

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige ●

# praxis + recht

## Doping im Job

Stress, Überlastung, Konkurrenzdruck: Berufstätige schlucken häufig Pillen, um Leistungen zu steigern

**Meditation:** Gesunden Umgang mit Belastungen finden

**Pflege:** Zehntägige bezahlte Auszeit geregelt

**Kommunikation:** Wie der Dialog für Motivation sorgt

**DAK**  
Gesundheit

# Klare Fakten – klare Empfehlung!



## Unterwegs – Der Outdoor Shop

Der Unterwegs Online-Shop bietet Ihnen ein umfangreiches Sortiment führender Hersteller, bei dem keine Wünsche offen bleiben. Der Versand erfolgt klimaneutral.



Bequeme Damen Fleecejacke von The North Face



Wetterfester, leichter Wanderschuh von Jack Wolfskin

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

## Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!

Als eine der größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland geben wir rund 6,2 Millionen Menschen Sicherheit bei Krankheit und Gesundheit: klare Fakten.

Deshalb können Sie aus Ihren guten Erfahrungen mit der DAK-Gesundheit das Beste machen: Empfehlen Sie die DAK-Gesundheit im Kollegenkreis – für jedes neue Mitglied erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 20 Euro. Also: Weitersagen und Prämie sichern!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.09.2015 an die DAK (siehe Anschrift unten).

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

Vorname/Name  Krankenvers.-Nr   
Strasse/Hausnummer  PLZ/Ort   
Ort/Datum  ☒ Unterschrift

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2015 an:  
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

☐ **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.



**Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher**

*Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit*

## **Belastung am Arbeitsplatz**

# **Power aus der Pille**

Wenn die Arbeitsbelastung wächst, Aufgaben in immer kürzerer Zeit erledigt werden müssen und durch regelmäßigen Personalabbau der Arbeitsplatz gefährdet ist, sind leistungssteigernde Medikamente oft die Lösung, um konkurrenzfähig zu bleiben. Doch der leichtfertige Griff zu Aufputschmitteln ist riskant und eine Gefahr für die Gesundheit.

Für den aktuellen DAK-Gesundheitsreport mit dem Schwerpunkt „Update: Doping am Arbeitsplatz“ haben wir umfangreiche Arzneimitteldaten ausgewertet und zusätzlich mehr als 5.000 Berufstätige im Alter von 20 bis 50 Jahren befragt. Bereits im Jahr 2009 war Doping am Arbeitsplatz ein Sonderthema des DAK-Reports und fand breites Interesse. Die neuen Zahlen zeigen eine deutliche Tendenz zu verstärktem Medikamentenmissbrauch, wenn es auch kein Massenphänomen in Deutschland ist. Erstaunlich allerdings dann doch: Führungskräfte dopen vergleichsweise wenig. Doping ist mittlerweile eher beim „durchschnittlichen“ Arbeitnehmer angekommen, um den Arbeitsalltag besser zu meistern. Unsere Titelgeschichte „Millionen Deutsche dopen im Job“ zeigt auf, wie sich das Bild in der Arbeitswelt verändert hat und warum sich der Griff zur Pillendose nicht auszahlt.

Um unsere Widerstandskraft zu stärken, sollten wir so oft wie möglich für Ausgleich sorgen. Aber auch Arbeitsplatzprogramme zur Stressbewältigung helfen, aus der Spirale der Abhängigkeit herauszukommen.

Ihr

**ZU DIESER AUSGABE**

Meditation verspricht, wonach sich viele sehnen: innere Ruhe finden und schwierige Situationen besser bewältigen. Lesen Sie ab Seite 14, wie Ihnen das gelingt.



**Hier geht's zum  
Online-Magazin:**



Weiterlesen im  
Netz – nutzen Sie  
unser Magazin  
auch unterwegs

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

**Doping im Job:**

*Wenn die Belastung zu groß wird, sind für viele Aufputschmittel eine scheinbare Lösung*

**08 Titelgeschichte*****Millionen Deutsche dopen im Job***

Überall in der Arbeitswelt wachsen die Belastungen. Um den Leistungsdruck besser auszuhalten, greifen manche Arbeitnehmer zu kurzfristig wirksamen, aber mithin gefährlichen Mitteln, die aufputschen oder beruhigen sollen. Experten sprechen von Hirndoping. Aber auch psychische Erkrankungen verursachen immer mehr Fehltage. Nach dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport sind Depressionen, Angststörungen und andere psychische Leiden um knapp 12 Prozent im Vergleich zum Vorjahr

angestiegen und auf Platz zwei der Fehltage-Statistik gerückt. Im diesjährigen Report hat sich die DAK-Gesundheit erneut mit der Frage beschäftigt, inwieweit Doping in unserer Arbeitswelt verbreitet ist und ob heute mehr Arbeitnehmer dopen als noch vor sechs Jahren. Doping im Job ist in Deutschland kein Massenphänomen. Doch es gibt eine deutliche Tendenz zu verstärktem Medikamentenmissbrauch. Und: Es betrifft weniger Top-Manager. Doping ist mittlerweile in vielen Bereichen des Arbeitslebens angekommen.

## arbeit & gesundheit



14

**Meditation** *verhilft zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit*

### 06 News

Krankschreibungen 2014/Bewegung/Zahnvorsorge für Schwangere/Pflegereform 2015/PR-Preis 2014 „bunt statt blau“

### 12 Kraft schöpfen durch Selbstachtung

Um seine Ziele zu erreichen, sollte man sich selbst nicht aus dem Blick verlieren. Das stärkt das Selbstwertgefühl.

### 14 Meditation: So bewahren Sie einen klaren Kopf

Mit Achtsamkeitsübungen im Gleichgewicht bleiben und schwierige Situationen besser bewältigen.

### 16 Was tun gegen Lärm?

Lärm am Arbeitsplatz wird unterschätzt. Welche Möglichkeiten gibt es, dem Lärmstress zu entfliehen?

## arbeit & recht



20

**Pflegezeit** *wird jetzt durch eine finanzielle Unterstützung verbessert*

### 18 News

Insolvenzgeldumlage bei Wohneigentum/Mahngebühren erhöht/Rentner mit Job/Künstlersozialabgabe

### 20 Hilfe ohne finanzielles Risiko

Bei einem plötzlichen Pflegefall in der Familie bekommen Beschäftigte künftig bis zu 10 Tage ein Unterstützungsgeld von der Pflegekasse.

### 22 Mehr Balance zwischen Job und Familie

Mit dem neuen ElterngeldPlus können Mütter und Väter Elterngeldbezug und Teilzeitarbeit künftig noch besser miteinander vereinbaren.

### 24 Betriebliche Krankenversicherung

Zuwendungen des Arbeitgebers zu einer betrieblichen Krankenversicherung werden neu bewertet.

### 24 Impressum

## arbeit & personal



30

**Kommunikation:** *ein Schlüssel für gute Zusammenarbeit*

### 26 News

Mehr Väter mit krankem Kind daheim/Fitnessprogramm M.O.B.I.L.I.S./DAK-Newsletter/Urlaubsanspruch bei Teilzeitarbeit

### 28 Vertrauen ist gut, Kontrolle nicht besser

Vertrauensarbeitszeit ist eine Variante von flexiblen Arbeitszeiten. Warum Unternehmen und Beschäftigte von diesem Modell profitieren.

### 30 Sagen, was ist

Keine Chance den Gerüchten! Gute Kommunikation fördert das Miteinander im Unternehmen – und damit auch die Leistungsbereitschaft.

## UNSER SERVICE

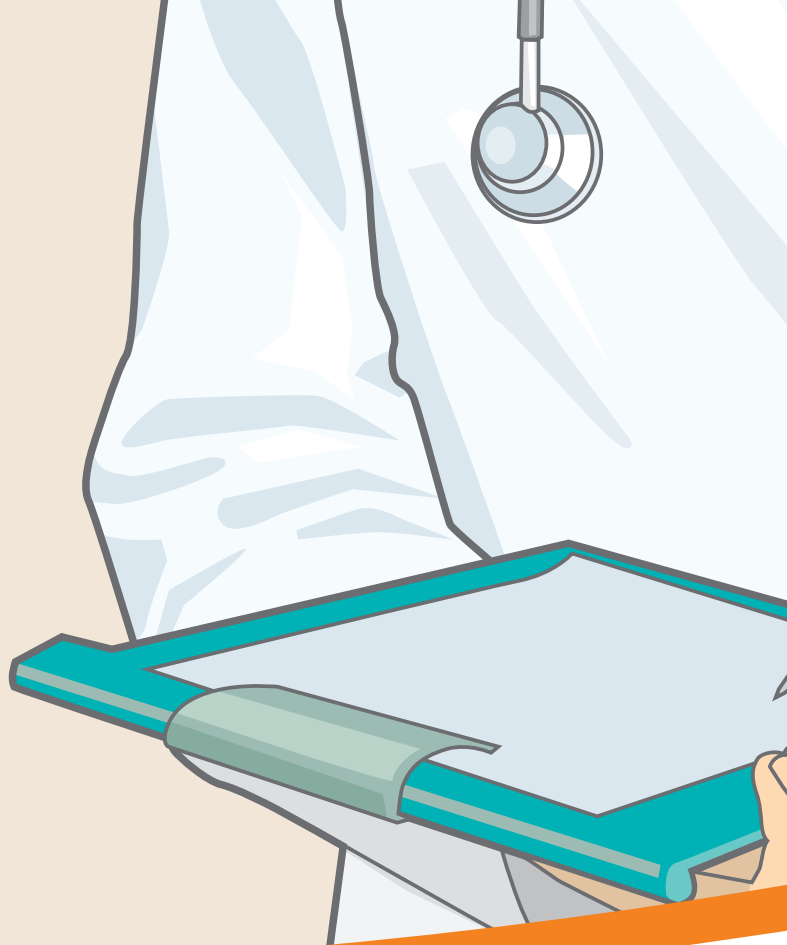
DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent bei allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeberdirekt 040 325 325 810**. 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

## Krankschreibungen

# Depressionen erreichen Höchststand

Psychische Erkrankungen verursachen bei Arbeitnehmern immer mehr Fehltag. Insgesamt entfielen 2014 knapp 17 Prozent aller Ausfalltage auf Depressionen, Angststörungen und andere psychische Leiden. Das ist ein Anstieg um knapp 12 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Nach einer aktuellen und repräsentativen Analyse der DAK-Gesundheit rangieren diese Diagnosen damit erstmals auf Platz zwei der Fehltag-Statistik. Nur Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems wie beispielsweise Rückenschmerzen sorgten 2014 für noch mehr Ausfalltage. Insgesamt ist der Krankenstand um 0,1 Prozentpunkte auf eine Quote von 3,9 Prozent gesunken. Damit waren an jedem Tag des Jahres 2014 im Durchschnitt 39 von 1.000 Beschäftigten krankgeschrieben. Für die DAK-Analyse wurden die Daten von insgesamt 2,7 Millionen erwerbstätigen Versicherten ausgewertet.

