

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis
+ recht

ARBEITSWELT IM STRESS

**Immer mehr Ausfalltage im Job
durch psychische Probleme:
Neue Angebote verbessern
die Versorgung**



BERUF UND PFLEGE

So entlasten Sie
Ihre Mitarbeiter

SO EIN THEATER

Neue Wege der
Gesundheitsförderung

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



Power-Team

Läuft bei uns

Morgens eine schnelle Runde um den See zum Warmmachen. Im Büro dann locker über ein paar Performance-Hürden und nachmittags der Meeting-Marathon – in unserem Power-Team läuft es richtig gut. Weil wir fit sind, und weil die DAK-Gesundheit uns mit dem Bonus-Programm sogar für unsere Fitness belohnt. Deshalb raten wir Freunden und Kollegen auch, zur DAK-Gesundheit zu wechseln. Das bringt uns dann sogar eine schöne Prämie ein:

1 adidas Terrex Agravic Boa

Leichter, stabiler Trailrunning-Schuh für Herren. Er gibt die Energie zurück, die man braucht, um steile Bergpfade zu überwinden und bietet sogar bei Nässe den notwendigen Grip (Artikelnr.: BC0371).



2

Asics GT-2000 7

Strapazierfähiger Laufschuh für Damen, der durch seine innovativen Technologien den Fuß vor Stößen und Schäden schützt und gleichzeitig extrem leicht ist (Artikelnr.: 1012A610-100).



3

Nike Women Miler V-Neck Top

Schweißableitendes Material und Mesh-Einsätze halten angenehm kühl. Der verlängerte Saum am Rücken und die tiefen Schultern sorgen für Komfort beim Laufen (Artikelnr.: AT6756-010).



Sporthaus Redler – Top Preise, schnelle Lieferung

Seit 1998 ist das Sporthaus Redler in Schleswig-Holstein zwischen Nord- und Ostsee beheimatet. Zehn Jahre später kam der Sport Redler Online-Shop dazu. Stöbern Sie hier durch eine riesige Auswahl an Sportschuhen und Sportbekleidung von vielen Top-Marken wie adidas, Nike und Lowa. Das gesamte Sortiment ist in den beiden Filialen in Neumünster und Eutin sowie online unter www.sport-redler.de erhältlich. Und das Beste: Alle Artikel gibt's zu günstigen Preisen und der Rückversand ist immer kostenlos.



Prämien für Durchstarter!

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hinter uns liegt ein Sommer mit neuen Hitzerekorden. Die Temperaturen haben die Debatte um den Klimawandel neu entfacht. Der DAK-Gesundheit ist das Thema Nachhaltigkeit seit Jahren wichtig. So wird auch dieses Magazin auf 100-prozentigem Recyclingpapier gedruckt. Zum Ausgleich für den CO₂-Ausstoß beim Druck wurden zum Klimaschutz schon mehrere 10.000 junge Bäume gepflanzt.

Auch die Seele braucht manchmal Schutz. Viele Beschäftigte haben das Gefühl, ihre Arbeit werde immer stressiger. Der Wandel durch Arbeitsverdichtung, Flexibilität und Multitasking ist rasant. Mit welchen Folgen? Laut DAK-Psychoreport haben sich die Fehlzeiten durch Depressionen und Anpassungsstörungen in 20 Jahren verdreifacht. Wissenschaftler erklären, dass Ärzte und Patienten heute offener über psychische Probleme reden würden und es deshalb mehr Krankschreibungen gäbe. Mein Appell an alle Arbeitgeber: Holen Sie das schwierige Thema aus der Tabuzone und bieten Sie Ihren Mitarbeitern Hilfe an. Wir unterstützen Sie dabei und zeigen Tipps in unserer Titelgeschichte.

Neben der Arbeitswelt bietet auch das Privatleben Herausforderungen. Wenn Angehörige plötzlich pflegebedürftig werden, müssen Familie, Beruf und Pflege unter einen Hut gebracht werden. Wir beleuchten das Thema auf den Seiten 10 bis 13 und zeigen, wie Unternehmen pflegende Beschäftigte entlasten können. Mit speziellen Angeboten zeigen Sie als Arbeitgeber Wertschätzung und stärken neben der Gesundheit auch die Motivation und Bindung Ihrer Mitarbeiter.

Mit den besten Wünschen für einen schönen Herbst



Hier
geht's zum
Online-Magazin

Noch mehr Infos im Netz –
lesen Sie unser Magazin
auch unterwegs

magazin.dak.de



SPITZENPLATZ

Im aktuellen FOCUS-MONEY-Test belegt unsere Kasse mit überdurchschnittlichen Leistungen erneut einen Spitzenplatz



SEHR GUT

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihre „hervorragenden“ digitalen Leistungsangebote



ANDREAS STORM
VORSITZENDER DES VORSTANDES
DER DAK-GESUNDHEIT

Zu dieser Ausgabe

Gehen Sie auch so gerne ins Theater wie ich? Dann freuen Sie sich auf die Seiten 28 und 29. Mit kreativen Techniken können Sie Ihren Beschäftigten Gesundheitsthemen mit einer Prise Humor näherbringen. Der Besuch eines Businesstheaters wird Ihnen und Ihren Mitarbeitern lange in Erinnerung bleiben.

Arbeitswelt im Stress

Erschöpft und ausgebrannt: Geht es Ihnen an manchen Tagen auch so? Die Fehlzeiten sprechen eine deutliche Sprache. In den letzten 20 Jahren haben sich die Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen verdreifacht. Das zeigt der aktuelle Psychoreport der DAK-Gesundheit. Während der gesellschaftliche Umgang mit diesen Erkrankungen offener geworden ist, gelten sie in der Arbeitswelt häufig weiterhin als Tabuthemen.

Erfahren Sie, welche Branchen besonders stark betroffen sind und warum. Des Weiteren lesen Sie, welche Rolle die Führungskräfte spielen. Die Titelgeschichte zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Mitarbeiter am besten auf Belastungen ansprechen. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für Hilfestellungen nach Maß.

Ausgebrannt:

Arbeiten ohne Erholungspausen gefährdet die Gesundheit



GESUNDHEIT

6 Wissen

10 Jahre Kampagne „bunt statt blau“/
Kopfschmerz-Coach/Optimale
Wundversorgung/AMNOG-Report/
#regionalstark

10 Job, Familie und Pflege

Alles unter einen Hut zu bringen,
ist nicht einfach. Wir haben
Unternehmen befragt, wie sie
ihre Beschäftigten unterstützen



14 Geschäft – endlich rauchfrei!

Ein Viertel der Erwerbstätigen raucht.
Eine 21-jährige Pflegeschülerin er-
zählt von ihrem Weg aus der Sucht



SERVICE



16 Wissen

Leistungspaket DAK MamaPLUS/
Familierversicherung: Neuberech-
nung des Gesamteinkommens/
Anrechnung von Abfindungen/Stief-
und Enkelkinder einfacher versichern

17 Impressum

18 Sinnvoll weiterbilden

Testbericht über ein Webinar

20 Ausgezeichneter Maklerservice

Die DAK-Gesundheit erhält die
Auszeichnung „Bester GKV-Makler-
service“. Auch Ihr Unternehmen
kann davon profitieren



PERSONAL

22 Wissen

Auslandsentsendung: Umsetzung
A1-Verfahren/Online-Therapie bei
Depression/BGM-Förderpreis 2019/
Präventionsradar

24 Trend Homeoffice

Ein Erfahrungsbericht über
Chancen und Herausforderungen
bei der Arbeit von zu Hause aus

26 Fitness im Fokus

Ein Test ermittelt Ihre Ausdauer und
motiviert zu mehr Bewegung

28 Vorhang auf!

Theatertechniken bringen Kreativität
in Ihren Berufsalltag



30 #positivarbeiten

Menschen mit HIV können jeden
Beruf ausüben

31 Wer hat eine Leiter?

Die Werteinitiative „Für ein
gesundes Miteinander“ setzt
auf eine gute Nachbarschaft

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.

KOPFSCHMERZ-COACH

DIGITALE HILFE

Ein Drittel der Deutschen leiden mindestens einmal im Monat an Kopfschmerzen, viele sogar mehrfach in der Woche. Das geht aus einer aktuellen Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit hervor. Die Krankenkasse bietet deshalb ab sofort eine neuartige, schnelle und umfassende Hilfe für ihre Versicherten an. Der neue DAK

Kopfschmerz-Coach basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und trainiert Betroffene, Kopfschmerzen ohne Medikamente zu lindern. Technisch passt das Online-Tool sich individuell unterschiedlichen Altersgruppen und Bedürfnissen an und kann deshalb sowohl von Erwachsenen als auch von Jugendlichen ab zwölf Jahren genutzt werden. Das kostenlose Coaching ist auch mobil auf Smartphones und Tablets nutzbar unter www.dak.de/dakkopfschmerz-coach



ZEHN JAHRE „BUNT STATT BLAU“

SCHÜLERIN GEWINNT PLAKATWETTBEWERB GEGEN KOMASAUFEN

Im Frühjahr haben sich bundesweit fast 9.000 Schülerinnen und Schüler mit kreativen Ideen an der Kampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt. Seit dem Start der Präventionskampagne im Jahr 2009 waren insgesamt mehr als 100.000 12- bis 17-Jährige kreativ dabei. Die ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung Marlene Mortler und der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit

Andreas Storm wählten in der Bundesjury ein Bild im Pop-Art-Stil zum besten Motiv 2019 gegen das sogenannte Komasaufen. Mit ihrer plakativen Arbeit gewann die 17-jährige Schülerin Selina Dzida von der Dreieichschule in Langen den Hauptpreis von 1.000 Euro. „Das Siegerplakat zeigt eine selbstbewusste junge Frau, die sich mit cooler Haltung einem bunten suchtfreien Leben zuwendet. Ergänzt wird das von dem Spruch: ‚It’s your Choice‘ (= Es ist deine Entscheidung). Das hat die Bundesjury überzeugt“, so DAK-Vorstand Andreas Storm.

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



DAK-Vorstand Andreas Storm (3. v. li.), die ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung Marlene Mortler (5. v. li.), Prof. Dr. Reiner Hanewinkel (3. v. re.) und die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner

AMNOG-REPORT

100.000 EURO UND MEHR FÜR NEUE MEDIKAMENTE

Neu zugelassene Medikamente werden immer teurer. Das geht aus dem aktuellen AMNOG-Report der DAK-Gesundheit hervor. Demnach kostete im vergangenen Jahr jedes vierte neue Arzneimittel mehr als 100.000 Euro. Damit hat sich der Anteil der Hochpreis-Medikamente in den vergangenen vier Jahren verdoppelt. Im Jahr 2017 gaben die gesetzlichen Krankenkassen insgesamt 41,5 Milliarden Euro für Arzneimittel aus – ein Plus von 3,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Trotz der hohen Preise ist bei der Bewertung eines Zusatznutzens die Datenlage bei Markteintritt oft dünn, kritisieren die Forscher der Universität Bielefeld, die den AMNOG-Report für die DAK-Gesundheit erstellen. „Das Solidarsystem darf nicht überfordert werden, gleichzeitig müssen medizinische Innovationen auch beim Patienten ankommen“, sagt Andreas Storm, Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit. „Vor diesem Hintergrund ist es enorm wichtig, nicht nur streng nach den Überlebenschancen zu urteilen. Auch die Lebensqualität nach der Arzneigabe muss stärker berücksichtigt werden.“

ARBEITSWELT IM STRESS

Angststörung, Depression, Burnout: Die Zahl der Fehltage mit psychischen Erkrankungen wächst. Das bedeutet nicht, dass mehr Menschen psychisch krank sind – aber der Umgang ist offener geworden. Das birgt Chancen für betriebliche Prävention

Die Zahlen klingen alarmierend: 2,2 Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland leiden an psychischen Erkrankungen – seit 1997 hat sich die Zahl mehr als verdreifacht. Das zeigt der Psychoreport 2019 der DAK-Gesundheit in einer Langzeit-Analyse der Fehltage der Versicherten. Besonders häufig sind Depressionen der Grund für eine Krankschreibung – unter den psychischen Erkrankungen sind sie damit mit großem Abstand Spitzenreiter. An zweiter Stelle folgen Anpassungsstörungen. Wer jedoch eine Epidemie der psychischen Leiden vermutet, dem widerspricht die Wissenschaft: Demnach sind diese seit Jahrzehnten in der Bevölkerung nahezu gleich verbreitet. DAK-Vorstandschef Andreas Storm führt den Anstieg deshalb auch auf weniger Tabus beim Umgang mit psychischen Erkrankungen zurück. „Vor allem beim Arzt-Patienten-Gespräch sind psychische Probleme heutzutage kein Tabu mehr“, so Storm. „Deshalb wird auch bei Krankschreibungen offener damit umgegangen.“ In Betrieben sehe dies aber oft noch anders aus. Storm fordert deshalb: „Auch Arbeitgeber müssen psychische Belastungen und Probleme aus der Tabuzone holen und ihren Mitarbeitern Hilfe anbieten.“

Wie das gelingen kann, erläutert Sabine Winterstein, Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement der DAK-Gesundheit, im Interview. *Florian Kastl*

praxis+recht: Die Krankmeldungen häufen sich vor allem im Gesundheitswesen und in der öffentlichen Verwaltung. Woran liegt das?

