können.

■ Einfach ab April kostenlos über den iTunes-Store von Apple für Ihr iPhone herunterladen.



Jahressteuergesetz 2013: Private KFZ-Nutzung

In der letzten Ausgabe des Magazins *praxis+recht* (1/2013) haben wir auf die steuerlichen Vorteile bei der Nutzung von Elektro- und Hybridfahrzeugen und die damit im Zusammenhang stehenden Beiträge zur Sozialversicherung aufmerksam gemacht. Der geplante Entwurf zum Jahressteuergesetz 2013 fand jedoch keine Mehrheit im Bundestag. Das Gesetzgebungsverfahren bleibt offen und eine Neuregelung abzuwarten.

Eine gemeinsame Aufgabe

Viele Menschen leiden unter Stress am Arbeitsplatz. Psychische Erkrankungen wie Burnout und Depressionen sind schon jetzt der zweithäufigste Grund für Ausfallzeiten. Menschen sind heute offenbar auf andere Art krank als die Generationen vor ihnen. Doch wie viel trägt die Last der Arbeit wirklich dazu bei?

Anfang diesen Jahres hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in ihrem „Stressreport Deutschland 2012“ berichtet, dass im Jahr 2011 bundesweit rund 59 Millionen Arbeitstage wegen psychischer Erkrankungen ausgefallen sind, eine Steigerung um 80 Prozent in den letzten 15 Jahren.

Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung haben psychische Störungen im Jahr 2000 noch 24 Prozent aller Fälle von Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit ausgemacht, im Jahr 2011 war das seelische Leid mit 41 Prozent die häufigste Ursache.

Die DAK-Gesundheit hat Daten von 2,7 Millionen Beschäftigten auf Ursachen von Krankschreibungen überprüft und in diesem Jahr als erste Krankenkasse ihre Ergebnisse vorgelegt. Auch hier bestätigt sich die Entwicklung: Psychische Erkrankungen rückten auf Platz zwei der Gründe für ausgefallene Arbeitstage, sie nahmen im letzten Jahr um vier Prozent zu.

Deutlicher Anstieg

Dabei fallen zwei Diagnosen besonders auf: 90 Prozent dieser Fehltage gehen auf das Konto von Depressionen und Belastungsstörungen. Oft ist in diesem Zusammenhang von einem Burnout die Rede, obwohl

nicht immer klar ist, was damit gemeint sein soll.

„Häufig steht der Burnout als stellvertretender Begriff für eine Konfliktsituation zwischen dem Arbeitnehmer und dem Arbeitgeber. Wenn weitere Stressfaktoren hinzukommen, wird daraus oft tatsächlich eine Diagnose, nämlich die Depression“, sagt Dr. Anette Wahl-Wachendorf, sie ist Ärztin und erfährt als Vizepräsidentin des Verbands Deutscher Betriebs- und Werkärzte alles, was Deutschlands

Psychische Erkrankungen rücken erstmals auf Platz zwei der Gründe für ausgefallene Arbeitstage.

Arbeitnehmer belastet. Die Zahlen der DAK-Gesundheit scheinen das zu bestätigen: Fehltage aufgrund psychischer Leiden steigen überproportional. Sie haben sich im Zeitraum zwischen 1997 und 2012 mehr als verdoppelt.

Erkranken wir heute also anders als früher? „Vor 1900 waren die ge-

fährlichsten gesundheitlichen Bedrohungen in Europa vor allem Infektionskrankheiten und Hungersnöte“, sagt Professor Heiner Fangerau, er ist Direktor des Instituts für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin an der Universität Ulm. „Seit etwa den Sechzigerjahren sind wir in der Phase der Krankheiten, die durch unseren Lebensstil entstehen, vor allem Herzkreislauf-Erkrankungen und Krebs.“

Vielfältige Ursachen

Die Depression aber hat uns schon immer begleitet. „Antike Ärzte gaben dieser Krankheit den griechischen Namen melas cholé, das heißt auf Deutsch ‚schwarze Galle‘ – man glaubte, der Kranke habe zu viel davon und sei deshalb ständig betrübt“, erklärt Heiner Fangerau. „Aus der melas cholé wurde die Melancholie, und erst im Laufe des 20. Jahrhunderts begannen Ärzte, die tiefe Melancholie als Depression zu bezeichnen.“

Die Ursachen sind vielfältig: An der Entstehung von Gefühlen im Gehirn sind Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin beteiligt – Mediziner vermuten, dass ein Ungleichgewicht dieser Stoffe zu einer Depression führen kann.

Aber auch ein äußeres Ereignis wie der Verlust eines geliebten Menschen kann eine Depression hervorrufen,



Flexibel bleiben: *Bewegung tut gut und hilft sowohl Körper als auch Geist, Anspannung abzubauen.*



Grenzen erkennen:
Wird die Belastung zu groß, zeigt sich das oft durch Rückenschmerzen. Steuern Sie rechtzeitig gegen.

genau wie wohl auch hoher Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Wie stark die Psyche heute bei der Arbeit wirklich leidet, ist aber nicht ganz klar.

„Wir beobachten seit einigen Jahren eine Verschiebung in der Statistik“, sagt Anette Wahl-Wachendorf.

„Früher haben sich psychische Erkrankungen hinter körperlichen Symptomen versteckt, besonders Rückenschmerzen gehen oft mit Stress einher.“ Heute ist seelisches Leiden

kein Tabu mehr, Patienten sprechen offener darüber, Ärzte sind sensibler für die seelischen Nöte ihrer Pati-

Es gibt keine Hinweise darauf, dass heute mehr Menschen an Depressionen leiden.

enten. Darum werden viele Krankheiten, die früher als Rückenschmerzen in der Statistik erfasst wurden, jetzt als die psychische Störung erfasst, die dahintersteckt.

Aber: „Es gibt keine Hinweise darauf, dass heute mehr Menschen an Depressionen leiden als vor 20 Jahren“, sagt Professor Frank Jacobi, er erforscht an der Technischen Universität Dresden und an der Psychologischen Hochschule Berlin die Verbreitung psychischer Störungen in der Bevölkerung und die Wirksamkeit psychotherapeutischer Maßnahmen. „Die Krankheit wurde nur früher zu selten erkannt. Darum blieb sie häufig unbehandelt – für die Patienten hieß das, dass sie unnötig gelitten haben. Heute können wir mit Psychotherapie

und Medikamenten viel mehr Menschen helfen, darum ist es sogar eine gute Entwicklung, dass die diagnostizierten Fälle zunehmen.“

Stress im Job ist häufig der Auslöser für eine körperliche Erschöpfung. „Es ist richtig, dass unsere Arbeitswelt sich durch die moderne Technik verändert hat, vieles muss schneller erledigt werden“, sagt Frank Jacobi. „Das heißt aber nicht, dass der Druck am Arbeitsplatz grundsätzlich zugenommen hat. Oft ist es die Summe aus der Arbeit und den zusätzlichen Belastungen, die Menschen zu schaf-

fen machen, denken wir nur an Familien mit kleinen Kindern oder an Alleinerziehende.“ Und Arbeitgeber sind sich oft nicht sicher, wo sie in diesem Gefüge ihre Verantwortung sehen sollen.

Vorteil für Arbeitgeber

Im Auftrag der DAK-Gesundheit hat das Marktforschungsunternehmen EuPD Research die Haltung von Unternehmen zur gesundheitlichen Unterstützung ihrer Mitarbeiter erfragt, 100 Firmen aus allen Bereichen mit unterschiedlichen Betriebsgrößen haben

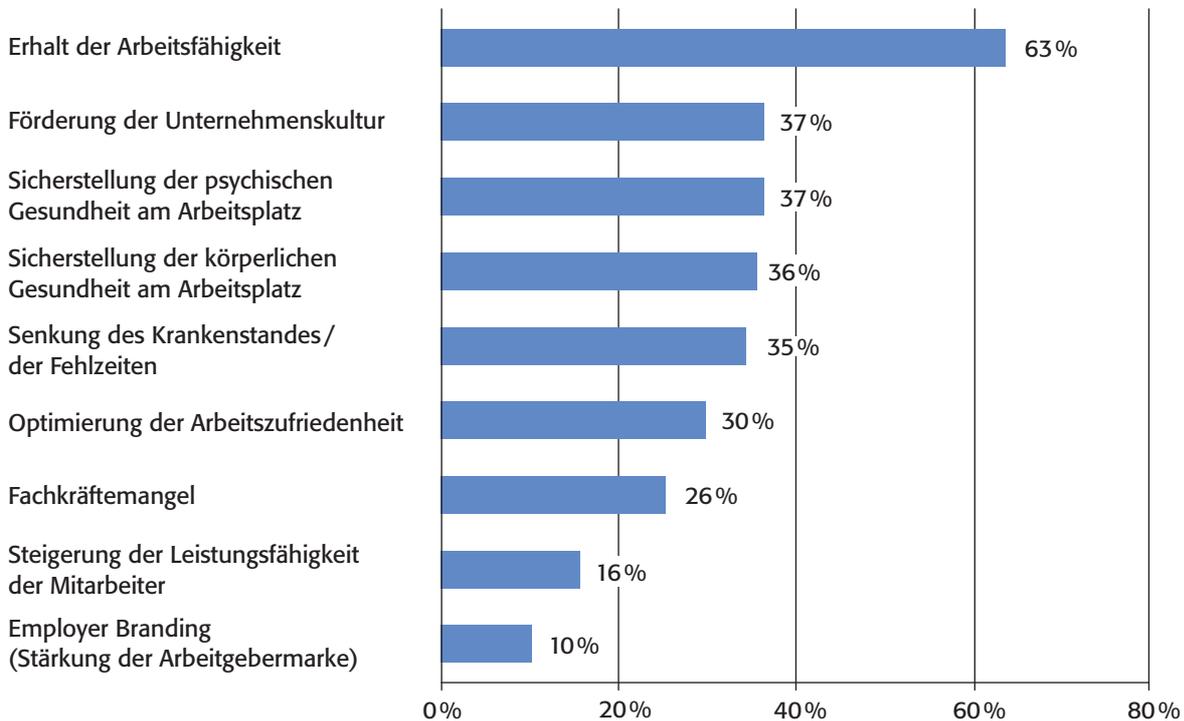
Auskunft gegeben (siehe auch Grafik unten). Die Studie zeigt, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf von den Personalverantwortlichen noch nicht als zentrales Gesundheitsthema gesehen wird.