Ausführliche Informationen der DAK-Analyse finden Sie in unserem diesjährigen Gesundheitsreport unter [www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)



## Jetzt kommt Bewegung in den Sommer

Sie wollten schon immer mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauer tun? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, die Sportschuhe zu seinem regelmäßigen Begleiter zu machen. Nutzen Sie den Sommer, um sportlich aktiv zu werden – das Gefühl, die Arbeitsbelastung hinter sich zu lassen und durch regelmäßige Bewegung gesund zu bleiben. Finden Sie heraus, was Ihnen am meisten Spaß macht. Dann wird es Ihnen leichter fallen, Sport nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Ob Jogging, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Aqua-Fitness: die DAK-Gesundheit hilft Ihnen, die richtige Sportart zu finden. In Präventionskursen lernen Sie, Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie lernen, sich selbst einzuschätzen und Ihr Training selbst in die Hand zu nehmen.

Mehr Informationen zu Kursangeboten und Kostenbeteiligung finden Sie unter [www.dak.de/mehrbewegung](http://www.dak.de/mehrbewegung)

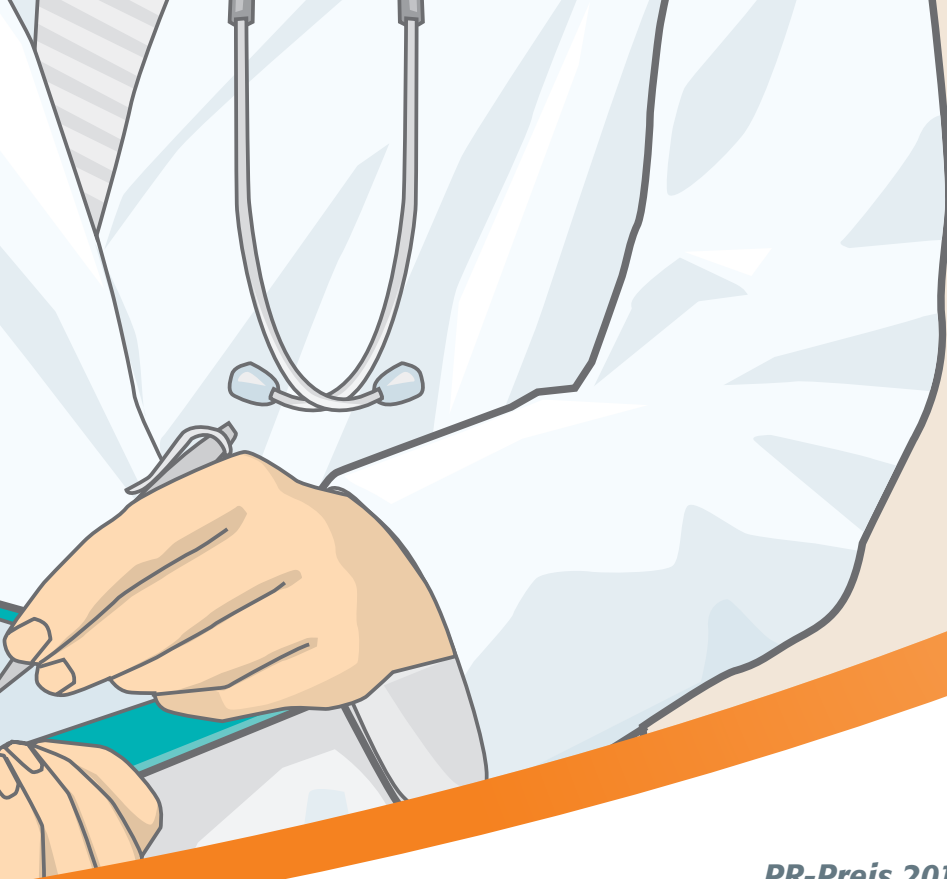


## Zahnreinigung

# Extra-Vorsorge für Schwangere

Ab sofort bietet die DAK-Gesundheit ihren schwangeren Versicherten eine neue Leistung an: Pro Schwangerschaft gibt es einen Zuschuss von 50 Euro bei der professionellen Zahnreinigung. Während einer Schwangerschaft sind durch die hormonelle Umstellung Zähne und Zahnfleisch häufig besonders gefährdet. Wenn sich Nachwuchs ankündigt, ist eine gründliche Zahnpflege deshalb besonders wichtig. Zumal schwere Zahnfleischentzündungen und Parodontitis auch in Verdacht stehen, das Risiko einer Frühgeburt zu erhöhen.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.dak.de/schwangerschaft](http://www.dak.de/schwangerschaft)



### **Pflegereform 2015**

## **Verbesserte Leistungen**

Seit Jahresbeginn ist die Pflege-reform in Kraft. Doch ein Drittel der Deutschen kennt nach einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit die gesetzlichen Änderungen nicht, obwohl die Leistungen für Pflegebedürftige um bis zu vier Prozent steigen. Auch für pflegende Angehörige verbessert sich die Situation.

Alle wichtigen Informationen zum Thema Pflege finden Sie auf [www.dak.de/pflege](http://www.dak.de/pflege)

### **PR-Preis 2014**

## **DAK-Kampagne „bunt statt blau“ ausgezeichnet**



Für die bundesweite Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ hat die DAK-Gesundheit in diesem Jahr den renommierten „Internationalen Deutschen PR-Preis 2014“ erhalten. An dem Plakatwettbewerb zur Aufklärung von Kindern und Jugendlichen über Gefahren des Alkoholmissbrauchs haben in den vergangenen fünf Jahren mehr als 60.000 Schüler teilgenommen. In der Begründung für die Auszeichnung heißt es: Die bundesweite DAK-Kampagne bringt ohne Agenturunterstützung und Anzeigenschaltung das anhaltende Problem des Rauschtrinkens bei Jugendlichen durch erfolgreiches Agenda-Setting nachhaltig in die öffentliche und politische Diskussion. Es gibt eine große Beteiligung von Schülern und Schulen. Führende Gesundheitspolitiker und Fachmedien bewerten „bunt statt blau“ als beispielhafte Präventionskampagne zum Thema Alkoholmissbrauch. Der „Internationale Deutsche PR-Preis“ wird von der Deutschen Public Relations Gesellschaft (DPRG) und dem F.A.Z.-Institut vergeben.

Mehr Informationen zu dem großen Plakatwettbewerb gegen das Komasaufen unter [www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)

A woman with blonde hair tied in a bun, wearing a white button-down shirt, is shown in profile. She has her right hand pressed against her forehead and temple, with her eyes closed, suggesting stress or pain. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

**Risiken und Neben-**  
**wirkungen** *des Dopings*  
*werden oft ausgeblendet*

# Millionen Deutsche dopen im Job

Der DAK-Gesundheitsreport zeigt: Knapp drei Millionen Deutsche betreiben Medikamentenmissbrauch, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein oder um Stress abzubauen

**J**an Ullrich, Ben Johnson, Katrin Krabbe – die Liste der dopenden Sportler ist lang und die illegale Leistungssteigerung im Spitzensport längst kein Einzelfall mehr. Ebenso wenig wie am Arbeitsplatz, wie der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt. Die Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit, um leistungsfähiger und fitter zu sein, ist also mittlerweile in unseren Büros und Werkstätten angekommen: Rund eine Millionen Erwerbstätige greifen regelmäßig zu Arzneien, um den Arbeitsalltag zu bestehen – und betreiben damit Medikamentenmissbrauch. Insgesamt haben bereits drei Millionen Berufstätige dieses Hirndoping schon einmal ausprobiert. Und die Dunkelziffer liegt noch weit höher: Der DAK-Gesundheitsreport geht von fünf Millionen Erwerbstätigen aus, die sich schon mal mit Medikamenten für die Arbeit gepusht haben. Die Risiken und Nebenwirkungen werden dabei häufig ausgeblendet, jeder fünfte Arbeitnehmer hält sie sogar für vertretbar. „Zehn Prozent sind prinzipiell aufgeschlossen, sich mit Medikamenten zu dopen“, erklärt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit.

Für den aktuellen DAK-Report mit dem Schwerpunkt „Update: Doping am Arbeitsplatz“ wurden umfangreiche Arzneimitteldaten ausgewertet und zusätzlich mehr als 5.000 Berufstätige im Alter von 20 bis 50 Jahren befragt. Bereits im Jahr 2009 war Doping am Arbeitsplatz

das Sonderthema des DAK-Reports und die Ergebnisse wurden in den Medien breit diskutiert. Damals griffen mit einer Million Erwerbstätigen noch deutlich weniger in die Pillendose, um berufliche Herausforderungen zu bewältigen. „Doping im Job ist zwar auch heute noch kein Massenphänomen, doch die neuen Ergebnisse sind ein Alarmsignal“, so Meiners.

### Führungskräfte dopen kaum

Jobs, die Hirndoping begünstigen könnten, sind laut Report nicht – wie in der Öffentlichkeit bisher meist diskutiert – Top-Manager oder Kreative. Vielmehr gilt: Je unsicherer der Arbeitsplatz und je einfacher die Arbeit selbst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, mit Medikamenten zu dopen. Entscheidend ist dabei das Tätigkeitsniveau der

Arbeit. Beschäftigte mit einer einfachen Tätigkeit haben zu 8,5 Prozent bereits Medikamente zur Leistungssteigerung oder Stimmungsverbesserung eingenommen. Bei gelernten oder qualifizierten Beschäftigten sind es nur 6,7 Prozent, bei den hochqualifizierten sogar nur 5,1 Prozent. Der Nährboden für den Medikamentenmissbrauch ist meist Stress und Überlastung. Die Angst um den Arbeitsplatz und Konkurrenzdruck unter den Kollegen, tun häufig ihr Übriges. Für Unternehmen ist in diesem Zusammenhang wichtig zu erkennen, wie ausgelastet beziehungsweise überlastet ihre Mitarbeiter sind. Denn Menschen, die an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten oder bei denen Fehler schwerwiegende

*Stress und  
Überlastung sind  
oft Nährboden für  
Doping*

Konsequenzen haben können, greifen eher zu leistungssteigernden Medikamenten, zeigt die DAK-Analyse. Beschäftigte, die viel mit Kunden zu tun haben, nehmen überwiegend Tabletten zur Stimmungsverbesserung: Fast jede fünfte Frau nennt viele Kontakte mit Menschen als Grund für den Medikamentenmissbrauch. Vor allem Frauen zwischen 40 und 50 Jahren helfen nach. Insgesamt gaben vier von zehn Doperinnen bei der Befragung im Rahmen des Reports an, bei konkreten Anlässen wie anstehenden Präsentationen oder wichtigen Verhandlungen Medikamente einzunehmen.

### Frauen dopen anders

Die Gründe für den Griff zur Pille sind je nach Geschlecht recht unterschiedlich: Männer nehmen eher anregende Mittel. Sie wollen wach bleiben, stark und leistungsfähig sein – ihre beruflichen Ziele noch besser erreichen. Und sie wollen auch nach der Arbeit noch Energie für Freizeit und Privates haben. Frauen nehmen Medikamente eher, damit ihnen die Arbeit leichter von der Hand geht und sie emotional stabil genug sind. Sie schlucken häufig bestimmte Mittel gegen Depressionen, um die Stimmung zu verbessern und Ängste und Nervosität abzubauen. Professor Dr. Klaus Lieb, Facharzt und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz, dämpft allerdings die Erwartungen an das Hirndoping: „Oft zeigen die Medikamente nur kurzfristige und minimale Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Demgegenüber stehen hohe gesundheitliche Risiken, wie körperliche Nebenwirkungen bis hin zur Persönlichkeitsveränderung und Abhängigkeit.“ Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen sind nicht selten – und mögliche Langzeitfolgen bislang noch völlig unklar.

