

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis
+ recht

GESUND DURCH DIE KRISE

Gerade jetzt ist gute Führung Gold wert – und es gilt,
die Weichen für gesundes Arbeiten richtig zu stellen.
Wie digitale Angebote Sie unterstützen können.

HOMEOFFICE

So stärken Sie Ihren
Rücken

PAUSE FÜR DIE AUGEN

Poster mit Entspan-
nungsübungen

TEAMARBEIT

Das Miteinander führt
zum Ziel

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Diese Prämien
gehen immer

PAUSEN- KNÜLLER!

UNSERE
WORK-TEA-BALANCE.

Für unsere „Team Time“ nehmen wir uns immer Zeit. Beim Tee reden wir über alles und jedes. Über Fitness und Gesundheit zum Beispiel. Oder welche Krankenkasse man empfehlen kann. Ein paar Kollegen sind ja noch nicht bei der DAK-Gesundheit. Aber da arbeiten wir dran. Sogar in der Pause. Und wechselt dann wieder jemand zur DAK-Gesundheit, freuen wir uns über den Gutschein von I'm walking.

(Diese Aktion gilt bis zum 30.09.2020)

I'M WALKING – SO GEHT SCHUHE KAUFEN

Auf imwalking.de kommen Schuhliebhaber und Fashionistas voll auf ihre Kosten! Mit mehr als 200.000 Artikeln von über 600 Marken bietet I'm walking für jedes Budget eine große Auswahl an Damen-, Herren- und Kinderschuhen sowie ein exklusives Sortiment an Damenfashion, Wäsche und Bademode.

WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE

JETZT GUTSCHEIN VON I'M WALKING GEWINNEN

Wir verlosen unter allen Teilnehmern:

3x 100€ Gutscheine
100x 10€ Gutscheine

Jetzt mitmachen unter:
www.imwalking.de/DAK-Gewinnspiel



1 **Aniston CASUAL Trenchcoat**

Der Klassiker mit eleganter Optik! Durch den breiten Taillengürtel und die Riegel am Ärmelsaum lässt der Mantel sich individuell an die Figur anpassen.
(Art.-Nr. 2904473026)



2 **TOM TAILOR Sneaker**

Sneaker mit Logoschriftzug. Obermaterial aus weichem Textil. Softes Textilfutter. Gepolsterte Textildeckssole. 2-cm-Plateausohle.
(Art.-Nr. 4177713840)



25€
GUTSCHEIN

Schuhe gehen immer
I'm walking

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir erleben gerade die größte Weltwirtschaftskrise der letzten Jahrzehnte. Die Corona-Pandemie trifft viele Unternehmen mit voller Wucht und oft unüberschaubaren Folgen. Das deutsche Gesundheitswesen hat bislang eine schwere Bewährungsprobe überstanden und im Vergleich zu anderen Ländern seine Stärke gezeigt. Die Krise wird vieles ändern – das wissen wir aus der Geschichte der Pandemien. Dass dies auch als Chance gesehen werden kann, zeigt unser Magazin in vielen Beispielen.

Führungskräfte haben eine besondere Verantwortung: Sie müssen Ruhe bewahren, äußerst empathisch sein, den Beschäftigten Orientierung geben – und das oft bei eigener Unsicherheit. Jede Krise bringt Veränderungen. Daraus können Menschen lernen – auch beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). In vielen Firmen funktionieren neue Arbeitsstrukturen. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie mit mehr als 160 Modulen zum BGM: Workshops und Seminare für Mitarbeitende und Führungskräfte gibt es jetzt auch digital. In unserer Titelgeschichte finden Sie interessante Beispiele. Oder Sie testen einfach unsere Workshops.

Bei der Gesundheitsförderung wollen wir Vorbild sein. Im November gewann die DAK-Gesundheit den Corporate Health Award für ihr internes BGM. Ausschlaggebend war die Vielfalt der Angebote bei der Größe und der Dezentralität der Kasse. Von diesen Angeboten kann auch Ihr Unternehmen profitieren. Nehmen Sie uns beim Wort und vereinbaren Sie eine Beratung unter der BGM-Hotline 040 325 325 720 zum Ortstarif. Den Beitrag dazu finden Sie auf Seite 28.