„Beschäftigte wissen, dass es zu gesundheitlichen Problemen führen kann, wenn berufliche und familiäre Anforderungen zu groß werden“, sagt Professor Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Familienfreundliche Rahmenbedingungen bringen auch Vorteile für den Arbeitgeber.“ Die in die aktuelle Studie

GRÜNDE FÜR DIE IMPLEMENTIERUNG EINES GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Der Erhalt der Arbeitsfähigkeit ist für 63 Prozent der Befragten der wichtigste Grund, ein BGM im Unternehmen zu implementieren.

37 Prozent nennen die Förderung der Unternehmenskultur und die Sicherstellung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz als Argumente für ein BGM-System.

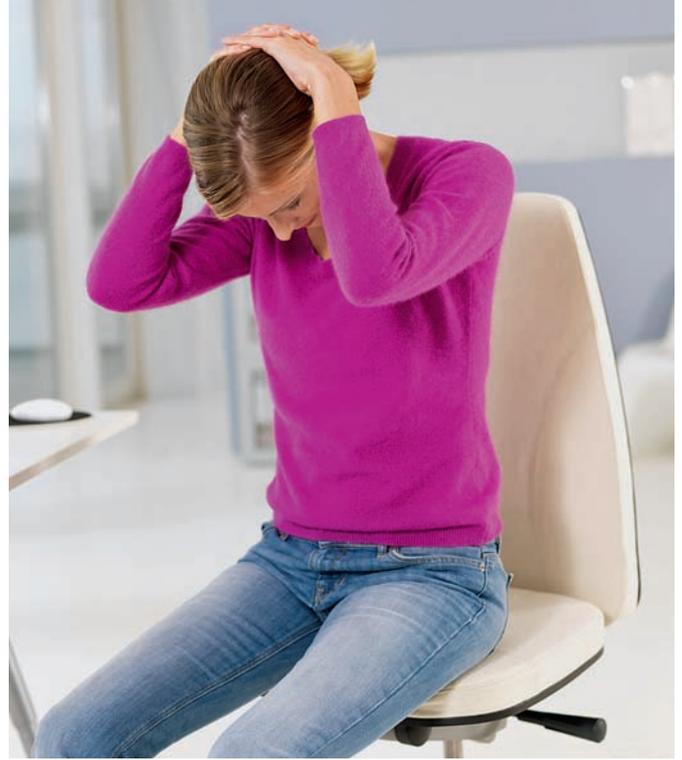


Quelle: EuPD RSM 2012

Mehrfachnennungen möglich n=100



Durchatmen: Kleine Pausen sind wichtig, um die Batterien wieder aufzuladen und den Kopf freizubekommen.



Auf sich achten: Jeder Mitarbeiter muss für sich Verantwortung übernehmen und sich Hilfe holen, wenn er überfordert ist.



Richtig abschalten: ab und zu das Smartphone weglegen und dem Geist etwas Ruhe gönnen.

der DAK-Gesundheit einbezogenen Ärzte sehen in Arbeitsverdichtung, Konkurrenzdruck und langen Arbeitszeiten eine Ursache für mehr Krankenschreibungen aufgrund psychischer Belastungen.

Keine Einigung

„Psychische Erkrankungen sind ein Problem, das viele Arbeitgeber sehr ernst nehmen“, so Arbeitgeberpräsident Dieter Hundt anlässlich einer Tagung zur psychischen Gesundheit in Berlin. Es sei aber falsch, psychische Erkrankungen vorrangig auf Arbeitsbedingungen als alleinige Ursache zurückzuführen.

Im Januar plante das Bundesministerium für Arbeit und Soziales mit dem Deutschen Gewerkschaftsbund und der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) eine gemeinsame „Erklärung zur psychischen Gesundheit bei der Arbeit“. Die BDA sieht bei den psychischen Erkrankungen alle Akteure im Bereich

Arbeits- und Gesundheitsschutz gefordert. Die Gewerkschaften dringen auch auf neue Regelungen zum Arbeitsschutz. Notwendig seien klare Regeln durch eine Anti-Stress-Verordnung, mehr Mitbestimmung und Sanktionen gegen diejenigen Unternehmen, die das Arbeitsschutzgesetz nicht ein-

Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu schützen (Mehrfachnennungen waren möglich). Doch jede Belegschaft hat andere Bedürfnisse, erklärt Professor Herbert Rebscher. „Die DAK-Gesundheit setzt deshalb auf eine enge partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Unternehmen, um passgenaue Lösungen

Mit passgenauen Lösungen und Angeboten für die Gesundheit zeigt ein Arbeitgeber den Mitarbeitern seine Wertschätzung.

halten. Es kam zu keiner Einigung, die Erklärung kam nicht zustande.

Verschiedene Bedürfnisse

Doch viele Unternehmen warten die Debattenergebnisse gar nicht erst ab, sondern engagieren sich schon jetzt für das Wohl ihrer Mitarbeiter.

Die aktuelle Umfrage der DAK-Gesundheit durch EuPD belegt: 37 Prozent legen Wert darauf, die psychische

und Angebote zu entwickeln.“ Denn mit Angeboten für die Gesundheit zeigt ein Arbeitgeber den Mitarbeitern seine Wertschätzung, und die wirkt sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die Freude eines Mitarbeiters an seinem Unternehmen und seiner Arbeit aus – die beste Voraussetzung, um in keiner Krankheitsstatistik aufzutauchen.

Burkhard Maria Zimmermann

Passen Sie gut auf sich auf – so bleibt die Psyche bei Laune

Jeder von uns trägt letztlich auch selbst die Verantwortung dafür, dass es ihm gut geht. Mit diesen Tipps klappt es.

Stille Nacht

Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf: Nachts sinkt der Pegel des anregenden Stresshormons Cortisol. Wer oft unter Druck steht und dauerhaft einen hohen Cortisolgehalt im Blut hat, erhöht sein Depressionsrisiko.

Glücklich wie ein Turnschuh

Beim Sport produziert das Gehirn mehr von dem Botenstoff Serotonin, die Stimmung hellt sich auf. Nach einer Studie des UT Southwestern Medical Center kann regelmäßiges Ausdauertraining sogar schwere Depressionen lindern.

Die Seele isst mit

Wissenschaftler haben nach jahrelangen Untersuchungen belegt: Wer regelmäßig frisches Gemüse, Obst, Fisch und Vollkornprodukte isst, senkt sein Depressionsrisiko. Der genaue Zusammenhang wird noch erforscht.

Von Herz zu Herz

Wer viel arbeitet, hat wenig Zeit für Freunde und Familie – dann kommt zum Stress oft das Gefühl der Einsamkeit hinzu. Unternehmen Sie deshalb regelmäßig etwas mit den Menschen, die Sie gern haben: Es tut einfach gut!

Öfter offline

Besonders die Nutzer von Smartphones erhalten ständig neue Nachrichten per E-Mail oder SMS. Schalten Sie regelmäßig zu festen Zeiten das Gerät aus, um zur Ruhe zu kommen, und sei es nur für eine Stunde zwischendurch. Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ruhe einkehren.

Genug ist genug

Sprechen Sie mit Kollegen oder Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie sich im Job überfordert fühlen. Oft können alle Beteiligten gemeinsam eine Lösung finden.

Aktiver Alltag

*Wir sind mittlerweile ein Volk der trägen Sitzler. Dabei gilt:
Wer regelmäßig aktiv ist, bleibt gesund. Viele Tipps, wie Sie wieder
Bewegung in Ihren Tag bringen – beim Job und drumherum.*



Treppe statt Aufzug:

*Wer konsequent
die Stufen wählt,
trainiert seine Fitness
ganz nebenbei.*

Warum stehen Sie zwischen-
durch nicht einfach mal
kurz auf, lockern Ihre Mus-
keln, erledigen das Telefonat im
Stehen oder bringen die Nachricht
persönlich beim Kollegen im vierten
Stock vorbei? Es ist an der Zeit, dass
wir unseren Körper wieder in Gang
bringen.

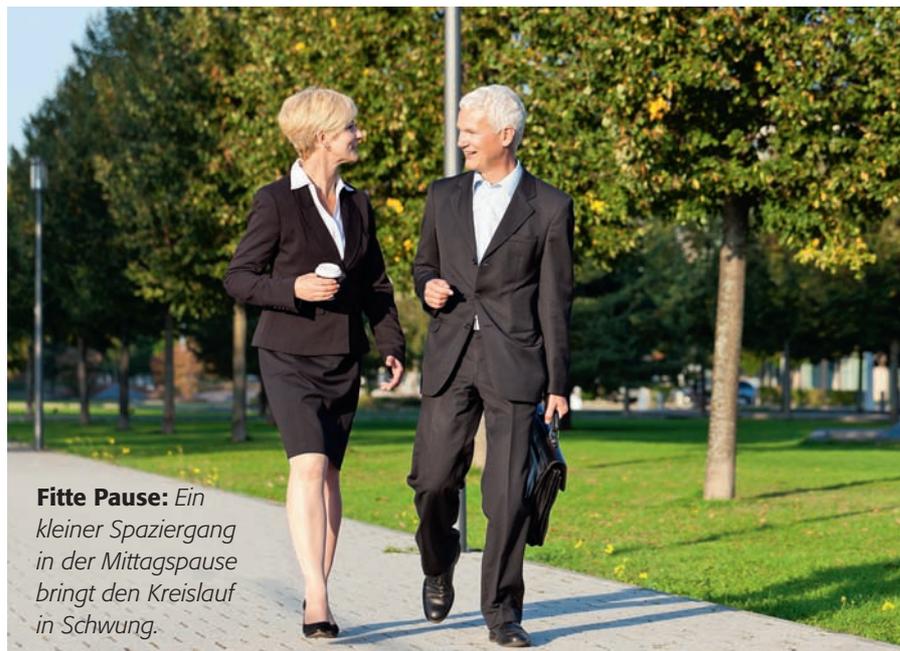
Denn dass Bewegung die beste
Basis für ein gesundes Leben ist, weiß
die Wissenschaft spätestens seit 1966.
Da machten Forscher ein verrücktes
Experiment: Sie verordneten fünf
Männern in einem Krankenhaus in
Dallas drei Wochen lang absolute
Bettruhe. Sogar auf die Toilette schob
man sie im Rollstuhl. Nach nur drei
Wochen verordneter Inaktivität wur-
den aus den einst vitalen Männern
„menschliche Wracks“, so der „Spie-
gel“ in seinem Spezial-Heft „Bewe-
gung“: Der Herzmuskel war um elf
Prozent geschrumpft, das Schlag-
volumen des Herzens um 25 und das
Vermögen, Sauerstoff aufzunehmen,
gar um 28 Prozent verringert.