## + Interview

### „Die Wunderpille gibt es nicht“

Interview mit Prof. Dr. Klaus Lieb, Facharzt und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz

#### Gibt es die eine Pille, die uns klüger und intelligenter macht?

Nein, diese Wunderpille gibt es definitiv nicht. Oft zeigen die zum Hirndoping genutzten Medikamente lediglich kurzfristige oder minimale Effekte auf Konzentration, Aufmerksamkeit und Wachheit.

#### Es lohnt sich also gar nicht zu dopen?

Nein, denn vor allem Nutzen und Risiken stehen in keinem Verhältnis. Viele Nebenwirkungen können wir heute noch gar nicht absehen. Zudem ist die Gefahr groß, in eine Abhängigkeit zu rutschen.

#### Was raten Sie, um fitter im Job zu sein?

Eine gute Arbeitsorganisation, regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf, Sport und den Ärger nicht runterschlucken ersetzen jede Pille. Das hält Arbeitnehmer nicht nur leistungsfähig für den Job, sondern auch insgesamt gesund.

#### Was machen Sie bei einem Leistungstief?

Ich trinke Kaffee. Er ist die älteste Substanz zur natürlichen Verbesserung von Wachheit, Aufmerksamkeit und Konzentration – und schmeckt mir obendrein.

### Stress ist nicht völlig vermeidbar

Nach Ansicht von Experten ist neben der individuellen Arbeitsplatzsituation auch die innere Haltung der Mitarbeiter entscheidend, wenn es um das Doping-Risiko geht. „Übertriebene Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit sind häufig ein Problem“, sagt der DAK-Diplom-Psychologe Meiners. „Anstatt zur Pille zu greifen, ist es deshalb wichtig zu erkennen, dass Stress-Situationen am Arbeitsplatz nicht völlig vermeidbar sind.“ Laut DAK-Report ist der Großteil der Arbeitnehmer hier schon auf dem richtigen Weg: Demnach setzt mehr als jeder Zweite auf eine gute Organisation bei der Arbeit. 44 Prozent der Beschäftigten achten darauf, ihre Freizeit möglichst sinnvoll zu verbringen. Sechs von zehn schlafen ausreichend, um besonders leistungsfähig zu sein.

### Fürsorgepflicht contra Persönlichkeitsrecht

Arbeitgeber, die vermuten, dass ihre Mitarbeiter Medikamentenmissbrauch betreiben, sind in keiner einfachen Situation. „Es besteht zum einen die Fürsorgepflicht“, erläutert Meiners. „Andererseits müssen Arbeitgeber auch die Persönlichkeitsrechte ihrer Mitarbeiter respektieren und daher abwägen, wann ein Gespräch sinnvoll ist.“ Um Mitarbeiter vor Hirndoping zu schützen, sei es vor allem wichtig, die Resilienz, also die seelische Widerstandskraft bei Belastungen, zu stärken. Seminare, Trainings und Beratungs- oder auch Coachingangebote zu Zeit- und Selbstmanagement, Stressbewältigungsstrategien und Konfliktmanagement können dabei hilfreich sein.

Nina Osmer



**Statt Pillen** helfen  
Schlaf, gesunde Ernährung  
und Bewegung,  
um fitter zu sein



Mehr  
Informationen



Ausführliche Ergebnisse  
und Daten zum diesjährigen  
DAK-Gesundheitsreport finden  
Sie unter [www.dak.de/gesundheitsreport](http://www.dak.de/gesundheitsreport)



**60 Sekunden Wissen**

## 3 Millionen

Deutsche haben schon  
einmal gedopt, um fit  
für die Arbeit zu sein.



Seit 2008 stieg  
die Zahl der Doper um

**1 Million** an.

## 53,8 Prozent

der Doper erhalten  
dafür ein Rezept  
vom Arzt.



Hochqualifizierte  
Mitarbeiter dopen zu



## 5,1 Prozent

und damit weniger als  
der Durchschnitt.

Medikamente gegen Angst,  
Nervosität und Unruhe werden mit

## 60,6 Prozent

am häufigsten einge-  
nommen.



Vor allem Frauen zwischen

## 40-50 Jahren

pushen sich mit verschrei-  
bungspflichtigen Arzneien.

# Kraft schöpfen durch Selbstachtung

Wer weiß, wer er ist und was er kann, hat ein gutes Fundament, um seine Ziele zu erreichen. Um zufrieden und erfolgreich seinen Weg zu gehen. Das eigene Selbstwertgefühl lässt sich ausbauen – in jedem Alter



**Wer selbstbewusst**  
*ist, den wirft so schnell  
nichts aus der Bahn*

Und täglich grüßt das Murmeltier ... Der Schauspieler Bill Murray erlebt in dieser Filmkomödie einen spezifischen Tag, den 2. Februar, immer wieder aufs Neue. Er hängt in einer Zeitschleife fest. Die Dinge wiederholen sich. Permanent. Das kennen Sie auch, dieses Gefühl, Dinge anders machen zu wollen, aber es gelingt Ihnen nicht? Die Sache mit dem Nein-Sagen ist für viele so ein Beispiel. Gerade hatte man sich zurechtgelegt, bei der nächsten Bitte des Kollegen, die Präsentation mal wieder für ihn zu übernehmen, strikt dagegenzuhalten. Nein zu sagen. Abzulehnen. Nun kommt er mit dem Ansinnen, die Dokumentation des nächsten Meetings sollten doch Sie übernehmen. Er wäre in so viele Projekte eingebunden, das könne er nun wirklich nicht auch noch schaffen. Und schau: Da winkt es schon wieder, das dicke, braune Erdhörnchen – Sie stimmen zu, zähneknirschend zwar, aber „Ja“ haben Sie gesagt.

**Auch wenn es ärgert,** allein sind Sie mit diesem Verhalten nicht: 81 Prozent der Befragten sagen in der Regel Ja, wenn sie um etwas gebeten werden, so eine Studie von TNS Emnid im Auftrag von „Focus“. Die Verärgerung macht sich in der Regel breit, weil man eigentlich etwas anderes tun wollte und selbst genug zu bewältigen hat. Und weil man wieder einmal auf den Kollegen oder die Freundin hereingefallen ist, und sich hat einwickeln lassen. Was aber schwelt unter dieser Oberfläche? Es ist die Tatsache, sich und seine Bedürfnisse verleugnet zu haben. Vielleicht um zu gefallen, vielleicht aus Angst vor den vermuteten Konsequenzen. Und sicher, bequemer im Umgang miteinander ist so ein „Ja“ allemal. Da gibt es gleich Bestätigung, man wird gelobt, Freude über die Zusage

wird geäußert. Toll. Darauf kann man eigentlich doch stolz sein. Kann man? Eher nicht.

**Wer sich selbst aus dem Blick** verliert, denn genau das ist ein „Ja“, wenn man ein Nein meint, zehrt seine Kräfte langfristig auf. Denn er achtet sich und die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu wenig. Um aber persönliches Glück zu erfahren, Erfolg zu generieren, gesund zu bleiben, ist Selbstachtung unabdingbar. Sie ist ein essenzieller Schlüssel für ein gelingendes, zufriedenes Leben. Für den US-Psychotherapeuten Nathaniel Branden ist das Selbstwertgefühl zwingend, damit Menschen in dieser unsicheren Welt bestehen

*Es ist wichtig zu wissen:  
Das bin ich,  
und das bin ich wert*

können. „Angesichts des geschwundenen kulturellen Konsenses, angesichts fehlender Rollenmodelle, die es wert sind, dass man ihnen nacheifert (...), und angesichts der so verwirrenden rapiden Veränderungen, die bezeichnend für unser heutiges Leben sind, ist es gefährlich, wenn wir nicht wissen, wer wir sind, oder wenn wir uns nicht selbst vertrauen.“

Selbstachtsamkeit ist auch für Senior Coach Kordula Schulte ein bedeutsames Thema. „Führungskräfte definieren sich häufig über ihre Leistung. Sie fühlen sich wertgeschätzt aufgrund ihrer Erfolge. Nicht einfach aufgrund ihrer Person.“ Hier ist es wichtig, dass der Mensch seine persönlichen Antreiber kennenlernt. Diese inneren Stimmen, die uns sagen: „Sei dies!“, „Tu das!“. Und die Druck machen, uns Kräfte rauben, unser Leben dominieren.

Menschen, die schlecht Nein sagen können etwa, „wollen geliebt werden. Lieben sich selbst aber nicht genug“, weiß die Psychologin. Sie sind häufig wenig selbstbewusst, schätzen sich gering. Für sie ist wichtig zu lernen: „Ich bin auch wertvoll. Ich liebe mich selbst.“

## Das Zürcher Ressourcen Modell

kann helfen, hier Erfolge zu erzielen. Diese Methode, die auf Erkenntnissen der Neurowissenschaften und der Motivationspsychologie beruht, arbeitet mit Bildern, die Assoziationen wecken, und über Mantras beziehungsweise Sätze oder Wörter, die aus ihnen abgeleitet wurden. Wer etwa den Wunsch hat, mit einem stärkeren Selbst durch die Welt zu gehen, kann vom Zürcher Ressourcen Modell profitieren. Kordula Schulte arbeitet mit dieser Methode und weiß: „Es ist wertvoll, auf sich selbst zu achten, und es zahlt sich aus, mit sich selbst im Reinen zu sein.“ Und das nicht nur im beruflichen Kontext.

## Selbstwertstarke Personen

akzeptieren sich so, wie sie sind. Mit ihren Fehlern, ihren Schwächen. Was nicht bedeutet, dass sie stagnieren, an einer Weiterentwicklung nicht interessiert sind. Aber ihr Blick richtet sich eben nicht auf ihre „Defizite“. Auf das, was noch nicht oder ihrer Meinung nach nie erreicht werden kann. Und sie machen sich auch nicht von äußerer Anerkennung abhängig, vergleichen sich nicht mit anderen. Der Fokus der eigenen Wahrnehmung wird also auf das gelegt, was man kann, was man ist. Und nicht darauf, was einem fehlt.

Die eigenen Wünsche ernst nehmen, sich selbst verstehen und akzeptieren, sich annehmen und sich vergeben – mehr braucht es nicht für ein gelungenes Selbstwertgefühl. *Märthe Walden*



# Meditation: So bewahren Sie einen klaren Kopf

Im Job drängen die Termine. Familie  
und Freizeit verursachen zusätzlich Druck.  
Wie Achtsamkeit uns gelassener macht

**W**ie oft wünschen wir uns, schneller zu sein, um alles zu schaffen. Doch wir können nicht alles erledigen! Daher ist es wichtig, zwischendurch aus dem Hamsterrad auszusteigen – und wenn es nur für wenige Minuten am Tag ist. Wer meditiert, konzentriert sich auf den Moment. Das hilft, Distanz zu gewinnen und vom Autopilot auf mehr Handlungsfreiheit umzuschalten. Doch das ist nicht alles: Studien belegen, dass Meditieren die Produktion von Wohlfühlhormonen ankurbelt, das Immunsystem stärkt und hilft, besser mit Schmerzen umzugehen. Besonders wirkungsvoll: die „Achtsamkeitsmeditation“. Was passiert dabei im Körper und wie kann man diese Form der Entspannung lernen? praxis + recht beantwortet die wichtigsten Fragen.