Mein Anspruch ist, dass wir in allen Lebenslagen für Sie da sind – das gilt jetzt in dieser schwierigen Zeit ganz besonders.

Viel Freude beim Lesen. Und bleiben Sie gesund!



ANDREAS STORM
VORSITZENDER DES VORSTANDES
DER DAK-GESUNDHEIT

Zu dieser Ausgabe

Vieles ist in Corona-Zeiten nicht vorhersehbar und die Nachrichtenlage kann sich sehr schnell ändern. Ein gedrucktes Magazin kann diese Dynamik nicht abbilden. Aus diesem Grund hat sich die DAK-Gesundheit gleich zu Beginn der Pandemie entschieden, die Entwicklung auf ihrer Online-Seite www.dak.de/coronavirus zu begleiten. Dort finden Sie alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.



SPITZENPLATZ

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



SEHR GUT

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit für ihren hervorragenden Service.



SEHR GUT

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihre hervorragenden Bonus- und Vorteilsprogramme.



6 Wissen

Hotline zum Coronavirus/Krankmeldungen: Online-Upload möglich/ Herzinfarkte: weniger Krankenhauseinweisungen im März/Krankenstand 2019: Höchststand bei psychischen Erkrankungen

8 Gesund durch die Krise

Gerade in der Krise sind gute Führung und BGM wichtig. Sie erhalten wertvolle Tipps und Beispiele aus Unternehmen. Außerdem stellen wir Ihnen unsere digitalen BGM-Angebote vor

12 Wir sind für Sie da

Gesund werden und bleiben: Mit diesen digitalen Angeboten sind wir Ihnen ganz nah – und das nicht nur in Krisenzeiten

14 Gesunder Rücken

Tipps für einen starken Rücken und Checkliste für gesundes Arbeiten im Homeoffice



8 TITELGESCHICHTE

Gesund durch die Krise

Viele Unternehmen haben während der Corona-Pandemie mit wirtschaftlichen Problemen zu kämpfen. Viele Beschäftigte leiden gleichzeitig unter Bewegungsmangel und psychischem Druck oder ernähren sich schlecht. Gerade jetzt ist es daher wichtig, in die Mitarbeitergesundheit zu investieren – mit einem bedarfsgerechten

Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Digitale BGM-Angebote können wegfallende Präsenzveranstaltungen dabei zumindest zum Teil kompensieren. Auch ist gesundheitsorientierte Führung gefragt, vor allem unter den besonderen Bedingungen virtueller Kommunikation. In unserer Titelgeschichte zeigen wir exemplarisch, wie Unternehmen dies erfolgreich umsetzen und welche hilfreichen Angebote die DAK-Gesundheit zur Verfügung stellt.



SERVICE

16 Pause für die Augen

Entspannungsübungen für Ihre Augen als Büro-Poster zum Heraustrennen

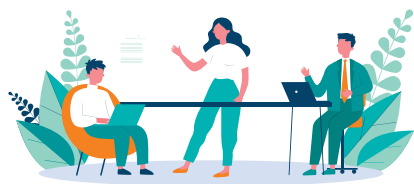


18 Wissen

Rauchausstieg: mit Online-Coaching zum Ziel/Corona-Zulage/Betriebsrentenfreibetragsgesetz/Corona-Krise: Kurzarbeit/Steuerliche Vorteile bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung

20 Teamwork

Das Miteinander ist der Schlüssel zum Teamspirit



22 Digitalisierung

Mit Herz und Verstand zum „Digital Leader“



PERSONAL

24 Wissen

#allefüralle: ein Zeichen der Solidarität/Lehrergesundheit: hohe Belastung für Lehrkräfte/Online-Sprechzimmer/Doping im Job: Vor allem ältere Berufstätige sind betroffen/Masernschutzgesetz

26 Generation Z

Erfahren Sie, wie Sie die „Neuen“ begeistern können



28 BGM auf der Überholspur

Die DAK-Gesundheit sowie die REWE Group erhielten renommierte Auszeichnungen. Lesen Sie, wie Ihr Unternehmen davon profitieren kann

30 Fachkräfteeinwanderungsgesetz

Personalmangel mildern durch qualifizierte Fachkräfte aus dem Ausland

praxis+recht 02/2020

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 0160 846 9331,
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

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

Redaktionelle Mitarbeit

Rainer Busch, Thomas Corrinth, Uwe Dresel,
Florian Kastl, Nadine Kraft, Annemarie Lüning,
Dr. Stefanie Maeck, Nina R. Osmer,
Sigrid Rahlfs, 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.
Beilagen und Anzeigen stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 28.05.2020. 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.

