

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige ●

praxis + recht

Sucht am Arbeitsplatz

Häufig versteckt und ignoriert:
Von offener Ansprache profitieren
alle Beteiligten

Abgelenkt vom Smartphone

Mitarbeiter sensibilisieren

Blended Learning

Flexibel qualifizieren

Beruf und Pflege

Gute Angebote zahlen sich aus



DAK BUSINESS
CONSULTING

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die Work-Life-Balance stimmt!

Im Job stehen Sie auf ein super Team und gute Laune. Und für sich selbst und Ihre Familie stehen Sie auf Bestleistung bei der gesundheitlichen Absicherung – so wie es die DAK-Gesundheit mit ihren Präventionskursen, Bonusprogrammen und vielem mehr bietet.

Überzeugen Sie doch einfach Ihre Kollegen und Freunde vom Wechsel zu uns und sichern Sie sich Ihre Prämie von unserem Partner SALAMANDER. Hier finden Sie garantiert auch das Paar Schuhe, auf das Sie stehen! (Diese Aktion gilt bis zum 30.09.2019.)

SALAMANDER – Tradition trifft Trend

Bei Salamander Deutschland finden Sie neben den Schuhen von Salamander, Lurchi und Kim Kay eine große Vielfalt von über 100 weiteren Top-Marken. Das gesamte Sortiment ist nicht nur in den bundesweit 130 Filialen der Salamander-Klauser Gruppe erhältlich, sondern genauso unter www.salamander-online.de versandkostenfrei bestellbar.



1 Kim Kay – Halbschuh für Mädchen (statt 89,95 Euro nur noch 69,95 Euro)

Hübscher Schuh für alle modischen Girls aus rosafarbenem Veloursleder mit Glitzereffekten an der Sohle und den Senkeln sowie herausnehmbarer Decksohle zur besseren Größenfindung (Kontrollnr.: 152927).

2 Salamander Matheus – Freizeitschuh für Herren (99,95 Euro)
Sportlicher Schnürhalbschuh aus weichem Veloursleder mit gepolsterter Lederdecksohle für maximalen Wohlfühlkomfort (Kontrollnr.: 139084).

3 Legero Tanaro 4.0 – für Damen (79,95 Euro)
Federleichter und softer Schnürschuh in sportlicher Optik aus Veloursleder – ein toller Begleiter für alle, die es bequem und modisch mögen (Kontrollnr.: 213608).



Mit einem Klick zur Prämie:
www.dak-kundenwerben.de

JETZT GEWINNEN!

Schuh-Abo
mit bis zu 12 Paaren im Jahr*

Zum Gewinnspiel:
www.salamander-online.de/dak-aktion

* Im Wert von 100€/Schuh



Andreas Storm

Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit

Mut zum Gespräch

Sucht am Arbeitsplatz

Die DAK-Gesundheit hat zu Jahresbeginn ihr Konzept zum Business Consulting gestartet. Mit 160 speziellen Angeboten stehen wir Firmen und Unternehmen mit Rat und Tat zur Seite. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen der Sozialversicherung, geben Tipps zur Mitarbeiterführung oder bieten spannende Fortbildungen und Webinare. Beispiele finden Sie auf den folgenden Seiten.

In diesem Magazin legen wir den Fokus auf ein schwieriges Thema: Abhängigkeit. Sucht hat viele Gesichter. Sucht kann jeden treffen. Sucht findet auch am Arbeitsplatz statt. Unser aktueller Gesundheitsreport zeigt die hohe Betroffenheit beim Thema Alkohol, Rauchen und Computerspiel. Hier haben Millionen Beschäftigte ein Suchtrisiko.

Lesen Sie unsere Titelgeschichte „Sucht am Arbeitsplatz überwinden“ sowie den Bericht einer Betroffenen, die den Weg aus der Sucht gefunden hat. Die Ansprache ihres Vorgesetzten hat ihr Leben gerettet. Die DAK-Gesundheit zeigt Ihnen Wege und Möglichkeiten zum Umgang mit Betroffenen. Wir haben für unsere Versicherten neue moderne Hilfsangebote entwickelt. Und das Thema Suchtprävention sollte ein wichtiger Baustein in der Betrieblichen Gesundheitsförderung werden. So klärt zum Beispiel unsere DAK-App „Die Retter der Zukunft“ junge Azubis zum Thema Computerspielsucht auf.

Sprechen Sie uns gerne an: Unter unserer bundesweiten DAK BGM-Hotline 040 325 325 720 erreichen Sie unsere Experten. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir individuelle Lösungen für ein gesundes Umfeld in Ihrem Betrieb.

ZU DIESER AUSGABE

Mit dem neuen DAK-Online-Selbsthilfeprogramm „Vorvida“ unterstützen wir unsere Versicherten, riskantes Trinkverhalten deutlich zu reduzieren – nach einer aktuellen Studie sogar um bis zu 75 Prozent. Unser Angebot finden Sie unter www.vorvida.de/dak



Hier geht's zum
Online-Magazin:



Noch mehr Infos
im Netz – lesen
Sie unser Magazin
auch unterwegs
www.dak.de/magazine



Sucht wird
häufig versteckt

08 Titelgeschichte

Sucht am Arbeitsplatz überwinden

Rauchen. Trinken. Spielen. Suchtmittelkonsum findet nicht nur in der Freizeit statt, sondern auch am Arbeitsplatz. Unser aktueller Gesundheitsreport untersucht dieses sensible Thema. Danach trinkt jeder 13. Beschäftigte Alkohol auch am Arbeitsplatz. Rund elf Prozent der Beschäftigten mit riskantem Alkoholgebrauch waren in den letzten drei Monaten unkonzentriert oder abgelenkt bei der Arbeit. In der Analyse stellte sich zudem heraus, dass rund 71 Prozent der stark nikotinabhängigen Beschäftigten

auch während der Arbeitszeit rauchen. Wie vielschichtig das Analyse-Ergebnis ist, zeigen auch folgende Zahlen: Rund jeder 14. Beschäftigte nutzt Computerspiele und rund jeder Dritte soziale Medien während der Arbeitszeit. Was aber kann jeder Einzelne und was können Arbeitgeber tun, damit Süchte gar nicht erst entstehen oder überwunden werden? Auf den Seiten 8–11 geben wir Ihnen einen Überblick zu unseren Reportergebnissen und zeigen Ihnen, wie eine Ansprache mit Fingerspitzengefühl gelingen kann.

arbeit & gesundheit



12

Sucht: Eine trockene Alkoholikerin erzählt ihre Geschichte

06 News

10 Jahre Kampagne „bunt statt blau“/ Office-Dateien nur noch im aktuellen Format/Mit Online-Coaching zum Nichtraucherhelden/465.000 Jugendliche sind Risiko-Gamer/Ärzte wollen E-Health mit Nutzen für die Praxis

12 Ansprache rettet Leben

Eine trockene Alkoholikerin berichtet über ihren Weg aus der Sucht

14 Digitale Medien fordern uns heraus

Das Smartphone als Suchtmittel: Ein Seminar unterstützt Personal- und Multiplikatoren im Betrieb

arbeit & recht



18

Digitales Gesundheitspaket: Rund 160 Einzelangebote haben wir für Sie

16 News

DAK-Online-Seminare/Neues Kassenwahlrecht/Auslandsentsendung: Umsetzung A1-Verfahren/Gleitzone wird zum Übergangsbereich

17 Impressum

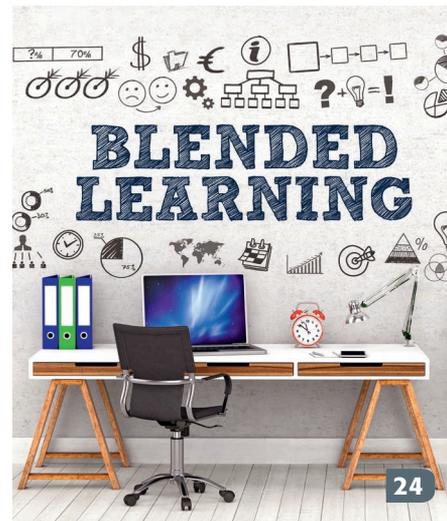
18 Ihr Weg zum gesunden Unternehmen

Digitales Gesundheitspaket für mehr Gesundheit und Service im Unternehmen

20 Gut geschützt

Ein Jahr Datenschutzgrundverordnung (DSGVO): Personalverantwortliche berichten von ihren Erfahrungen

arbeit & personal



24

Flexibles Lernen: So werden Sie Experte für gesundes Betriebsklima

22 News

Firmenlauf B2Run 2019/BGM-Förderpreis 2019/DAK-Gesundheit gewinnt Politikaward/Krankenstand: erstmals Rückgang bei psychischen Erkrankungen

24 Experte für gesundes Betriebsklima

Weiterbildung unabhängig von Zeit und Raum: mit Blended Learning zum Betrieblichen Gesundheitsmanager

26 Total abgefahren – einmal in der Poleposition

Spielerisch die Ausdauer, Koordination und Leistungsfähigkeit auf Trimmrädern trainieren

28 Wenn Mitarbeiter plötzlich zu Pflegenden werden

Wie Sie in Pflegesituationen unterstützen können

30 Gesundes Miteinander

Von einem guten Betriebsklima profitiert das ganze Unternehmen

UNSER SERVICE

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

Kunst gegen Komasaufen 10 Jahre DAK-Aktion „bunt statt blau“

Weit mehr als 20.000 Kinder und Jugendliche kommen jedes Jahr mit einer akuten Alkoholvergiftung ins Krankenhaus. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts sind die Fallzahlen bei Kindern und Jugendlichen insgesamt zwar leicht rückläufig (minus 2,6 Prozent), aber bei den bis 15-Jährigen steigen sie bereits das dritte Jahr in Folge an. So kamen 2017 bundesweit 2.764 Schüler in dieser Altersgruppe mit einer Alkoholvergiftung in eine Klinik. Das sind 5,1 Prozent mehr als im Vorjahr. Als Reaktion auf diese Entwicklung haben die DAK-Gesundheit und die Bundesdrogenbeauftragte Marlene Mortler zum zehnten Mal die Aufklärungskampagne „bunt statt blau“ gestartet. Der Plakatwettbewerb unter dem Motto „Kunst gegen Komasaufen“ richtet sich gegen exzessiven Alkoholkonsum, bei dem Jugendliche binnen weniger Stunden so viel Alkohol trinken, bis sie einen gefährlichen Vollrausch haben. Rund 100.000 Schüler nahmen in den letzten 10 Jahren am Wettbewerb teil.