Sabine Winterstein: Im Gesundheitswesen betrifft das sehr stark die Pflegekräfte, die extreme Belastungen im Berufsalltag haben. An jeder Ecke fehlen Kollegen, aber die Arbeit muss ja trotzdem gemacht werden, und es fehlt an gesellschaftlicher und oft auch an persönlicher Wertschätzung durch Angehörige und Vorgesetzte. In der Verwaltung sind die Kommunikationswege oft nervenaufreibend, auch ist es ein großes Thema von Führungsproblemen.

p+r: Laut Psychoreport sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen. Gibt es hierfür Gründe?

Sabine Winterstein: Frauen sind generell offener, wenn es um die eigene Gesundheit geht, und suchen sich eher Hilfe. Männer sind im Berufsleben oft eher an Strukturen orientiert und daher weniger offen; Frauen haben weniger Probleme damit, ihre persönlichen Themen anzusprechen. Viele Schwierigkeiten haben auch jüngere Leute, die, aus einem harmonischen privaten Umfeld kommend, in der Berufswelt zum ersten Mal überhaupt mit Konfliktsituationen umgehen müssen, sich Regeln unterwerfen, Leistung zeigen und dabei noch mit unterschiedlichen Altersstufen auseinandersetzen müssen.



p+r: Wie kann ich als Führungskraft erkennen, ob ein Mitarbeiter Hilfe braucht?

Sabine Winterstein: Oft gibt es Symptome, die man, auch ohne medizinischen Hintergrund, mit mehr Achtsamkeit erkennen kann, hierzu kann man auch in Schulungen sensibilisiert werden. Wenn Menschen immer fahriger werden, viele Fehler machen, sehr oft nachfragen müssen, sich immer mehr zurückziehen oder sich kleinere Fehlzeiten häufen, kann so etwas ein Indiz sein.

p+r: Was sollte ich dann tun?

Sabine Winterstein: Wenn Sie das wahrnehmen, sollten Sie es in einem vertrauensvollen Gespräch ansprechen. Bitten Sie den Mitarbeiter zu einem Termin, kochen Sie Kaffee, sorgen Sie für eine gute Atmosphäre und sagen Sie: Ich habe das und das wahrgenommen. Kann ich dich unterstützen? Wichtig ist: Kommen Sie nicht mit Grundannahmen, sondern hören Sie erst einmal zu – und verabreden Sie zum Schluss des Gesprächs, was man als Nächstes tut, um bessere Bedingungen zu schaffen.

p+r: Wie sollte man mit betroffenen Kollegen umgehen?

Sabine Winterstein: Wenn der Kollege sich Ihnen anvertraut, geben Sie auf keinen Fall gute Ratschläge. Hören Sie einfach erst einmal zu. Zeigen Sie Verständnis – aber sagen Sie im Zweifel auch, wo Sie nicht helfen können, und verweisen Sie auf professionelle Hilfsangebote.

Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

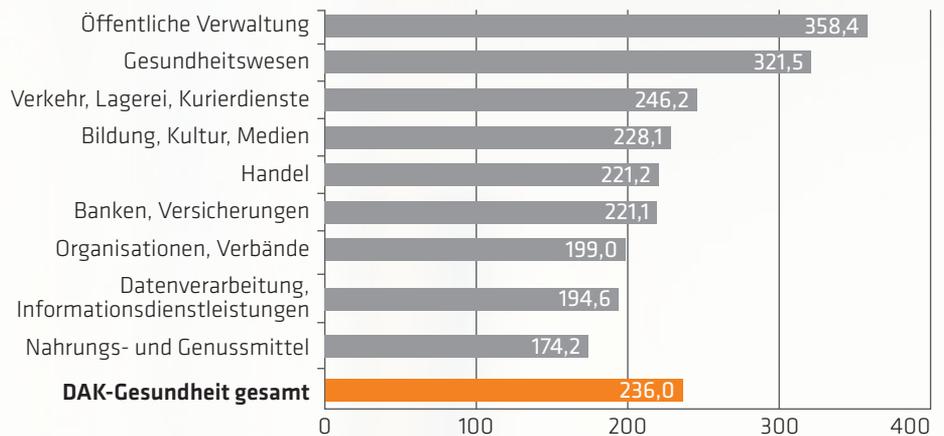
DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif

Mehr Informationen auf

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen nach Wirtschaftsgruppen (2018)



QUELLE: DATEN DER DAK-GESUNDHEIT 2018



! INNOVATIVE ANGEBOTE

SPEZIALISTEN-NETZWERK

Veovita, das innovative Versorgungskonzept der DAK-Gesundheit, bietet psychisch Erkrankten einfache und schnelle Hilfe. Ein Netzwerk aus Spezialisten macht dies möglich:

Haus- und Fachärzte, Therapeuten und Kliniken arbeiten Hand in Hand, es gibt kaum Wartezeiten, für einen raschen Einstieg in eine Therapie wird gesorgt. Bedarf und Lebensrhythmus der Patienten stehen dabei jederzeit im Fokus.

Details zum DAK-Angebot finden Sie unter www.dak.de/psyche

ANTISTRESS-COACHING

Wir unterstützen Ihre Beschäftigten mit unserem kostenlosen Online-Coaching dabei, ihre persönlichen Stressursachen zu erkennen, zu verstehen und die Ursachen zu beheben.

www.dak.de/coachings

FÜHRUNGSSEMINARE „GESUND MANAGEN“

Stärken Sie Ihre Führungskräfte und fördern Sie eine gesunde Führungskultur in Ihrem Unternehmen. Die Seminare beinhalten folgende Module:

- BGM – Basics
- Wege aus dem Stress – Belastungen erfolgreich managen
- Vitales Arbeitsumfeld – Leistungsressourcen managen
- Menschen gesund führen

RESILIENZ-BERATER

Herausforderungen, Krisen – nahezu jeder wird irgendwann damit konfrontiert. Gut, wenn man gewappnet ist und um seine Stärken weiß. Die Resilienz-Berater der DAK-Gesundheit unterstützen Unternehmen dabei, im Rahmen von Prävention die Resilienz der Mitarbeiter zu fördern, deren Ressourcen zu aktivieren und damit eine aktive Stressbewältigung zu betreiben.

Pflegebedürftige
Angehörige:

Gemeinsame Zeit
ist wichtig



JOB, FAMILIE UND PFLEGE – ALLES UNTER EINEM HUT

Immer mehr Berufstätige leisten einen Spagat zwischen Job, Familie und der Pflege eines Angehörigen. Positionieren Sie Ihr Unternehmen als „vereinbarungsfreundlich“ und schaffen Sie damit eine gute Mitarbeiterbindung. Für praxis+recht berichten Unternehmen von ihren Erfahrungen

Ihre Mutter ist senil und der Vater dement. Heike Schwarz (Name von der Redaktion geändert) musste sich irgendwann eingestehen, dass die Pflege der Eltern neben dem Job nicht mehr ging. Unter diesen Hut musste auch noch das eigene Familienleben passen – es wurde einfach alles zu viel.

Die 52-jährige Bankangestellte versuchte zunächst selbst, sich neu zu organisieren und die gesetzlichen Möglichkeiten auszuschöpfen. Leicht war das nicht: „Die Formulierungen sind so kompliziert, da blickt der Laie gar nicht durch.“

In ihrem Unternehmen besteht eine Kooperation mit der WDS.care, einer Division der WDS GmbH, welche bundesweit Pflegeberatungen und -schulungen anbietet. „Das sind Profis, die haben sehr anschaulich erklärt, welche Möglichkeiten es gibt, und beim Stellen der Anträge geholfen.“ Inzwischen hat ihre 86-jährige Mutter den Pflegegrad 1, der gleichaltrige Vater den Pflegegrad 3. „Die Beratung“, sagt sie, „ist ausgesprochen nützlich.“

SPAGAT ZWISCHEN JOB UND PFLEGE

Rund 4,7 Millionen Deutsche pflegen einen nahen Angehörigen, darunter geschätzt 2,6 Millionen Erwerbstätige. Viele reduzieren ihre Arbeitszeit oder geben ihre Erwerbstätigkeit gleich ganz auf. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird weiter zunehmen und doch, so zeigt es eine Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP), sind in 58 Prozent der Unternehmen Angebote zur

besseren Vereinbarkeit weder vorhanden noch geplant. Wobei es oft nicht am Willen fehlt, sondern an den Kenntnissen über die Bedarfe der Beschäftigten und über die Möglichkeiten zu deren Unterstützung.

600 BETROFFENE

„Von den Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege profitieren Arbeitnehmer und Arbeitgeber“, sagt Regina Neumann, Leiterin der Sozialen Dienste bei Henkel.

„Beschäftigte, deren Probleme ernst genommen und für die Lösungsmöglichkeiten gefunden werden, können entlasteter ihre Aufgaben erledigen.“ Die Bindung an das Unternehmen wächst, Fehlzeiten sinken in der Regel. Von den knapp 5.500 Henkel-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern am Standort Düsseldorf haben rund 600 mit dem Thema Pflege zu tun. Für sie hat Henkel vorbildliche Angebote zur Vereinbarkeit von Pflege und Arbeit entwickelt, wofür das Unternehmen im vergangenen Jahr mit dem renommierten Otto-Heinemann-Preis ausgezeichnet wurde.

PFLEGE DAUERT CIRCA ACHT JAHRE

Das Konzept von Henkel basiert auf drei Säulen. Zum einen auf persönlicher Beratung während der Arbeitszeit. „Jeder Fall

ist anders, wir versuchen immer, individuelle Lösungen zu finden“, erzählt Regina Neumann. Das kann die Vermittlung eines Heimplatzes sein, einer Haushaltshilfe oder Unterstützung bei der Beantragung eines Pflegegrades. „Wir begleiten unsere Mitarbeiter oft über eine lange Zeit.“ Im Durchschnitt dauert die Pflege eines Angehörigen acht Jahre.