Bemerkenswert daran ist heute,
dass das, was diese Probanden im
Zeitraffer durchmachten, weite Teile
der Bevölkerung inzwischen frei-
willig so handhaben – sie driften ab

Zwei Stunden strammes Spazierengehen in der Woche reicht völlig aus.

in einen immer passiveren Lebens-
stil: Nur einer von fünf Deutschen
treibt noch regelmäßig Sport. Und
nur jede zweite Frau schafft es, die
Treppen in die dritte Etage zu steigen,
ohne aus der Puste zu geraten.

Haben unsere Vorfahren noch vor
hundert Jahren 20 Kilometer am
Tag gehend zurückgelegt, liegt unser
durchschnittliches Pensum bei nur
noch 800 Schritten täglich. Die Welt-



Fitte Pause: Ein
kleiner Spaziergang
in der Mittagspause
bringt den Kreislauf
in Schwung.

gesundheitsbehörde WHO schätzt,
dass bis ins Jahr 2020 etwa 70 Prozent
aller Krankheiten durch mangelnde
Bewegung verursacht werden.

Bewegung als Therapie

Dabei ist das beste Mittel gegen kör-
perlichen und geistigen Verfall ein
aktiver Lebensstil. Thomas Wessing-
hage, Ex-Leistungssportler und heute

Professor an der Saarbrücker Deut-
schen Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement, sagt: „Der
menschliche Organismus verküm-
mert, wenn er nicht gefordert wird.“
Immer mehr Studien belegen: Bewe-
gung kann bei Herzerkrankungen,
Bluthochdruck, Diabetes, Allergien
oder Lungenerkrankungen genauso
ein Therapiekonzept sein wie Medi-
kamente. „Unser Körper ist seit der

Steinzeit auf Bewegung program-
miert“, erklärt Wessinghage. Anders
als Maschinen gehen wir Menschen
kaputt, wenn wir unsere kör-
pereigenen Motoren nicht benutzen.

Bei Bewegungsmuffeln liegt die
Herzinfarktrate doppelt so hoch wie
bei Sportlern. Sportliche Betätigung
kann das Leben verlängern und vor
allem die Lebensqualität klar verbes-
sern. „Für deutlich messbare Effekte
reicht es sogar aus“, sagt Präventions-
Experte Wessinghage, „wenn Sie in
der Woche insgesamt zwei Stunden
stramm spazieren gehen.“ Das ließe
sich problemlos mit einem täglichen
20–30-minütigen Spaziergang in der
Mittagspause bewerkstelligen, oder?

Es werden also beileibe keine Wun-
der von Ihnen erwartet, sondern nur
ein bisschen Lust daran, den eigenen
Körper zu fordern. Für den Anfang
reicht es schon aus, kleine Ziele ins
Auge zu fassen: Nehmen Sie etwa,
statt bequem im Fahrstuhl zu fahren,
immer schön die Treppe, egal in
welches Stockwerk. Oder steigen Sie

eine Station früher aus dem Bus aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.

Wir sind leider zu einem Volk der Sitzler und Denker mutiert – unseren Körper freut das nicht: 57 Prozent der arbeitenden Bevölkerung leisten nach

Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder machen Sie einfach mal eine Büro-Yoga-Übung.

Angaben des IT-Bundesverbandes Bitkom Computerarbeit. Die über 600 Muskeln des menschlichen Körpers sind während unserer Arbeitszeit nahezu arbeitslos, da nicht in Gebrauch. Und jene Muskeln, die bei der Bildschirmtätigkeit ständig ungewollt Überstunden machen müssen, – in Schultern und Nacken –, sind verspannt und schmerzen irgendwann.

Und nach der Arbeit? Na, da sitzen wir wieder: am Esstisch, beim Fernsehen auf dem Sofa oder im Kino.

Erholung durch Aktivität

Dabei kommt Erholung nicht vom Nichtstun, sondern durch Aktivität. In Tierversuchen konnten Forscher etwa zeigen, dass Ratten, die sich eine Stunde im Laufrad bewegt haben, eine erhöhte Serotoninkonzentration im Gehirn aufweisen. Serotonin gilt als das Glückshormon schlechthin. Noch ein Argument: In Kalifornien haben Forscher Mäusen ein Laufrad in den Käfig gestellt und dabei gemerkt, dass die fitten Tierchen nach nur einem Monat Training 15 Prozent mehr Nervenzellen im Gehirn hatten als die faulen. „Beim Menschen ist das nicht anders: Laufen macht schlauer“, sagt Wessinghage und fügt hinzu: „Schon tägliches Spaziergehen von mehr als 3200 Metern halbiert das Demenzrisiko im Alter.“

Was wollen wir noch mehr? Sport macht uns schlanker, fitter, klüger, jünger und glücklicher. Wie wär's



Mit dem Rad zum Job:
So wird jeder Arbeitsweg zum Fitnessparcours.

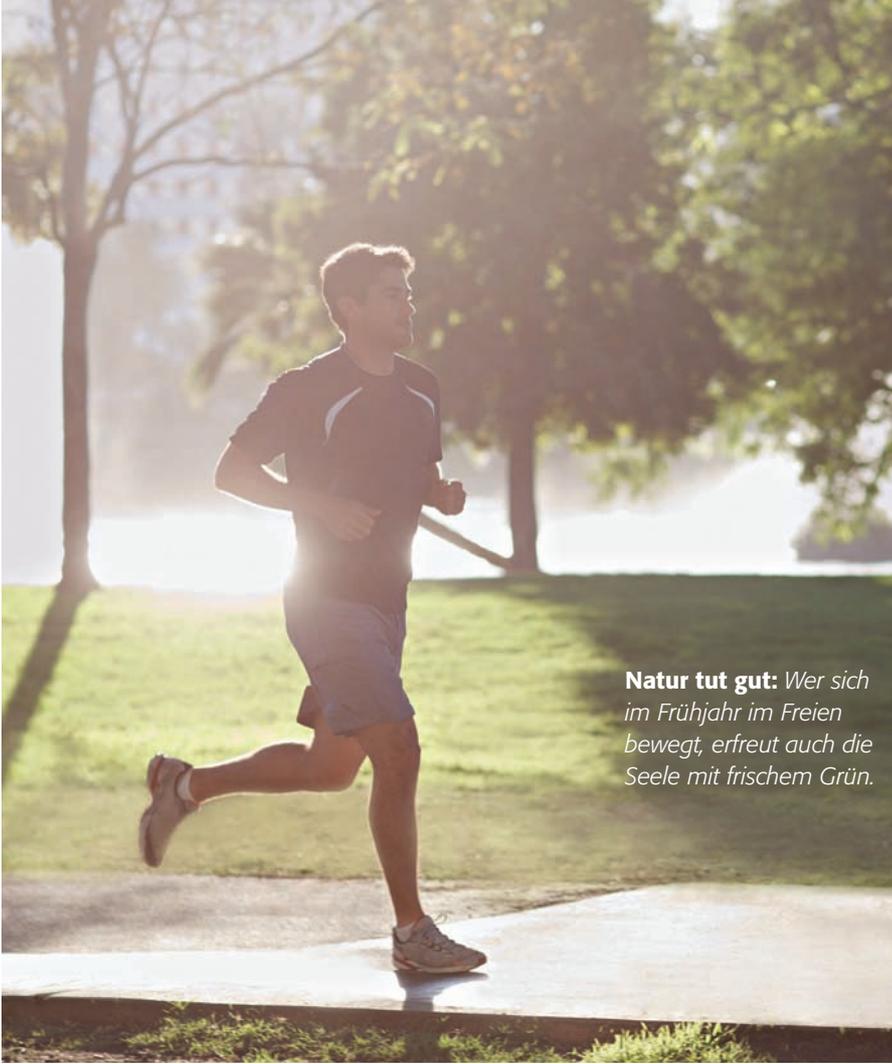
denn gerade jetzt, wenn die Tage heller werden, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren? Vielleicht machen Sie zwischen zwei Konferenzen auch einfach mal eine Büro-Yoga-Übung.

Viele Anregungen, wie Sie Ihre Pause sinnvoll für Dehnen oder Lockern auf dem Bürostuhl und vieles mehr nutzen können, finden Sie in der „DAK-Fitnesspause“: Das sind 33 Übungen, die Sie ohne viel Aufhebens direkt am Arbeitsplatz ausführen können. Der Vorteil: Nach so einer fitten Pause sind Sie garantiert erfrischt. Mehr dazu s. Kasten S. 17.

Oder gehören Sie etwa der großen Gruppe an, die theoretisch weiß, was uns gut bekommt, aber leider in der Praxis so oft verhindert ist? 60 Prozent der Bevölkerung, so eine Untersuchung der Universität Bayreuth, wären gerne sportlich aktiver. Freilich hapert es an der Umsetzung – nur 14 Prozent schaffen es, diesen Vorsatz auch zu verwirklichen. Der Grund: Veränderung ist motivationspsychologisch betrachtet harte Arbeit. „Für unser Gehirn gibt es kaum etwas



Verspannungen lockern: *Beim Yoga werden alle Muskeln sanft beansprucht und gedehnt.*



Natur tut gut: Wer sich im Frühjahr im Freien bewegt, erfreut auch die Seele mit frischem Grün.