**Was bedeutet Achtsamkeit?** Das heißt im weitesten Sinn, aus Routinen auszusteigen und sich für neue Erlebnisse zu öffnen. Meistens beschäftigen uns Dinge aus der Vergangenheit oder wir sind in Gedanken schon in der Zukunft. Wer achtsam lebt, ist aufmerksam und bleibt bewusst im Moment. Er nimmt eigene körperliche Empfindungen und Gefühle wahr, bewertet sie aber nicht. Ein Klassiker, um zu verstehen, was das bedeutet, ist die „Rosinenübung“. Dabei lässt man sich 20 Minuten Zeit, eine Rosine mit möglichst vielen Sinnen zu erfassen. Hinterher ist man erstaunt darüber, was man geschmeckt, gesehen und gerochen hat – obwohl man doch vorher meinte, genau zu wissen, was eine Rosine ist.

**Wie hilft Meditation gegen Stress?** Bei Stress stellt der Körper Energie zur Verfügung, um eine schwierige Situation zu meistern. Das ist eine gesunde Reaktion. Doch wenn wir dauerhaft unter Strom stehen, leiden Körper und Seele. Wir schauen mit einer Art Tunnelblick in die Welt. Achtsamkeitsmeditation kann helfen, wieder mehr wahrzunehmen. So sind wir Gefühlen wie Wut oder Angst nicht ausgeliefert. Am wirkungsvollsten ist es, täglich Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen. So kann man etwa vor dem Einschlafen per „Bodyscan“ in Gedanken durch den Körper reisen und versuchen, ihn systematisch von unten nach oben wahrzunehmen. Dadurch beruhigt sich etwa der Herzschlag und wir entspannen uns.

**Wie kann man Meditation lernen?** Wer mag, lässt sich beim Lernen zum Beispiel in MBSR-Kursen anleiten. Diese Methode der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung hat der amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt (siehe Randspalte). Sie lässt sich aber auch im Selbststudium per Buch oder CD einüben. Fangen Sie einfach damit an, in dem Sie sich 30 Sekunden auf eine Blume, eine Kerze oder ein anderes Objekt konzentrieren und andere Gedanken einfach vorbeiziehen lassen. Wer das locker schafft, erhöht auf eine Minute und mehr. Oder man nimmt sich Zeit zum Lauschen und hört an einem ruhigen Ort in die Stille hinein. Gibt es auch Klänge im Inneren zu hören? Nach fünf Minuten langsam wieder auftauchen.

## & Kurz und kompakt



### Was ist MBSR?

Die vier Buchstaben stehen für ein Programm zur Stressbewältigung: Die „Mindfulness-Based Stress Reduction“ hat der amerikanische Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn Ende der 1980er Jahre entwickelt. Studien zeigen, dass MBSR dazu beiträgt, nicht nur Stress, sondern auch Ängste, Depressionen und Schmerzen zu lindern. Basis sind einfache Achtsamkeitsübungen, die zum Beispiel aus dem Yoga oder der Zen-Meditation stammen. Sie sollen helfen, sich auf den Moment zu konzentrieren und somit quälende Gedanken zu stoppen. Ein erster Schritt ist dabei, Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Diese akzeptierende Haltung erleichtert den Umgang mit ihnen. Damit MBSR dauerhaft wirken kann, baut man die Übungen am besten in seinen Alltag ein. Das muss nicht aufwendig sein: So kann beispielsweise schon eine Pause von wenigen Minuten, in der man sich auf den Fluss des Atems konzentriert, dazu beitragen, dass sich innerer Druck löst. Das Programm lernt man in der Regel gemeinsam mit anderen in achtwöchigen Kursen. Inzwischen gibt es aber auch Bücher mit CDs, anhand derer man ausprobieren kann, ob MBSR zu einem passt.



Mehr  
Informationen



Mit welchen Kursangeboten die DAK-Gesundheit Sie beim Meditieren unterstützt, lesen Sie unter [www.dak.de/entspannen](http://www.dak.de/entspannen)

### Meditation:

*Im Alltag zur Ruhe finden und Lebensenergie tanken*

### Meditation im Alltag und Job – wie geht das?

Die Vorstellungen darüber, was Meditation ist, haben sich gewandelt. Sie gilt heute als eine Form der Konzentration und nicht mehr – so wie früher – als eine Art esoterische Praxis für Eingeweihte. Mit Trance hat sie wenig gemein. Daher kann man im Alltag bestens meditieren. Zum Beispiel beim Autofahren, indem man sich ganz auf diese Tätigkeit konzentriert. Oder man nimmt bewusst wahr, wie Salat und Suppe in der Kantine schmecken. Wer möchte, schenkt dem Blick aus dem Fenster für Momente seine ganze Aufmerksamkeit: den Wolken, die am Himmel ziehen, oder den Bäumen mit ihren jungen Blättern. All das sind Möglichkeiten, die Geist und Seele helfen aufzutanken.

### Eignet sich diese Praxis für jeden?

Wer gerade sehr angespannt ist, kann kaum an Innehalten denken. Erst wenn der Druck nachlässt, gelingt es wieder, andere Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Auch Menschen, die in psychiatrischer Behandlung sind, unter Depressionen oder starken Schmerzen leiden, sollten erst mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie zu meditieren beginnen. Wer sich langsam an eine Entspannungsmethode herantasten möchte: Die DAK-Gesundheit bietet Kurse zur Stressbewältigung an, in denen man etwa Muskelentspannung nach Jacobson, Hatha-Yoga, Tai-Chi, Qigong oder Autogenes Training praktizieren kann.

*Sabine Henning*

# Was tun gegen Lärm?



Lärm ist praktisch überall und rund um die Uhr zu hören. Einige Tipps, wie Sie Ihre Ohren schonen

**Klack, klack, klack** – der Kollege hämmert auf seine Tastatur ein, als wolle er seinen Sätzen damit mehr Nachdruck verleihen. Meine Güte, nervt das! Jetzt ist der eigene rote Faden futsch. Und glaubt die Kollegin im hinteren Teil des Großraumbüros wirklich, ihr Telefonpartner in Düsseldorf wäre taub? Lärm muss nicht laut sein, um die Konzentration zu stören, die Leistungsfähigkeit herabzusetzen und negative Gefühle auszulösen. Aber man kann etwas gegen ihn unternehmen. Zumindest in den meisten Fällen. Hier unsere Tipps, wie Sie Ihre Nerven schonen und Lärm vermeiden können.

## 1 Psst!

Manche Geräusche bringen uns an den Rand der Verzweiflung. Die quietschende

Bürotür etwa oder das kicksende laute, völlig unmotivierte Lachen der jungen Online-Kollegin. Wie stark wir diesen Lärm empfinden, hängt dabei auch von unserem eigenen Wohlbefinden ab. Sind wir schlecht drauf, fühlen wir uns schneller von Lärm belastigt. Sitzen mehrere Personen in einem Raum, sollten die, die viel miteinander sprechen müssen, dicht beieinander sitzen. Headsets helfen, dass leiser telefoniert werden kann.

## 2 Schön & still

Mehr als 55 Dezibel sollten in Räumen, in denen geistig gearbeitet wird, nicht überschritten werden. Zum Vergleich: Leise Radiomusik bringt es auf etwa 40 Dezibel. Bei der Ausgestaltung von Räumen bietet es sich an, die Wände zu isolieren, damit sie den Schall weniger gut

übertragen. Hier helfen auch spezielle Anstriche oder auch Deckensegel, den Geräuschpegel zu reduzieren.

## 3 Grüne Helfer

Puristische Büroräume liegen ja im Trend. Weniger ist mehr, scheint hier die Devise. Das ist im Falle von Lärm allerdings nicht so. Nutzen Sie Pflanzen zur Schallisolierung und gewinnen sie doppelt! Pflanzen sorgen für ein gesünderes Raumklima, da sie Schadstoffe aus der Luft reduzieren können. Aber mit ihrer Hilfe lassen sich auch Geräusche reduzieren. Das steigert das Wohlbefinden, und die Leistungsfähigkeit steigt. Bildschirmarbeit erfordert per se eine hohe Konzentration. Wird die gestört, ist Erschöpfung am Ende des Tages der Begleiter auf dem Weg nach Hause.

#### 4 Ohren zu

Mindestens acht Stunden sind die meisten von uns täglich im Job. Mehr Zeit, als viele in ihrem Zuhause verbringen. Eine angenehme Atmosphäre ist daher wichtig und zu der gehört auch eine möglichst ruhige Umgebung. Denn akustische Unruhe schädigt Körper und Seele auf Dauer. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag erhöht sich, wir werden aggressiv oder doch zumindest angespannt, und die Leistungsfähigkeit reduziert sich enorm. Wer in einem Umfeld arbeitet, das diese Kriterien erfüllt, sollte auf Komfort-Gehörschutz setzen. Der Umgebungslärm wird ausgeschaltet, die Konzentration steigt und die Stimmung sowieso.

#### 5 Schalldämpfer

In vielen produzierenden Betrieben geht es laut zu: Sägen kreischen, Fräsen jaulen, Maschinen knallen, rattern und dröhnen. Zwar überprüft die Berufsgenossenschaft den vorgeschriebenen Lärmschutz, doch lässt sich der Lärm noch weiter mindern – durch einen speziellen Gehörschutz. Während ein „Micky Maus“ genannter Hartschalen-Gehörschutz alle Geräusche stark dämmt, gibt es auch individuell abstimmbare Otoplastiken, die vom Hörgeräte-Akustiker exakt dem Gehörgang angepasst werden. Sie sind für alle Frequenzen gleichermaßen durchlässig, mindern aber deren Intensität. So kann man weiterhin hören, ob eine Maschine störungsfrei läuft oder man vom Kollegen angesprochen wird – aber ohne Belastung für das Gehör.

#### 6 Umsicht & Rücksicht

Manchmal muss unter Lärmbelastung gearbeitet werden, die nicht physikalisch – durch Nutzung von Geräten oder Maschinen – gemindert werden kann. Doch lässt sich oft durch gezieltes

Lärm-Management viel erreichen. Können laute Tätigkeiten wie etwa mit dem Trennschleifer an den Rand der Baustelle verlegt werden? Lässt sich ein lauter Maschineneinsatz auf Zeiten verlegen, in denen nur wenige Kollegen auf der Baustelle sind? Abstimmung und Rücksichtnahme können helfen, jene Mitarbeiter akustisch zu entlasten, die – zum Beispiel aus Sicherheitsgründen – keinen dauerhaften Gehörschutz tragen können.