Weil Pflegenden nach der Arbeit meist wenig Zeit haben, bietet Henkel Bildungsangebote im Rahmen des Konzepts „Lunch & Learn“ an. Während einer verlängerten Mittagspause sprechen Experten zu wechselnden Themen, etwa zur Finanzierung eines Heimplatzes. Zudem treffen sich Mitarbeiter in begleiteten Care-Support-Gruppen, in denen sie sich austauschen und voneinander lernen können. Weil die Finanzierung der Pflege immer ein zentrales Thema ist, hat Henkel Careflex entwickelt, eine betriebliche Pflegezusatzversicherung, die eine Basisabsicherung für die ambulante, stationäre und teilstationäre Pflege bietet – und die auch Familienangehörigen offensteht.

Als Großunternehmen hat Henkel andere Möglichkeiten als kleinere oder mittlere Betriebe. Auch für diese hat Regina Neumann einen Tipp: In jeder Stadt gibt es freie Verbände, die vor Ort beraten. Kleinere Betriebe könnten sich an diese wenden und Beratungsk Kooperationen eingehen, um ihre pflegenden Beschäftigten zu unterstützen.



Regina Neumann,
Leiterin der Sozialen
Dienste bei Henkel

GEMEINSAM NACH LÖSUNGEN SUCHEN

Grundsätzlich sei es wichtig, dem Thema offen gegenüberzustehen und den Beschäftigten zu signalisieren, dass gemeinsam nach Lösungen gesucht werde, ergänzt Oliver Berlinghoff, Fachgebietsleiter der WDS GmbH. Manche Betroffene fürchten negative Konsequenzen, wenn sie sich offenbaren.



Oliver Berlinghoff,
Fachgebietsleiter
der WDS GmbH

Sie nehmen deshalb die Doppelbelastung durch Job und Pflege so lange in Kauf, bis sie arbeitsunfähig werden. Davon habe niemand etwas, meint Berlinghoff: „Die Augen zu verschließen, ist kein Rezept.“

NDR BIETET BERATUNG

Das sieht Nicole Schmutte, Leiterin Gleichstellung und Diversity beim Norddeutschen Rundfunk, genauso. 49 Jahre beträgt der Altersdurchschnitt der Beschäftigten

beim NDR, immer öfter werde sie auf das Thema Pflege angesprochen. „Weil wir selber nicht über die Beratungskompetenz rund um die Uhr verfügen, haben wir einen externen Dienstleister beauftragt“, erzählt Schmutte. Zudem kooperiert der NDR mit der gemeinnützigen und unabhängigen Angehörigenschule, die Infoveranstaltungen durchführt, für die die Beschäftigten nach Rücksprache mit den Vorgesetzten freigestellt werden. „Am Anfang stand die Frage: Was haben wir als Unternehmen davon, wenn wir eine Pflegeberatung anbieten?“, meint Schmutte. Die Antwort sei klar, dies helfe dem Unternehmen: „Die Beschäftigten haben den Kopf frei, sie können sich wieder ganz auf ihre Arbeit konzentrieren.“



Nicole Schmutte,
Leiterin Gleichstellung
und Diversity beim
Norddeutschen Rundfunk

RÜCKHALT IST WICHTIG

Für Heike Schwarz war der Rückhalt, den sie von ihrem Arbeitgeber erhalten hat, enorm wichtig. „Zu wissen, dass sich meine Situation im Job nicht verschlechtert, wenn ich mal ausfalle, hilft mir im Alltag“, sagt sie. Sie könne sich aber noch mehr vorstellen: „Ich fände es schön, wenn die Pflege nicht nur toleriert wird. Sondern wenn man anerkennt, dass die Pflegenden sich um ihre Familie kümmern und Sozialkompetenz beweisen.“ *Rainer Busch*

**Mehr
Informationen**

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

Alle Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie unter www.dak.de/pflegeberater



**Andreas Westerfellhaus,
Pflegebevollmächtigter
der Bundesregierung**

praxis+recht: Bislang erhielten deutsche Pflegeheime auf der Bewertungsskala oft reihenweise Bestnoten. Nicht immer stimmte das Ergebnis mit der Realität überein. Wie kann sich das mit dem neuen Pflege-TÜV ändern?

Andreas Westerfellhaus: Als Pflegebevollmächtigter habe ich sehr darauf gedrungen, dass endlich ein verlässliches Instrument zur Beurteilung der Qualität einer Einrichtung eingeführt wird. Das neue Qualitätssystem legt den Fokus auf die Ergebnisqualität. Das ist ein wichtiger Punkt. Und die Ergebnisse müssen so veröffentlicht werden, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen daraus einen Nutzen ziehen können. Das heißt auch, dass sie sich tiefergehend informieren können,

wenn sie das wollen. Ich erwarte, dass die Darstellung so umgesetzt wird, dass sie diesem Anspruch auch gerecht wird.

p+r: Laut Umfragen würden zwei Drittel aller Deutschen bei der Beurteilung von Pflegeheimen lieber der Erfahrung von Freunden oder Familienangehörigen vertrauen. Warum sollten sie jetzt auf die Bewertung des Pflege-TÜV setzen?

Andreas Westerfellhaus: Das neue Bewertungssystem wird anders aufgesetzt sein und deutlich mehr Qualitätskriterien darstellen, damit die Menschen sich ein realistisches Bild über die Einrichtung, deren Leistungen und vor allem auch deren Versorgungsqualität machen können. Es kann somit viele wichtige Informationen für eine Entscheidung liefern. Aber für mich ist trotzdem klar: Auch das neue Qualitätssystem wird die persönliche Begleitung eines Angehörigen nicht überflüssig machen. Eine Pflegeeinrichtung

kann man nicht im Internet aussuchen, das muss man vor Ort machen.

p+r: Was muss sich zusätzlich zur Reform des Pflege-TÜV in der Pflege aus Ihrer Sicht noch ändern? Wie sieht Pflege in zehn Jahren aus?

Andreas Westerfellhaus: Ein aktuelles Kernthema ist und bleibt der Fachkräftemangel. In der Konzertierte Aktion Pflege haben wir deshalb zahlreiche Maßnahmen vereinbart, unter anderem um Arbeitsbedingungen und Löhne in der Pflege spürbar zu verbessern. Ein großes Thema mit Blick auf die Zukunft ist für mich aber auch die Zusammenarbeit der Gesundheitsberufe. Wir brauchen mehr interprofessionelle Zusammenarbeit, in der Praxis und in der Ausbildung. Eine gute, flächendeckende Versorgung wird künftig nur gelingen, wenn wir Versorgungsprozesse, Aufgaben und Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Berufen und Bereichen neu denken.

INTERVIEW





INNOVATIVE ANGEBOTE

FÜR IHR UNTERNEHMEN:

• ALTERSSIMULATION

Mit Altersanzügen können sich Ihre Beschäftigten in die Lage von Senioren versetzen. Siehe Seite 27.



• PFLEGESPRECHSTUNDE

Beratungsservice vor Ort in Ihrem Unternehmen.

• PFLEGEKURSE

(auch in Ihren Räumen möglich): Ihre Beschäftigten erlernen praktische Handgriffe und Anleitungen für Pflegesituationen.

• BUNDESWEITER VOR-ORT-PFLEGESERVICE

Qualifiziertes Pflegepersonal berät Ihre Beschäftigten individuell zu Hause.



Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting

unter der **DAK-Hotline 040 325 325 750** zum Ortstarif

DIGITALE LÖSUNGEN:

• DAK PFLEGE-APP

Das 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. Der Coach wird einfach auf Zuruf gestartet und sorgt für Erfolgserlebnisse im Pflegealltag.



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



60 SEKUNDEN WISSEN

Etwa **2,6 Millionen** Erwerbstätige pflegen einen Angehörigen.

Knapp **die Hälfte** von ihnen schränkt die Erwerbstätigkeit ein oder gibt sie ganz auf. Die Arbeitszeitreduktion beträgt bei den meisten fünf bis zehn Stunden pro Woche.

58 Prozent von 401 befragten Unternehmen machen keine betriebsinternen Angebote, um pflegende Mitarbeiter zu entlasten.

Für **43 Prozent** der Befragten ist die Umsetzung solcher Angebote generell eher zu aufwendig und andere Fragen werden als wichtiger betrachtet.

62 Prozent der Befragten fehlen Informationen, welche Beschäftigten tatsächlich Unterstützungsbedarf in der Pflege haben.

63 Prozent vermissen Kenntnisse darüber, welche Angebote für Betroffene hilfreich wären.

Für **47 Prozent** der Befragten spielt Demenz bei der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in ihrem Unternehmen zurzeit keine Rolle.

Quellen:

- Studie der Stiftung ZQP: Befragung von Personalverantwortlichen aus 401 Unternehmen
- ZQP-Studie „Pflegende Arbeitnehmer“
- Sonderauswertung des DGB-Index Gute Arbeit zum Thema Pflegeversicherung
- iga.Wegweiser „Beruf und Pflegeverantwortung“

GESCHAFFT, ENDLICH RAUCHFREI



Wer raucht, tut dies in der Regel auch im Job. Gerade in Gesundheits- und Pflegeberufen ist die Zigarette zwischendurch willkommene Ablenkung und Pausenfüller. Aber es geht auch anders: Raus aus der Sucht, hin zu mehr Gesundheit – das Programm „astra plus – Rauchfrei in der Pflege“ unterstützt beim Weg in ein gesundes Leben

„Wir waren Feuer und Flamme“, berichtet Anna-Lena Scheurer über das Angebot an ihre Klasse, einen Rauchstopp-Kurs innerhalb ihrer Ausbildung zur Pflegefachkraft zu absolvieren. „Aber ehrlich gesagt, habe ich mich schon gefragt, wie das funktionieren soll“, räumt sie freimütig ein. Das Programm „astra plus“ ist ein zweijähriges Projekt für Pflegeschulen zum Aufbau von Gesundheitskompetenz. Es hat sich zum Ziel gesetzt, Schülerinnen und Schüler in der

Pflegeausbildung zu motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören und „eine gesunde Pflege“ zu fördern. Denn „etwa 50 Prozent von ihnen rauchen und setzen sich damit dem größten vermeidbaren Gesundheitsrisiko aus“, so Christa Rustler, Geschäftsführerin von „astra plus“. Damit toppt diese Berufsgruppe den allgemeinen Trend, wonach fast ein Viertel der Erwerbstätigen dem Tabakkonsum verfallen ist (DAK-Gesundheitsreport 2019).

WERBUNG WIRKT

Sicher, die Zahl der Raucher in Deutschland ist rückläufig, aber mit 22 Prozent der Erwerbstätigen deutlich höher als in anderen europäischen Ländern. Seit 2007, der Einführung des Bundes- und Landesnichtrauchergesetzes, wurden zudem keine weiteren Tabak-Kontrollmaßnahmen mehr verabschiedet. Ein umfassendes Tabakwerbverbot fehlt in Deutschland. Rauchverbote in Restaurants, Bahnhöfen, Kneipen,



in Flugzeugen und Zügen haben hier eine erste Basis gelegt, die soziale Akzeptanz von Nikotin zu mindern. Aber Tabakwerbung auf Litfaßsäulen und Plakatwänden ist nach wie vor virulent. 212 Millionen Euro gab die Tabakindustrie noch 2016 für Werbung, Promotion und Sponsoring aus. Bis zum Jahresende will die Regierung nun wohl eine Haltung zum Tabakverbot finden, wie Kanzlerin Angela Merkel im Sommer in einer Regierungserklärung andeutete.

STRESS

Belastungssituationen, Stress – das sind zwei Gründe, warum Pflegekräfte zur Zigarette greifen (DAK-Gesundheitsreport 2019). Auf immer weniger Fachkräfte kommen immer mehr Pflegebedürftige, die Zeit für den einzelnen Patienten oder Bewohner ist knapp, der Druck wächst. Kein Wunder, dass es neben der öffentlichen Verwaltung vor allem im Gesundheitswesen „überproportional viele Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen“ gibt, so das Ergebnis des Psychoreports 2019 der DAK-Gesundheit, der zudem belegt, dass sich die Zahl der Krankschreibungen in diesem Bereich in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht hat.