Lesen Sie mehr zu unserer Aktion unter
www.dak.de/buntstattblau



Rauchausstieg Mit Online-Coaching zum Nichtraucherhelden

In Deutschland greift immer noch etwa jeder Vierte zur Zigarette. Etwa jeder siebte Todesfall ist auf Folgen des Rauchens zurückzuführen. Aus diesem Grund unterstützt die DAK-Gesundheit ihre Versicherten mit dem Online-Programm www.NichtraucherHelden.de beim Rauchausstieg. Coaching-Videos und spezielle Übungen bereiten optimal auf den Rauchstopp vor. Des Weiteren findet in der moderierten Community ein Austausch mit Gleichgesinnten statt. Damit es gar nicht erst zu einem Rückfall kommt, werden die Teilnehmenden nach dem Rauchstopp weitere drei Monate begleitet und motiviert. Vorteil für Versicherte der DAK-Gesundheit: Wir übernehmen 100 Prozent der Kurskosten von 139 Euro! Weitere Informationen finden Sie unter www.dak.de/nichtraucher-coaching



Mehr Datensicherheit Office-Dateien nur noch im aktuellen Format

Ab 1. Juli 2019 können nur noch E-Mail-Anhänge in den neuen Office-Formaten .docx, .xlsx und .pptx an die DAK-Gesundheit übermittelt werden.

Die ehemaligen Formate .doc, .xls und .ppt werden vielfach von Kriminellen genutzt, um in IT-Systeme einzudringen. Bereits vor 15 Jahren wurden deshalb die alten Office-Dateiformate durch die neuen Varianten abgelöst.

Um die Sicherheit Ihrer Daten weiter zu erhöhen, werden ab 1. Juli 2019 Anlagen in alten Office-Dateiformaten nicht mehr an die DAK-Gesundheit zugestellt.

Bitte prüfen Sie daher sorgfältig, welche Anlagen Sie Ihrer DAK-Gesundheit auf elektronischem Wege zukommen lassen.



Glückliche Gewinnerinnen:
Die Siegerinnen des
Plakatwettbewerbs 2017

Digitalisierungsreport

Ärzte wollen E-Health mit Nutzen für die Praxis

Ärzte sind gegenüber der Digitalisierung offen, haben aber klare Ansprüche: Sie wollen E-Health-Anwendungen nutzen, wenn diese Diagnosen erleichtern und Arbeitsabläufe im Praxisalltag verschlanken. Das zeigt der aktuelle Digitalisierungsreport 2019, den die DAK-Gesundheit gemeinsam mit anderen Partnern erstellt hat.



Im Vergleich zum Vorjahr sind einige digitale Anwendungen im Gesundheitswesen bekannter geworden. Breitere Anwendung finden sie jedoch noch nicht. So hat die Bekanntheit der Online-Sprechstunde von 83 auf 87 Prozent zugenommen, nachdem im Frühjahr 2018 das Verbot der ausschließlichen Fernbehandlung gelockert wurde. Neun Prozent der befragten Ärzte hatten mit der Online-Sprechstunde schon konkret zu tun (2018: acht Prozent). Nur drei Prozent geben an, konkret ein solches Angebot zu planen oder dieses bereits umzusetzen. Von der elektronischen Gesundheitsakte haben 74 Prozent der Ärzte 2019 schon gehört – eine Zunahme von 22 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Mehr Informationen zu unserer Studie finden Sie unter www.dak.de/digitalisierungsreport

Computerspiele 465.000 Jugendliche sind Risiko-Gamer

In Deutschland spielen rund drei Millionen Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren regelmäßig am Computer. Nach einer neuen DAK-Studie gelten 15,4 Prozent der Minderjährigen als sogenannte Risiko-Gamer. Damit zeigen rund 465.000 aller Jugendlichen dieser Altersgruppe ein riskantes oder pathologisches Spielverhalten im Sinne einer Gaming-Sucht. Die Betroffenen fehlen häufiger in der Schule, haben mehr emotionale Probleme und geben deutlich mehr Geld aus. Das zeigt der Report „Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird“ der DAK-Gesundheit und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen. DAK-Vorstandschef Andreas Storm will die Aufklärung über Risiken verstärken. Er fordert ferner ein Verbot der sogenannten Lootboxen in Deutschland, die Gamer für lange Spielzeiten oder bei Geldzahlungen belohnen.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter www.computersuchthilfe.info oder unter www.dak.de/internetsucht

Alkoholabhängigkeit:
Die Sucht im Verborgenen

**+ Online-Programm „Vorvida“
bei Alkoholproblemen**

Versicherte der DAK-Gesundheit können das kostenlose Online-Coaching nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Das völlig neuartige Selbsthilfeprogramm reduziert riskantes Trinkverhalten nach einer aktuellen Studie um bis zu 75 Prozent.

Mit der Versichertennummer und E-Mail-Adresse können sich DAK-Versicherte ab sofort kostenlos registrieren unter www.vorvida.de/dak



Sucht am Arbeitsplatz überwinden

Sie sind in Deutschland allgegenwärtig und leicht zu haben: Stoffe, wie Alkohol oder Tabak, machen abhängig und sind Risiken für die Gesundheit. Wer im Unternehmen mit betroffenen Mitarbeitern zu tun hat, steht häufig vor der Herausforderung: Wie soll ich dieses sensible Thema ansprechen? Wie kann ich unterstützen? Wo muss ich Grenzen setzen?

Nein danke, ich bleibe bei Wasser“, antwortet David S. seinem Meister. „Nun komm schon, ein Schluck, wir wollen doch alle auf Saschas Beförderung anstoßen.“ David S. bleibt konsequent, er rührt den Prosecco nicht an. „Spaßbremse“, nuschelt ein Kollege aus dem Hintergrund. Spielverderber, Langweiler – wer nicht mitzieht, wenn Alkohol die Runde macht, wird häufig abgestempelt. Dabei wäre das Attribut „kluger Kopf“ sehr viel passender. Denn Alkohol, der neben Tabak zu den klassischen Suchtstoffen gehört, macht nicht nur abhängig, sondern ist „weltweit eine der Haupttodesursachen“, erklärt Richard Horton. Er ist Redakteur der Lancet-Studie, in der Daten aus 195 Ländern im Zeitraum von 1990 bis 2016 hinsichtlich der Folgen von Alkoholkonsum erfasst wurden. Das Ergebnis: 2016 sind weltweit fast drei Millionen Todesfälle auf Alkohol zurückzuführen.

Dabei beschränkt sich der Konsum nicht auf die Freizeit. Jeder 13. Beschäftigte trinkt Alkohol auch am Arbeitsplatz, so die Ergebnisse des gerade erschienenen DAK-Gesundheitsreports „Sucht 4.0“. In der Analyse stellte sich zudem heraus, dass 80 Prozent der Arbeitnehmer

Alkohol trinken – in der Größenordnung vergleichbar mit der Nutzung sozialer Medien (85 Prozent). Der Tabakkonsum (22 Prozent) und das Dampfen von E-Zigaretten (5 Prozent) sowie Videospiele (56 Prozent) fallen hier deutlich ab.

Spitzenplatz

Auch wenn der Alkoholkonsum in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten zurückgegangen ist – immerhin 11,4 Liter reiner Alkohol werden hier pro Kopf und Jahr aktuell noch konsumiert, zumeist von Menschen mittleren Alters. Das ist fast doppelt so viel wie im weltweiten Vergleich. Schätzungen zufolge belaufen sich die Kosten durch alkoholbedingte Krankheiten auf 40 Milliarden Euro jährlich.* Aber nicht nur der volkswirtschaftliche Schaden ist immens, die individuelle Gesundheit wird durch Alkohol massiv geschädigt. Wissenschaftliche Studien belegen längst, dass Alkohol – auch bei kleinsten Mengen – ein Zellgift ist. Und, so führt Prof. Dr. med. Thomas Hillemaier in einem Gespräch mit ZEIT ONLINE aus, „Alkoholismus ist die medizinisch und sozial gravierendste Abhängigkeitserkrankung, mit der wir in Deutschland zu tun haben – neben der Nikotinabhängigkeit.“

Keine Stigmatisierung

Als Volksdroge Nummer 1, die omnipräsent, legal zu erwerben und gesellschaftlich voll akzeptiert ist, kann Alkohol auch am Arbeitsplatz zum Problem werden. Mit negativen Auswirkungen auf das Arbeitsklima, die Arbeitssicherheit und die Produktivität. Ob ungewohnte Unzuverlässigkeit, schwankende Leistung oder verstärkte Reizbarkeit: Werden Mitarbeiter auffällig, sind Führungskräfte und Kollegen häufig überfordert. Wie spreche ich den Mitarbeiter an? Wie gehe ich mit der Situation um? „Stecken Sie den Mitarbeiter nicht in eine Schublade“, so Marc Ballerstein, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut bei Veovita und maßgeblich beteiligt an dem DAK-Film über Alkoholsucht am Arbeitsplatz (siehe Randspalte auf Seite 13). „Bleiben Sie immer auf der konkreten Ebene, beschreiben Sie, was Ihnen aufgefallen ist. Sagen Sie dem Mitarbeiter, dass Sie sich Sorgen machen. Stellen Sie auf gar keinen Fall eine Diagnose, indem Sie etwa fragen: ‚Bist du alkoholabhängig?‘, damit würden Sie den Betroffenen abstempeln, was Ablehnung hervorruft und zu Widerständen führt.“ Eine Eskalation kann so vermieden werden und es wird ein Raum für Hilfe eröffnet.

* Quelle: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/alkohol-die-deutschen-trinken-doppelt-so-viel-wie-der-weltweite-durchschnitt-a-1229359.html>

Problemfälle aufdecken

Das frühzeitige Ansprechen von Auffälligkeiten, die auf eine Abhängigkeit hindeuten, ist essenziell. „Mit dem Betroffenen reden statt über ihn“, rät Kordula Schulte, Diplom-Psychologin aus Hattingen. Denn „Alkoholismus ist eine Krankheit, von der sich nur wenige Menschen aus eigener Kraft befreien können. Umso größer ist die Verantwortung der Vorgesetzten, in Hilfsmaßnahmen zu vermitteln.“ Betroffene, so führt sie

weiter aus, „bewerten dies nach einer Therapie oft anders (siehe Bericht einer trockenen Alkoholikerin auf den Seiten 12 und 13) oder bedauern später, keine entsprechende Rückmeldung bekommen zu haben.“

Führungskräfte haben – neben ihrer Vorbildfunktion – eine Schlüsselposition in der betrieblichen Suchtprävention. Eine extrem herausfordernde Aufgabe, die ihnen Fingerspitzengefühl, erhöhte Sensibilität und ein differenziertes

Kommunikationsverhalten abverlangt. Gerade am Arbeitsplatz sind aber auch die Möglichkeiten der Einflussnahme auf gesundheitsfördernde oder gesundheitsschädliche Verhaltensweisen groß. Hier verbringen Menschen einen erheblichen Teil ihrer Zeit, und es sind entsprechend eingerichtete Kommunikationswege vorhanden.

„Als Führungskraft sollten Sie beim konkreten Beschreiben der Auffälligkeiten bleiben“, so Marc Ballerstein.

+ DAK-Angebot Ausbildung zum Suchtbeauftragten

Suchtbeauftragte sind Ansprechpartner für Betroffene, Führungskräfte und Kollegen, informieren über das Suchthilfesystem und das Arbeitsrecht. Zudem können sie präventiv agieren, beispielsweise via Intranet, über Infostände oder Vorträge. Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von rund zwölf Monaten und gliedert sich in sechs

drei- bis viertägige Blöcke. Die Ausbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten findet in Frankfurt am Main statt und schließt mit einem qualifizierten Kolloquium und einem entsprechenden Abschlusszertifikat ab.