#### 7 Ruhe da!

Schwerhörigkeit und Tinnitus avancieren zur Volkskrankheit. Bereits viele Jugendliche haben mit Schwerhörigkeit zu kämpfen. Wer permanent einem zu lauten Umfeld ausgesetzt ist, reagiert häufig mit Schlafstörungen. Sicher kann nicht jedes Geräusch eliminiert werden. Aber mit Rücksicht und Umsicht lassen sich etwa Rasenmäher, laufende Motoren, laute Musik vermeiden: bei Gartengeräten auf möglichst leise Geräte setzen, Autos nicht unnötig im Leerlauf laufen lassen, auf Zimmerlautstärke bei Radio und TV achten. Ihre Mitmenschen werden sich freuen.

#### 8 Heimspiel

Nebenan ist seit Monaten ein Neubau-projekt am Start. Kaum hat man das Donnern zusammenfallender Gebäudeteile überstanden, quietschen schon ab 7 Uhr morgens die Baukräne, die LKW piepen beim Rückwärtsfahren. Gut, wenn das Schlafzimmer dann auf der ruhigsten Seite des Hauses liegt. Lange Vorhänge und dicke Teppiche helfen zusätzlich, die Geräusche einzudämmen. Und wer als Frischluft-Fan ansonsten bei offenem Fenster schläft, sollte zumindest in dieser Zeit die Fenster geschlossen halten. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Märthe Walden



**Umfangreiche Leistungen!**

## Reduzieren Sie Ihre Zuzahlungen.

Mit der Zahnersatz-Brillen-Versicherung **DAKplus Gesundheit SPEZIAL** haben Sie jetzt die Möglichkeit, in den wichtigsten Zuzahlungsbereichen sinnvoll Geld zu sparen.

#### Die Leistungen

- 30% Erstattung Ihrer Zahnersatz-Rechnung – bis zu 90% der Gesamtkosten
- 180,- EUR für Brillen – alle 24 Monate

#### Zusätzliche Leistungen

- Auslandsreise-Krankenversicherung – für Reisen bis 6 Wochen Dauer
- 100,- EUR pro Jahr für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen
- Beste Krankenhausversorgung bei Unfällen mit Chefarztbehandlung und 1-Bett-Zimmer

#### Jetzt Leistungen sichern

Rufen Sie noch heute an und sichern Sie sich diese umfangreichen Leistungen.

**+++ Jetzt informieren +++**

Kooperationspartner **DAK ZusatzSchutz**

**HanseMerkur**  
Versicherungsgruppe



Fragen beantwortet Ihnen gerne die

**HanseMerkur-Hotline**  
**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

## *Insolvenzgeldumlage*

# Wohnungseigentümergemeinschaften befreit

Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG) müssen keine Insolvenzgeldumlage zahlen. Das hat das Bundessozialgericht am 23.10.2014 in seinem Urteil B 11 AL 6/14 R entschieden. Geklagt hatte eine WEG in Hessen vor dem Sozialgericht Darmstadt. Vor Insolvenz müssen sich grundsätzlich alle Arbeitgeber absichern und zahlen zusammen mit den Sozialversicherungsbeiträgen monatlich eine Umlage an die Krankenkassen. Maßgebend für die Entscheidung des Bundessozialgerichts ist § 11 Abs. 3 Wohnungseigentumsgesetz (WoEiG). Zur Begründung: WEG ähneln juristischen Personen des öffentlichen Rechts, die wiederum von der Zahlung der Insolvenzgeldumlage befreit sind. Danach ist die Eröffnung eines Insolvenzverfahrens über das Verwaltungsvermögen von WEG ebenfalls ausgeschlossen. WEG können die für zurückliegende Zeiträume erstattungsfähigen Beträge der Insolvenzgeldumlage im Rahmen des Beitragsnachweisverfahrens verrechnen. Dabei sind die Verjährungsfristen zu beachten. Ein Antrag auf Erstattung bei der zuständigen Einzugsstelle ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie im gemeinsamen Rundschreiben der Spitzenverbände der Sozialversicherung vom 03.11.2010 hinterlegt auf der Internetseite der Agentur für Arbeit unter

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

## *Beitragszahlung*

# Mahngebühren erhöht

Die Bundesregierung hat nach 45 Jahren erstmalig die Mahngebühr von mindestens 0,80 auf 5,00 Euro angehoben. Die Gebühr berechnet sich aus einem halben Prozent (0,5 Prozent) des Mahnbetrages und ist auf volle Euro aufzurunden. Der Höchstbetrag wurde dabei auf maximal 150 Euro festgeschrieben. Die Neuregelung gilt seit Dezember 2014 für alle bundesunmittelbaren Krankenkassen und ist somit auch für die DAK-Gesundheit verpflichtend festgeschrieben. Die DAK-Gesundheit ist Einzugsstelle für den Gesamtsozialversicherungsbeitrag ihrer Firmenkunden und in dieser Aufgabe für einen pünktlichen Beitragseinzug verantwortlich. Die Beiträge sind am drittletzten Bankarbeitstag des laufenden Monats fällig. Spätestens zu diesem Termin muss die Gutschrift (Wertstellung) der Beiträge auf dem Konto der DAK-Gesundheit eingegangen sein. Bei späterer Zahlung fallen Säumniszuschläge und im Falle einer Mahnung auch noch Mahngebühren an. Damit es gar nicht erst zur Mahnung kommt, nutzen Sie den einfachen und kostengünstigen Zahlungsweg der Abbuchung.

Eine Einzugsermächtigung finden Sie unter [www.dak.de/arbeitgeberformulare](http://www.dak.de/arbeitgeberformulare) oder rufen Sie uns einfach an: **DAKArbeitgeberdirekt 040 325 325 810**  
Außerdem finden Sie die Fälligkeitstermine für 2015 unter [www.dak.de/faelligkeitstermine](http://www.dak.de/faelligkeitstermine)





## **Rentner mit Job** **Jetzt Geld zurück**

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2014 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserstattung nicht berührt. Für das Jahr 2014 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 48.600 Euro beziehungsweise monatlich 4.050 Euro.

Weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie unter [www.dak.de/rentnerjob](http://www.dak.de/rentnerjob)  
Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Fachexperten unter **DAKArbeitgeberdirekt 040 325 325 810**

## **Künstlersozialabgabe** **Stärkere Kontrollen**

Wer freischaffende Künstler beschäftigt, muss 2015 mit schärferen Kontrollen rechnen. Am 1.1.2015 ist das Künstlersozialabgabestabilisierungsgesetz (KSABG) in Kraft getreten. Künftig soll die Deutsche Rentenversicherung im Rahmen der Betriebsprüfung rund 400.000 statt 70.000 Kontrollen pro Jahr durchführen und die Wirtschaft durch regelmäßige Überwachung zur Zahlung der Beiträge verpflichten. In konkreten Verdachtsfällen kann die Künstlersozialkasse (KSK) die Prüfung auch selbst in die Hand nehmen.

Aktuell zahlen etwa 170.000 Firmen eine Abgabe an die KSK, wenn sie selbstständige Journalisten, Publizisten und Künstler beschäftigen, und verhelfen somit rund 180.000 Freischaffenden zu einer vergünstigten Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung. Wie andere versicherungspflichtig Beschäftigte zahlen auch Künstler 50 Prozent der Beiträge, 20 Prozent steuert der Bund zu und 30 Prozent wird über die Künstlersozialabgabe von Arbeitgebern aufgebracht. Von diesen erwarten Experten wegen der stärkeren Kontrollen Mehreinnahmen von rund 32 Millionen Euro.

Mehr Informationen zu der Versicherung von Künstlern und die Änderungen finden Sie unter [www.kuenstlersozialkasse.de](http://www.kuenstlersozialkasse.de)

# Hilfe ohne finanzielles Risiko

Fällt ein Mitarbeiter kurzfristig aus, weil er einen kranken Angehörigen pflegen muss, bekommt er den Verdienstausschlag ersetzt. Was Arbeitgeber beim neuen Pflegeunterstützungsgeld beachten müssen



## **Pflegereform:**

*Wer Angehörige pflegt,  
kann künftig eine zehntägige  
bezahlte Auszeit nehmen*

**P**flegebedürftige Angehörige zuhause zu pflegen, ist nicht nur zeitlich und emotional eine große Herausforderung. Bislang war es auch finanziell eine erhebliche Belastung. Denn das Gesetz ermöglichte es Berufstätigen zwar, bis zu 10 Tage der Arbeit fernzubleiben, wenn für einen nahen Angehörigen plötzlich eine Pflege zu organisieren war. Ihren Verdienstausschlag für die Zeit aber bekamen sie nicht ersetzt. Sich um kranke Verwandte zu kümmern, musste man sich also im wahrsten Sinne des Wortes leisten können.

## **Angehörige werden entlastet**

Seit Anfang des Jahres werden pflegende Angehörige nun finanziell abgedeckt. Die Bundesregierung hat mit dem „Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf“ das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld eingeführt. Beschäftigte, die für einen Angehörigen akut eine Pflege organisieren müssen oder diese selbst übernehmen, bekommen einen Ausgleich für ihren Verdienstausschlag. Der orientiert sich am Kinderkrankengeld – dessen Berechnung bei der Gelegenheit gleich ganz neu geregelt wurde.

Entscheidend für den Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld ist das kleine Wörtchen „akut“. Die Pflegesituation des Angehörigen muss sich nach einem Akutereignis wesentlich so verändert haben, dass er sofort Hilfe braucht. Klassisches Beispiel: Der Vater erleidet einen Schlaganfall. Oder die Mutter ist böse gestürzt,

hat sich den Oberschenkelhals gebrochen und ist nach dem Krankenhausaufenthalt auf Unterstützung angewiesen. Dabei ist der Begriff des Angehörigen nicht eng gefasst. Darunter fallen unter anderem auch Lebenspartner, Geschwister, Schwiegereltern und sogar Schwäger und Schwägerin.

### Einfache Rechnung

Das Pflegeunterstützungsgeld gibt es natürlich nur, wenn der Arbeitgeber den Lohn nicht ohnehin laut Arbeits- oder Tarifvertrag fortzahlen muss. Wie hoch es ausfällt, hängt vom konkreten Verdienstausschlag während der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung des Mitarbeiters ab. Sowohl das Pflegeunterstützungsgeld als auch das Kinderkrankengeld beträgt 90 Prozent des ausgefallenen Nettolohnes. Hat der Beschäftigte im vorausgegangenen Jahr beitragspflichtige Einmalzahlungen wie zum Beispiel Weihnachtsgeld erhalten, wird dies pauschal mit eingerechnet. Der Lohnersatz erhöht sich dann auf 100 Prozent des ausgefallenen Gehaltes; er darf aber das kalendertägliche Höchstkrankengeld nicht überschreiten. Dass das ausgefallene Entgelt zugrunde gelegt wird, klingt auf den ersten Blick eher nach einer Selbstverständlichkeit als nach einem großen Novum. Beim Kinderkrankengeld ist es aber tatsächlich eine Veränderung. Bislang nämlich wurde für dessen Berechnung das Gehalt vor der Erkrankung des Kindes zugrunde gelegt. Einmalzahlungen wie Weihnachtsgeld oder Urlaubsgeld wurden anteilig mit einberechnet. Der Arbeitgeber musste dafür

komplexe Daten an die Krankenkasse übermitteln, damit diese den Lohnersatz errechnen konnte. Nun wird das ausgefallene Nettoarbeitsentgelt grundsätzlich einfach durch die Anzahl der freigestellten Kalendertage geteilt. Das Kinderkrankengeld berechnet sich entsprechend aus 90 Prozent oder 100 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts und wird dann kalendertäglich unter Berücksichtigung der entsprechenden Beitragsanteile ausgezahlt.