TABAK MACHT ABHÄNGIG

„Viele behaupten, Rauchen gebe ihnen ein Gefühl von Freiheit“, erzählt Sina Höhnel, 40, die seit 30 Jahren raucht und sich aktuell in der Ausbildung zur Altenpflegerin befindet. „Für mich ist es eine Sucht! Und ich will nicht Gefangene meiner Sucht sein.“ Ihre Teilnahme am „astra plus“-Programm hat ihr gezeigt, dass rauchfrei zu werden nicht nur ad hoc, sondern auch step by step erfolgen kann. Viele Raucher wollen sich eigentlich den Griff zur Zigarette abgewöhnen, das hat schon der Tabakatlas Deutschland 2015 unterstrichen: „Die Mehrheit möchte aufhören.“ Aber Tabak-/Nikotinabhängigkeit ist „eine behandlungsbedürftige Erkrankung, eine Suchterkrankung“, erläutert Christa Rustler. Und wer stark in seinem Job belastet ist, dessen Tabakabhängigkeit ist in der Regel auch hoch. Pflegekräfte und hier vor allem



ZUSATZWISSEN

E-ZIGARETTEN

Wer glaubt, das Dampfen von E-Zigaretten sei weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen herkömmlicher Zigaretten, irrt. Rund fünf Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland greifen inzwischen zu den Liquids. Fatal, wie sowohl die Fachgesellschaft für Lungenärzte als auch der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit, Andreas Storm,

konstatieren. „E-Zigaretten ersetzen oder ergänzen heute oftmals die herkömmliche Zigarette – und wirken gerade auf junge Menschen anziehend. Aus Verantwortung für die Gesundheit der Bevölkerung ist ein umfassendes Tabakverbot zwingend geboten“, so Storm.



Andreas Storm,
Vorsitzender des
Vorstandes der
DAK-Gesundheit

die Azubis in der Altenpflege führen das Ranking beim Tabakkonsum an.

ES GEHT AUCH ANDERS

Die 21-jährige Anna-Lena Scheurer wollte raus aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit: „Ich wollte das schaffen.“ Mit „astra plus“ hat sie gelernt, die mit dem Rauchen verbundenen Rituale zu durchbrechen und sich selbst zu überlisten. Etwa, indem sie die einst obligatorische gemeinsame Rauchpause mit Spielen oder Basteln verbringt. „Wir haben Plakate mit Smileys gemalt: Wer nicht geraucht hatte, bekam einen lachenden, wer eine bis zwei geraucht hatte, einen neutralen und alle anderen einen mit hängenden Mundwinkeln.“ Klar hätte sie auch mal einen Hänger gehabt: „Es ist halt nicht leicht, das Rauchen aus dem Kopf zu kriegen.“

PRO GESUNDHEIT

Die Selbstwirksamkeit im Beruf zu erhöhen und die Gesundheitskompetenz bei den Pflegekräften zu fördern, ist das erklärte Ziel des „astra plus“-Programms. „Das“, so Christa Rustler, „nehmen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Wertschätzung wahr.“ Eine verlässliche Führung sei wichtig, die den Handlungsbedarf erkennt, für Pausengerechtigkeit sorgt, indem Rauchpausen nicht länger zur Arbeitszeit zählen, und die ihre Vorbildfunktion wahrnimmt. Dass die Rauchstopp-Kurse bei den Pflegekräften auf fruchtbaren Boden fallen, bestätigt auch Anna-Lena: „Für jeden, der mit dem Rauchen aufhören will, ist das eine klasse Sache.“ *Sigrid Rahlfes*



ANGEBOTE

Rauchfrei- Programme

Gesellschaftlich wie individuell sind die Folgen des Rauchens immens: 79,9 Milliarden (!) Euro betragen die gesamtwirtschaftlichen Kosten des Rauchens. Persönlich bezahlen Raucherinnen und Raucher den Griff zur Zigarette nachweislich mit einem Verlust an Lebensjahren. Aber es gibt Hilfe.

- Für Pflegeschulen: „astra plus“ ist ein umfangreiches Projekt zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz und zur Tabakentwöhnung www.astra-programm.de

FÜR RAUCHERINNEN UND RAUCHER MIT UND OHNE PFLEGEBERUF:

- Ein Rauchfrei-Tageskurs der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der IFT-Gesundheitsförderung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Erwachsenen erleichtern die „Nicht-raucherHelden“ den Nikotinausstieg per Online-Coaching unter www.dak.de/nichtraucher-coaching
- Jugendliche und junge Erwachsene profitieren vom Online-Programm der DAK-Gesundheit „Just be smokefree“ www.dak.de/smokefree

Weitere Informationen unter www.dak.de/sucht und www.dak.de/bgm



Bald zu dritt:
Die Freude ist riesengroß

NEUES ANGEBOT FÜR SCHWANGERE

DAK MAMAPLUS-LEISTUNGEN

Das Angebot geht über den medizinischen Standard hinaus und deckt zum Beispiel wichtige Zusatzuntersuchungen ab. Die DAK-Gesundheit unterstützt Ihre Mitarbeiterinnen dabei, bestens auf die erste Zeit mit ihrem Baby vorbereitet zu sein. Dazu gehören individuelle Betreuungsleistungen der Hebamme wie die zusätzliche Still- und Ernährungsberatung. Im Rahmen von MamaPLUS werden unter anderem die Kosten für die Hebammen-Rufbereitschaft erstattet.

Ihre Mitarbeiterinnen wählen zusammen mit ihrem Arzt die Leistungen aus, die für sie wichtig sind und wofür sie den Zuschuss von bis zu 500 Euro nutzen.

Zum Beispiel für

- Toxoplasmose-Test
- Ersttrimester-Screening
- B-Streptokokken-Test
- Feststellung der Antikörper gegen Ringelröteln
- Eisen, Jod und Folsäure als Monopräparate oder Kombipräparate
- Zahnprophylaxe

Unsere Kolleginnen und Kollegen aus der **exklusiven Schwangerenberatung** informieren Sie und Ihre Mitarbeiterinnen gerne ausführlich zu den angebotenen Leistungen und Voraussetzungen.

Eine genaue Übersicht aller enthaltenen Leistungen gibt es auch online unter www.dak.de/mamaplus

FAMILIENVERSICHERUNG

ABFINDUNGEN WERDEN ANGERECHNET

Einmalige Abfindungen aufgrund eines beendeten Beschäftigungsverhältnisses hatten bisher keine Auswirkungen auf die beitragsfreie Familienversicherung.

Mit Inkrafttreten des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) am 11. Mai 2019 wurde eine Neuregelung beschlossen. Diese sieht vor, dass auch einmalige oder in einzelnen Teilbeträgen ausgezahlte EntlassungsentSchädigungen bei der Einkommensgrenze für die Familienversicherung zu berücksichtigen sind.

Der Zeitraum, in dem eine Familienversicherung nach dem Ende einer Beschäftigung nun ausgeschlossen ist, richtet sich nach der Höhe der Abfindung und dem zuletzt regelmäßig gezahlten Arbeitsentgelt. Keine Auswirkung auf die Familienversicherung haben Abfindungen, die vor dem 11. Mai 2019 ausgezahlt wurden.



FAMILIENVERSICHERUNG

ANTRÄGE JETZT ONLINE AUSFÜLLEN

Wenn Ihre Beschäftigten Familie und Kinder haben, dann bietet die DAK-Gesundheit die beitragsfreie Familienversicherung unter bestimmten Voraussetzungen an. Ganz praktisch: Der Antrag kann jetzt komplett online ausgefüllt und abgeschickt werden. Die Datensicherheit ist dabei mit einem Passwortschutz garantiert. Das Formular passt sich komfortabel den Eingaben an: Es werden nur die Angaben angezeigt, die tatsächlich auszufüllen sind. Auch Anlagen können direkt hochgeladen werden. Die Kosten und der Aufwand für den Postversand entfallen damit



komplett. Mehr zur Familienversicherung und zu unserem neuen Online-Angebot unter www.dak.de/familienversicherung



FAMILIENVERSICHERUNG

FÜR STIEF- UND ENKELKINDER JETZT EINFACHER

Bisher war eine Familienversicherung für Stief- und Enkelkinder nur möglich, wenn das Mitglied den überwiegenden Unterhalt aufgebracht hat. Mit Inkrafttreten des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) am 11. Mai 2019 ist eine Familienversicherung für Stief- oder Enkelkinder auch dann möglich, wenn diese mit dem Mitglied in einem Haushalt leben.

Eine Familienversicherung besteht ebenfalls, wenn Stief- oder Enkelkinder zu Studienzwecken eine Wohnung am Studienort unterhalten, aber weiterhin in die Familiengemeinschaft eingebunden bleiben.

Selbst wenn die Voraussetzung der Haushaltsaufnahme nicht vorliegen sollte, kann durch das neue Gesetz dennoch ein Anspruch auf Familienversicherung bestehen. Gern prüfen wir für Sie, ob wir Ihre Stief- oder Enkelkinder zukünftig in die Familienversicherung aufnehmen können. Bitte wenden Sie sich an eines unserer Servicezentren.

praxis+recht 03/2019

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 040-334 7052 1121
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

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

Redaktionelle Mitarbeit

Nina Alpers, Rainer Busch, Thomas Corrinth,
Janine Heinrich, Florian Kastl, Madlen Krjukow,
Carolin Kröger, Annemarie Lüning,
Dr. Stefanie Maeck, Sigrid Rahlfes, 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 28.08.2019. 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.



SINNVOLL WEITERBILDEN – WANN UND WO SIE WOLLEN

Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen kostenlose und kompakte Webinare rund um die Themen Sozialversicherung, Personal und Gesundheit an. Unser Autor Thomas Corrinth hat das Angebot für Sie getestet

Weiterbildung muss nicht zeit- und kostenintensiv sein: Webbasierte Seminare, kurz Webinare, vermitteln Themen kompakt aufbereitet und können einfach am PC oder auch mobil verfolgt werden. Die DAK-Gesundheit hat speziell für Unternehmen kostenlose Webinare zu verschiedenen Themen entwickelt. Dabei können per Chat Fragen gestellt und sofort beantwortet werden. Wer nicht „live“ beim Webinar teilnimmt, kann sich im Nachgang trotzdem einen Überblick verschaffen: Webinar-Videos sowie Seminarunterlagen werden auf der Website bereitgestellt.

PRAXISTEST

Ich entscheide mich für das DAK-Webinar „Azubigewinnung“. Schon die Anmeldung unter www.dak.de/webinare-ag ist kinderleicht. Ich erhalte eine Bestätigungsmail mit Termin, den ich direkt in meinem Online-Kalender speichern kann.

Das Webinar startet zur vereinbarten Zeit. Ich habe die nächste Stunde in meinem Kalender geblockt und sitze gespannt mit Notizblock, Stift und einer großen Tasse Kaffee vor meinem PC. Eine freundliche Dame begrüßt alle Webinar-Teilnehmer über ein Bildschirmfenster und gibt

Antworten auf die Fragen: Wie funktioniert das Bedienungspanel im Browserfenster? Was erwartet mich im Webinar? Wie kann ich Fragen stellen und Feedback geben? Und wo finde ich das aufgezeichnete Video und weitere Informationen zum Nachlesen?

Wenige Augenblicke später erscheint der Fachreferent Marc Wehrstedt. Der Dozent und Autor stellt sich kurz vor und erklärt den Ablauf der folgenden 40 Minuten. Auf Fragen möchte er gebündelt am Ende eingehen. Das ist praktisch, denn so bleibt das Webinar durchgängig im Fluss.