Schwierigeres, als Gewohnheiten abzulegen“, sagt der Bremer Hirnforscher Professor Gerhard Roth.

Motiviert mit Methode

Gemeinsam mit der Motivationspsychologin Professorin Gabriele Oettingen hat die DAK deshalb die MCII-Methode entwickelt, die hilft, eingeschlossene Verhaltensweise zu erkennen und dauerhaft zu verändern (s. Kasten).

Hinter dem komplexen Fachbegriff „Mentales Kontrastieren mit Implementierungs-Intentionen“ steckt schlicht Folgendes: Wer bereit ist, seinen Lebensstil zu ändern, kann mit dieser Methode sein veränderungsresistentes Gehirn „überlisten“. Wichtig dabei ist es, mögliche Stolperfallen schon mal vorab zu benennen. Ein

Beispiel: Sie nehmen sich vor, künftig regelmäßig zu joggen, kennen aber bereits das perfekte Gegenargument: „Nach einem langen Arbeitstag bin ich zu schlapp, um noch laufen zu gehen.“

Diesem mentalen Hindernis setzen Sie Ihr eigentliches Ziel (aktiver sein) und die Belohnungen, die winken (sich fitter fühlen, schlanker und gesünder aussehen), entgegen. Und dann formulieren Sie machbare, erfolgversprechende Alltagsstrategien – in diesem Fall etwa: schon vor der Arbeit laufen zu gehen. Darüber hinaus fruchtet am besten eine Politik der kleinen Schritte:

- lieber erst mal walken und zwischendurch für fünf Minuten joggen, als gleich den Marathon zu planen,
- sich mit kleinen Belohnungen über Tiefs hinweghelfen,
- Ziele ganz konkret definieren,
- Verbündete suchen, denn gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß.

Und bitte nicht sofort beim ersten Rückfall wieder träge auf dem Sofa resignieren. Fast alle, das haben die kanadischen Forscher Janet Polivy und Peter Herman festgestellt, benötigten vom Wunsch nach Veränderung bis zur gelebten Wirklichkeit fünf, mitunter gar sechs Anläufe. Verändertes Verhalten erzeugt im Kopf neue neuronale Verbindungen. Und erst, wenn sich diese neu gebildeten Abläufe festigen, können alte Gewohnheiten dauerhaft aufbrechen. Die meisten Menschen geben folglich einfach zu früh auf.

Cornelia Heim

AKTIV MIT DER DAK-GESUNDHEIT

Im Internet bietet die DAK-Gesundheit Ihnen tolle sportliche Hilfestellung:

- Das Online-Programm „**move on**“ ersetzt glatt einen Personaltrainer. Auf Basis von individuellen Analysen erhalten die Teilnehmer wöchentliche Trainingsempfehlungen und einen individuellen Trainingsplan. Dazu gibt's hilfreiche Tipps.
- Die **DAK-Fitnesspause** bietet Ihnen per Video 33 Fitnessübungen fürs Büro, mit denen Sie Verspannungen lösen und Ihre Muskulatur kräftigen können. So wirken Sie einseitigen Belastungen am Schreibtisch entgegen.
- Unter dem Suchwort „**Motiviert mit Methode**“ finden Sie einen Test dazu, welcher Motivationstyp Sie sind. Zudem gibt es Kurse zur MCII-Methode – sicher auch in Ihrer Nähe. So schaffen Sie es, sich selbst zu motivieren und gesund zu leben.

Da kann man doch gar nicht sitzen bleiben! Los geht's kostenlos unter www.dak.de



Nur Gewinner

Sie helfen, Mitarbeiter zu halten, senken die Kosten und steigern die Attraktivität des Unternehmens – betriebliche Krankenversicherungen führen zu Unrecht ein Schattendasein.

Der Mangel ist schon jetzt mit den Händen zu greifen. Ob Mechatroniker, IT-Spezialist oder Lkw-Fahrer, es fehlt an Fachkräften quer durch (fast) alle Branchen und Regionen. Vier von zehn mittelständischen Unternehmen finden kein geeignetes Personal. Dabei nimmt der demografische Wandel, die Alterung der Gesellschaft, erst richtig an Fahrt auf.

Beim Wettbewerb um rare Fachkräfte spielt die betriebliche Krankenversicherung (bKV) bislang eine untergeordnete Rolle. Viele Betriebe kennen das Angebot (siehe Kasten) gar nicht. Das ist ein Fehler. Denn bei der Wahl des Arbeitsplatzes gewinnt der Gesundheitsschutz für Arbeitnehmer an Bedeutung. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage entscheiden sich 60 Prozent der Befragten bei

vergleichbaren Jobangeboten für jenes Unternehmen, das Krankenzusatzversicherungen anbietet.

Mitarbeiter halten und Gesundheit unterstützen

„Zudem hat eine durchschnittlich älter werdende Belegschaft einen tendenziell steigenden Krankenstand zur Folge. Durch die bKV ermöglichen Unternehmen ihren Mitarbeitern, etwa Vorsorgemaßnahmen zu nutzen, so dass Erkrankungen eher erkannt und schneller behandelt werden können“, sagt Andreas Trautner, Unternehmensberater für Versicherungen in Stuttgart. Die Folge: Die Gesundheitskosten sinken, die Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeiter wächst. Nach Angaben des Deutschen Ärztetages könnten rund 80 Prozent der Erkrankungen durch betriebliche Prävention

verhindert werden. Der finanzielle Aufwand für die bKV ist gering, die Abwicklung verwaltungsarm. Arbeitgeber können Belegschaftsverträge bereits ab 20 Mitarbeitern abschließen. Die Beiträge werden einkommens- und lohnsteuerrechtlich wie Sachzuwendungen behandelt. Sie bleiben bis zu einer monatlichen Freigrenze von 44 Euro lohnsteuer- und abgabenfrei. Die Beschäftigten können aber auch selbst die Beitragszahlungen leisten und profitieren dabei von besonders günstigen Gruppenkonditionen und einem offenen Zugang zu einem hochwertigen privaten Versicherungsschutz.

Alternative zur Lohnerhöhung

Noch aus einem anderen Grund ist die bKV attraktiv: Weil keine Abgaben fällig werden, ist sie eine sinn-



Ist das für mich? Bewerber nehmen die betriebliche Krankenversicherung als echtes Geschenk wahr.

volle Alternative zu Lohnerhöhungen. Denn stockt der Chef ein Bruttogehalt von rund 2300 Euro um 100 Euro auf, kostet ihn das etwa 120 Euro – beim Mitarbeiter kommen aber nur etwa 50 Euro an. Mit der bKV hingegen können Beschäftigte an das Unternehmen gebunden und gleich-

zeitig krankheitsbedingte Kosten gesenkt werden.

Einem durchschnittlichen Jahresbeitrag von etwa 300 Euro steht nach Berechnungen des bKV-Experten Andreas Trautner eine Kostenersparnis von 3000 Euro pro Mitarbeiter gegenüber. *Rainer Busch*

DAS ANGEBOT

Die langfristige Sicherung der Gesundheit, der Arbeitskraft und der Motivation der Mitarbeiter ist das Ziel der bKV, die die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der HanseMerkur anbietet. Das Leistungsspektrum reicht von Krankenzusatzversicherungen mit Angeboten für zusätzliche Erstattungen bei Zahnersatz, Brillen und Kontaktlinsen über verschiedene Vorsorgeleistungen bis zum Auslandsreisekrankenversicherungsschutz. Jedes Angebot ist auf die Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens zugeschnitten. Kein Antrag wird aufgrund des Gesundheitszustands abgelehnt, die üblichen Wartezeiten entfallen, auch Ehegatten der Mitarbeiter und deren Kinder erhalten die gegenüber dem Einzelabschluss günstigeren Konditionen. Informieren Sie sich ausführlich unter www.dak-zusatzschutz.de

FOTO: F1ONLINE



NEU: jetzt mit noch mehr Leistungen.

Privatpatient mit **DAKplus Klinik**

Keiner geht gerne ins Krankenhaus, aber wenn es doch einmal sein muss, sind Ruhe und erstklassige Versorgung das A und O, damit Sie schnell wieder gesund werden.

Die Vorteile von DAKplus Klinik

- Behandlung durch den Chefarzt oder einen Spezialisten Ihres Vertrauens.
- Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer.
- Übernahme des gesetzlichen Eigenanteils bei Krankentransporten zum Krankenhaus.
- Übernahme der Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport aus dem Ausland.
- Begleitung Ihres Kindes im Krankenhaus.

Krankenhaustagegeld

Nehmen Sie keine Chefarztbehandlung oder bessere Unterbringung in Anspruch, erhalten Sie ersatzweise ein Krankenhaustagegeld von 25,- bzw. 35,- EUR.

DAKplus Klinik ist für Kunden der DAK-Gesundheit **exklusiv günstig** und einfach online abschließbar. Mehr Infos erhalten Sie hier:



+++ Jetzt online abschließen +++

www.dak-zusatzschutz.de

Fragen beantwortet Ihnen auch gerne die

HanseMerkur-Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Lebensphasenmodell

Mutter und Vater arbeiten und der Nachwuchs oder die pflegebedürftigen Eltern müssen betreut werden. Wie Unternehmen Verantwortung übernehmen, zeigt das Beispiel der REWE Group. *praxis+recht* hat sich dort umgeschaut.



Gut umsorgt:
Verlässliche Kinder-
betreuung ist für viele
Bewerber ein wichtiges
Entscheidungskriterium.

ALLE FOTOS SIND BEISPIELBILDER UND ZEIGEN NICHT DIE IM TEXT GENANNTE PERSONEN!