Mehr zum Thema unter www.dak.de/suchtbeauftragter



Mehr
Informationen

Bei Interesse am Seminar für Führungskräfte nutzen Sie gerne unsere **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.



Wichtig:
Das Mitarbeitergespräch mit Fingerspitzengefühl führen

Je direkter dies geschieht, umso besser. Fordern Sie den Mitarbeiter dann zur Stellungnahme auf und treffen Sie konkrete Vereinbarungen. Wem es dann noch gelingt zu vermitteln, dass nicht Ablehnung, sondern der Wunsch zu helfen im Zentrum des Gesprächs steht, hat alles richtig gemacht. Der Verweis auf interne (zum Beispiel Betriebsarzt, Suchtbeauftragter – siehe auch Kasten auf Seite 10) oder externe Hilfsangebote (Beratungsstellen) rundet ein solches Vier-Augen-Gespräch ab. Klar, dass auch die Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Vereinbarungen offengelegt werden. Um Führungskräfte inhaltlich fit für diese Thematik zu machen, bietet die DAK-Gesundheit eine Führungskräftebildung zum Thema Sucht an (siehe Interview rechts im Kasten) – eine Chance, im Berufsalltag auch hinsichtlich dieses sensiblen Themas einfach sehr gut aufgestellt zu sein.

Sofort handeln

Wer als Kollege Abhängigkeitssymptome beobachtet, sollte die Führungskraft mit ins Boot holen. Dies ist keine Denunziation! Im Gegenteil, es ist eine Intervention, die das Leben des Kollegen retten kann. Sucht hat viele Gesichter, sie kann jeden treffen und viele Betroffene kommen ohne Hilfe schlecht oder gar nicht aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit heraus. Wer abhängig ist, ob von Alkohol, Medikamenten, Tabak oder sozialen Medien, ist krank – und wird zudem häufig stigmatisiert. Sucht aber ist kein Selbstzweck, sondern oft Ausdruck einer tieferliegenden Problematik. „Warum trinkst du?“, fragte schon der „kleine Prinz“ im gleichnamigen Roman von Antoine de Saint-Exupéry den Säufer. Und der antwortete: „Um zu vergessen.“

Sigrid Rahlfes

+ Interview



*Frank Jordan,
Abteilungsleiter
soziale Dienste,
Barmherzige
Brüder Rilchingen*

p+r: Im vergangenen Jahr wurde bei Ihnen eine Führungskräftebildung der DAK zum Thema Sucht durchgeführt. Warum haben Sie sich mit dieser Thematik auseinandergesetzt?

Frank Jordan: Gesundheitsprävention kann sich nicht allein auf Yoga-Kurse und körperliche Fitness fokussieren. Ein Teil der arbeitenden Bevölkerung leidet an den Folgen von Suchtmittelmissbrauch und -erkrankungen. Führungskräfte sind entscheidende Faktoren, wenn es um abweichendes Verhalten geht. Wir wollten einen deutlichen Impuls setzen, um für das Thema zu sensibilisieren, die Fortbildung sollte uns daran erinnern, dass wir Verantwortung haben – nicht nur rechtlich, auch ethisch und moralisch.

p+r: Was war das Besondere innerhalb des Seminars?

Jordan: Beeindruckend war, dass der Trainer den gesamten Tag entschleunigt hat. Die Inhalte waren ja massiv, wurden allerdings nicht per PowerPoint-Präsentation vermittelt, sondern mit Flipcharts. Die fertigen Flipcharts wurden dann an den Wänden aufgehängt, somit blieb das komplette Lern- und Erfahrungswissen des Tages erhalten, es blieb im Raum. Das war eine erstaunliche Erfahrung, die sehr hilfreich war, um im Kopf ein Ausrufezeichen zu setzen.

p+r: Welche Resultate hat die Schulung über den Tag hinaus Ihrer Institution gebracht?

Jordan: Die Rückmeldung der Teilnehmer war sehr positiv. Diese Veranstaltung war für uns alle sehr, sehr wertvoll, hat viele Diskussionen angestoßen und das Thema Vertrauen als Basis eines guten Miteinanders gestärkt. Die Fähigkeit zur Ansprache wurde geschult, d. h. verdeutlicht, dass niemand Verantwortung wegdelegieren, sondern sich des Problems annehmen sollte.

Sucht: Folgen am Arbeitsplatz

Rund jeder **14.**
Beschäftigte nutzt
Computerspiele während
der Arbeitszeit

Rund **11 %**
der Beschäftigten mit
riskantem Alkoholgebrauch
waren in den letzten 3 Monaten
unkonzentriert
oder **abgelenkt**
bei der Arbeit

Rund jeder
Dritte Beschäftigte
nutzt **soziale
Medien**
während der
Arbeitszeit

Rund **71 %**
der stark abhängigen
Beschäftigten
rauchen
während der
Arbeitszeit

QUELLE: DAK-GESUNDHEITSREPORT 2019

„Sonst hätte ich mich totgetrunken“

Michaela Jensen war Alkoholikerin und berufstätig – sie funktionierte jahrelang im Job. Mit 35 Jahren besiegte sie die Sucht. Heute klärt sie über Alkoholabhängigkeit auf – in Unternehmen, Vereinen, Verbänden, Städten, Kommunen und Schulklassen. Für praxis+recht berichtet sie über die rettende Ansprache durch ihren Chef

Michaela Jensen
ermutigt zum Gespräch

Ich habe alle Stufen der Sucht durchlaufen, vom vermeintlichen Spaßtrinken in der Jugend bis zum heimlichen Schnapskonsum auf der Toilette meines Arbeitgebers. Meine erste Begegnung mit Alkohol hatte ich mit 16, meine letzte mit 35, und in der Zeitspanne dazwischen habe ich ein scheinbar normales Leben geführt. Ich hatte Freunde, Partnerschaften, ich habe studiert und als Journalistin gearbeitet. Mit Promillewerten, die zuletzt zwischen drei und vier geschwankt haben müssen, habe ich Artikel verfasst, die druckreif in der Zeitung erschienen sind. In den letzten viereinhalb Jahren meines Niedergangs habe ich eine Flasche mit Prosecco und Orangensaft in meiner Handtasche getragen, um gegen das Zittern anzutrinken. Bonbons habe ich im Dutzend gelutscht und sobald jemand neben mir stand, habe ich die Luft angehalten. Beständig haben mich die Angst und die Scham begleitet, dass ich auffallen könnte.

Rettende Ansprache

Bis zu meinem 33. Lebensjahr ist das nicht passiert. Zumindest hat nie jemand etwas zu meinem Zustand gesagt. Das änderte sich im März 2009. In diesem Monat bat mich mein Vorgesetzter in sein Büro und thematisierte meinen Alkoholkonsum. Zunächst stritt ich alles ab. In einer 50-minütigen Gegenrede warf ich auf, warum ich keineswegs Alkoholikerin sein könne, dass ich sicherlich ab und an etwas zu viel tränke, aber das läge an Zeiten, die nicht ganz einfach seien. Es war eine glückliche Fügung, dass wenige Tage später



meine beste Freundin bei mir war und mich ebenfalls mit meinem Problem konfrontierte. Sie konstatierte, dass ich mich in meinem Wesen verändert hätte und sie mich kaum wiedererkenne. Am Küchentisch brach sie in Tränen aus und flehte, sie wolle ihre „alte Michi“ zurück. In diesem Moment zerbröselte mein Lügenkorsett. Ich leugnete nichts, sondern gestand alles. Zwei Wochen darauf wies ich mich in eine Klinik ein und entgiftete zum ersten Mal. Nach mehreren Rückfällen schloss ich 2011 eine Alkoholrehabilitation an, auf die drei Jahre Einzeltherapie folgten.

Seither lebe ich nüchtern und das verdanke ich auch den beiden Personen, die meine Abhängigkeit aufgedeckt haben. Ich bin mir sicher, ohne ihre Interventionen hätte ich mich totgetrunken. Warum aber wies ich die helfende Hand meines Chefs zunächst so schroff von mir? Und warum hat es so lange gedauert, bis mich überhaupt jemand zur Seite nahm?

Die Scham

Der Grund meiner Abwehr: In dem Moment, in dem ich den Alkoholismus eingestehe, gebe ich zu, mich in meinem Leben verlaufen zu haben, und zwar nicht ein bisschen, sondern komplett. Ich räume ein, dass ich die Suche nach meiner Identität verloren habe. Dass ich meine Entwicklung gestoppt und die Verantwortung für mich in fremde Hand gelegt habe. Dass ich längst keine Entscheidungen mehr treffe, weil mir der Alkohol Willen und Autonomie geraubt hat und ich nun überhaupt nicht mehr weiß, wer ich bin, geschweige denn, wer ich sein möchte. In diesem kleinen Satz „Ja, ich bin Alkoholikerin“ steckt mein ganzes Leben. Meine Scham über die Vergangenheit. Meine Angst vor der Gegenwart. Meine Furcht vor der Zukunft. Bevor ich zu diesem intimen Eingeständnis bereit war, hatte aus Selbstschutz die Lüge gegriffen.

Die Bedenken der Freundin

Meine Freundin sagt heute: „Ich glaube, dass ich viel früher hätte einschreiten müssen. Geahnt hatte ich es ja schon länger. Aber ich habe mich nicht getraut. Ich hatte Angst, dass unsere Freundschaft zerbrechen könnte. Außerdem habe ich mich gefragt, stimmt das wirklich? Du hast gearbeitet und funktioniert, das passte für mich nicht zusammen. Irgendwann habe ich aber gemerkt, dass ich es auf den Bruch ankommen lassen muss. Und selbst wenn du mich im ersten Anlauf weggestoßen hättest, ich war mir sicher, das Einschreiten hätte etwas bewirkt. Ich hatte die Hoffnung, dass du dir, wenn nicht sofort, vielleicht später Hilfe holen würdest. Auf jeden Fall hättest du gewusst, dass du dich an mich wenden kannst und ich immer ein offenes Ohr für dich habe.“

Die Hürde des Chefs

Aus heutiger Sicht würde mein Chef sagen: „Es war schlimm. Als wir uns gegenüber saßen, war mir klar, dass du mich belügst. Bis dahin hatte ich aber geglaubt, dass wir uns vertrauten, und da mir die Erfahrung fehlt, wie es ist, Alkoholiker zu sein, konnte ich die Lüge zuerst nicht verstehen. Ich war mir sicher, du würdest die Hilfe dankend annehmen. Du warst aber Schauspielerin und hast dich geschützt, vermeintlich geschützt. Heute weiß ich, dass dieses Verhalten in der Erkrankung normal ist, und ich würde noch früher eingreifen. Schützen heißt nicht, jemanden zu decken. Schutz ist, den Betroffenen an die Hand zu nehmen, ihm klare Regeln aufzuzeigen und diese zu kontrollieren. Das fällt einem natürlich schwer. Für den Mitarbeiter steht ja viel auf dem Spiel. Möglicherweise verliert er alles. Seine Arbeit, seine Anerkennung ... Davor darf man aber nicht zurückschrecken.“