In seiner Präsentation geht Wehrstedt zunächst auf die Ursachen des Azubimangels ein. Dabei verdeutlichen Zahlen, wie dramatisch sich der Ausbildungsmarkt zuungunsten der Betriebe entwickelt hat. Ich habe davon schon gehört, bin jedoch über die Ausmaße überrascht.

BEWERBUNG IST GESCHENK

In den Kapiteln Recruiting und Marketing erfahre ich, über welche Kanäle Unternehmen potenzielle Azubis heutzutage am besten erreichen. Wie positioniert sich ein Unternehmen in einer zunehmend digitalen Welt und wie wird Interesse für den jeweiligen Ausbildungsberuf geweckt? Toll, dass es hierzu interessante Tipps und Anregungen gibt. Beispielsweise: „Jede Bewerbung ist ein Geschenk und so sollten wir sie behandeln.“ Auch der Zeitraum zwischen Vertragsabschluss und Ausbildungsstart sollte zum Kontaktaufbau mit dem Azubi genutzt werden, da die Abbrecherquote mittlerweile bei 25 Prozent liegt. Dieser hohe Wert erstaunt

mich sehr und verdeutlicht, wie dringend Unternehmen in Sachen Azubigewinnung aktiv werden sollten.

WEITERE DAK-ANGEBOTE

Wie wird die Ausbildung bestmöglich motivierend gestaltet und wie gelingt den Auszubildenden ein guter Start im Unternehmen? Auf diese brennenden Fragen gibt der Referent Antwort. Dazu werden ergänzend passende kostenfreie DAK-Angebote vorgestellt (siehe Kasten). Das Webinar-Ende kommt dann fast etwas plötzlich – die 40 Minuten sind nur so verfliegen. Eines steht schon mal fest: Ein Webinar spart viel Zeit – weil ich mich unabhängig von Ort und Zeit weiterbilden kann.



INTERVIEW



Wolfgang Franz ist Geschäftsführer vom Darmstädter Pflege- und Sozialdienst e.V. mit über 100 Beschäftigten. Er hat am DAK-Webinar „Midijobs – der neue Übergangsbereich“ teilgenommen.

praxis+recht: Warum haben Sie sich für dieses Webinar angemeldet?

Wolfgang Franz: In unserem Unternehmen haben wir auch viele Midijobber und werden auch in Zukunft welche einstellen. Mit diesem Webinar wollte ich mich über die aktuellsten Entwicklungen und Erfordernisse, die sich aus der neuen Gesetzgebung ergeben, informieren.

p+r: Haben Sie beim Webinar Antworten auf Ihre Fragen bekommen?

Wolfgang Franz: Ja, alle meine Fragen wurden bereits durch den Referenten und die anderen Chat-Teilnehmenden beantwortet.

p+r: Wie fanden Sie persönlich den Ablauf und die Struktur?

Wolfgang Franz: Ich konnte den Inhalt sehr gut nachvollziehen. In den rund 40 Minuten hatte ich genügend Zeit, Wichtiges mitzuschreiben, das Tempo des Referenten war genau richtig. Und weiterführende Unterlagen zum Nachlesen werden später ja auch auf der DAK-Website zum Download bereitgestellt. In Zukunft würde ich wieder an einem DAK-Webinar teilnehmen.



ANGEBOTE

DAK-
Webinare

WEBINARE AUF EINEN BLICK

Informationen rund um die DAK-Webinare finden Sie unter www.dak.de/webinare-ag

Hier können Sie sich anmelden und im Nachgang Video-Aufzeichnungen ansehen und Seminarunterlagen herunterladen. Derzeit finden Sie dort Informationen zu folgenden Themen:

- Azubigewinnung
- Midijobs – der neue Übergangsbereich
- Neues aus der Sozialversicherung
- Versicherungsrecht
- Meldungen & Entsendungen Teil I + II

HIGHLIGHTS FÜR AZUBIS

Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen vielfältige Angebote, mit denen Sie Ihre Azubis motivieren, unterstützen und binden können.

• AZUBI-WILLKOMMENSTAGE:

Damit machen Sie den Start in die Ausbildung zu einem Wohlfühl-Erlebnis. Buchen Sie unsere Event-Module, beispielsweise die Module auf den Seiten 26 und 27, oder schauen Sie sich weitere Module in unserem Online-Magazin an unter magazin.dak.de/fitness-check

• ANGBOTE WÄHREND DER AUSBILDUNG

Von Tipps zur Prüfungsvorbereitung bis hin zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – wir unterstützen Ihre Azubis mit zahlreichen Services.

Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif

Mehr Informationen auf

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

APPLAUS VON DEN VERTRIEBSPARTNERN



„Bester GKV-Makler-service“: Diese Auszeichnung bedeutet der DAK-Gesund-

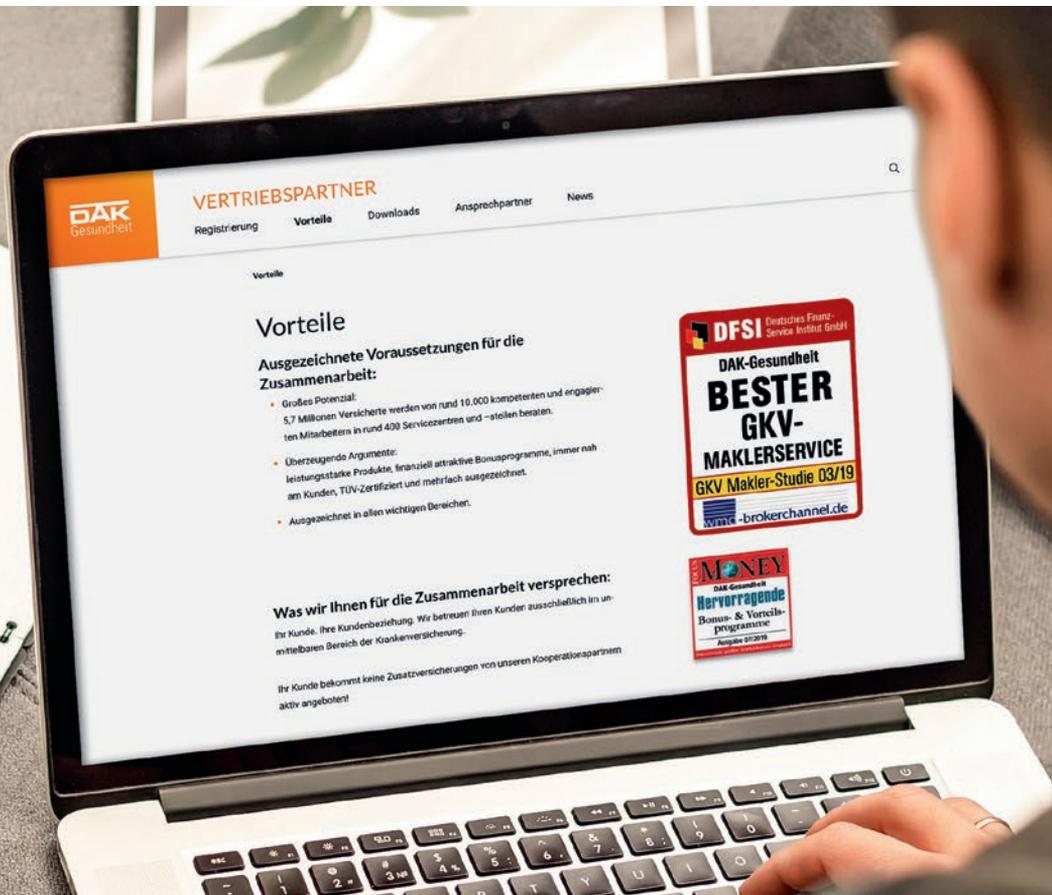
heit sehr viel. Wer Versicherungen vermittelt, schaut schließlich besonders genau hin, was er empfiehlt. Auch bei Arbeitgebern steht der Service von Krankenkassen im Fokus

Neue Mitglieder und schlanke Verwaltungskosten: Um diese wichtigen Ziele zu erreichen, arbeiten Krankenkassen mit Finanzdienstleistern und Versicherungsberatern zusammen. Diese Profis haben, auch durch die Rückmeldungen ihrer Kunden, einen guten Einblick in die Leistungen und den Service diverser Kassen. Wer in ihren Augen gut abschneidet, kann sich also freuen. Bei der jährlichen Umfrage vom Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI), dem wmd-brokerchannel und makleraktiv.de war es wie schon 2018 die DAK-Gesundheit, die die Nase vorn hatte. 36 Prozent der mehr als 400 befragten Versicherungsmakler und Mehrfachagenten bescheinigten ihr den

besten Maklerservice der gesetzlichen Krankenkassen.

ERFOLGSKRITERIEN

Zu den Kriterien, auf die die Befragten großen Wert legen, zählen Leistungen, die über den Standard hinausgehen – 95 Prozent der Teilnehmenden sehen dies als „wichtig“ oder „sehr wichtig“ für die Kundengewinnung an. Auch mit einem bundesweit einheitlichen, qualitätsgesicherten Service können die Kassen bei den Vertriebsprofis punkten, 90 Prozent halten ihn für „wichtig“ oder „sehr wichtig“. Testurteile, Auszeichnungen und Kassenimage fallen aus Sicht der Befragten sogar stärker ins Gewicht als



Ganz einfach:

Alles auf einen Blick

Bonusprogramme oder ein günstiger Beitragssatz. Die Umfrage benennt zudem Punkte, die Maklern bei der Kooperation besonders wichtig sind. Dazu gehören Ansprechpartner, die auf die Beratung von Vertriebspartnern spezialisiert sind, eine reibungslose Abwicklung der Mitgliedschaft und eine schnelle und unkomplizierte Abrechnung.

Versicherungsmakler nutzen die gesetzlichen Krankenkassen auch als „Türöffner“ – so formuliert es DFSI-Geschäftsführer Thomas Lemke –, um ihre Kunden dann mit privaten Zusatzversicherungen auf das gewünschte Versorgungsniveau zu bringen. Dass es zwischen den Vertriebspartnern und der DAK-Gesundheit so gut läuft, kommt nicht zuletzt den Arbeitgebern zugute. In Zusammenarbeit mit den Maklern kombiniert die Kasse Angebote, die zu den

Bedürfnissen des jeweiligen Unternehmens passen und einen umfassenden Schutz der Beschäftigten bieten.

Annemarie Lünig

Mehr Informationen

zum Angebot finden Sie unter
www.dak.de/dak-vertriebspartner

Sprechen Sie uns gerne an
und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung unter

07731 799 389 440

zum Ortstarif



ZUSATZWISSEN

WEBSITE NEU GESTALTET

Die Internetseite www.dak.de wurde komplett neu gestaltet und noch stärker auf die Bedürfnisse der Kunden ausgerichtet. Auch die separaten Portale für Arbeitgeber und Vertriebspartner – jetzt über Verlinkungen unten auf der Homepage zu finden – erhielten ein neues Gesicht und neue Funktionen. Sie können hier auch praxis+recht online lesen, den **Arbeitgeber-Newsletter** abonnieren und finden ebenfalls Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Schauen Sie unter www.dak.de/arbeitgeber

Praktisch: Der Urlaubsplaner 2020 steht zum Download bereit unter www.dak.de/urlaubsplaner



DIE WICHTIGSTEN VERÄNDERUNGEN:

1 Optik: Die Website sieht leichter, übersichtlicher und moderner aus. Statt typischer Werbefotos kommen natürliche Bildmotive „aus dem Leben“ zum Zug.

2 Texte: Fast alle Texte wurden neu gestaltet, um komplexe Zusammenhänge greifbar zu machen und beispielsweise eine umständliche Wiedergabe gesetzlicher Bestimmungen zu vermeiden.