„Die Berechnung des Kinderkrankengeldes ist transparenter und einfacher geworden“, sagt Andrea Heller, Spezialistin für das Kinderkrankengeld bei der DAK-Gesundheit. Das Pflegeunterstützungsgeld hingegen, so DAK-Pflegeexpertin Kerstin Amler, „stellt die Arbeitgeber zunächst vor organisatorische Herausforderungen.“ Den Lohnersatz zahlt nämlich nicht die Krankenkasse des pflegenden Arbeitnehmers, sondern die Pflegekasse des pflegebedürftigen Familienmitgliedes – die aber hat die relevanten Daten natürlich nicht. Die Pflegekasse weiß nicht, wo der pflegende Mitarbeiter arbeitet, wie viel er verdient, ob er Weihnachtsgeld bekommt und wo er selbst krankenversichert ist. All diese Informationen müssen erst einzeln abgefragt werden – mithilfe der Arbeitgeber.

### Firma bescheinigt Entgelt

Dafür muss sich der pflegende Mitarbeiter zunächst vom Arzt seines Angehörigen bescheinigen lassen, dass dieser akut auf Unterstützung angewiesen ist. Die Bescheinigung legt er dann dessen

Pflegekasse sowie dem eigenen Arbeitgeber vor. Die Pflegekasse schickt eine Entgeltbescheinigung zurück, die der Pflegende von seinem Arbeitgeber ausfüllen lässt. Darin muss das Unternehmen vor allem darlegen, wie hoch der Verdienstausschlag für die kurzzeitige Arbeitsverhinderung ist. Auf dieser Grundlage berechnet die Pflegekasse dann die Höhe des Pflegeunterstützungsgeldes.

Beiträge zur Sozialversicherung werden aus dem Pflegeunterstützungsgeld genauso abgeführt wie aus dem regulären Lohn, werden also anteilig von Arbeitgeber und Arbeitnehmer gezahlt. Aus dem Pflegeunterstützungsgeld fallen keine Beiträge zur Pflegeversicherung an. Dies ist der einzige Unterschied zum Kinderkrankengeld – auf das fällt kein Beitrag für die Krankenversicherung an. Da der Beitrag zur Pflegeversicherung geringer ist, ist das Kinderkrankengeld netto höher als das Pflegeunterstützungsgeld.

### Anspruch für alle

Anspruch auf das Pflegeunterstützungsgeld hat jeder Beschäftigte, bei dem nach einem Akutereignis ein Pflegebedarf eines nahen Angehörigen plötzlich auftritt und dem dadurch Geld entgeht – also auch Minijobber und Geringverdiener. Teilzeitkräfte haben Anspruch anteilig für die Tage, die sie im Zeitraum der Freistellung gearbeitet hätten. Wer beispielsweise statt einer fünf Tage-Woche nur zwei Tage die Woche arbeitet, bekommt Pflegeunterstützungsgeld für vier Tage innerhalb der freigestellten zwei Arbeitswochen.

Elke Spanner

# Mehr Balance zwischen Job und Familie

Mit dem neuen ElterngeldPlus können Mütter und Väter Elterngeldbezug und Teilzeitarbeit künftig noch besser miteinander kombinieren und an ihre Bedürfnisse anpassen

Nach der Geburt von Kindern möchten viele Väter und Mütter mehr Zeit zu Hause verbringen – ohne im Job komplett zu pausieren. Das neue ElterngeldPlus will Teilzeitarbeit neben der Kinderbetreuung zukünftig stärker fördern. Die Regelung gilt für Geburten ab dem 1. Juli 2015.

## Elternzeit und Teilarbeitszeit

Bisher haben Eltern nach der Geburt ihres Babys bis zu 14 Monate Anspruch auf Elterngeld. Wenn Vater oder Mutter im Job aussetzen, wird ihnen ein Teil des Einkommens, das dadurch entfällt, erstattet. Die Höhe des Elterngeldes richtet sich danach, was der jeweilige Elternteil vor der Geburt des Kindes verdient hat. Das Elterngeld soll etwa 65 Prozent des Einkommens ersetzen, bei Geringverdienern bis zu 100 Prozent. Gezahlt werden aber mindestens 300 und maximal 1.800 Euro im Monat. 14 volle Monatssätze gibt es nur dann, wenn ein Elternteil höchstens 12 und der andere mindestens zwei Monate zu Hause beim Nachwuchs bleibt. Ansonsten gibt es nur 12. Davon abgesehen können Vater und Mutter die Elternzeit nach Wunsch unter sich aufteilen.

Oft möchte der Elternteil, der zu Hause bleibt – meistens die Mutter –, nach

einigen Monaten wieder in Teilzeit arbeiten gehen. Für diesen Fall gelten bald neue Regeln. Bisher war es bereits möglich, in der Elternzeit bis zu 30 Stunden dem Job nachzugehen. Der Verdienstaufschlag wurde dann im Vergleich zum Vollzeitgehalt berechnet, und durch das Elterngeld anteilig ersetzt. Ein Nachteil dabei: Für einen Monat in Teilzeitarbeit wurde ein ganzer Monat der Elternzeit angerechnet. Mit dem neuen ElterngeldPlus wird das anders. Für einen Monat in Teilzeitarbeit wird nun bloß noch ein halber Monat der Elternzeit verbraucht. Im Umkehrschluss bedeutet das: Anstatt einen Monat ganz zu Hause zu bleiben, können zwei Monate in Teilzeit gearbeitet werden. Die gesamte Elternzeit lässt sich dadurch auf bis zu 28 Monate ausdehnen. Das neue Elterngeld wird dafür in einigen Fällen geringer ausfallen. Zwar wird der Verdienstaufschlag weiterhin in Teilen erstattet und heißt jetzt ElterngeldPlus. Es wird aber höchstens die Hälfte von dem Elterngeld gezahlt, das der Arbeitnehmer ohne Teilzeitarbeit bekommen würde (siehe Rechenbeispiele).

## Partnerschaftsbonus

Weitere vier zusätzliche Monate ElterngeldPlus kann in Zukunft jeder Elternteil bekommen, wenn der Partnerschaftsbonus

beantragt wird. Die vier Bonus-Monate werden dann gewährt, wenn im Anschluss an die Elternzeit beide Partner ihre Arbeitszeit auf 25 bis 30 Wochenstunden reduzieren. Die neue Sonderregelung soll Väter und Mütter dazu motivieren, sich die Betreuung der Kinder zu teilen. Die Elternzeit umfasst auch künftig – wie bisher – drei Jahre. Begleitend zur Erweiterung des ElterngeldPlus können Eltern ab Juli 2015, die Elternzeit zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes ohne Zustimmung des Arbeitgebers nehmen. Der Arbeitgeber kann jedoch den neuen dritten Abschnitt der Elternzeit aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen, wenn er zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes liegt. Die Anmeldefrist für die Elternzeit innerhalb dieses Zeitraums wird auf 13 Wochen erhöht.

*Imke Hansen*



Mehr  
Informationen

Ein Elterngeldrechner auf der Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hilft Familien, die ersten Monate mit Kind zeitlich und finanziell zu planen. Zu finden unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



### **ElterngeldPlus:**

*Eltern, die frühzeitig in Teilzeit wieder in den Beruf einsteigen, bekommen länger finanzielle Unterstützung*

## **& Kurz und kompakt**

### **Rechenbeispiele**

#### **Das alte Elterngeld**

**Gilt für Geburten vor dem**

**1. Juli 2015**

Einer Mutter, die vor der Geburt ihres Babys 1.400 Euro verdient hat, und danach in Teilzeitarbeit nur noch 400 Euro verdient, wird ein Verdienstausschlag von 1.000 Euro angerechnet. Diese 1.000 Euro werden zu 65 Prozent durch das Elterngeld ersetzt. Zusätzlich zu den 400 Euro erhält die Mutter also 650 Euro Elterngeld. Allerdings würde ihr jeder Monat, den sie wieder in Teilzeit arbeiten geht, komplett von der Elternzeit abgezogen. Die Beschäftigung ist mit 400 Euro geringfügig entlohnt. Das Versicherungsverhältnis besteht in der Elternzeit für den Arbeitnehmer beitragsfrei in der Krankenversicherung weiter. Der Arbeitgeber muss im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung Pauschalbeiträge zur Krankenversicherung entrichten; zur Rentenversicherung sind Beiträge zu entrichten, sofern keine Befreiung von der Versicherungspflicht beantragt wurde (Arbeitgeber Pauschalbeitrag 15 v.H., Arbeitnehmer 3,7 v.H.).

#### **Das neue ElterngeldPlus**

**Gilt für Geburten ab dem**

**1. Juli 2015**

Eine Mutter, die vor der Geburt ihres Babys 1.400 Euro verdient hat, hat einen Elterngeldanspruch von 910 Euro, wenn sie bei ihrem Kind zu Hause bleibt. Entschließt sie sich, wieder in Teilzeit arbeiten zu gehen, bekommt sie höchstens die Hälfte davon als Verdienstausschlag erstattet, also 455 Euro. Das sind weniger als bisher (siehe oben), dafür besteht doppelt so lange Anspruch auf dieses Geld. Erhält der Arbeitnehmer aus der Beschäftigung mehr als 450 Euro, ist die Beschäftigung versicherungspflichtig in allen Zweigen der Sozialversicherung.

# Betriebliche Krankenversicherung

Zuwendungen des Arbeitgebers in Form einer betrieblichen Krankenversicherung müssen beitragsrechtlich rückwirkend neu beurteilt werden. Lesen Sie, was sich ändert

**D**er Fachkräftemangel und der demografische Wandel in Deutschland entfachen einen Wettbewerb unter den Arbeitgebern um die besten Arbeitnehmer am Arbeitsmarkt. Leistungsstarke und leistungsgerechte Vergütungssysteme stärken dabei die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Beliebte im Gesundheitssystem ist die betriebliche Krankenversicherung (bKV).

## Barlohncharakter

Bei einer bKV schließt der Arbeitgeber regelmäßig für Arbeitnehmer mit einem Versicherungsunternehmen einen Vertrag wie zum Beispiel einen Gruppenversicherungsvertrag ab. Oder er übernimmt die Versicherungsbeiträge eines vom Arbeitnehmer abgeschlossenen Vertrages. In jedem Fall profitiert der Arbeitnehmer von besonderen Leistungen bei Krankheit oder zur Vorsorge, wie beispielsweise Krankentagegeldversicherung, Zahnergänzungsleistung oder Zusatzschutz für stationäre Behandlungen. Diese Leistungen galten bislang als Sachzuwendungen, mit dem Vorteil, dass die monatlichen Versicherungsbeiträge steuerfrei und beitragsfrei zur Sozialversicherung waren, wenn sie im jeweiligen Kalendermonat den Wert von 44 Euro nicht übersteigen. Das Bundesfinanzministerium hat dieser Auffassung nun entgegengesetzt, dass diese Zuwen-

dungen steuerrechtlich dem Barlohn zugerechnet werden müssen, unabhängig davon, ob es sich um eine Geldleistung wie Krankentagegeld oder Sachleistung wie Chefarztbehandlung handelt.