Michaela Jensen

& Kurz und kompakt

Innovative Angebote

Online-Programm „Vorvida“ bei Alkoholproblemen

Versicherte der DAK-Gesundheit können das neue kostenlose Online-Coaching nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Fast zehn Millionen Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol, 74.000 Todesfälle stehen jährlich im Zusammenhang mit der Alkoholsucht. Dennoch begeben sich nur gut zehn Prozent der Gefährdeten in Therapie. Die DAK-Gesundheit schließt mit dem Angebot „Vorvida“ eine Versorgungslücke. Das völlig neuartige Selbsthilfeprogramm reduziert riskantes Trinkverhalten nach einer aktuellen Studie um bis zu 75 Prozent. Mit der Versichertennummer und E-Mail-Adresse können sich DAK-Versicherte ab sofort kostenlos registrieren unter www.vorvida.de/dak

DAK-Film zum Thema Alkohol am Arbeitsplatz

Der Film zeigt anhand eines Beispiels die Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitern. Sie können den Film „Betriebliches Gesundheitsmanagement – Tipps für eine erfolgreiche Gesprächsführung beim Verdacht von Alkohol am Arbeitsplatz“ kostenfrei anschauen unter www.dak.de/bgm



Mehr

Informationen



Fragen und Antworten zum Thema Sucht sowie eine Übersicht über unsere Beratungsangebote finden Sie unter www.dak.de/sucht

Weitere Informationen über Michaela Jensen und ihr Engagement gibt es unter www.reden-statt-schweigen.de

Digitale Medien fordern uns heraus

Das Smartphone als Suchtmittel gewinnt stetig an Bedeutung, besonders bei jungen Leuten. Die DAK-Gesundheit bietet deshalb ein halbtägiges Seminar an, mit dem sie Personaler und andere Multiplikatoren für das Thema sensibilisiert



Saša Bekić,
HR-Experte der
REWE Südwest

Im ersten Moment war ich verwirrt“, gibt Saša Bekić zu. Der Experte für Human Resources (HR) der REWE Südwest hätte nicht damit gerechnet, als Auftakt bei einem Medienkompetenz-Seminar ein Computerspiel präsentiert zu bekommen, welches noch dazu von einer

Krankenkasse entwickelt worden war. Die Irritation bei der Veranstaltung im Dezember in Wiesloch (Baden-Württemberg) legte sich jedoch schnell. „Die Spiele-App der DAK-Gesundheit bringt die Nutzer quasi nebenbei dazu, über ihren Umgang mit digitalen Medien nachzudenken“, sagt Bekić. Das Prinzip der Paradoxon Intervention, auf dem das Spiel „Die Retter der Zukunft“ basiert, leuchtete ihm ein.

Spiele voll im Trend

Seine Kollegin Katharina Stuhlfauth, die ebenfalls bei dem Seminar dabei war, reagierte auf das bunte „Point-and-Click-Adventure“ der Krankenkasse ganz ähnlich. Die 30-Jährige hatte bislang keine Berührungspunkte mit dem Thema und hat es deshalb unterschätzt: „Natürlich nehme ich wahr,

dass in jeder freien Minute das Handy gezückt wird, nicht nur von Azubis. Das hatte ich aber auf soziale Medien zurückgeführt und gedacht, die große Zeit von Spielen wie ‚Counter-Strike‘ oder ‚World of Warcraft‘ wäre vorbei.“ Dagegen war der zehn Jahre ältere Bekić schon zum Beispiel über das Trendspiel „Fortnite“ mit dessen auch in der Offline-Jugendkultur verankerten Freudentänzen im Bilde. „Bei Mädchen fallen aber WhatsApp, Instagram und Co. mehr ins Gewicht als die Spiele“, weiß er jetzt.

Knifflige Rollenspiele

Katharina Stuhlfauth betreut als HR-Expertin bei REWE Südwest die dualen Studierenden der Fachrichtung Warenwirtschaft und Handel, Bekić ist für Azubis aus den Service-Bereichen Metzgerei und Bedienungstheken zuständig. Beiden wurde durch das Seminar bewusst, „wie dringend wir uns diesem Thema stellen müssen.“ Mit welchen trickreichen Mechanismen Spieleentwickler arbeiten, um die Nutzer an sich zu binden, wurde ihnen an diesem Tag ebenso nahegebracht wie ein Überblick der Merkmale einer Abhängigkeit. Neben Müdigkeit und Nachlässigkeit bei Terminen ist etwa auch das Weglassen von Wörtern („Kann ich Handy?“) typisch für hohen Medienkonsum.

Im Rollenspiel wurden Strategien eingeübt, um Betroffene anzusprechen. „Jemanden dazu zu bringen, sich ein Problem einzugestehen, ist schwierig“, sagt Katharina Stuhlfauth.



Katharina Stuhlfauth,
HR-Expertin der
REWE Südwest

Konkrete Schritte

Sehr wertvoll fanden Katharina Stuhlfauth und Bekić auch den lebhaften Austausch in der Gruppe. „Das Seminar war äußerst kurzweilig und rundum gelungen“, lautet ihr Gesamturteil. Die REWE HR-Experten verstehen sich als Multiplikatoren, die für Aufmerksamkeit für das Thema werben. Nicht zuletzt, damit im Unternehmen konkrete Schritte wie z. B. Hilfsangebote angestoßen werden. *Annemarie Lüning*



Mehr
Informationen

Bei Interesse an diesem Seminar nutzen Sie gerne unsere **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Fragen zum Inhalt beantwortet Gerrit Rohde, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, unter **040 2396 2446** zum Ortstarif.



Ihr individuelles Gesundheits- und Servicepaket

 **60 Sekunden Wissen**

88-mal pro Tag schauen wir auf unser Handy, also alle **18 Minuten**.

2,5 Stunden täglich verbringen wir im Durchschnitt mit dem Smartphone, davon nur **7 Minuten** telefonierend.

8,4 Prozent der männlichen und **2,9 Prozent** der weiblichen Jugendlichen sind abhängig von Computerspielen.

Jugendliche, die vom Thema Onlinesucht betroffen sind, sind im Durchschnitt

15,6 Jahre alt und verbringen im Schnitt **22,5 Stunden** pro Woche mit Computerspielen – etwa **60 Prozent** mehr als ihre nicht abhängigen Altersgenossen.

Die vom Internationalen Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen empfohlene maximale Nutzungsdauer für Jugendliche ab 14 Jahren beträgt

1,5 Stunden



Mehr Informationen

Einen Trailer für die Spiele-App „Die Retter der Zukunft“ gibt es unter: www.dak.de/retterderzukunft

Mehr Infos über DAK-Studien zum Thema Suchtsymptome und Wege aus der Abhängigkeit unter: www.dak.de/internetsucht

Immer im Blick:
Smartphones faszinieren –
zunehmend auch am Arbeitsplatz

QUELLEN: STUDIE DER UNI BONN MIT 60.000 SMARTPHONE-NUTZERN, DAK-STUDIE „GAME OVER“ MIT 1.500 TEILNEHMERN ZWISCHEN 12 UND 25 JAHREN

Webinare

Neue DAK-Online-Seminare

Die Webinare bieten Ihnen einen schnellen Überblick über vielfältige Themen, wie beispielsweise zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht, zum neuen Übergangsbereich, zu Meldungen und Entsendungen. Speziell für klein- und mittelständische Unternehmen findet am **23. Mai 2019 um 14 Uhr** ein besonderes **Webinar zum Thema Gewinnung und Bindung von Auszubildenden** statt. Melden Sie sich einfach zu einem der Termine an und verfolgen Sie die Webinare an Ihrem PC oder auch mobil von unterwegs.

Zum Nachlesen erhalten Sie alle Unterlagen bequem zum Download. Informationen, Anmeldung und Downloads unter www.dak.de/webinare-ag



Neues Kassenwahlrecht

Mit Beschäftigungsbeginn zur DAK-Gesundheit wechseln

Gute Nachrichten für Ihre Personalabteilung: Neue Mitarbeiter können jetzt noch einfacher bei der DAK-Gesundheit angemeldet werden.

Nach einem neuen Urteil des Bundessozialgerichts können Versicherte ab sofort bei einem nahtlosen Wechsel des Beschäftigungsverhältnisses eine neue Krankenkasse wählen, ohne dass die bisherige Krankenkasse gekündigt werden muss. Voraussetzung ist, dass die Mitgliedschaft kraft Gesetzes endet (Ende Versicherungspflicht) und die Mindestbindungsfrist von 18 Monaten bei der bisherigen Krankenkasse erfüllt ist.



Sprechen Sie uns für weitere Informationen einfach an. Wir unterstützen Sie gerne bei der Beratung Ihrer Mitarbeiter unter **DAK-Hotline 040 325 325 750** zum Ortstarif.

Auslandsentsendung Umsetzung des A1-Verfahrens

Zum 1. Januar 2019 wurde die Beantragung der A1-Bescheinigungen über das maschinelle Verfahren verbindlich. Nur in begründeten Einzelfällen ist die bisherige Beantragung im Papierverfahren noch möglich. Diese Übergangsfrist endet nach jetzigem Stand zum 30. Juni 2019. Die Beantragung im maschinellen Verfahren ist nur für Länder in der EU, im EWR und in der Schweiz möglich. Sofern Entsendungen in Abkommensstaaten wie die Türkei, die USA oder China geplant sind, verwenden Sie bitte weiterhin die Anträge für die speziellen Länder beziehungsweise für vertragslose Staaten den Antrag auf Ausstellung einer Ausstrahlungsvereinbarung. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter mit vielen Experten-Tipps und praktischen Hinweisen.

Mehr Informationen bei Entsendungen Ihrer Mitarbeiter ins Ausland finden Sie unter www.dak.de/mitarbeiterentsendung



Geringverdiener

Die Gleitzone wird zum Übergangsbereich

Die bisherige Gleitonenregelung – regelmäßiges Arbeitsentgelt zwischen 450,01 Euro und 850,00 Euro – wird zum 1. Juli 2019 in den neuen Übergangsbereich überführt. Grundlage dafür ist das Gesetz über Leistungsverbesserungen und Stabilisierung in der gesetzlichen Rentenversicherung. Für Beschäftigte, deren regelmäßiges Arbeitsentgelt zwischen 450,01 Euro und 1.300,00 Euro liegt, gilt ab 1. Juli 2019 die besondere Beitragsberechnung des Übergangsbereiches. In diesem Bereich werden die Arbeitnehmerbeiträge aus einem verminderten, beitragspflichtigen Arbeitsentgelt errechnet. Die Option, die Beitragszahlung zur Rentenversicherung nach dem tatsächlichen Arbeitsentgelt wählen zu können, entfällt zum 30. Juni 2019. Für Beitragszeiträume ab 1. Juli 2019 wird – trotz der verminderten Beitragszahlung nach den Regelungen des Übergangsbereiches – die Rentenberechnung kraft Gesetzes nach dem tatsächlichen Arbeitsentgelt vorgenommen. Beschäftigungen im Übergangsbereich sind im Meldeverfahren ab 1. Juli 2019 – analog der Gleitzone – gesondert zu kennzeichnen. Die bestehenden Kennzeichen werden entsprechend angepasst. Zusätzlich zum bisher im Gleitonenfall gemeldeten reduzierten Entgelt ist das tatsächliche Arbeitsentgelt, das ohne Anwendung der Regelungen des Übergangsbereichs zu berücksichtigen wäre, anzugeben.