3 Funktionalität: Die Kunden können ihre Anliegen schneller und intuitiver verfolgen als zuvor. Besonders oft genutzte Funktionen sind dazu prominent eingebunden. Schwerpunkte der Überarbeitung waren auch die mobile Ansicht der Website für mobile Endgeräte und die integrierte Suchfunktion.



Armin Sturm, Geschäftsführer des von ihm 2014 gegründeten und in Baden-Württemberg ansässigen Unternehmens GKV Pool, ist ein unabhängiger Vermittler von gesetzlichen Krankenversicherungen.

praxis+recht: Was brauchen Sie für ein erfolgreiches Geschäft?

Armin Sturm: Im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherungen braucht ein Vermittlungsunternehmen hohe Stückzahlen, um langfristig rentabel arbeiten zu können. Grundvoraussetzung dafür ist eine gut abgestimmte Abwicklung mit den Kassen, auch auf digitalem Wege. Die DAK-Gesundheit hat ihre Hausaufgaben in diesem Bereich sehr gut gemacht.

p+r: Was ist Ihnen bei der Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse wichtig?

Armin Sturm: Verständnis für unsere Prozesse und Unterstützung bei der

Abwicklung. Dabei ist die persönliche Nähe zu den handelnden Personen unersetzbar. An dieser Schnittstelle muss es einfach passen. Im Dschungel der Prozesse und Systeme, die sich bei den Kassen stark voneinander unterscheiden, gäbe es sonst zu große Reibungsverluste.

p+r: Wo kann die gesetzliche Krankenkasse unterstützen?

Armin Sturm: Bei fachlichen und technischen Themen zeigt sich schnell der Unterschied zwischen Kassen. Die DAK-Gesundheit bietet uns die Möglichkeit der Online-Aufnahme für Kooperationspartner aus dem Maklersegment und unterstützt uns fachlich bei der Entwicklung einer App, die Personaldienstleistern eine noch schnellere und einfachere Anmeldung neuer Mitarbeiter ermöglicht. Wir haben länger nach einer Kasse gesucht, die bereit ist, diesen Weg mit uns zu gehen, und freuen uns nun sehr, mit der DAK-Gesundheit die Zukunft der Kassenvermittlung ein Stück mitzugestalten.

INTERVIEW



DEPREXIS® 24

ONLINE-THERAPIE BEI DEPRESSION

Bei einer leichten bis mittelschweren Depression schnell wieder auf die Beine kommen? Das ist mit deprexis® 24 möglich. Über Computer, Laptop oder Smartphone können Ihre Beschäftigten das Programm jederzeit und überall nutzen. Es eignet sich also auch für Menschen, die beruflich und privat stark eingebunden sind. Ihre Beschäftigten erfahren mehr über die Erkrankung. Zudem erhalten sie Übungsanleitungen, mit denen sie lernen, negative Gedanken zu vermeiden und sich zu entspannen. Die Programminhalte passen sich automatisch den Bedürfnissen an.

Details zum DAK-Angebot finden Sie unter www.dak.de/psyche



BGM-FÖRDERPREIS 2019

SUCHT AM ARBEITSPLATZ

Die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC kürten zum fünften Mal die Sieger des Deutschen BGM-Förderpreises. Die Krankenkasse und der Kongressveranstalter wollen Firmen auszeichnen, die innovative und nachhaltige Projekte im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) planen. In diesem Jahr ist das Motto

des Wettbewerbs „Hinsehen und Handeln – Genuss, Gewohnheit oder bereits Sucht?“. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Unternehmen Suchtprävention betreiben und mit bestehenden Abhängigkeiten ihrer Beschäftigten umgehen können. Die Gewinner erhalten Sachleistungen im Gesamtwert von 60.000 Euro, die sie bei ihren Vorhaben unterstützen. Verliehen werden die Preise bereits am 15. Oktober. Nach der Preisverleihung erfahren Sie mehr über die Sieger unter www.dak.de/bgm-foerderpreis

Ab Frühjahr 2020 können Sie sich zu einem neuen Schwerpunktthema mit Ihren eigenen Projekten bewerben.



DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS



**Bis 31.10.2019
ohne Gesundheitsfragen!**

Sie strahlen,
wir zahlen!

Trotz bester Zahnpflege wird es beim Zahnarzt häufig teuer. Ihre DAK-Gesundheit darf wegen gesetzlicher Vorgaben nur einen Teil der Kosten übernehmen.

DAK Plus Zahn mit Topschutz schützt Sie vor hohen Zuzahlungen!

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Keine Gesundheitsfragen bis 31.10.2019
- Erstattung der Kosten für Zahnersatz bis zu 100%
- Wiederholt mit „SEHR GUT“ ausgezeichnet:

| | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| | SEHR GUT (1,1) |
| | DAK Plus Zahn + ZahnTOP |
| | Baugleich mit EZ + EZT |
| | Im Test: 234 Zahnzusatzversicherungen |
| Ausgabe 05/2019 www.test.de | |

180V04

www.dak.de/zusatz-zahn

HanseMerkur Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz



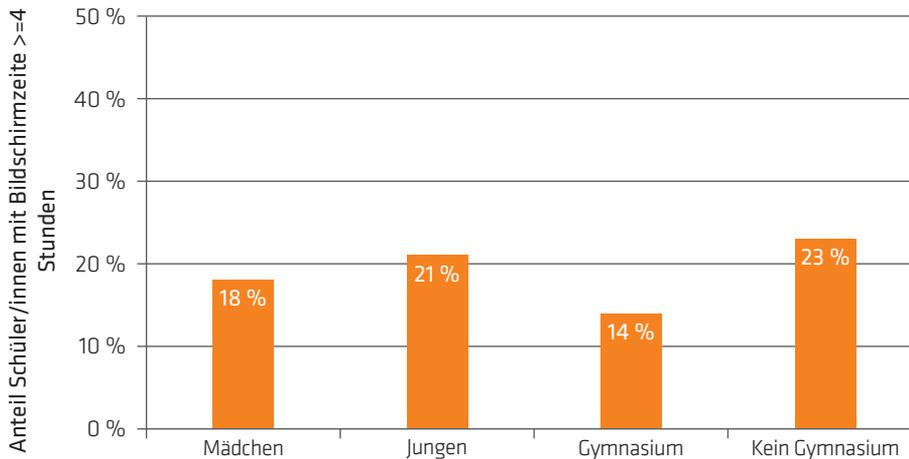
402 pr III.19

DAK-PRÄVENTIONSRADAR

**SMARTPHONES RAUBEN
SCHÜLERN DEN SCHLAF**

Jeder zweite Schüler in Deutschland fühlt sich tagsüber erschöpft und klagt über Müdigkeit. Der Schlafmangel steht in Zusammenhang mit den stark erhöhten Bildschirmzeiten der Schüler.

Anteil der Schüler/innen, die vier oder mehr Stunden pro Tag vor dem Bildschirm verbringen, getrennt nach Geschlecht und Schulart



ARBEITEN IM AUSLAND

A1-VERFAHREN

Mitarbeiterentsendungen ins Ausland betreffen immer mehr Unternehmen. Tipps zum A1-Verfahren haben wir für Sie zusammengestellt.

Zum 1. Januar 2019 wurde für Arbeitgeber der Antrag auf eine A1-Bescheinigung per maschinellm Verfahren verbindlich. Die Übergangsphase für das Papierverfahren endete am 30. Juni 2019. Dies betrifft alle Entsendungen in Länder der EU, in EWR-Staaten (Norwegen, Liechtenstein, Island) und in die Schweiz. Deshalb reichen Sie bitte Ihre Anträge ausschließlich über den maschinellen Weg ein. 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.

Brexit: Entsendungen in das Vereinigte Königreich (Großbritannien und Nordirland) werden längstens bis zum 31. Oktober 2019 ausgestellt. An diesem Tag wird das Vereinigte Königreich voraussichtlich aus der EU austreten. Konkrete Verfahren für die Zeit ab dem 1. November 2019 stehen noch aus, da die Verhandlungen zum Austrittsabkommen noch nicht abgeschlossen sind.

Weitere Informationen und Tipps zum Thema Entsendungen finden Sie unter www.dak.de/mitarbeiterentsendung

Schauen Sie auch in unsere Webinarunterlagen: www.dak.de/webinare-ag

Sie erreichen unser Team Entsendung direkt unter der Arbeitgeber-Hotline **0361 789 228 9470** oder per E-Mail unter entsendungen21c@dak.de



TREND HOME OFFICE: FLUCH ODER SEGEN?



Dr. Katharina Herrmann, Präsidiumsmitglied des Bundesverbandes der Personalmanager (BPM)

praxis+recht: Wie hat sich die Akzeptanz von Homeoffice seitens der Arbeitgeber in den letzten Jahren in Deutschland entwickelt?

Dr. Katharina Herrmann: Laut einer aktuellen Umfrage des BPM bieten mehr als drei Viertel der Unternehmen ihren Beschäftigten die Möglichkeit, gelegentlich im Homeoffice zu arbeiten. Gerade größere Unternehmen haben mittlerweile entsprechende Betriebsvereinbarungen, um die Modalitäten zu regeln. Solche klaren Rahmenbedingungen sind hilfreich. Flexibles Arbeiten ist und bleibt aber eine Frage der Unternehmens- und Füh-

runskultur – und die entwickelt sich oft deutlich langsamer.

praxis+recht: Welche Möglichkeiten haben Arbeitgeber, Mitarbeiter im Homeoffice gesundheitlich zu fördern?

Dr. Katharina Herrmann: Unternehmen können eigene Betriebs- oder Dienstvereinbarungen abschließen, die den Beschäftigten an die Hand gegeben werden können. Grundsätzlich gelten dieselben Regelungen zur Arbeitszeit wie am Arbeitsplatz im Unternehmen. Zusätzliche Hinweise könnte es zum Beispiel zu folgenden Themen geben: Wie sollte ein Arbeitsplatz im Homeoffice aussehen? Wie sollten Pausen – auch im Hinblick auf Bewegung – gestaltet werden und wie kann eine proaktive Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen funktionieren?

Das vollständige Interview sowie Tipps lesen Sie unter www.magazin.dak.de

INTERVIEW



In einer zunehmend digitalen Welt funktioniert flexibles Arbeiten unabhängig von Ort und Zeit. Laut einer aktuellen Umfrage des Bundesverbandes der Personalmanager bieten mehr als drei Viertel der Unternehmen ihren Beschäftigten die Möglichkeit, gelegentlich im Homeoffice zu arbeiten. Unser Autor Thomas Corrinth berichtet aus eigener Erfahrung über Chancen und Herausforderungen



GESUNDHEIT STÄRKEN IM HOMEOFFICE

Unsere Online-Coachings tragen zu einem gesünderen Leben in Balance bei. So können Sie und Ihre Beschäftigten jederzeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

- DAK AKTIV@FIT**
Hier erfahren Sie, wie Sie situativ Bewegung in Ihren persönlichen Tagesablauf integrieren können – ganz nebenbei im Alltag. Und gerade dann, wenn Sie wenig Zeit für ausgiebige Trainingsphasen haben.
- DAK ANTISTRESS-COACH**
Mit diesem Online-Coaching werden Sie gelassener. Sie lernen, Ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen, zu verstehen und deren Ursachen zu beheben.
- RELAX@FIT**
Sie erlernen einen gesunden Umgang mit Stress. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Burnout vermeiden können. Anschauliche Informationen, Videos und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei.
- DAK ERNÄHRUNGS-COACHING**
Hier erfahren Sie, wie gesunde Ernährung gelingen kann. Sie erhalten detaillierte Informationen über Nährstoffe, lösen kleine Aufgaben und Quizfragen. Kochvideos leiten zum Nachmachen an.
- DAK FITNESS-COACHING**
Acht Kurseinheiten halten Sie mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung.
- RÜCKEN@FIT**
Ein virtueller Coach befragt zu Schmerzen und Lebenssituation, empfiehlt passende Übungen für zu Hause oder das Büro.