## Gültig ab Januar 2014

In der Konsequenz kann auch die für Sachbezüge maßgebliche 44-Euro-Freigrenze auf Zuwendungen des Arbeitgebers für die Zukunftssicherung des Arbeitnehmers nicht mehr angewendet werden. Da die Zuwendungen zur bKV keiner konkreten Arbeitsleistung in einem bestimmten Entgeltabrechnungszeitraum zugeordnet werden können, sind diese wie Einmalzahlungen anzusehen. Der GKV-Spitzenverband hat sich mit der Deutschen Rentenversicherung Bund und der Bundesagentur für Arbeit im November 2014 darauf verständigt. Demnach sind Zuwendungen des Arbeitgebers zu einer bKV auch bei pauschaler Besteuerung als einmalig gezahltes Arbeitsentgelt anzusehen und damit beitragspflichtig. Das gilt unabhängig davon, ob der Arbeitgeber Versicherungsnehmer des Vertrages ist oder ob der Arbeitnehmer ihn selbst abgeschlossen hat. In diesem Sinne müssen – analog der steuerrechtlichen Klarstellung – alle Zuwendungen beurteilt werden, die ab dem 1. Januar 2014 gezahlt wurden.

*Sabine Langner*

## praxis+recht 02/2015

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

### Herausgeber

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

### Verantwortlich

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

### Redaktion

Sabine Langner  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg  
Telefon 040- 2396 1466,  
Fax 040- 2396 3466  
E-Mail: [sabine.langner@dak.de](mailto:sabine.langner@dak.de)

### Chef vom Dienst

Gerd Brammer  
E-Mail: [gerd.brammer@dak.de](mailto:gerd.brammer@dak.de)

### Redaktionelle Mitarbeit

Rainer Busch, Beatrix Drabold, Sabine Henning,  
Katrin Kohlmeyer, Thomas Kuschel,  
Nina Osmers, Maik Schnäkel, Elke Spanner,  
Märthe Walden, Dorothea Wiehe, Jörg Wilczek

### Produktion und Gestaltung

Martina von Corvin (Grafik)  
Litho Service Lübeck

### Reproduktion

Litho Service Lübeck

### Druck

Evers-Druck Meldorf  
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

### Anzeigen

Gesamtanzeigenleiter (V. i. S. d. P.): Heiko Hager  
(G+J Media Sales), Tel. 040-3703 5300,  
Anzeigenleiter und Anzeigenverkauf:  
Jan-Eric Korte, Tel. 040-3703 5310.  
Anzeigendisposition: Anja Babendererde,  
Tel. 040-3703 5311. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2011. Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten U2, 25, U4.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 23.03.2015. Diese Zeitschrift informiert zu Themen aus Sozialversicherung und Gesundheitsförderung. Sie erscheint drei Mal im Jahr und wird kostenlos verschickt. Keine Verantwortung für unverlangte Einsendungen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher Zustimmung der Redaktion.

# „Ich entscheide. Aus Verantwortung.“

Ihre Entscheidung zur Organspende betrifft nicht nur Sie. Im Ernstfall kann ein dokumentierter Wille Ihren Angehörigen eine wichtige Stütze sein. Diskutieren Sie das Thema deshalb mit Freunden und Verwandten – und treffen Sie dann Ihre Entscheidung.

Das trägt man heute:  
den Organspendeausweis  
[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

Elisabeth Lanz  
Schauspielerin



Bundesministerium  
für Gesundheit



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Familienleben

# Mehr Väter bleiben mit krankem Kind daheim

Immer mehr Väter melden sich von der Arbeit ab, um ihre kranken Kinder zu pflegen. Innerhalb der letzten fünf Jahre hat sich ihr Anteil nahezu verdoppelt. Im Jahr 2014 waren es fast 20 Prozent, so das Ergebnis einer aktuellen Statistik der DAK-Gesundheit. 2009 waren es nur zehn Prozent. Die Väter in den neuen Bundesländern kümmern sich deutlich öfter um den kranken Nachwuchs als Väter im Westen. Rund 90.000 DAK-Versicherte reichten 2014 Anträge für das sogenannte Kinderkrankengeld ein.

## Fitnessprogramm

# Dauerhaft abnehmen mit M.O.B.I.L.I.S.

Immer mehr stark übergewichtige Patienten müssen in deutschen Krankenhäusern vollstationär behandelt werden: In acht Jahren ist ihre Zahl um 154 Prozent gestiegen. Nach aktuellen Daten des Statistischen Bundesamts wurden rund 18.300 Patienten 2013 wegen Adipositas oder sonstiger Überernährung in den Kliniken versorgt.

Um einen nachhaltigen und nicht nur kurzfristigen Gewichtsverlust zu erreichen, sind Sport, Bewegung und gesunde Ernährung unerlässlich. Das von der DAK-Gesundheit unterstützte Programm M.O.B.I.L.I.S. hilft Patienten mit einem Body-Mass-Index zwischen 30 und 40 in einer einjährigen Gruppenschulung mit bis zu 18 Personen, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern. Im Mittelpunkt des fachübergreifenden

Konzepts mit Sporttherapeuten, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Medizinern steht die Bewegung mit 40 praktischen Einheiten. Die Ernährungsumstellung konzentriert sich auf drei Mahlzeiten am Tag, die mithilfe eines Ampelsystems einfach in den Alltag integriert werden kann, ohne Kalorien zählen zu müssen.

Der Name M.O.B.I.L.I.S. steht für „multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstilveränderung in Selbstverantwortung“ und bedeutet im Lateinischen „beweglich“.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet unter [www.dak.de/mobilis](http://www.dak.de/mobilis)





## Urlaubsanspruch Wechsel in Teilzeit

### **Kostenlos bestellen: DAK-Newsletter**

Sie möchten immer aktuell, schnell und bequem informiert sein? Unser Newsletter bringt Sie einmal im Monat rund um die Themen Sozialversicherung und Gesundheit, Wirtschaft, Arbeits- und Steuerrecht auf den neusten Stand.

Die aktuelle Ausgabe können Sie online nachlesen. Melden Sie sich jetzt an unter [www.dak.de/abo](http://www.dak.de/abo)

Wechseln Arbeitnehmer von Voll- in Teilzeit und arbeiten danach an weniger Wochentagen, führt das nicht zu kürzerem Urlaub. Arbeitgeber dürfen den bezahlten Jahresurlaub wegen des Übergangs in eine Teilzeitbeschäftigung nicht mehr verhältnismäßig kürzen. Bisher galt, dass sich der für die Fünftageswoche festgelegte Erholungsurlaub nach einer Verringerung der Arbeitszeit während des Urlaubsjahres auf weniger als fünf Wochentage vermindert. Ein Arbeitnehmer, der von Vollzeit in Teilzeit wechselte, hatte danach im Jahr des Teilzeitwechsels nur einen verminderten Urlaubsanspruch, der sich allein an der Teilzeitbeschäftigung orientierte. Der Gerichtshof der Europäischen Union (EuGH) hatte diese Vorgehensweise unter Hinweis auf das Verbot der Diskriminierung bereits 2013 für ungültig erklärt. Nun hat auch das Bundesarbeitsgericht (BAG) seine Rechtsprechung angepasst und festgelegt, dass eine nachträgliche Verringerung des Urlaubsanspruchs eine Diskriminierung darstellt. Der Urlaubsanspruch eines Jahres ist danach jeweils anteilig nach den Zeiträumen, in denen Voll- beziehungsweise Teilzeit gearbeitet wurde, zu berechnen.

**Nachzulesen im Urteil des BAG vom 10. Februar 2015 – 9 AZR 53/14 (F) – Vorinstanz.**



Immer mehr Unternehmen überlassen den Mitarbeitern selbst die Gestaltung ihrer Arbeitszeit. Das wirkt motivierend – weshalb beide Seiten von dem Modell profitieren

**D**ie Stechuhr ist aus der Mode gekommen. Immer mehr Unternehmen verzichten auf den kleinen Kasten an der Eingangstür, der genau aufzeichnet, wann die Mitarbeiter das Gebäude betreten und verlassen. Was vor wenigen Jahren noch Standard war, kommt vielen heute eher als Relikt daher. Die Firmen setzen auf andere Methoden, die Arbeitszeit in ihrem Haus zu managen.

Auf Vertrauen zum Beispiel. In vielen Branchen ist es den Mitarbeitern selbst überlassen, darauf zu achten, dass sie die vertraglich vereinbarte Arbeitszeit einhalten.

### **Flexible Arbeitszeiten**

Bei der Vertrauensarbeitszeit verzichtet der Arbeitgeber darauf, eine starre Kernarbeitszeit festzulegen und zu kontrollieren, dass die Mitarbeiter dann auch wirklich an ihrem Schreibtisch sitzen. Manchmal tragen sie ihre Stunden zumindest in einen Arbeitszeitbogen ein. Oft aber nicht einmal das.

Unternehmen, die Vertrauensarbeitszeit einführen wollen, sollten das entweder in einer Betriebsvereinbarung, in Tarifverträgen oder im individuellen Arbeitsvertrag regeln – unter Beteiligung des Betriebsrates, sofern es einen gibt. Des Weiteren muss immer darauf geachtet werden, dass die gesetzlichen Bestimmungen eingehalten werden, insbesondere das Arbeitszeitgesetz.

Die Vertrauensarbeitszeit setzt voraus, dass eine entsprechend vertrauensvolle

Atmosphäre in der Firma herrscht. Zudem sollten die Führungskräfte in engem Austausch mit ihren Mitarbeitern stehen, damit alle im Team über anfallende Arbeiten informiert sind und diese bestmöglich organisieren können. Sie müssen auch ein offenes Ohr für die Arbeitnehmer haben, damit die Vertrauensarbeitszeit im Ergebnis nicht zu Mehrarbeit für die Mitarbeiter führt. Wenn das gelingt, kann das Modell aber viele Vorteile bieten – für beide Seiten: Arbeitgeber und Mitarbeiter.

### **Zielorientiertes Arbeiten**

Der Vorteil für Arbeitgeber ist, dass sie Kollegen bekommen, die nicht in Zeiteinheiten denken, sondern eher zielorientiert. Das ist eine wesentliche Veränderung gegenüber der herkömmlichen Zeiterfassung: Wer morgens ein- und abends ausstempelt oder seine Stunden in einen Zeiterfassungsbogen eintragen muss, kann geneigt sein, seinen Arbeitstag nach der Anzahl abzuleistender Stunden zu gestalten. Und nicht danach, wie die Arbeit am sinnvollsten zu erledigen ist. Die Folge: Ist weniger zu tun, bleibt der Mitarbeiter trotzdem im Büro. Die Gefahr besteht, dass er seine Stunden dann im wahrsten Sinne des Wortes „absitzt“. Das ist ineffizient, teuer für das Unternehmen – und demotivierend für den Mitarbeiter.