Ausführliche Informationen bietet Ihnen unser **Webinar am 21. Mai 2019 um 14 Uhr**. Darüber hinaus finden Sie einen Überblick über alle Neuregelungen mit Beispielen in den Downloads zum Webinar sowie die Webinar-Anmeldung unter www.dak.de/webinare-ag

praxis+recht 02/2019

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber

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

Verantwortlich

Jörg Bodanowitz (V. i. S. d. P.),
Leiter Unternehmenskommunikation
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Redaktion

Marlies Fürste
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-2396 1679,
Fax 040-33 47 052 1121
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

Marco Heitböhrer-Wünsch
E-Mail: marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Redaktionelle Mitarbeit

Rainer Busch, Katja Clausen, Sebastian Eckert,
Michaela Jensen, Rainer Koenen, Nadine Kraft,
Katrin Lahn, Annemarie Lüning, Sigrid Rahlfes,
Marianne Seemann, Stefan Suhr

Produktion & Gestaltung

Luisa Kirmse (Grafik)
Litho Service Lübeck

Litho

Litho Service Lübeck

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen: G+J e|MS,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Director Brand Solutions: Jan-Eric Korte (V. i. S. d. P.),
Telefon 040-3703 5310

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste.
Infos hierzu unter www.guj.media.de
Alle Anzeigen G+J e|MS, außer Seite
2, 31 und 32

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 15.04.2019. 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.

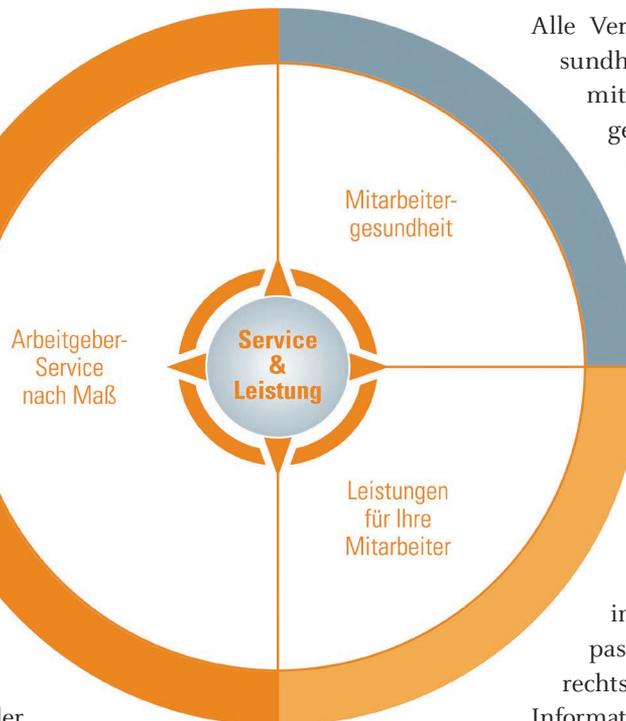
Ihr Weg zum gesunden Unternehmen

Bei der Beratung von Firmen nutzt die DAK-Gesundheit jetzt ein digitales Tool, um aus ihrem Portfolio fürs gesunde Arbeiten individuelle Pakete zu schnüren. Gesundheit kommt so noch komfortabler in die Unternehmen



Rainer Koenen, Bezirksleiter der DAK-Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Immer mehr Firmen erkennen die Vorteile, die es mit sich bringt, wenn sie sich für die Gesundheit ihrer Beschäftigten einsetzen. Fachkräfte gewinnen und halten ist dabei nur ein Stichwort von vielen. Wenn ein Arbeitgeber überlegt, sich dabei von der DAK-Gesundheit unterstützen zu lassen, kommt der DAK-Firmenkundenvertrieb ins Spiel. Rund 160 Einzelangebote stehen dann für Sie zur Wahl. „Die Arbeitgeber erwarten zu Recht, dass ihre individuelle Situation berücksichtigt wird“, sagt Rainer Koenen von der DAK-Gesundheit. Das erfordere ein umfassendes Kennenlernen des Unternehmens, von der Zusammensetzung der Belegschaft bis zum Krankenstand. Nicht selten geben auch Betriebsprozesse Bedingungen für gesundheitsfördernde Maßnahmen.



Effizient und transparent

Laut Rainer Koenen, der bei der DAK-Gesundheit als Bezirksleiter für Nordrhein-Westfalen arbeitet, ist ein persönliches Kennenlernen von Krankenkasse und potenziellem Kunden unerlässlich. Seit 2019 wird dies von einem exklusiven digitalen Tool, dem DAK-Firmenkompass, unterstützt: „Wir pflegen darin via Tablet alle Daten ein. Im Dialog mit dem Firmenkunden kann dann ein Gesundheits- und Service-Paket zusammengestellt werden.“

Alle Vertriebsmitarbeiter der DAK-Gesundheit wurden Anfang des Jahres mit dem neuen Tool vertraut gemacht. Das durch Amazon, Google und Co. geprägte Kundenverhalten floss bei der Entwicklung ein: „Manches Element kennt man vom Online-Shopping.“ So kann das individuelle Paket jederzeit in der Vorschau gezeigt und auch geändert werden.

Digitales Gesundheitspaket

Die vielfältigen Angebote für mehr Gesundheit und Service im Unternehmen werden für Sie passend ausgewählt (mehr dazu rechts). „Den einen reizen vielleicht Informationen in vielen Fremdsprachen und der Back-Check zur Analyse der Rückengesundheit, während andere bei Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt werden möchten.“ Das Paket wird in Form einer Präsentation umgehend an den Kunden gemailt und kann so an relevante Entscheider weitergeleitet werden. „Das Procedere ist sehr nachhaltig, Ausdrucke sowie Broschüren werden überflüssig“, betont Rainer Koenen. Und: „All unsere Vorschläge können Sie frei kombinieren“, auch das ist ihm wichtig.



Kommen vom Kundengespräch:
*Sophia Schoch, DAK-Bezirksleiterin,
 und ihr Kollege Marvin Rudolf*

All-inclusive-Service

Wenn alles passt, kann es zeitnah an die Umsetzung gehen. Die DAK-Gesundheit kümmert sich um die komplette Organisation und Durchführung von Maßnahmen vor Ort. Falls nötig, zieht sie externe Dienstleister hinzu. Die Kasse bleibt aber immer erster Ansprechpartner für ihren Kunden. Eine Phase der Evaluation rundet den Service ab: Was hat gut funktioniert? Wo könnte man noch

ansetzen? Peu à peu kann so ein gesundes Unternehmen aufgebaut werden. „Insbesondere Unternehmen ohne eigene Kräfte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement profitieren davon sehr“, weiß Koenen. Doch auch andere Interessenten seien jederzeit willkommen.

Annemarie Lünig

+ Zusatzwissen

DAK-Firmenkompass

Ihre vielfältigen Leistungen und Services für Arbeitgeber fasst die DAK-Gesundheit unter dem Begriff „Firmenkompass“ zusammen. „Wie jeder Kompass hilft auch unserer, das individuell angestrebte Ziel zu erreichen“, formuliert es Rainer Koenen. Das in drei Bereiche unterteilte Angebot findet sich so auch im digitalen Tool des Firmenkundenvertriebs wieder:

1 Arbeitgeber-Service nach Maß:

hält Sie auf dem Laufenden zum Beispiel zum Thema Sozialversicherung und unterstützt Sie mit kompetenten Ansprechpartnern. Auf Wunsch ist auch eine fremdsprachige Beratung möglich.

2 Mitarbeitergesundheit:

Präventionsmaßnahmen, Gesundheitsaktionen und vielseitige Module zur Betrieblichen Gesundheitsförderung tragen dazu bei, dass Beschäftigte gesund bleiben und im Falle eines Falles schnell gesund werden.

3 Leistungen für Mitarbeiter:

mit besonderen Zusatzleistungen, kompetenter Beratung sowie individuellen Tarifen und Bonusprogrammen, die Beschäftigte in einer gesunden Lebensweise bestärken.



Mehr

Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im neuen DAK Business Consulting unter der **DAK-Hotline 040 325 325 750** zum Ortstarif.

Mehr Informationen auf
www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

Gut geschützt

Bei ihrer Einführung vor einem Jahr als Bürokratiemonster gescholten, ist die Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) inzwischen im Alltag angekommen. Drei Unternehmen berichten



Yvonne Wawra,
Director of Human
Resources des
InterContinental

Gäste aus aller Welt mit den unterschiedlichsten Wünschen und Vorlieben – ein Hotel wie das InterContinental in Düsseldorf hat mit vielen Daten zu tun. Sie werden zum Beispiel genutzt, um den Kunden bei ihrem nächsten Besuch dieselben Services und Standards anbieten zu können. Und doch herrschte bei den Mitarbeitern Gelassenheit, als die DSGVO eingeführt wurde. „Wir haben einen tollen Datenschutzbeauftragten, der uns auf mögliche Risiken hingewiesen hat“, sagt Yvonne Wawra, Director of Human Resources des Hotels. „Zudem sind wir ein junges Team, das Veränderungen gut aufnimmt.

Die Verordnung ist bei uns gut über die Bühne gegangen.“

„Die persönlichen Daten und damit die Privatsphäre besser zu schützen,“ das ist die Grundidee der DSGVO, die am 25. Mai 2018 in Kraft trat. Sie verpflichtet Unternehmen dazu, Informationen zur Verarbeitung personenbezogener Daten „in präziser, transparenter, verständlicher und leicht zugänglicher Form in einer klaren und einfachen Sprache zu übermitteln“. Den Nutzern räumt sie ein umfangreiches Auskunftsrecht ein sowie das Recht, Daten zu berichtigen und zu löschen.

Doch was bedeutet das genau? Die Verunsicherung war groß, als die Verordnung eingeführt wurde. Gerade auch bei kleineren Unternehmen, die über keine eigene Rechtsexpertise verfügen und sich diese im Zweifel teuer einkaufen mussten. Zu unpräzise erschienen die Regeln, zu groß der Spielraum für Interpretationen. Und dann drohen Bußgelder bei Verstößen. Strafen

in Höhe von bis zu 20 Millionen Euro oder aber vier Prozent des weltweit erzielten Jahresumsatzes können die Behörden verhängen. Doch die befürchtete Abmahnwelle blieb bisher aus, nur wenige Geldbußen wurden bekannt. Der Plattformbetreiber „Knuddels“ musste 20.000 Euro zahlen, in Frankreich wurde eine Strafe von 50 Millionen Euro gegen Google verhängt.