Die Waschmaschine schleudert hörbar in meinem Badezimmer, als mein wichtigster Kunde anruft. Also gehe ich in die Küche, schließe die Tür und öffne parallel zum Telefonat den Laptop auf dem Küchentisch. Ich stelle fest, das W-LAN funktioniert nicht, und werde nervös. Nun klingelt auch noch der Postbote ...

So ungefähr stellte ich mir das Arbeiten von daheim vor – bis ich es in der Realität ausprobiert habe. Sowohl als Angestellter mit wenigen Stunden in der Woche am „heimischen Arbeitsplatz“ und nun auch als Freelancer mit externem Büro.

KONZENTRIERTES ARBEITEN

Wann ich wo arbeite – diese Entscheidung liegt heutzutage also vollkommen bei mir. Das bedeutet auf der einen Seite Freiheit, auf der anderen Seite aber auch ein hohes Maß an Disziplin und Selbstkenntnis. Welches Arbeitsumfeld ist heute besser für mich? Wenn ich zum Beispiel konzentriert einen Text fertig schreiben möchte, wähle ich das Homeoffice. Denn in meinem Heimbüro sitzen keine laut telefonierenden Kollegen an Nachbartischen.

AUSTAUSCH UND INSPIRATION

Manchmal brauche ich aber genau das beim Arbeiten: ein soziales Umfeld zum Austauschen, Inspirieren und auch mal Ablenken. Wenn ich mehrere Tage nicht im Büro bin, beschleicht mich das Gefühl, ich würde etwas verpassen und sei auch nicht so integriert in das Team. Deshalb kann ich Menschen verstehen, die das Arbeiten im Homeoffice ablehnen. Ich persönlich genieße diese Abwechslung aus Heim- und Büroarbeit.

MEHR ZEIT OHNE PENDELN

Den Luxus, nicht mehr in einem überfüllten Zug zur und von der Arbeitsstätte sitzen zu müssen, schätze ich ebenfalls sehr. Vor allem im Winter, wenn die Gefahr hoch ist, unfreiwillig Grippeviren vom Sitznachbarn mit nach Hause zu nehmen. Während mein bester Freund im morgendlichen Stau anruft und über

selbigen schimpft, sitze ich schon in meinem heimischen Büro. Und belaste dabei auch nicht das Klima.

WENIGER PAUSEN IM HOMEOFFICE

Laut einer Studie der Universität Hamburg* arbeiten Menschen im Homeoffice tendenziell länger und machen seltener Pausen. Das klingt plausibel, verschwimmen doch Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem und wirkliche „Kontrollinstanzen“ seitens der Unternehmen fehlen. Auch hier sind Disziplin und Organisationsstalent gefragt. Gesundes Arbeiten sollten Unternehmen auch im Homeoffice unterstützen und mit vereinbarten Regeln sicherstellen. Ich zum Beispiel plane mir selbst stets feste Pausen ein.

DIE KOMBINATION IST IDEAL

Wer als Unternehmen Homeoffice anbietet, sollte sich der Vor- und Nachteile bewusst sein und gemeinsam mit den Beschäftigten nach Lösungen suchen. Zum Beispiel bietet sich die Kombination von Homeoffice und Büropräsenz mit gemeinsamen Zeiten aller Teammitglieder an. So können Beschäftigte von beiden Varianten profitieren und gleichzeitig den Kontakt zum Unternehmen halten.

Quellen:

* Universität Hamburg: Projektbericht. Interessierte Selbstgefährdung im Homeoffice: Eine qualitativ-empirische Untersuchung am Beispiel von HR-Beschäftigten

Mehr Informationen

Die DAK-Coachings
begleiten Sie jederzeit online
in ein gesünderes Leben unter

www.dak.de/coaching

Tipps zum Thema gesunde Pause
finden Sie unter

www.dak.de/ballpause



Trainerin Sophia Lührmann + Kathrin Schulz (re.)

FITNESS IM FOKUS

Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Krankheiten. Der Nationale Fitness Check (NFC) zeigt in nur vier Minuten, wie es um Ausdauer und Fitness bestellt ist, und motiviert zu mehr Bewegung

Eigentlich war sie immer sportlich. Doch dann kamen Phillip und Till, ihre beiden Jungs. Kathrin Schulz, Vermögensberaterin aus Burgwedel, hat sich auf den Sattel des Ergometers geschwungen und beginnt gerade, langsam in die Pedale zu treten. Sie macht beim Nationalen Fitness Check mit, einer Initiative des Expertenbeirats Fitness (TÜV Rheinland). Der zweistufige Test trifft in nur vier Minuten eine Aussage über ihren Fitnesszustand.

INDIVIDUELLER WERTE-CHECK

Bevor es losgeht, misst Trainerin Sophia Lührmann, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, den Ruhepuls und notiert Gewicht und Alter. Mit diesen Daten wird der Check individualisiert und die maximale Herzfrequenz ermittelt, die Kathrin Schulz beim Training nicht überschreiten darf.

Zwei Minuten radelt die 46-Jährige bei geringer Belastung, dann soll sie kräftiger strampeln. Die Wattzahl wird für Stufe zwei gesteigert. Kathrin Schulz spürt ein Ziehen in den Beinen: „Mein Ziel ist es, jeden Morgen zehn Minuten Work-out mit Sit-ups einzubauen, doch meine Jungs halten mich auf Trab.“ Früher machte die berufstätige Mutter mit zwei Pferden abenteuerliche 50-Meilen-Ritte durch die USA. Heute ist die Zeit für Fitness knapp.

TREPPE STATT FAHRSTUHL

Berufstätige und Alleinerziehende kennen die Herausforderung, wenn sie versuchen, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Die Trainerin empfiehlt kleine Maßnahmen: „Öfter Wege zu Fuß zu erledigen oder die Treppe statt den Fahrstuhl zu wählen, auch mal einen Busstreckenabschnitt gehen



Drei Fragen an Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

praxis+recht:

Herr Prof. Froböse, welche Vorteile bietet der Nationale Fitness Check?

Prof. Ingo Froböse: Es handelt sich dabei um ein niederschwelliges Angebot für alle Menschen, das darüber hinaus schnelle Informationen bietet: Er ersetzt zwar keine Diagnostik bei einem Arzt, aber wir können ganz schnell Menschen und ihre Fitness einordnen. Das machen wir mit einem Ampelsystem: Du bist noch nicht fit, es lohnt sich für dich, etwas zu tun, beziehungsweise du bist schon richtig fit. Die Botschaft: Es ist nicht zu spät. Bitte investiere in deine Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit.

p+r: Nehmen wir an, jemand liegt im roten Bereich. Was soll er tun?

Prof. Ingo Froböse: Für Untrainierte und Ältere eignen sich strammes Spaziergehen und Wandern zu Beginn. Auch ohne gestreiften Trainingsanzug kann man etwas für das Herz-Kreislauf-System tun. Wer Gelenkprobleme hat, dem raten wir zum Schwimmen oder Radeln. Wir würden die von der WHO empfohlenen 150 Minuten aufteilen: Abends kann man einen 30- bis 40-minütigen Spaziergang unternehmen, am Wochenende eine längere Radtour. Es gilt, viele Bewegungspunkte im Alltag zu sammeln. Das Treppenhaus ist übrigens super. Studien zeigen, dass 40 Etagen pro Woche so fit halten, dass Herzinfarkt und Schlaganfall keine Chance haben. Zusätzlich kräftigen simple Kniebeugen im Wohnzimmer Muskeln für Mobilität.

p+r: Gibt es Anfängerfehler und verraten Sie Tipps zur Motivation?

Prof. Ingo Froböse: Beim Herz-Kreislauf-Training sollte man lieber länger trainieren als zu schnell! Als Faustformel fürs Tempo gilt: Auf vier Schritte sollte man einmal einatmen und auf vier Schritte ausatmen. Es hilft, einen Vertrag mit sich zu schließen und sich kleine Ziele zu setzen. Nach sechs bis acht Wochen droht oft ein Motivationstief. Daher sollte man sich erreichbare Ziele stecken und belohnen. Man darf gern darüber reden, was man für ein aktives Leben beginnt. Häufig wird man gefragt: Wow, warum siehst du so gut aus? Weiht man die Mitmenschen ein, gibt das hilfreichen Druck. Übrigens: Schon nach zwei Wochen verbessert sich unsere Leistung, die Lunge vergrößert ihr Volumen, die Haut strafft sich. Manch einen motiviert das, richtig in Sport einzusteigen.

INTERVIEW





statt zu fahren, das hilft bereits als Alltags-training.“ Schon mit strammen Spaziergängen lässt sich die Ausdauer steigern.

GUT FÜR LEIB UND SEELE

Prof. Ingo Froböse und sein Team von der Deutschen Sporthochschule Köln möchten mit dem NFC daran erinnern, dass Bewegung gesund hält. Die Zahlen sind erschreckend: Mehr als die Hälfte der Menschen hierzulande leben „bewegungsarm“. Sie erreichen nicht die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderate Bewegung in der Woche beziehungsweise 75 Minuten mit höherer Intensität. Dabei ist Mangel an Bewegung die Ursache für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rückenschmerz und Übergewicht. Sport wirkt nicht nur präventiv und kann vor Alzheimer und Demenz schützen, er steigert auch das Wohlbefinden. Die Feierabendrunde durch den Park reguliert Stress und gleicht aus, der Stoffwechsel und die Immunabwehr werden angekurbelt, sogar das Selbstbewusstsein steigt. Kurz: Leib und Seele profitieren gleichermaßen.

Wer aktiv lebt, der schüttet Endorphine, körpereigene Glückshormone, aus. Probandin Schulz steigt vom Sattel. Sie hat die maximale Herzfrequenz beim Test nicht überschritten. „Ein gutes Zeichen“, sagt Trainerin Lührmann.

Dr. Stefanie Maeck

Mehr Informationen

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

Weitere Angebote für Gesundheitsaktionen in Ihrem Unternehmen finden Sie auch auf

magazin.dak.de/fitness-check

Die DAK-Gesundheit bietet weitere unterhaltsame, motivierende und informative Gesundheitsangebote für Ihre Azubis oder den nächsten Firmen-Gesundheits-tag mit allen Mitarbeitern. Spielerisch stärken sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Beschäftigten und helfen, Kollegen besser kennenzulernen und so den Teamgeist zu fördern. Die Module eignen sich auch zum Auftakt eines Betrieblichen Gesundheits-Managements (BGM).

ALTERSSIMULATION:

So fühlt sich Alter an! Die Augen sehen schlechter, die Ohren hören vermindert, die Muskulatur der Hände beginnt zu zittern. Mit Altersanzügen können sich Ihre Beschäftigten in die Lage von Senioren versetzen und altersbedingte Einschränkungen verstehen. Gleichzeitig motiviert der Anzug, präventiv aktiv zu werden und selbst vorzusorgen.



GOKART 2.0: Es ist ein bisschen verkehrte Welt. Lenkt der Fahrer sein Gokart nach rechts, bewegt sich das Gefährt nach links. Der Gokart-Parcours wird so zum aktiven und spielerischen Gehirn-Training und hilft, Reaktionen und Sinne gut zu schärfen. Wer kommt als Erster ins Ziel? Entscheidungen und Steuerung werden dabei mit viel Spaß trainiert und die Vernetzungsfähigkeit des Gehirns wird gefördert.



FITLIGHT: Folge dem Licht! Lichtimpulse steuern bei diesem softwaregesteuerten Tool die Bewegung. Mit viel Spaß kann die Koordination von Auge und Hand trainiert werden. Die Teilnehmer testen ihre Reaktionen, verbessern ihre Wahrnehmung und ihr Raumgefühl. Verschiedene Farbstufen steigern das Erlebnis.