So passt's: Kinderbetreuung, Eltern-Kind-Büro, Pflegeauszeit und Sabbatical – die Beispiele zeigen, wie moderne Personalpolitik gelingt.

Jeder Mensch durchläuft verschiedene Lebensphasen, die sich auf den Job auswirken können. Ob es die Kinder sind, die jüngere Mitarbeiter auf Trab halten, oder später die pflegebedürftigen Eltern, um die man sich nebenbei kümmern muss. Alles unter einen Hut zu bekommen, ist für viele Berufstätige ein Spagat.

Unternehmen beginnen zu begreifen, dass sie all das etwas angeht, und rücken näher an die Lebenswirklichkeit ihrer Mitarbeiter heran. „Lebensphasenorientierte Personalpolitik“ heißt das bei der REWE Group. Und die kommt gut an.

Kind in guten Händen

In Köln öffnete im August 2012 die erste Betriebskita ihre Tür für 20 Kinder zwischen neun Monaten und drei Jahren – die REWELinos. Ein Glücksfall für Daria Ezazi und ihre Tochter Amelie: „Für mich war dieses Angebot eine große Erleichterung“, berichtet Ezazi, die beim toom Baumarkt, einem Unternehmen der REWE Group, Pressesprecherin in Vollzeit ist. Denn in Nordrhein-Westfalen sind Betreuungsplätze für die Jüngsten besonders rar gesät.

Amelie gewöhnte sich in Rekordzeit ein. Die Eineinhalbjährige kann jetzt den ganzen Tag mit ihren kleinen

„Kollegen“ toben und spielen. „Das Haus ist sehr schön, und man merkt dem Team an, dass es Spaß daran hat, diese Einrichtung aufzubauen“, sagt ihre Mutter.

Für dieses Pilotprojekt baute das Unternehmen eine kleine Villa für 500.000 Euro komplett um, ein Fünftel davon steuerte die öffentliche Hand bei. Derzeit entsteht eine zweite Betriebskita für 45 Kinder.

Klein und Groß bei der Arbeit

Ob mit oder ohne Kita: Alle Eltern können ein Liedchen von akuter Betreuungsnot singen. Die Tagesmutter ist mal krank, die Oma hat abgesagt oder die Kita macht Betriebsausflug. Für solche Notfälle hat das Unternehmen Eltern-Kind-Büros eingerichtet. Die Arbeitsplätze sind mit Computer, Drucker, Telefon und Büromaterial ausgestattet.

„Wenn unsere normale Betreuung ausfällt, kann ich mein Kind mit zur Arbeit nehmen“, sagt Maik Esser, Betriebsrat der REWE Group. „So kann ich in gewohnter Umgebung arbeiten und gleichzeitig auf meinen Sohn aufpassen.“ Der zweijährige Ben Joel spielt derweil mit Bauklötzen, malt oder führt mit dem Spieltelefon seine eigenen „Dienstgespräche“. Die Eltern-Kind-Büros sind mit Kinderbetten und Wickelaufgabe ausgestattet, damit

auch die Kleinsten gut versorgt werden können.

Für die Eltern da sein

Andrea Ray dagegen hat ein ganz anderes Problem. Ihre 93-jährige Mutter ist pflegebedürftig. Psychisch und physisch brachte das Ray an ihre Grenzen. „Als meine Mutter 2011 Pflegestufe 3 erhielt, wollte ich für einige Monate kürzertreten, um sie zu betreuen. In dieser Zeit hätte ich aber nicht nur kein Geld bekommen, sondern mich auch selbst krankenversichern müssen“, erzählt die Mitarbeiterin einer Berliner REWE-Filiale. „Das wäre finanziell nicht möglich gewesen.“ Mit dem neuen Familienpflegezeitgesetz hat die REWE Group die „Auszeit Pflege“ geschaffen, die Andrea Ray nun seit Mai 2012 für ein Jahr nutzt, um sich besser um ihre Mutter kümmern zu können.

Statt 33 Stunden arbeitet sie pro Woche nun 23 Stunden: wochenweise abwechselnd drei volle Tage Früh- oder Spätschicht. In dieser Zeit kommt der Pflegedienst. Entsprechend der Arbeitszeit bekommt Ray ihr Gehalt plus einen Vorschuss vom Arbeitgeber, den sie nach der Auszeit „abarbeitet“.

„Das ist eine gute Sache, denn oft scheitert die Pflegebereitschaft von Angehörigen an der finanziellen

Situation“, weiß die 55-Jährige. „Meine Mutter hat sich gewünscht, dass sie nicht mehr aus ihrer Wohnung raus muss. Ich würde es nicht übers Herz bringen, sie ins Heim zu geben.“

Tapetenwechsel auf Zeit

Seinem Herzen will auch Manuel Weis folgen. Im August steigt er für ein halbes Jahr aus dem Job aus, nimmt die sogenannte Auszeit Sabbatical.

Auf die Philippinen soll es gehen, aber nicht zum Schnorcheln und Cocktailstrinken. Die Philippinen sind die Heimat seiner Mutter. Nach einer

Stippvisite bei seiner Familie will Weis bei der Preda Foundation arbeiten:

Jeder Mensch durchläuft verschiedene Lebensphasen, die sich auf den Job auswirken.

„Die Stiftung rettet Kinder aus Gefängnissen, bekämpft Zwangsprostitution und unterstützt indigene Gruppen“, erläutert Weis. Zudem setzt sie verschiedene Fair-Trade-Projekte um. Mit der REWE Group hat Manuel

Weis einen Sabbatical-Vertrag geschlossen: Er bekommt sechs Monate lang bei voller Arbeitszeit das halbe Gehalt und während seiner Auszeit die andere Hälfte. „Ich bin total gespannt, wie meine Zeit bei Preda verlaufen wird“, freut sich Weis jetzt schon. „Ich bin sicher, dass es für mich genau die richtige Entscheidung war, in ein Entwicklungsland zu gehen.“

Daniela Schmidt

„Kinderbetreuung ist ein Wettbewerbsvorteil“

Wie die REWE Group gute Mitarbeiter binden und finden will – nachgefragt bei Hermann-Josef Schmitt, Leiter der Abteilung Personal Grundsatzfragen.

Warum setzt die REWE Group auf betriebliche Kinderbetreuung?

Unsere Beschäftigten erwarten solche Angebote. Und wir merken inzwischen sehr deutlich bei Vorstellungsgesprächen mit externen Bewerbern: Sie wünschen sich betriebliche Kinderbetreuung oder Unterstützung dabei, eine Betreuung zu finden. Danach entscheiden sie sich oft schon für Ja oder Nein. Der Markt guter Bewerber ist enger geworden. Wer solche Möglichkeiten bietet, hat einen Wettbewerbsvorteil.

Sind das zusätzliche Kosten für das Unternehmen?

Wenn ein Mitarbeiter mangels Kinderbetreuung nicht arbeiten kann, muss die vakante Position zumindest vorübergehend besetzt werden. Das verursacht Kosten: Stelle ausschreiben, Anzeigen schalten, Auswahlverfahren betreiben, neuen Mitarbeiter einarbeiten. Dagegen

sind die Unterhaltskosten von jährlich 1700 Euro pro Kind in unserer ersten Betriebskita verhältnismäßig gering.

Die Pflegeauszeit läuft über eine begrenzte Zeit. Oft ist aber nicht absehbar, wie lange eine Pflege dauern wird. Jeder Fall ist anders. Wenn ein Mitarbeiter eine Auszeit für Pflege benötigt, dann klären wir die Bedürfnisse, um eine individuelle Lösung zu finden. Unser Maximum liegt derzeit bei sechs Monaten Komplettausstieg oder einem Jahr reduzierter Arbeit. Danach überlegen wir gemeinsam, wie es weitergehen soll. Dafür haben wir aber keine Patentrezepte. Mit unseren Modellen wollen wir erstmal eine schnelle Betreuung ermöglichen und Zeit geben, wichtige Dinge zu regeln. Es kann ja sein, dass sich während der Auszeit Möglichkeiten ergeben, die Pflege anders zu organisieren.

Was darf man im Sabbatical machen und was nicht?

Wir haben keine Vorgaben gemacht. Jeder Mitarbeiter ist seines Glückes Schmied – egal, ob er ein halbes Jahr die Füße hochlegt, eine Weltreise macht, ein Haus baut oder sich weiterbildet. Soziales Engagement unterstützen wir besonders gern.



Mitarbeiter binden: Hermann-Josef Schmitt hat ein Rezept dafür gefunden.

WAS GESETZE FÜR JOB UND FAMILIE REGELN

Wenn Mitarbeiter Eltern werden, gibt es viel zu beachten: Vom Kündigungsschutz bis zur Kinderbetreuung hat der Gesetzgeber Rahmenbedingungen geschaffen. Auch für die Familienpflege existieren inzwischen Regelungen.

Mutterschutz

Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor dem Entbindungstermin und endet acht Wochen, bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung. In dieser Zeit dürfen (werdende) Mütter nicht beschäftigt werden.

Während Schwangerschaft und Mutterschutz kann der Arbeitgeber nicht kündigen.

Elternzeit

In den ersten drei Jahren nach der Geburt haben Arbeitnehmer – auch befristet Beschäftigte und Minijobber – das Recht auf Elternzeit. Zwölf Monate davon können sie mit Zustimmung des Arbeitgebers später nutzen, bis das Kind sein achttes Lebensjahr vollendet hat. Beide Elternteile können unabhängig voneinander bis zu drei Jahre in Elternzeit gehen.

Ob abwechselnd auf jeweils zwei Abschnitte verteilt oder gleichzeitig, ist den Eltern überlassen. Sie müssen die Elternzeit sieben Wochen vor deren Beginn beim Arbeitgeber anmelden und sich für die kommenden zwei Jahre festlegen.

Ab der Anmeldung, frühestens jedoch acht Wochen vor Beginn der Elternzeit sowie während der Elternzeit besteht Kündigungsschutz.

Arbeiten während der Elternzeit

Eltern dürfen während der Elternzeit bis zu 30 Wochenstunden im Monatsdurchschnitt arbeiten.