Rund 6.000 Arbeitsstunden investiert



Oliver Thomsen,
Leiter der Cewe-
Rechtsabteilung

Die Datenschutz-Grundverordnung gilt in allen 28 Mitgliedstaaten der EU. Für Unternehmen, die wie der Foto-Dienstleister Cewe in vielen Ländern aktiv sind, ist dies ein Problem. Sie müssen ihren Datenschutz in jedem

§ DSGVO

Land anpassen, doch dabei gelten keineswegs überall die gleichen Regeln. Es sei frappierend, wie groß die Unterschiede seien, betonte auf einer Diskussionsrunde kürzlich Oliver Thomsen, Leiter der Cewe-Rechtsabteilung. In der Unternehmensgruppe habe man rund 6000 Arbeitsstunden in die Verordnung investiert.

Erheblicher Aufwand für die Arztpraxis



Klaus-Peter Schaps,
Internist und Hausarzt

Von einem erheblichen bürokratischen Mehraufwand berichtet auch der Internist und Hausarzt Klaus-Peter Schaps, Vorsitzender der Kreisstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) in Wilhelmshaven. „In unserer Praxis mit drei Ärzten haben wir einen Datenschutzbeauftragten eingeschaltet und der musste natürlich auch bezahlt werden.“

Für Gesundheitsdaten gelten besonders strenge Regeln, an die sich Arztpraxen und Krankenhäuser halten müssen. „Wir haben es aber schon immer mit sensiblen Daten und Informa-

tionen zu tun gehabt, deshalb hat der Datenschutz bei uns bereits vorher eine wichtige Rolle gespielt“, betont Schaps. Die DSGVO habe den Aufwand für die Bürokratie jedoch nochmals erhöht. „Sie stiehlt uns wertvolle Zeit, die wir lieber für die Betreuung der Patienten verwenden würden.“ Mittlerweile habe sich die Verordnung aber eingespielt, meint Schaps.

Sensibilität für Daten gestiegen

Alles gut also? Die Verordnung hat in jedem Fall zu mehr Datenschutzbewusstsein geführt. Das belegen nicht zuletzt 27.000 Beschwerden, die die Behörden bis Anfang des Jahres registrierten. Auf der anderen Seite müsse die Kritik an der überbordenden Bürokratisierung ernst genommen werden, räumt Ulrich Kelber ein, Bundesbeauftragter für den Datenschutz. „Wir müssen genau hinschauen, an welchen Stellen die DSGVO entschlackt werden kann, ohne dabei den Datenschutz zu schwächen.“ Das hat der Gesetzgeber ohnehin geplant. Die DSGVO ist als „lernendes Projekt“ konzipiert. Nach zwei Jahren wird die Verordnung evaluiert. Die Erfahrungen sollen dann eingearbeitet werden.

Rainer Busch

Vom KMU bis zum Großunternehmen:
Eine Verordnung veranlasst zum Handeln



+ Zusatzwissen

Gleich mehrere Apps helfen im Alltag:



Die **DAK App** bündelt viele digitale Angebote der DAK-Gesundheit – so hat man sein persönliches Servicezentrum immer dabei. Viele Dienste und Info-Services lassen sich einfach von unterwegs mit dem Smartphone abrufen.



Die **DAK Scan-App** versendet Dokumente einfach und sicher digital. Ob Krankmeldungen, Verordnungen oder spezielle DAK-Formulare – mit dieser App sind Sie unabhängig von Zeit sowie Ort und sparen zudem Geld fürs Porto. Die Scans werden natürlich verschlüsselt gespeichert und übertragen.



„**Vivy**“ ist die elektronische Gesundheitsakte. Nutzer können mit der App Gesundheitsdaten wie Befunde, Laborberichte, Impfdaten und Medikationspläne speichern und so Mehrfachuntersuchungen vermeiden. Sie bestimmen allein darüber, mit welchen Ärzten oder anderen Akteuren des Gesundheitswesens die Daten geteilt werden. Vivy hilft auch bei der Bestimmung des biologischen Alters, in der App kann zudem ein Notfallpass hinterlegt werden.

Außerdem können DAK-Kunden in der **passwortgeschützten Online-Filiale „Meine DAK“** zahlreiche Anträge digital stellen und sicher kommunizieren.



Mehr
Informationen

Alle digitalen Angebote sind für DAK-Kunden kostenlos. Eine Übersicht gibt es unter www.dak.de/apps

Teamgeist und Gesundheit fördern Firmenlauf B2Run 2019

Ihre Mitarbeiter sind gute Teamplayer und laufen gern? Dann machen Sie mit bei Deutschlands größter Firmenlaufserie B2Run. Erlaufen Sie sich mit Ihren Mitarbeitern das große Finale. Getreu dem Motto „Runter vom Bürostuhl, rein in die Laufschuhe“ bringt B2Run Deutschlands Wirtschaft in Bewegung. In siebzehn Großstädten werden rund 200.000 Teilnehmer aus mehreren Tausend Unternehmen erwartet. Der erste Startschuss 2019 fällt am 9. Mai in Aachen. Die rund sechs Kilometer langen Läufe enden jeweils mit einem spektakulären Zieleinlauf in Deutschlands größten Stadien. Alle Städte-Gewinner werden zum großen B2Run-Finale eingeladen.

Tipps, wie Sie sich und Ihr Team jetzt am besten vorbereiten, sowie Termine und Anmeldebedingungen finden Sie unter www.dak.de/b2run

B2Run powered by **DAK**
Gesundheit
DEUTSCHE FIRMLAUFMEISTERSCHAFT



BGM-Förderpreis 2019 Aufruf zum Wettbewerb

Die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC schreiben zum fünften Mal den DEUTSCHEN BGM-FÖRDER-

DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS



PREIS aus. Die Krankenkasse und der Kongressveranstalter wollen Firmen würdigen, die sich mit kreativen Maßnahmen nachhaltig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen. Der Förderpreis ist auf insgesamt 60.000 Euro in Form von Leistungsarten, wie im Leitfaden Prävention beschrieben, dotiert und wird die Gewinner bei der Umsetzung ihrer innovativen Ideen unterstützen. Bewerben können sich Unternehmen, Organisationen oder lokale Netzwerke im BGM, die eine neue Idee im Gesundheitsmanagement entwickelt haben. Bewerbungsstart ist der 10. Mai 2019. Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen und das Anmeldeformular zum DEUTSCHEN BGM-FÖRDERPREIS finden Sie unter www.dak.de/bgm-foerderpreis

DAK-Gesundheit gewinnt Politikaward #Haltung ausgezeichnet

Die DAK-Gesundheit wurde für ihre Kampagne „Haltung gegen Hass und Hetze“ mit dem Politikaward ausgezeichnet. Der Preis gilt als die renommierteste Auszeichnung für Arbeiten aus dem Bereich der politischen Kommunikation. Im Frühjahr 2018 schaltete die DAK-Gesundheit eine Plakatkampagne mit dem Bild eines Paares, das ein Kind erwartet. Der Mann auf dem Plakat hat eine dunkle Hautfarbe. Ein rechter Shitstorm war die Folge. Das DAK-Kommunikations-Team reagierte mit einem Tweet, der Mitarbeiter vor dem Plakat zeigte. Im Tweet stand: „Wir sind die Krankenkasse für alle Menschen. Egal, welcher Herkunft. Zeigt auch Ihr #Haltung.“ In der Folge zeigten viele Kunden, Mitbewerber und Politiker Solidarität. Zahlreiche Medien berichteten positiv über die Reaktion der DAK-Gesundheit. Der rechte Shitstorm wurde zurückgedrängt. Für die Kommunikation erhielt die DAK-Gesundheit am 30. Januar 2019 den renommierten Politikaward.

Hintergründe zum Politikaward mit allen Preisträgern finden Sie unter www.politikaward.de/best-of-2018



Aktueller Krankenstand

Erstmals Rückgang bei psychischen Erkrankungen

Erstmals seit 2006 sind die Fehltage im Job wegen psychischer Erkrankungen leicht zurückgegangen: 2018 gab es 236 Fehltage je 100 Beschäftigte. Das sind 5,6 Prozent weniger als im Vorjahr. Trotz dieses Rückgangs rangieren Seelenleiden auf Platz drei beim Anteil am Gesamtkrankenstand des vergangenen Jahres. Das zeigt die Krankenstands-Analyse der DAK-Gesundheit für das Jahr 2018. Die meisten Fehltage entfielen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen, gefolgt von Atemwegserkrankungen. Insgesamt meldeten sich Deutschlands Arbeitnehmer im vergangenen Jahr etwas häufiger krank als im Jahr zuvor: Der Gesamtkrankenstand stieg von 4,1 Prozent auf 4,2 Prozent. Hauptgrund für die vermehrten Krank-



meldungen war die starke Grippewelle zu Beginn des letzten Jahres.

Ausführliche Informationen der DAK-Analyse finden Sie in unserem DAK-Gesundheitsreport „Sucht 4.0 – Trinken, Dampfen, Gamen in der Arbeitswelt“ unter www.dak.de/gesundheitsreport



Bequem online abschließen!

Gesetzlich versichert. Private Extras.

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Gesundheitsleistungen. Aber beim Zahnarzt, Optiker, im Krankenhaus oder zum Teil auch beim Arzt sind Zuzahlungen zu leisten.

Günstiger DAK Zusatzschutz

Um sich vor diesen Zuzahlungen zu schützen, wurde der DAK Zusatzschutz entwickelt: **günstig und individuell** für alle Kunden der DAK-Gesundheit.

Mehrfach prämiert

Unabhängige Testinstitute bestätigen regelmäßig die **sehr gute Qualität** und Leistungsstärke.



Jederzeit Leistungen sichern

Kunden der DAK-Gesundheit können sich jederzeit online die **vielen Vorteile** sichern oder Infos per Telefon anfordern.

+++ www.dak-zusatzschutz.de +++

HanseMerkur Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur

Fachkraft für Arbeitssicherheit und Betriebsrat kümmert sich um entsprechende Projekte. „Ich wollte mir mehr Kompetenz aneignen, ein solides Fundament haben, mit dem ich zur Etablierung einer gesundheits- und leistungsförderlichen Kultur in unserem Unternehmen beitragen kann“, sagt Britta Schlüter, die seit fünf Jahren auch dem Betriebsrat vorsteht.

Führungsaufgabe Gesundheit

„Unternehmen, die mehr als 250 Beschäftigte haben, sollten das Gesundheitsmanagement mit mindestens einer Fachkraft aus dem Personalbereich, Betriebsrat oder engen Führungskreis besetzen“, sagt Hanns-Lutz Paulweber, Großkundenberater bei der DAK-Gesundheit. Denn Gesundheit am Arbeitsplatz ist mehr als ein Sportkurs hier oder eine Vorsorgeuntersuchung da. Ein zugewandter Führungsstil, Motivation und vielfältige Angebote zum Erhalt der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten gehen in einem modernen Unternehmen Hand in Hand – und sind zu einer zentralen Aufgabe der Führungsteams geworden.