SMOOTHIE-BIKE:

Während der Mitarbeiter auf dem Bike strampelt, entsteht durch seine Muskelkraft vor aller Augen ein frischer Smoothie im Mixer. Selten war Gesundheits- und Ernährungsaufklärung so anschaulich wie auf dem beliebten Smoothie-Bike.

VORHANG AUF!

Egal ob Sie sich in Ihrem Unternehmen mit Veränderungsprozessen oder aber mit gesundheitlichen Themen beschäftigen: Theatertechniken lassen sich ideal auch im Businessalltag einsetzen. Bringen Sie Kreativität in Ihr Unternehmen



Theaterszene:

Das Publikum lauscht gespannt

„So geht das nicht!“ Probenleiter Sebastian Freese schaut seine beiden Musiker an. Die Cellistin und Sängerin Maria Lopez konnte nicht im Vorfeld üben, da sie einer Kollegin helfen musste und andere Termine zugesagt hatte. Pianist Henschel ist wütend, macht nur noch Dienst nach Vorschrift. Dem Oldenburger Stadtorchester fehlt vor den nächsten Auftritten das Repertoire. Nachdem die staatliche Förderung gestrichen wurde, soll nun Popmusik das Ensemble retten. „Absoluter Blödsinn!“, echauffiert sich Henschel. „Das muss man sich mal vorstellen!“

Diese Szene ist Teil einer Performance des Scharlatan Theaters zum Thema Resilienz, der Fähigkeit zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress. Im Publikum sitzen Existenzgründer und Arbeitgeber, eingeladen von der DAK-Gesundheit. Das Motto der Veranstaltungsreihe: „Geschützt gegen Stress“. Das Scharlatan Theater stellt kurze Szenen aus dem Probenalltag des Orchesters dar, die dann von einem Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement fachkundig kommentiert werden. Eine Podiumsdiskussion schließt an die Darbietung an.

EINE PRISE HUMOR

Das Scharlatan Theater nutzt Konzepte aus dem Businesstheater, um Veränderungsprozesse zu begleiten. Dem Ensemble gelingt es, Unternehmensthemen mit einer Prise Humor zu versehen. Das schafft Distanz und stößt Denkprozesse an. „Mit unseren Theater-Formaten holen wir das Publikum emotional ab“, erklärt Ali Wichmann, Gründer des Scharlatan Theaters und seit über 30 Jahren aktiv. „Wir zeigen Situationen aus dem Tagesgeschäft, in denen sich viele wiederfinden können. So visualisieren wir Problemstellungen, geben Lösungsimpulse und stoßen Prozesse an.“



BUSINESSTHEATER BEGEISTERT

Klassischerweise kommen theaterpädagogische Elemente im Rahmen von Veränderungsprozessen zur Anwendung, beispielsweise wenn neue Prozesse in Unternehmen initiiert werden, eine neue Marketingstrategie entwickelt wurde, Teams umstrukturiert werden oder ein Motivationsdefizit wahrgenommen wird. „Business-theater begeistert“, sagt Wichmann. „Und diese Begeisterung schafft eine Offenheit, in der wir Neues verankern und nachhaltig sichern können.“ Die Einsatzmöglichkeiten von Business-theater-Elementen reichen von Teambuilding-Maßnahmen über die Sensibilisierung für Führungsstile bis hin zu individuellen Coachings. Dabei schöpft das Unternehmens-theater aus dem Repertoire von



Highlight:
Musikeinlagen begeistern

über 3.000 Jahren Theatergeschichte. Denn: Konflikte, Lösungen und Charakterwandlungen gab es im Theater schon immer.

GEMEINSAM KREATIV

Einen weiterführenden und interaktiven Charakter bringen Techniken aus dem Improvisationstheater in Unternehmen ein. In Workshops werden die Beschäftigten selbst zu Schauspielern und finden einen geschützten Rahmen, um sich selbst und das Team mit allen Sinnen neu zu erleben. Improvisationstheater schult die Kreativität und das Miteinander. Denn nur gemeinsam können Szenen entstehen, die bewegen. Es gilt, die Ideen des anderen wertzuschätzen und zusammen Neues zu schaffen. Und natürlich geht es auch darum, gemeinschaftlich zu lachen. Denn dies bildet eine Grundlage für die Lösung von Konflikten und die Eröffnung neuer Perspektiven und Denkansätze. Probieren Sie es doch einfach einmal aus – Sie werden überrascht sein.

Stefan Suhr

Mehr Informationen

Tipps zum Thema Resilienz und ein Video über den Theatereinsatz bei der DAK-Gesundheit finden Sie unter

www.dak.de/bgm

Kleine Theater-Übungen fürs Büro lesen Sie in unserem Online-Magazin unter

magazin.dak.de/business-theater

INTERVIEW



Drei Fragen an Sandra Schmidt, Expertin Betriebliches Gesundheitsmanagement der DAK-Gesundheit

praxis+recht: Wie ist die Idee entstanden, Business-theater zum Thema Resilienz einzusetzen?

Sandra Schmidt: Bei uns war das Scharlatan Theater schon mehrfach intern als Business-theater eingesetzt. Die guten Erfahrungen brachten uns auf die Idee, dass dieses Format sich großartig für eine lebensnahe Auseinandersetzung mit gesundheitsbezogenen Themen eignet. Das macht nicht nur Spaß, sondern kann auch eine Alternative zu verbreiteten Klischee-Vorstellungen über betriebliche Gesundheitsförderung als freudlose Maßnahmen zur Verhaltensänderung à la „Man muss mehr Obst essen und die Currywurst grundsätzlich liegen lassen“ darstellen.

p+r: Was sind Ihre Erfahrungen mit Business-theater-Formaten?

Sandra Schmidt: Intern haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht: Das Business-theater eröffnet neue Perspektiven auf humorvolle Art – auch im Bereich BGM.

p+r: Wie war das Feedback auf die Veranstaltungsreihe?

Sandra Schmidt: Den Teilnehmenden hat die Veranstaltung sehr gut gefallen, denn sie blieben noch lange danach sitzen, um angeregt zu diskutieren. Anhand von Beispielen aus dem Stück tauschten sie sich über verschiedene Aspekte aus ihren eigenen Unternehmen aus.

KOLLEGEN WIE ALLE ANDEREN

Menschen mit HIV können jeden Beruf ausüben. Doch trotzdem sehen sich viele noch immer Diskriminierungen am Arbeitsplatz ausgesetzt. Die Initiative #positivarbeiten der Deutschen Aidshilfe setzt gemeinsam mit Unternehmen ein Zeichen für respektvolles Miteinander im Arbeitsalltag

Jörg Beißel ist HIV-positiv. Der Senior Facility Specialist bei SAP geht offen mit seiner Infektion um und hat gute Erfahrungen damit gemacht. Von Arbeitgebern und Kollegen erfährt er volle Akzeptanz und Unterstützung. „Die Rückendeckung meiner Unternehmensführung bedeutet für mich ein proaktives Bekenntnis: Du bist genau richtig, wie du bist. Ich finde es sehr gut, dass meine Firma diese Kampagne unterstützt und somit hilft, Aufklärungsdefizite zu beseitigen“, erklärt Jörg Beißel. Dr. Ernesto Marinelli, Senior Vice President und Head of HR bei SAP, betont, wie wertvoll Diversität für sein Unternehmen ist: „Wir haben keine Angst vor Vielfalt. Vielfalt ist für uns wichtig, denn Vielfalt bedeutet Innovation. HIV ist für uns eine von zahlreichen Facetten.“

ARBEITEN MIT HIV

Nicht alle Menschen mit HIV erleben am Arbeitsplatz ein so offenes Umfeld. Noch immer gibt es viel Unwissenheit und dadurch Vorurteile, sodass viele Betroffene aus Angst vor Benachteiligung ihre Infektion lieber verschweigen. Doch das kann zu psychischen Belastungen führen. Durch Wissen und direkte Gespräche können Vorurteile beseitigt und ein gesundes Miteinander gefördert werden. „Die Medizin hat HIV heute gut im Griff. Unter Therapie ist eine Übertragung von

HIV prinzipiell nicht mehr möglich. Im Arbeitsalltag ist HIV irrelevant“, erklärt Prof. Dr. Hans-Jürgen Stellbrink, Präsident des Deutsch-Österreichischen AIDS-Kongresses.

FÜR VIelfALT UND INKLUSION



Dr. Hajo Hessabi,
stellvertretender
Vorstandsvorsitzender
der DAK-Gesundheit

Gemeinsam mit vielen anderen Unternehmen bekennt sich die DAK-Gesundheit zu gelebter Vielfalt und Inklusion. „Wir begegnen HIV-positiven Beschäftigten mit Respekt. Sie können sich auf uns

als Arbeitgeber verlassen, denn mit dieser Erkrankung diskriminierungsfrei umzugehen, ist für uns als Krankenkasse selbstverständlich“, sagt Dr. Hajo Hessabi, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. *Nina Alpers*



Dr. Ernesto Marinelli und Jörg Beißel (re.)

Initiative #positivarbeiten

Mit der Deklaration #positivarbeiten ein Zeichen gegen Diskriminierung setzen. Weitere Informationen und Videos finden Sie in unserem Online-Magazin unter

www.magazin.dak.de

**Füreinander
da sein:**

Eine harmonische
Nachbarschaft
tut gut

„WER HAT EINE LEITER?“



Wir brauchen ein gesundes Miteinander, um gesund zu leben. Deshalb setzt sich die DAK-Gesundheit mit ihrer Werte-Initiative dafür ein, Respekt, Freundlichkeit und Rücksichtnahme in den Vordergrund zu rücken – auch in der Nachbarschaft

Kennen Sie eigentlich Ihre Nachbarn? Viel zu oft leben wir unbeteiligt nebeneinanderher. Dabei tut uns gute Nachbarschaft richtig gut. Gegenseitig Pakete annehmen, sich Werkzeug oder eine Leiter leihen, die Blumenpflege während des Urlaubs übernehmen, sich bei der Kinderbetreuung unterstützen oder zusammen ein Grillfest feiern: Nachbarschaftliches Miteinander hat viele Facetten und wir allein entscheiden, was wir daraus machen.

SOZIALER ZUSAMMENHALT

Um das nachbarschaftliche Engagement zu fördern, verleiht die Stiftung nebenan.de

gemeinsam mit der DAK-Gesundheit im Oktober den Deutschen Nachbarschaftspreis. Der Preis ist mit über 50.000 Euro dotiert. Ausgezeichnet werden insgesamt 16 Landessieger und drei Bundessieger. Darüber hinaus wird ein Publikumssieger gekürt, der durch eine Online-Abstimmung auf nachbarschaftspreis.de gewählt wird. Gemeinsam setzen sich DAK-Gesundheit und nebenan.de dafür ein, den sozialen Zusammenhalt zu verbessern und die zunehmende Vereinsamung in der Gesellschaft zu bekämpfen. Für ein gesundes Miteinander und eine gute Gemeinschaft.
Stefan Suhr

**Mehr
Informationen**

finden Sie unter

www.gesundes-miteinander.de

www.nachbarschaftspreis.de

www.nebenan-stiftung.de



**nebenan.de
stiftung**



**DEUTSCHER
NACHBARSCHAFTSPREIS**



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen

GOGREEN

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

#gesundemiteinander

HÖRT

MAL  ZU!

Und lernt voneinander! Nützliche Tipps zu Achtsamkeit, spannende Geschichten und jede Menge Lebenserfahrung gibt es jetzt im DAK Podcast: gesundemiteinander.de/podcast

Für ein gesundes Miteinander.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.