Bei der Vertrauensarbeitszeit hingegen entscheidet er selbst, wann genau er am Schreibtisch sitzt oder in der Werkstatt steht – wichtig ist: Die Arbeit



# **Vertrauen Kontrolle**



wird erledigt. In Zeiten, in denen viele Aufträge vorliegen, sind das womöglich einmal mehr als die üblichen acht Stunden täglich. Dafür kann der Mitarbeiter früher nach Hause gehen, wenn die Auftragslage einmal dünner ist. Dadurch entwickelt er selbst einen Blick dafür, was an Arbeit anliegt und wie er diese am sinnvollsten organisiert. Das ist nicht nur effizient, sondern steigert auch die Motivation. Er kann die Arbeit und sein Privatleben besser aufeinander abstimmen, was für Zufriedenheit im Job sorgen kann.

### **Der Biorhythmus profitiert**

Außerdem bekommen die Unternehmen nicht nur motivierte, sondern auch gesündere Arbeitnehmer. Die können die Arbeitszeit nämlich auch dem eigenen Biorhythmus anpassen.

**Vertrauensarbeitszeit**  
macht zufrieden und  
motiviert

**ist gut,  
nicht besser**

Wer gerne früh anfängt zu arbeiten und dafür auch früh Feierabend macht, kann das tun. Wer hingegen morgens langsamer in Schwung kommt, hat die Möglichkeit, später anzufangen. Ein schlechter Tag? Dann macht man eben morgen ein bisschen länger. Eine Studie der Pennsylvania State University hat jüngst herausgefunden, dass Mitarbeiter, die ganz flexible Arbeitszeiten haben, besser schlafen – was sich direkt auf ihre Produktivität auswirkt. Die Forscher haben 474 Angestellte zwölf Monate lang begleitet. Diejenigen, die frei über ihre Arbeitszeit entscheiden konnten, haben über die Woche gerechnet rund eine Stunde länger geschlafen. Und vor allem: besser. Wer weiß, dass er seinen Dienstbeginn selbst bestimmen kann, fällt leichter in den Tiefschlaf. Und der ist der Erholsamste.

### Nicht für alle geeignet

Natürlich können nicht alle Unternehmen Vertrauensarbeitszeit einführen. Das ist vor allem schwierig in Dienstleistungsunternehmen oder auch in der Gesundheitsbranche, wo zu festen Zeiten Beschäftigte für Kunden oder Patienten zur Verfügung stehen müssen. Krankenschwestern müssen zu einer bestimmten Zeit auf ihrer Station sein. Handwerker, die Termine bei Kunden haben, müssen die auch einhalten. Von daher müssen Unternehmen genau prüfen, ob und für welche Abteilungen Vertrauensarbeitszeit in ihrem Haus überhaupt möglich ist.

Auch tariflich sind den Firmen Grenzen gesetzt. Arbeitgeber müssen die Regelungen des Arbeitszeitschutzgesetzes auch bei der Vertrauensarbeitszeit beachten. Insbesondere sind hier

## + Zusatzwissen

### Gute Personalplanung gefragt

Vertrauensarbeitszeit hat auch eine Kehrseite. Vor allem in Unternehmen, in denen der Arbeitsalltag stressig ist und Überstunden an der Tagesordnung sind. Da kann es für die Mitarbeiter von Nachteil sein, dass ihre Stunden nicht erfasst werden. Denn auch die Überstunden und Mehrarbeit sind dadurch nirgends dokumentiert. Vertrauensarbeitszeit beinhaltet deshalb mehr, als nur die Stechuhr abzumontieren. Sie erfordert eine gute Personalplanung und Führung im Unternehmen. Die Mitarbeiter können sich nur dann gut selbst organisieren, wenn die Arbeitsabläufe und die Aufgabenverteilung transparent sind und sie rechtzeitig über alle Termine informiert werden. Und wenn die Chefs ein offenes Ohr dafür haben, wenn die Mitarbeiter auf Überlastung hinweisen. Sonst wird die Vertrauensarbeitszeit zu einem Instrument, das Fehlplanung und Überstunden unsichtbar macht, statt vermeidet.

die Vorschriften über die Höchstarbeitszeit, die Pausen und Sonn- und Feiertagsdienste im Blick zu behalten. Zudem muss der Arbeitgeber die Arbeitszeiten seiner Mitarbeiter gegebenenfalls gegenüber dem Betriebsrat belegen können. Auch wenn es keine Stechuhr mehr gibt – es kann sinnvoll sein, dass die Mitarbeiter sich ihre Stunden zumindest selbst notieren. *Elke Spinner*

# Sagen, was ist

Keine Chance den Gerüchten! Gute Kommunikation fördert das Miteinander im Unternehmen – und damit auch die Leistungsbereitschaft

**D**er Flurfunk sendet auf Hochtouren, die wildesten Spekulationen verbreiten sich über ihn: Wen trifft die anstehende Einsparrunde? Was bringt die Umstrukturierung? Ohne ausreichende Informationen sind die Mitarbeiter verunsichert, oft frustriert – mit der entsprechenden Wirkung auf die Motivation und den Unternehmenserfolg.

Durch eine gezielte interne Kommunikation kann dem Flurfunk der Boden entzogen werden. Sie hält die Mitarbeiter über aktuelle Ereignisse, Projekte und Entwicklungen auf dem Laufenden. Sie macht glaubwürdig verständlich, warum Veränderungen notwendig sind. Sie bindet die Mitarbeiter ein und fördert damit die Zusammengehörigkeit.

Nur wer weiß, warum was passiert, und sich einbezogen fühlt, identifiziert sich voll mit seiner Aufgabe und bringt

beste Leistungen. Die Offenheit lohnt sich, das belegt eine Umfrage bei 1.890 Arbeitnehmern im Auftrag der PR-Agentur Klenk & Hoursch AG. Danach sind rund 85 Prozent der Mitarbeiter, die ihren Arbeitgeber als transparent einstufen, mit ihm zufrieden. Bei denjenigen, die ihn als intransparent einordnen, sind es nur 14 Prozent.

## Dialog ist gefragt

Halten Chefs wesentliche Informationen zurück, ernten sie Misstrauen. Ohne die Beteiligung der Führungskräfte funktioniert die Kommunikation nicht. Sie nehmen eine Vorreiterrolle ein. Eine Ansprache an das Volk, etwa auf einer Betriebsversammlung, ein Anschlag am Schwarzen Brett reichen allerdings schon lange nicht mehr. Gefragt ist nicht alleine das Verbreiten von Informationen von oben nach unten, gefragt ist der

Dialog: die Bereitschaft, die Meinung der Mitarbeiter einzuholen und diese auch aufzunehmen und zu verarbeiten.

## Austausch mit Wiki

Besonders die sozialen Medien werden dabei für die interne Kommunikation immer wichtiger. Sie ergänzen zunehmend die klassischen Instrumente wie Mitarbeiterzeitungen, Rundschreiben oder E-Mail-Verteiler (siehe Randspalte). Gemeint sind damit etwa firmeninterne „Wikis“, also Webseiten, die von den Nutzern gelesen und ergänzt werden können, „Blogs“, das heißt regelmäßige Online-Eintragungen ähnlich einem Tagebuch, oder auch interne Netzwerke, auf denen Mitarbeiter wie bei Facebook Gruppen bilden können.

Gerade für kleinere und mittlere Unternehmen bieten sich diese interaktiven Werkzeuge an: Sie sind kostengünstig,

**Kommunikation:**

*Der Schlüssel für effiziente  
Zusammenarbeit*



einfach zu implementieren, entsprechen den Gewohnheiten der jüngeren Mitarbeiter und eröffnen der Unternehmensleitung neue Möglichkeiten. Die interne Kommunikation wird schneller, direkter und transparenter. Zentrale Wissensdatenbanken wie die Wikis können aufgebaut werden, um das Wissen der Mitarbeiter zu heben und den Austausch von Ideen zu fördern. Mitarbeiter können Dokumente einstellen, mit Kollegen chatten, sich zu Gesprächsrunden zusammenschalten, die Integration neuer Kollegen wird erleichtert.

**Auf die Chefs kommt es an**

Auch hier sind die Führungskräfte gefordert: Sie prägen durch ihr eigenes Verhalten die Akzeptanz und Nutzung der Kommunikationskanäle entscheidend mit. Schreibt der Chef

zum Beispiel einen Blog, beeinflusst das auch die Nutzungsgewohnheiten der Mitarbeiter. Stellen sie fest, dass dort wichtige Informationen verbreitet werden, werden sie den neuen Info-Kanal schnell annehmen.

Vor allem aber beeinflussen die sozialen Medien die Strukturen in einem Unternehmen: Führungskräfte müssen sich vom Durchregieren von oben verabschieden. Sie müssen bereit sein, sich über Hierarchieebenen hinweg in Diskussionen einzuschalten, ihre Argumente schlüssig zu vertreten und sie gegebenenfalls auch zu revidieren.

Ein Allheilmittel sind allerdings auch die sozialen Medien nicht: Wenn sich die Mitarbeiter morgens auf dem Flur nicht grüßen, werden sie dies auch auf der Social-Media-Plattform nicht tun.

*Rainer Busch*

**+ Zusatzwissen****Wie kommunizieren?**

**Gespräch:** Ob Gruppenrunde, Betriebsversammlung oder Mitarbeitergespräch: Die persönliche Ansprache bleibt ein wichtiges Instrument der internen Kommunikation. Gerade in schwierigen Zeiten besteht oft das Bedürfnis, die Unternehmensführung live zu hören.

**Mitarbeiterzeitschrift:**

Gut gemachte Magazine mit Reportagen, Portraits und Interviews werden oft auch außerhalb des Unternehmens gelesen, etwa in den Familien. Sie fördern die Zusammengehörigkeit, sind glaubwürdig und vermitteln die Unternehmenskultur.

**Blog:** Ein Blog ist authentisch und schnell. Der Verfasser kann sich gleichzeitig an eine große Gruppe von Personen wenden. Die Leser haben die Möglichkeit, die Beiträge zu kommentieren. Eine Verschlagwortung hilft, Beiträge zu bestimmten Themen schnell zu finden.

**Wiki:** Die internetbasierte Software ermöglicht die gemeinschaftliche Bearbeitung von Dokumenten, News oder Texten, unabhängig vom Standort. Mit einem Abteilungswiki kann das Wissen einer Abteilung gebündelt werden, ein Projektwiki ist auf ein einzelnes Projekt zugeschnitten.

**DAKArbeitgeber*direkt***  
**040 325 325 810\***

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

# Vorausschauen. Für Ihr Leben.

**Besser mit Stress umgehen, z. B. mit unserem Online-Coaching Relax@Fit.**

Damit Sie besser mit Stress umgehen können, gibt es bei der DAK-Gesundheit ein von Wissenschaftlern entwickeltes Online-Coaching. **Relax@Fit** unterstützt Sie, gesünder durchs Leben zu gehen: **mit wertvollen Maßnahmen zur Steigerung Ihrer Lebensqualität.** Eines von zahlreichen Beispielen dafür, dass wir jederzeit vorausschauend für Sie da sind.



**Willkommen beim Testsieger: [www.dak.de](http://www.dak.de)**

# DAK Gesundheit