Die DAK-Gesundheit bietet deshalb bereits seit einigen Jahren eine Weiterbildung zum BGM-Manager sowie Kooperationen bei entsprechenden Projekten an. Sie sind passgenau auf die Bedarfe der jeweiligen Unternehmen zugeschnitten. Die Qualifizierung findet von nun an mit Methoden des Blended Learning statt. „Wir haben damit auf die Wünsche der Interessenten reagiert“, sagt Sebastian Eckert, als Referent im Kundenmanagement der DAK-Gesundheit für die Weiterbildung verantwortlich. Denn eine zweiwöchige Präsenz-Weiterbildung könne nicht jeder Erwerbstätige realisieren. Angeboten wird das Online-Seminar gemeinsam mit der AHAB-Akademie, einem staatlich anerkannten Anbieter für Aus- und Fortbildungen in der Gesundheitsbranche.

Lernen unabhängig von Ort und Zeit

So erarbeiten sich die Teilnehmenden seit diesem Jahr die Grundlagen des BGM zunächst online selbst. Dafür wurde aus jedem Themenfeld ein sogenannter Lernpfad gebildet. Dieser setzt sich aus Lerntexten, Grafiken, Abbildungen, Links, Videos, einer Online-Bibliothek und Live-Webinaren zusammen. Im Selbststudium wird grundlegendes Wissen erarbeitet, etwa über das Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation, Ursachen und Entstehung von Krankheiten, Fehlzeitenmanagement, Stressbewältigung und Suchtprävention. Am Ende jeder Einheit wird ein Test geschrieben. Die Dozenten stehen während der Online-Phase per Mail, Chat oder Telefon als Ansprechpartner zur Verfügung. Das integrierte Chat-System regt die Lerngruppe zudem zum Austausch an.

Zielgerichtete Kombination

Nach der ersten Lerneinheit erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat als Fachkraft für BGM. Im zweiten Teil geht es dann verstärkt in die betriebliche Praxis: Einführung, Aufbau und Steuerung eines BGM-Prozesses werden anhand praktischer Beispiele und Übungen durchgespielt. Nach erfolgreicher Abschlussprüfung erhalten die frischgebackenen BGM-Manager ein vom Bundesverband BGM anerkanntes Zertifikat.

Ganz auf die Präsenzzeiten wollten sowohl die DAK-Gesundheit als auch befragte Teilnehmende nicht verzichten. Sie nutzen auch die von der Krankenkasse organisierten Netzwerktreffen im Anschluss an die Qualifizierung, um sich beispielsweise zu Projekten zu beraten. Britta Schlüter findet diese Möglichkeit wichtig: „Der firmenübergreifende Austausch und das entstandene Netzwerk sind für meine weitere Arbeit sehr hilfreich.“ *Nadine Kraft*



& Kurz und kompakt

Die Lehrgänge zum geprüften Betrieblichen Gesundheitsmanager starten bereits im Juni. Den Präsenztagen gehen jeweils Online-Lernveranstaltungen und Selbstlern-Phasen voraus. Für folgende Termine gibt es noch freie Plätze:

München: Fachkraft:

Präsenzphase 13. bis 14. Juni 2019 (12 bis 18 Uhr und 9 bis 12 Uhr) sowie 19. September 2019 (9 bis 18 Uhr)

BGM-Manager:

Präsenzphase 9. bis 13. Dezember 2019 (9 bis 18 Uhr)

Hamburg: Fachkraft:

Präsenzphase 12. bis 13. September 2019 (12 bis 18 Uhr und 9 bis 12 Uhr) sowie 11. Dezember 2019 (9 bis 18 Uhr)

BGM-Manager:

Präsenzphase 16. bis 20. März 2020 (9 bis 18 Uhr)



Mehr

Informationen

Bei Interesse an dieser Qualifizierung nutzen Sie gerne unsere **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Mehr Informationen auf www.dak.de/bgm-manager

*Spiele­risch Ausdauer, Koordination
und Leistungsfähigkeit trainieren*



Total abgefahren – einmal in der Poleposition

Sebastian Vettel oder Lewis Hamilton? Ihre Rolle können Sie frei wählen. Wie es sich anfühlt, einen Rennwagen durch enge Kurven zu steuern, und warum nicht Gas, sondern Gefühl zum Sieg verhilft – das erfahren Sie auf dem Carrera-Bike

Sie sind rot und blau, die Formel-1-Rennwagen auf der Strecke. Schnittig und elegant warten die Boliden an der Startlinie auf das „Go!“. Die Strecke ist nicht ohne Tücken – zahlreiche Kurven werden den Fahrern einiges abverlangen. Die Piloten sind hungrig, sie wollen endlich Gas geben, die Distanz in möglichst kurzer Zeit bewältigen, die Runden als Schnellster beenden, den Sieg einfahren. Im Cockpit

und am Steuer der PS-Geschosse sitzen sie allerdings nicht. Und angetreten wird auch nicht gegen eine große Gruppe von Herausforderern – nur ein „Gegner“ will es wissen. Spannend ist die Challenge trotzdem.

Poleposition

„Lass mal schauen, wer als Erster auf der Zielgeraden ist“, das habe er gedacht, erzählt Klaus Borgmann, als er die Anlage

gesehen hat. Und dann ging's auch schon los. Rauf aufs Fahrrad und in die Pedale getreten. Ja, richtig gelesen: Nix da mit Fuß auf dem Gas und die Benzinschleuder mit röhrendem Motor von null auf hundert auf Trab gebracht! Beim Event-Modul Carrera-Bike treibt man zwar auch einen Sportwagen an, aber mittels eigener Körperkraft. Und das geht so: Zwei Teilnehmer treten gegeneinander an. Sie sitzen jeweils auf einem Fahrrad und liefern sich einen Wettkampf. Wem gelingt es, mittels Pedalkraft seinen Rennwagen zuerst ins Ziel zu bringen? Die Rennwagen sind Modellautos, die auf der vor den Fahrrädern stehenden Carrera-Bahn allein durch die Muskelkraft der Teilnehmer angetrieben werden.

„Die Räder waren nicht so leichtgängig, man musste schon gegen einen gewissen Widerstand antreten“, beschreibt Klaus Borgmann seine Erfahrungen als „Formel-1-Pilot“. Und der Health Coordinator aus dem Logistikzentrum von Amazon in Rheinberg weiß, wovon er spricht. Der 49-Jährige ist „mit Sport groß geworden“ – Fußball, Eislaufen, Tennis –, hat sich viele Jahre nur mit dem Fahrrad fortbewegt, und das über weite Strecken, und läuft auch sehr gerne. Ein sportlicher Mensch also, der Herausforderungen kennt und der sich richtig ins Zeug legte, um seine Führungskraft auf dem Carrera-Bike zu schlagen.

Kraft & Geschicklichkeit

„Ich habe verloren. Haushoch!“ Die Führungskraft, meint Klaus Borgmann, hatte ein gutes Körpergefühl und stieg daher als Sieger vom Fahrrad. Denn: Muskelkraft allein reicht nicht, um diese Challenge zu gewinnen. Hätten die beiden Kontrahenten noch mehr in die Pedale getreten, „hätten wir uns zum nächsten Formel-1-Rennen anmelden können“. In den Kurven der Bahn

kommt es eben darauf an, die richtige Geschwindigkeit zu wählen. Ansonsten hält es die Modellwagen nicht in der Spur: Sie machen den Abflug. Wer also in der Königsklasse mithalten will, ist gut beraten, Kraft und Geschicklichkeit einzusetzen und diese auf der Rennstrecke entsprechend auszubalancieren. „Die Herausforderung bestand darin, seinen Wagen auf der Spur zu halten. Klar gab es auch Passagen, wo man ordentlich Gas geben musste“, so Klaus Borgmann. „Aber es ging weniger um Körperkraft als vielmehr um das Gefühl für ein gezieltes Einsetzen der Kraft.“

Sport & Spaß

Viele Kolleginnen und Kollegen von Klaus Borgmann haben sich auf diesen Wettkampf eingelassen, bei dem es um Ausdauer, Koordination und Leistungsfähigkeit geht. Üblicherweise wird der Puls während der gesamten Fahrt auf dem Carrera-Bike gemessen und durch den Vergleich mit dem Belastungs- und Erholungspuls lassen sich dann Ausdauer und Fitnesslevel der Rennfahrer bestimmen. „Ich war hellauf begeistert“, so der Amazon-Mitarbeiter, „vor allem über die Verbindung von Sport und Spaß.“ Die Kontrolle der Herzfrequenz spielte für den Health Coordinator in diesem Zusammenhang nur eine untergeordnete Rolle. „Das spielerische Element hat mich total überzeugt“, erzählt er begeistert und fügt hinzu, dass man an diesem Tag bewusst auf das Messen der Fitness verzichtet hätte. „Weniger ist manchmal mehr – und jeder von uns hat ja während des Rennens selbst gemerkt, wie fit er oder sie tatsächlich ist.“ Den Kraftaufwand habe jeder bewältigen können und der Spaßfaktor sei nicht zu toppen gewesen – frei nach dem Motto: „Wer bleibt auf der Strecke?“ *Sigrid Rahlfs*



& Kurz und kompakt

Alle auf Start

Wollen Sie Ihren Azubis am ersten Tag etwas ganz Besonderes bieten? Etwas, das in Erinnerung bleibt, kreativ ist und Ihr Unternehmen sofort unverwechselbar macht? Event-Module können helfen, einen Willkommenstag für die Neuen in Ihrem Unternehmen zum Kick-off in deren Karriere zu machen. Der erste Tag im neuen Unternehmen ist ein sehr spezieller Tag für Ihre Azubis – und natürlich auch für Sie und Ihre Mitarbeiter. An diesem Tag gilt es erst einmal, das Eis zu brechen: Die Neuen sollen sich wohlfühlen, eine lockere Atmosphäre hilft, dass auch die Azubis sich untereinander kennenlernen.

Das Carrera-Bike, aber auch der Icaros (siehe praxis+recht 3/2018) oder der Escape Room (praxis+recht 1/2019) sind hervorragende Möglichkeiten, sich kennenzulernen und miteinander zu agieren. Auf spielerische Weise werden so Beziehungen aufgebaut und der Teamgedanke wird gestärkt. Vor allem aber werden Sie zusammen Spaß haben. Und was mehr kann man von einem ersten Arbeitstag erwarten?



Mehr

Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im neuen DAK Business Consulting unter der **DAK-Hotline 040 325 325 750** zum Ortstarif.

Mehr Informationen auf www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

Wenn Mitarbeiter plötzlich zu Pflegenden werden

Das Thema Pflege ist aktueller denn je: Immer mehr Arbeitnehmer pflegen Angehörige. Wie Sie Ihre Beschäftigten dabei unterstützen können, haben wir für Sie zusammengefasst

+ Digitale DAK-Angebote für Ihre Mitarbeiter

DAK Pflege-App

Das neue Online-Angebot unterstützt alle pflegenden Angehörigen – egal, wo sie versichert sind. Die DAK Pflege-App gibt praktische Tipps und Anleitungen für den Pflegealltag. So werden wichtige Handgriffe in Videos erklärt – etwa, wie Pflegebedürftigen beim Aufstehen oder bei der Körperpflege geholfen werden kann. Ein Rechner ermittelt zudem die individuellen Ansprüche auf Leistungen der Pflegekasse.