So sind auch schwankende Arbeitszeiten mit mehr als 30 Stunden in einzelnen Wochen möglich, sofern der monatliche Durchschnitt stimmt. Bei gleichzeitiger Elternzeit können Eltern insgesamt durchschnittlich 60 Wochenstunden (30 + 30) arbeiten. In Betrieben mit mehr als 15 Mitarbeitern besteht unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Teilzeitarbeit während der Elternzeit von 15 bis 30 Wochenstunden.

Rückkehr aus der Elternzeit

Nach der Kinderpause bekommen Eltern in der Regel ihren alten Arbeitsplatz oder eine neue, gleichwertige Stelle. Sie haben auch Anspruch auf die vorherige Arbeitszeit. Wer jetzt Teilzeit arbeiten möchte, muss das spätestens drei Monate vor dem gewünschten Beginn beantragen.

Betriebliche Kinderbetreuung

Mit dem Förderprogramm „Betriebliche Kinderbetreuung“ unterstützt das Bundesfamilienministerium Unternehmen bei der Einrichtung neuer Betreuungsgruppen für Mitarbeiterkinder unter drei Jahren. Sie erhalten zwei Jahre lang einen Zuschuss zu den Betriebskosten von monatlich 400 Euro pro Ganztagsplatz. Unternehmen können miteinander kooperieren und gemeinsam an dem Förderprogramm teilnehmen.

Krankes Kind

Ist das Kind krank und keine anderweitige Betreuung möglich, sind Arbeitnehmer mit Anspruch auf Krankengeld unbezahlt freizustellen, solange das Unternehmen nicht aus gleichem Grund Entgelt fortzahlt. Beide Eltern können für dasselbe Kind bis zu zehn Arbeitstage im Kalenderjahr Kinderpflege-Krankengeld bekommen, ab drei Kindern maximal 25 Arbeitstage. Alleinerziehende mit einem Kind dürfen bis zu 20 Arbeitstage im Kalenderjahr fehlen, ab drei Kindern insgesamt 50 Arbeitstage. Voraussetzungen sind ein ärztliches Attest und das Kind darf noch nicht zwölf Jahre alt sein.

Familiäre Pflege

Wegen Pflege eines nahen Angehörigen können Arbeitnehmer für maximal 24 Monate ihre Arbeitszeit auf bis zu 15 Wochenstunden reduzieren und durch einen Vorschuss ihr Einkommen sichern. Das Gehalt wird aber nur halb so stark verringert wie die Arbeitszeit. Nach Beendigung der Familienpflegezeit bekommt der Arbeitnehmer weiterhin so lange ein reduziertes Gehalt, bis die vorab vergütete Arbeitszeit nachgearbeitet ist. Unternehmen können den Vorschuss durch ein Bundesdarlehen des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zinslos finanzieren.

INFO

Für weitere Fragen zum Thema stehen Ihnen unsere Fachexperten telefonisch zur Verfügung.

Ihre persönliche Kontaktadresse finden Sie unter www.dak-firmenservice.de



Aufbewahrungsfristen

Brauchen wir das noch – oder kann das mal weg? Diese Frage stellt sich spätestens, wenn überquellende Ordner und Ablagen im Archiv zum Aufräumen zwingen.

Auch wenn der Platz langsam knapp wird: Nicht alles, was sich über die Jahre angesammelt hat, darf vernichtet werden, erklärt der Bund der Steuerzahler. Ein Unternehmer muss etwa Geschäftsbücher, Inventare, Bilanzen und sonstige zu führende Bücher zehn Jahre lang aufbewahren. Auch digitale Aufzeichnungen muss er zehn Jahre lang speichern. Empfangene oder abgesandte Handels- und Geschäftsbriefe müssen dagegen grundsätzlich sechs Jahre lang aufbewahrt werden.

Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils mit dem Schluss des Kalenderjahres, in dem die letzte Eintragung in das Geschäftsbuch gemacht, das Inventar aufgestellt, die Bilanz festgestellt, der Geschäftsbrief abgesandt oder empfangen wurde usw. Zu Beginn des Jahres 2013 durften Unternehmer daher folgende Unterlagen entsorgen:

- Bücher und Aufzeichnungen mit der letzten Eintragung aus dem Jahr 2002,
- Inventare, die bis 31.12.2002 oder früher aufgestellt worden sind,
- Jahresabschlüsse, die bis zum 31.12.2002 oder früher aufgestellt worden sind,
- empfangene Handels- bzw. Geschäftsbriefe, die bis zum 31.12.2006 oder früher eingegangen sind,
- Durchschriften abgesandter Handels- bzw. Geschäftsbriefe, die bis

zum bis 31.12.2006 oder früher abgesandt wurden.

Regeln für Privatpersonen

Privatpersonen müssen Rechnungen und sonstige Belege im Regelfall nicht archivieren. Wurden sie dem Finanzamt vorgelegt und ist der Steuerbescheid in Ordnung, können die Belege entsorgt werden. Fertigt der Steuerzahler seine Steuererklärung mit ElsterOnline an, muss er die Belege bis zur Bestandskraft des Steuerbescheides aufbewahren. Bestandskräftig wird der Steuerbescheid einen Monat nach Bekanntgabe des Steuerbescheides.

Steuerzahler, bei denen die Summe der positiven Überschusseinkünfte mehr als 500.000 Euro im Kalenderjahr beträgt, müssen Unterlagen und Belege, die mit solchen Einnahmen in Verbindung stehen, allerdings sechs

Jahre lang aufbewahren. Betroffen von dieser Regelung sind alle Steuerzahler, die positive Einkünfte aus Kapitalvermögen, Vermietung und Verpachtung, nichtselbstständiger Arbeit und sonstige Einkünfte von mehr als 500.000 Euro im Kalenderjahr erzielen.

Eine besondere Vorschrift gibt es im Umsatzsteuerrecht. Danach müssen Rechnungen, die für Arbeiten oder Dienstleistungen an einem Haus, einer Wohnung oder einem Grundstück ausgestellt werden, zwei Jahre lang vom Mieter oder Hausbesitzer aufbewahrt werden.

Neben den steuerlichen Aufbewahrungsfristen sollten Rechnungen oder Quittungen auch aus zivilrechtlichen Gründen zurückbehalten werden. Mit diesen Belegen lassen sich im Streitfall Verjährungsfristen oder Gewährleistungsrechte besser nachweisen.

Fristen im Sozialversicherungsrecht

Kürzlich war ein Betriebsprüfer der Deutschen Rentenversicherung bei Ihnen, den Prüfungsbericht haben Sie bereits erhalten. Wie lange müssen Sie die geprüften Lohn- und Beitragsunterlagen jetzt noch aufheben?

- Zunächst müssen Sie bei den Fristen zwischen dem Sozialversicherungs- und dem Steuerrecht unterscheiden. Nach den Vorschriften des Sozialgesetzbuches (SGB) IV sind Lohnunterlagen, Beitragsabrechnungen und Beitragsnachweise von Ihnen bis zum Ablauf des auf die letzte Betriebsprüfung eines Rentenversicherungsträgers folgenden Kalenderjahres aufzubewahren.
- Das Führen eines Lohnkontos für jeden Arbeitnehmer ist für Arbeitgeber Pflicht. In der Sozialversicherung müssen die Lohnunterlagen bis zum Ablauf des auf die letzte Betriebsprüfung folgenden Kalenderjahres aufbewahrt werden.

Quelle: Manuskriptdienst 01/2013 – BdSt Deutschland e.V.; www.lohn-und-gehaltsprofi.de

DAK Gesundheit

Beste Aussicht für Empfehler!

Nord-Highlights als Gewinnspiel für alle!

Sie kennen die Top-Leistungen der DAK-Gesundheit! Empfehlen Sie diese doch einmal im Kreise Ihrer Kollegen und Freunde weiter. Denn für die Vermittlung eines neuen Kunden erhalten Sie als Dankeschön eine original Oral-B Vitality Precision Clean Zahnbürste mit Ladestation. Und der neue Kunde genießt vom ersten Tag an die vollen Leistungen der DAK-Gesundheit.

Übrigens: Sie nehmen mit Ihrer Empfehlung automatisch an dem Gewinnspiel von unserem Partner Hurtigruten teil.



HURTIGRUTEN

Jeder kann teilnehmen unter:
www.dak-aktionsangebot.de



Foto: John van Marcke

Gewinnen Sie 7 phantastische Tage auf einer Seereise von Bergen bis nach Kirkenes für 2 Personen mit Hurtigruten.

Genießen Sie die Fahrt entlang der norwegischen Küste mit ihren atemberaubenden Landschaften auf einem der 11 komfortablen und super modernen Postschiffe und lassen Sie sich mit ein wenig Glück vom Schein des Nordlichts verzaubern.

Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel unter: www.dak-aktionsangebot.de/teilnahmebedingungen

**Unser
Dankeschön
für Sie!**



Oral-B Vitality inkl. Ladestation



www.dak-kundenwerben.de



Foto: © Trym Ivar Bergsmo, all rights reserved

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.06.2013 an die DAK-Gesundheit** (siehe 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 eine original Oral-B Vitality inkl. Ladestation. Nur solange der Vorrat reicht.

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 _____

E-MAIL _____

* Ich willige ein, dass meine freiwilligen Angaben für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung über aktuelle bzw. besondere Leistungen und Serviceangebote durch die DAK-Gesundheit gespeichert und genutzt werden dürfen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ich bin damit einverstanden, dass die DAK-Gesundheit mich per ...

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

über Leistungen, Produkte und Serviceangebote informiert bzw. berät. Meine Einwilligungen kann ich jederzeit – ganz oder in Teilbereichen – bei der DAK-Gesundheit widerrufen.

ORT/DATUM _____ **UNTERSCHRIFT**

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

PH-2/13 Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2013 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Schon Feierabend?