Mehr Infos finden Sie unter www.dak.de/pflege-app

DAK-Pflegecoach

Das Online-Coaching für pflegende Angehörige. Der DAK-Pflegecoach ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Fragen zur häuslichen Pflege, zu Alzheimer und Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter.

Mehr Infos finden Sie unter www.dak.de/pflegecoach

DAK Erinnerungs-Coach

Zusammen mit Amazons Alexa helfen wir Menschen mit Demenz, ihre Erinnerungen zu bewahren. Durch praktische Übungen wird das Langzeitgedächtnis aktiviert. Das smarte Skill wird einfach auf Zuruf gestartet und sorgt für Erfolgserlebnisse im Pflegealltag.

Mehr Infos finden Sie unter www.dak.de/erinnerungs-coach

Obwohl aktuell 4,7 Millionen Deutsche einen nahen Angehörigen zu Hause pflegen und ein Großteil von ihnen dafür Beruf und Pflege miteinander vereinbaren muss, spielt das Thema Pflege in mehr als der Hälfte der deutschen Unternehmen keine Rolle. Eine aktuelle Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP)* hat ergeben, dass 58 Prozent der befragten Unternehmen keine betriebsinternen Angebote machen, um pflegende Mitarbeiter zu entlasten. In 62 Prozent der befragten Unternehmen lag zudem keinerlei Kenntnis darüber vor, welche Beschäftigten Unterstützungsbedarf hätten.

2,6 Millionen Erwerbstätige pflegen einen Angehörigen

Die Zahlen lassen aufhorchen, denn geschätzt pflegen aktuell 2,6 Millionen Erwerbstätige einen Angehörigen. Tendenz steigend. 69 Prozent der Beschäftigten rechnen damit, dass sie in Zukunft einen Angehörigen pflegen werden. Das ergab eine Umfrage der Initiative Beruf und Familie der Hertie-Stiftung. Unternehmen, die pflegebewusste Maßnahmen ergreifen, werden künftig einen Vorteil bei der Fachkräfte-Rekrutierung haben. Nicht zuletzt können auch Arbeitgeber selbst in die Rolle eines pflegenden Angehörigen rutschen.

So können Sie Beschäftigte unterstützen, deren Angehörige durch einen Unfall oder eine Erkrankung zu einem Pflegefall geworden sind:

1 Seien Sie ansprechbar:

Viele Erwerbstätige verschweigen häusliche Pflege, weil sie berufliche Nachteile fürchten. Ein offensiver betrieblicher Umgang mit dem Thema und Angebote zur Unterstützung im Ernstfall sowie im Idealfall ein betriebsinterner Notfallplan mildern sowohl die persönlichen als auch die arbeitsbezogenen Folgen einer Pflegeübernahme.

2 Schaffen Sie Beratungsangebote:

Wenn ein Pflegefall eintritt, ist es für pflegende Angehörige oft zeitraubend, an Informationen zu gelangen. Sie als Arbeitgeber können Informationen zu häuslicher Pflege und Pflegeversicherung sowie Adressen von ambulanten und stationären Pflegeanbietern und Beratungsstellen bereitstellen. Nützliche Informationen finden Sie und Ihre Mitarbeiter auch auf unserer Website unter www.dak.de/pflegeberater

Ermitteln Sie, wie relevant das Thema Pflege in Ihrem Unternehmen ist, bieten Sie gegebenenfalls Info-Veranstaltungen an, benennen Sie einen Verantwortlichen oder kooperieren Sie mit einem Pflegedienstleister.

3 Akzeptieren Sie Pflegezeiten:

Diese sollten sich weitgehend nach den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter richten. Sollte Ihr Unternehmen mindestens 15 Beschäftigte zählen, dann haben Ihre Mitarbeiter Anspruch auf die gesetzlich

Pflegende Mitarbeiter:
Arbeitgeber können
unterstützen



geregelt Pflegezeit von bis zu sechs Monaten. Voraussetzung: Ihre Beschäftigten übernehmen die Pflege selbst und informieren Sie spätestens zehn Tage vor Beginn über Dauer und Umfang der Pflegezeit.

Das Pflegezeitgesetz erlaubt es Erwerbstätigen zudem, in akuten Pflegesituationen, der Arbeit ohne Ankündigungsfrist fernzubleiben, um eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung naher Angehöriger sicherzustellen. Dieses Recht gilt einmalig je pflegebedürftiger Person für zehn Tage.

4 Ermöglichen Sie Vereinbarkeit:

Als Unternehmer oder Vorgesetzter sind Sie nicht für die Pflege verantwortlich. Flexible und verlässliche Arbeitszeiten, wie sie häufig schon für Eltern mit kleinen Kindern vorhanden sind, erleichtern jedoch auch Erwerbs-

tätigen mit pflegerischen Aufgaben den Alltag. Teilzeitarbeit, eine flexible Verlängerung der Mittagspause, Job-sharing, Heimarbeit – die Möglichkeiten heutzutage sind vielfältig. Wichtig ist, nicht nur die Arbeitszeit, sondern auch die Aufgaben zu reduzieren und das gesamte Team im Blick zu behalten, um für alle Beteiligten zufriedenstellende Lösungen zu erreichen.

5 Finanzielle Unterstützung:

Mancher Erwerbstätige gerät durch die Pflege eines nahen Angehörigen in finanzielle Engpässe. Vielleicht ist es aus Unternehmenssicht interessant, sich beispielsweise an den verbleibenden Kosten einer Kurzzeitpflege zu beteiligen, sofern die Leistungen der Pflegeversicherung erschöpft sein sollten.

Nadine Kraft

*Stiftung ZQP: <https://www.zqp.de/portfolio/beruf-pflege-unternehmen/>

60 Sekunden Wissen

25 Jahre Pflegeversicherung – wichtige Eckpfeiler:

Im **April 1994**

beschließen Bundesrat und Bundestag die Einführung der Pflegeversicherung. Bis heute gilt eine umfassende Versicherungspflicht für alle gesetzlich und privat Versicherten.

1995 gibt es die ersten Leistungen aus der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich.

1996 kommen die Leistungen der stationären Pflege hinzu.

2012 wird das Pflegeneuausrichtungsgesetz beschlossen. Es sieht Leistungsverbesserungen für Versicherte vor, deren Alltagskompetenz eingeschränkt ist.

2015 werden durch das erste Pflegestärkungsgesetz Leistungen in vielen Bereichen der Pflegeversicherung erhöht.

2017 werden durch das zweite Pflegestärkungsgesetz die bisherigen drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt. Erstmals werden Demenz- und psychische Erkrankungen stärker berücksichtigt.

Rund **3,3 Millionen** Menschen nehmen jeden Monat Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch (Stand: Ende 2017).

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeberpflege/die-pflegeversicherung



Mehr
Informationen



Wie sich Familie, Pflege und Beruf besser miteinander vereinbaren lassen und welche Angebote es gibt, lesen Sie unter www.dak.de/pflegezeit

Gesundes Miteinander

Die DAK-Gesundheit hat eine aktuelle Initiative, die so bunt ist wie die Arbeitswelt. Gesundes Arbeiten gelingt besser mit einem respektvollen und wertschätzenden Umgang. Eine Podcast-Serie klärt auf

Mit der Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ bringt sich die DAK-Gesundheit aktiv in die Gestaltung des Gesundheitssystems ein und entwickelt einen modernen Gesundheitsbegriff weiter. Ein Baustein der Initiative ist der DAK-Podcast „Ganz schön krank, Leute!“. Wir haben mit dem Moderator René Träder darüber gesprochen, was ein gesundes Miteinander in der Arbeitswelt bewirken kann.



Weitere Informationen zur Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ und die Podcast-Reihe finden Sie unter www.gesundes-miteinander.de

Das vollständige Interview mit René Träder lesen Sie auf www.magazin.dak.de

GANZ SCHÖN KRANK, LEUTE!
Der Podcast
Für ein gesundes Miteinander

DAK
Gesundheit

+ Interview



René Träder,
Trainer, Coach und
Psychologe mit
dem Schwerpunkt
Arbeits- und
Organisations-
psychologie

praxis+recht: Was zeichnet ein gesundes Miteinander am Arbeitsplatz aus?

René Träder: Ein Unternehmen ist ein Organismus, der lebt. Er wird von vielen Menschen mit Leben, Emotionen und Handlungen gefüllt. Es sind Menschen, die vor Ort die Entscheidungen treffen. Wichtig ist ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander. Und Empathie. Es geht darum, dass der einzelne Mensch im Unternehmen gesehen wird. Die zwischenmenschliche Komponente wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

praxis+recht: Was bewirkt ein gesundes Miteinander unter Kollegen?

Träder: Motivation und ein Zugehörigkeitsgefühl. Es bewirkt, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich mit ihrer Arbeit identifizieren. Das stärkt die Mitarbeiterbindung und mindert die Personalfuktuation.

praxis+recht: Was können Vorgesetzte tun, um ein gesundes Miteinander zu gestalten?

Träder: Sie können zuhören und Fragen stellen. Aktuell vollzieht sich ein Wandel in den Unternehmenskulturen. Früher war die Führungskraft Experte in ihrem Arbeitsgebiet. Heute ist dieses Arbeitsgebiet sehr dynamisch und dem Wandel unterworfen. Durch die Digitalisierung und Globalisierung ändern sich viele Strukturen und Prozesse. Eine Führungskraft von heute kann und muss gar nicht mehr Experte sein, sondern vielmehr Koordinator, Vernetzer und Coach. Es geht darum, Kompetenzen im Team anzuerkennen, die Teammitglieder zu vernetzen und damit nachhaltig zu motivieren.

Stefan Suhr

#gesundemiteinander



ZIEHT'S

EUCH **X** REIN!

Sucht ist eine Krankheit, die jeden treffen kann.

Und wenn das passiert, schaut das Umfeld
häufig weg. Ihr auch? [gesundemiteinander.de](https://www.gesundes-miteinander.de)



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Arbeitgeber-Hotline
040 325 325 810*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



„Mit Geld allein gewinne ich keine Talente!“

Pino Almeida, Geschäftsführer der Bit Projects GmbH, einer der führenden Webvideo-Produktionsfirmen

Gesundheitsförderung ist **ein Erfolgsfaktor.**

Arbeitnehmer schauen heutzutage nicht nur auf das Gehalt. Gewinnen Sie neue Teamplayer mit Gesundheitsaktionen am Arbeitsplatz und motivieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. **DAK Business Consulting bietet Ihnen individuelle, maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte.** Lassen Sie sich jetzt kostenlos beraten: www.dak-vorteile.de/arbeitgeber



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.