Ein Mitarbeiter möchte weniger arbeiten, das Unternehmen seine volle Arbeitskraft erhalten: Was tun? Arbeitgeber können das Anrecht auf Teilzeit aus betrieblichen Gründen ablehnen. Die acht wichtigsten Fakten zu Teilzeitregelungen.



1 **Teilzeit ist klar definiert**
Ist die Wochenarbeitszeit eines Arbeitnehmers kürzer als die eines vergleichbaren vollzeitbeschäftigten Arbeitnehmers, spricht man von Teilzeit. In der Regel wird zwischen vollzeitferner und vollzeitnaher Teilzeit unterschieden. Letztere gilt bei einer Arbeitszeit ab 30 Stunden.

Es gibt diverse Modelle **2**
Für Teilzeitarbeit existieren verschiedene Modelle. Die täglichen Arbeitsstunden können ebenso reduziert werden wie die wöchentlichen Arbeitstage, an denen Vollzeit gearbeitet wird. Jobsharing, also das Teilen eines Arbeitsplatzes, ist ebenfalls möglich. Das Ansparen von Zeitguthaben oder die Saisonarbeit sind weitere Formen. In diesen Fällen erhält der Arbeitnehmer ein festes monatliches Grundgehalt – und wenn es viel zu tun gibt, wird viel

gearbeitet, bei niedriger Auslastung ist dafür frei.

Nicht jeder hat Anspruch auf Teilzeit **3**
Anspruch auf Teilzeit hat ein Arbeitnehmer grundsätzlich nur dann, wenn er seit mindestens sechs Monaten im Betrieb ist – und wenn der Betrieb mehr als 15 Beschäftigte zählt. Den Wunsch nach Reduzierung der Arbeitszeit muss der Arbeitnehmer drei Monate vorher ankündigen. Eine Begründung ist nicht notwendig, die Schriftform aber empfehlenswert.

4 **Entscheidungsfristen sind kritisch**
Der Arbeitgeber muss rechtzeitig über den Antrag entscheiden. Das bedeutet: spätestens einen Monat vor dem gewünschten Teilzeitbeginn.

Geschieht dies nicht, verringert sich die Arbeitszeit automatisch in dem vom Arbeitnehmer gewünschten Umfang.

Anträge können abgelehnt werden **5**
Der Arbeitgeber kann den Antrag ablehnen, sofern betriebliche Gründe dem Teilzeitwunsch des Arbeitnehmers entgegenstehen. Gegen diese Entscheidung kann der Arbeitnehmer vor dem zuständigen Arbeitsgericht klagen. Das Gericht prüft, ob die Ablehnung im Einzelfall zu Recht erfolgt ist.

Der Arbeitgeber trägt dann die Darlegungs- und Beweislast. Er muss nachweisen, dass die Verringerung der Arbeitszeit die Organisation, den Arbeitsablauf oder die Sicherheit im Betrieb wesentlich beeinträchtigen würde oder unverhältnismäßige Kosten verursacht.



Wer hat an der Uhr gedreht: *Teilzeitarbeit ist inzwischen ein beliebtes Arbeitsmodell geworden.*

6 Eine Ablehnung braucht Beweise

Bei einer Ablehnung des Teilzeitwunsches, gegen die der Arbeitnehmer klagt, müssen die betrieblichen Gründe vor einem Arbeitsgericht nachgewiesen werden. Dieser Nachweis erfolgt in einem dreistufigen Verfahren, so sieht es die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichtes vor.

Zunächst ist dem Gericht das Organisationskonzept vorzustellen, das der Arbeitszeitregelung zugrunde liegt. Dann ist zu prüfen, ob Änderungen an diesem Konzept zumutbar sind, um den Teilzeitwunsch des Mitarbeiters zu erfüllen. Abschließend ist abzuwägen, ob die betrieblichen Gründe ausreichen, die Erfüllung des Arbeitszeitwunsches abzulehnen. Dies kann etwa durchaus der Fall sein, wenn eine Ersatzkraft fehlt, der Arbeitsablauf also dadurch erheblich gestört wäre.

7 Es gibt kein Zurück

Der Arbeitnehmer hat kein Rückkehrrecht auf eine Vollzeitstelle. Sind im Unternehmen jedoch neue oder freie Stellen zu besetzen, müssen die teilzeitbeschäftigten Mitarbeiter vorrangig berücksichtigt werden, sofern sie denn wieder Vollzeit arbeiten wollen.

Teilzeit birgt Vor- und Nachteile

Für Teilzeitarbeit spricht die Flexibilität. Familie und Beruf lassen sich so besser vereinbaren – das macht den Arbeitgeber attraktiver. Arbeitnehmer, die in Teilzeit arbeiten, sind oft produktiver, effizienter und motivierter, die Fehlzeiten und die Fluktuation sind geringer. Auch fallen weniger Lohnnebenkosten an. Gegen Teilzeit spricht der hohe Koordinationsaufwand.

Rainer Busch

praxis+recht 02/2013

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige der DAK-Gesundheit

Herausgeber

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

Verantwortlich

Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.), Leiter Unternehmenskommunikation
Frank Meiners, Leiter Redaktion

Redaktion

Sabine Langner
Postfach 101444, 20009 Hamburg
Telefon 040-23961466,
Fax 040-23963466
E-Mail: sabine.langner@dak.de

Chef vom Dienst

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

Redaktionelle Mitarbeit

Marie Alut, Rainer Busch, Cornelia Heim, Katrin Lahn, Renate Schäfer, Daniela Schmidt, Burkhard Maria Zimmermann

Produktion und Gestaltung

G + J Corporate Editors GmbH, Hamburg
Dr. Anne Klien FR (verantwortliche Redakteurin), E-Mail: klien.anne_fr@guj.de,
Jennifer Rößner FR (Grafik),
Miriam Breig FR (Bildredaktion),
Dr. Lars Dammann FR (Schlussredaktion)

Litho

Otterbach Medien, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen

G+J Media Sales, Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales (V.i.S.d.P.):
Heiko Hager, Tel. 040-37035300,
Director Brand Sales: Jan-Eric Korte,
Tel. 040-37035310.
Ad Management: Anja Babendererde,
Tel. 040-37035311,
Maike Tabel, Tel. 040-37035313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2013.
Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten U2, 25, U4. Einer Teilaufgabe liegt eine Beilage von Kaffee Partner, Osnabrück, bei.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 28.02.2013. 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.



Kleine Jobs – neue Regeln

Wer einen neuen Minijob aufnimmt, kann seit dem 1. Januar 2013 monatlich 450 Euro verdienen und ist versicherungsfrei in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung – jedoch versicherungspflichtig in der Rentenversicherung. Worauf Sie achten müssen: die sieben wichtigsten Fragen und Antworten.

Welche Auswirkungen hat die Neuregelung auf Beschäftigungsverhältnisse, die bereits vor dem 1.1.2013 mit einem Arbeitsentgelt bis 400,00 Euro geringfügig entlohnt waren?



Diese Beschäftigungen bleiben versicherungsfrei in den Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherungen. Der Arbeitgeber hat weiterhin Pauschalbeiträge zur Kranken- und Rentenversicherung zu entrichten. Wie bisher auch schon, können diese Beschäftigten auf die Versicherungsfreiheit in der Rentenversicherung verzichten und die Versicherungspflicht wählen. In diesem Fall hat der Arbeitgeber aufgrund des gezahlten Arbeitsentgelts 15 Prozent und der Beschäftigte 3,9 Prozent an Beitrag aufzubringen. Wer am 31.12.2012 allerdings wegen seines Verzichts auf die Rentenversicherungsfreiheit pflichtig war, bleibt dies auch ab 1.1.2013.

Gilt die Mindestbemessungsgrenze bei der Berechnung der Beiträge in der Rentenversicherung auch weiterhin?

Ja, die Mindestbemessungsgrundlage, aus der Pflichtbeiträge zur Rentenver-

sicherung zu berechnen sind, ist weiterhin anzuwenden. Diese beträgt ab 1.1.2013 monatlich 175,00 Euro und gilt auch für Beschäftigungen, die vor dem 1.1.2013 aufgenommen wurden. Der Arbeitgeber muss 15 Prozent vom tatsächlich gezahlten Arbeitsentgelt aufbringen und der Arbeitnehmer übernimmt den Differenzbetrag zum Mindestbeitrag, der sich aus 175,00 Euro errechnet.

Sind alle geringfügigen Beschäftigungsverhältnisse rentenversicherungspflichtig?

Arbeitnehmer waren bislang generell versicherungsfrei in der Rentenversicherung und konnten auf Antrag die Versicherungspflicht wählen. Mit der Neuregelung dreht sich die Beurteilung allerdings um. Geringfügig entlohnte Beschäftigungen, die nach dem 31.12.2012 aufgenommen worden sind, sind rentenversicherungspflichtig. Mit einem Antrag bei ihrem Arbeitgeber können Beschäftigte sich allerdings befreien lassen. Der Arbeitgeber leitet den Antrag über ein Meldeverfahren



an die Minijobzentrale weiter, die die Befreiung bestätigt. Sofern der Beschäftigte die Befreiung von der Rentenversicherungspflicht in Anspruch genommen hat, sind vom Arbeitgeber Beiträge in Höhe des Pauschalbeitrages von 15 Prozent zu entrichten.

Wie werden Beschäftigungsverhältnisse beurteilt, die vor dem 1. Januar 2013 mit einem Arbeitsentgelt zwischen 400,01 Euro und 450,00 Euro bestanden haben?

Für Beschäftigte, die bereits am 31.12.2012 mit einem Arbeitsentgelt zwischen 400,01 Euro und 450,00 Euro versicherungspflichtig waren, gelten für jeden Versicherungszweig umfangreiche Übergangsregelungen. Grundsätzlich besteht die bisherige Versicherungspflicht zu allen Zweigen der Sozialversicherung bis 31.12.2014 fort. In der Krankenversicherung gilt das aber nur, wenn kein Anspruch auf Familienversicherung besteht. Tritt ein Anspruch auf Familienversicherung ein, wandelt sich die Beschäftigung in eine geringfügig entlohnte Beschäftigung, sodass vom





Arbeitgeber Pauschalbeiträge zur Krankenversicherung zu zahlen sind, wenn

der Arbeitnehmer weiterhin gesetzlich krankenversichert ist. In der Rentenversicherung bleibt es bei der Versicherungspflicht, ein Antrag auf Befreiung ist nicht möglich. In der Arbeitslosenversicherung besteht ein Befreiungsrecht auf Antrag des Beschäftigten bis 31.12.2014.

Erst ab dem 1. Januar 2015 verlieren die Übergangsregelungen ihre Wirkung und alle geringfügigen Beschäftigungsverhältnisse sind dann nach neuem Recht zu beurteilen.

Was ist zu beachten, wenn sich das Entgelt aus dem am 31.12.2012 bestandenen geringfügigen Beschäftigungsverhältnis ab dem 1.1.2013 auf mehr als 400,00 Euro erhöht?

Wird aufgrund einer Veränderung des Arbeitsentgelts nach dem 1.1.2013 die Grenze von 400,00 Euro überschritten, gelten die Besitzstandsregelungen für die Rentenversicherung nicht mehr, mit der Folge, dass bei einem monatlichen Arbeitsentgelt zwischen 400,01 Euro und 450,00 Euro grundsätzlich Rentenversicherungspflicht eintritt.

Die Möglichkeit einer Befreiung auf Antrag besteht auch in diesem Fall. In der Krankenversicherung liegt eine geringfügige Beschäftigung vor und der Arbeitgeber hat den Pau-



schalbeitrag an die Minijobzentrale zu entrichten.

Wie wirkt sich die Änderung auf Beschäftigungsverhältnisse innerhalb der Gleitzone aus?

Auch für Beschäftigungsverhältnisse innerhalb der neuen Gleitzone von 450,01 Euro bis 850,00 Euro gelten Übergangsregelungen. Für Beschäftigte, die vor dem 1.1.2013 in der Gleitzone mit einem Arbeitsentgelt zwischen 400,01 Euro und 450,00 Euro beschäftigt waren, gilt die bis zum 31.12.2012 maßgebende Gleitzone-

Neue geringfügige Beschäftigungen sind nun rentenversicherungspflichtig.

regelung bis zum 31.12.2014 weiter. Für diese Übergangsfälle gilt eine vereinfachte Gleitzoneformel ($1,2395 \times$ tatsächliches Arbeitsentgelt – 191,60 Euro).

Bei Arbeitnehmern, die am 31.12.2012 mit einem monatlichen Arbeitsentgelt oberhalb von 800,00 Euro beschäftigt waren und in dieser Beschäftigung ab dem 1.1.2013 mit einem monatlichen Arbeitsentgelt zwischen 800,01 Euro und 850,00 Euro in der Gleitzone versicherungspflichtig sind, wird der Beitrag nach dem tatsächlichen Arbeitsentgelt ermittelt. Die neue Gleitzoneformel ist nur anzuwenden, wenn der Arbeit-

nehmer die Anwendung ab dem 1.1.2013 schriftlich gegenüber dem Arbeitgeber erklärt.

Was ändert sich im Meldeverfahren zur Sozialversicherung?

Bleibt die Versicherungspflicht aufgrund der Besitzstandsregelung in allen Zweigen der Sozialversicherung erhalten, ist die Meldung weiterhin an die zuständige Krankenkasse abzugeben. Wurde die Befreiung von der Versicherungspflicht in der Krankenversicherung



beantragt oder besteht Anspruch auf Familienversicherung, sind vom Arbeitgeber für ein und dieselbe Beschäftigung sowohl eine Meldung zur Krankenkasse (Personengruppe 101 und Beitragsgruppe 0100 bzw. 0110) als auch zur Minijobzentrale (Personengruppe 101 und Beitragsgruppe 6000) zu erstatten.

Sofern nach der Übergangszeit das regelmäßige monatliche Arbeitsentgelt weiterhin zwischen 400,01 und 450,00 Euro liegt, ist die Beschäftigung zum 31.12.2014 bei der Krankenkasse ab- und zum 1.1.2015 bei der Minijobzentrale anzumelden.

Sabine Langner



Was ist eigentlich ...

Die Legionärskrankheit?

Es liebt warmes Wasser und führt zu lebensgefährlichen Lungenentzündungen: das Bakterium Legionella pneumophila.

Wer hätte 1976 gedacht, dass die „American Legion state convention“, die im Juli in einem Hotel in Philadelphia stattfand, einmal traurige Berühmtheit erlangen würde? Über 4000 US-Kriegsveteranen hatten sich in jenem Sommer zu ihrem jährlichen Treffen im

Bundesstaat Pennsylvania versammelt. Für 30 von ihnen endete die Zusammenkunft tödlich: Symptome einer Lungenentzündung und hohes Fieber stellten die Ärzte vor ein Rätsel. Die Suche nach der Ursache blieb zunächst ergebnislos. Die „Legionärskrankheit“, der bakterielle Angriff auf

die Veteranen, beherrschte bald die Schlagzeilen. Die USA fürchteten eine Epidemie. Dr. Leonhard Bachman, damals Gesundheitsminister von Pennsylvania, äußerte die Sorge, „mit einer bisher noch nie dagewesenen Situation konfrontiert zu sein. Einer, für die wir weder effektive Antibiotika, Tabletten noch Therapien besitzen“. Ganze sechs Monate dauerte es, bis der Grund für die Erkrankung der Ex-Soldaten und einiger Hotelgäste identifiziert war: das Bakterium *Legionella pneumophila*. Über die Klimaanlage des Hotels infizierten sich die Legionäre, hier hatte sich der Erreger angesiedelt.

Geringes Infektionsrisiko

Inzwischen sind die Infektionsquellen bekannt: Warmes Wasser, das steht oder nur wenig zirkuliert, bietet den Bakterien einen geeigneten Nährboden. Klimaanlage, Warmwasserspeicher, Luftbefeuchter – hier fühlen sich die Erreger bestens aufgehoben, und ihre Kolonien wachsen ständig. Das erklärt auch die Ausbreitung der Krankheit vor 37 Jahren in Philadelphia – die Veteranen und Hotelgäste hatten die Erreger vor allem nachts, im Schlaf, eingeatmet. Werden sie verschluckt, haben Legionellen in der Regel keine negativen Auswirkungen – werden sie inhaliert, kommt es nach zwei bis zehn Tagen zu Fieber, Reizhusten, Schüttelfrost und Kopfweh und im schlimmsten Fall zur Infizierung der Lunge. Dann ist der rasche Einsatz von Antibiotika unumgänglich.

Heute ist das Infektionsrisiko gering geworden. Spezielle Filteranlagen für das Wasserversorgungssystem, aerosolarme Duschköpfe und die Wartung der Warmwasseranlagen helfen, den Bakterien die Besiedlung zu erschweren. Und eine Ansteckung von Mensch zu Mensch ist sowieso nicht möglich. *Marie Alut*

Das große praxis+recht-Büroquiz

Was besagt das „Peter-Prinzip“? Und wie gut verstehen Sie Lästermäuler?

Testen Sie Ihr Wissen über die Arbeitswelt in unserem Quiz!



1. Arbeitsforscher empfehlen Angestellten inzwischen dringend den Mittagsschlaf im Büro. Wie lange sollte er dauern?

- A Mindestens eine Stunde, damit man sich auch richtig erholt.
- B Nur 3–5 Minuten, das reicht dem Gehirn zum Auftanken.
- C Etwa 20 bis 30 Minuten, danach beginnt die Tiefschlafphase, und man wird für den Rest des Tages nicht mehr wach genug, um ordentlich zu arbeiten.

3. Welche Beobachtung fassten Laurence J. Peter und Raymond Hull 1969 unter der Bezeichnung „Das Peter-Prinzip“ zusammen?

- A In vielen Unternehmen werden Menschen so lange befördert, bis sie in einer Position landen, für die sie nicht mehr ausreichend qualifiziert sind.
- B Manche Menschen bringen ihre Karriere durch geschicktes Taktieren voran. Sie übertrumpfen so eigentlich „stärkere“ Kollegen – wie Peter den Wolf im Märchen „Peter und der Wolf“.
- C Leute mit gängigen Vornamen machen leichter Karriere.

2. Was bringt die Kollegen dazu, ihren Cappuccino in der Kaffeeküche auch wirklich zu bezahlen?

- A Die Assistentin überwacht die Küche per Webcam.
- B Über der Kasse hängt das Bild eines Augenpaars.
- C Eine Strafandrohung: Wer beim Schnorren erwischt wird, muss einen Monat lang jeden Abend die Kaffeemaschine säubern.



4. Was meinen Lästermäuler, wenn sie über die Fugenmasse des Unternehmens sprechen?

- A Manager auf mittlerer Ebene, die von oben und unten Druck bekommen und dabei langsam zerrieben werden.
- B Die hilfsbereiten Assistentinnen, ohne die der ganze Betrieb auseinanderfallen würde.
- C Die Kaffeesatz-Reste, die nach jedem Meeting in den Abflüssen verschwinden.



4A
3A
2B
1C
Lösung

Ändert sich Ihre Anschrift, dann rufen Sie bitte an.

DAKArbeitgeberdirekt
040 325325810*

*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Der CO₂-neutrale Versand mit der Deutschen Post

DAK
Gesundheit



Das DAK-Gesundheitspaket®

- ✓ Geld zurück: bis zu 600 € jährlich
- ✓ Attraktives Bonusprogramm
- ✓ Gesundheitsprogramme
- ✓ Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- ✓ Top Vorsorge

und viele weitere Leistungen

Alles Gute für

KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

Kein Mensch ist wie der andere. Deshalb gibt es bei der DAK-Gesundheit keine Standardlösungen – sondern Leistungspakete, die genau auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind. Die DAK-Gesundheitspakete® bieten Ihnen besten Service, viele finanzielle Vorteile und vor allem: ausgezeichnete Leistungen. Damit Sie gesund leben und arbeiten können.

Jetzt wechseln: www.dak.de