→ Die mit Pfeil markierten Themen werden auf der Titelseite angekündigt.

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.

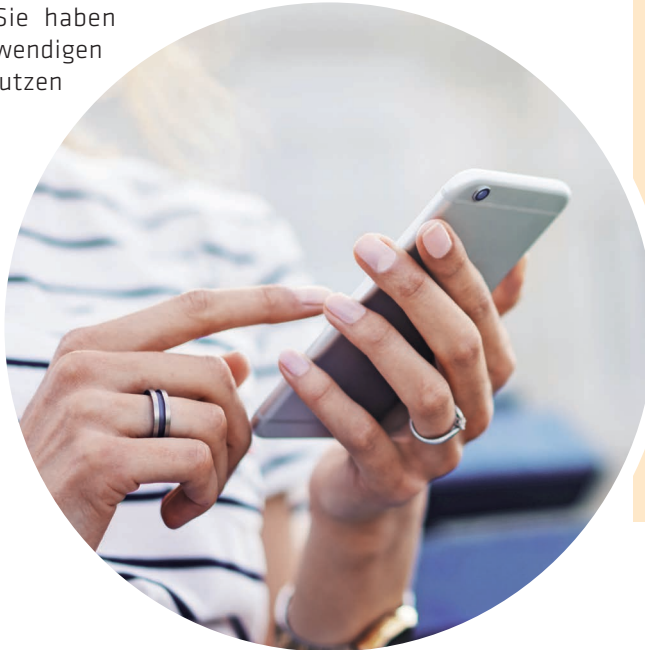
HOTLINE ZUM CORONAVIRUS

RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet und stellt die Menschheit vor große Herausforderungen. Sie haben Fragen zu Risiken und notwendigen Schutzmaßnahmen? Dann nutzen Sie unsere Medizin-Hotline.

Unsere unabhängigen Medizin-Experten sind für Sie rund um die Uhr erreichbar unter der Telefonnummer 040 325 325 800 zum Ortstarif.

Mit unserer Medizin-Hotline möchten wir zur Aufklärung beitragen und Fragen besorgter Menschen beantworten.



Auf den Websites der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie des Robert Koch-Instituts (RKI) finden Sie weitere, stets aktuelle Informationen zum neuartigen Coronavirus: www.bzga.de und www.rki.de

KRANKMELDUNGEN

ONLINE-UPLOAD PER SMARTPHONE

Die DAK-Gesundheit hat auf ihrer Homepage die Möglichkeit für einen Online-Upload der Krankmeldungen installiert. Versicherte können die Bescheinigung von ihrem Arzt ganz bequem mit dem Smartphone abfotografieren und die Bilddatei hochladen unter: www.dak.de/krankmeldung

Eine weitere Möglichkeit, Krankmeldungen online einzureichen, bietet die DAK Scan-App. Mit dieser App können Sie darüber hinaus viele weitere Unterlagen hochladen. Das ist nicht nur praktisch, sondern geht auch viel schneller als per Post. Die DAK Scan-App finden Sie unter: www.dak.de/scanapp

HERZINFARKTE

DEUTLICH WENIGER KRANKENHAUSEINWEISUNGEN IM MÄRZ

Im März 2020 sind 25 Prozent weniger Menschen mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert worden als im März 2018 und 2019. Das zeigt eine Sonderanalyse der DAK-Gesundheit. Ärzte haben bereits darauf aufmerksam gemacht, dass derzeit viele Patienten mit Herzinfarktsymptomen nicht ins Krankenhaus kommen. Die DAK-Gesundheit warnt davor, aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus bei Herzinfarktsymptomen nicht den Notruf zu wählen. Häufige Symptome sind unter anderem Atemnot, Schmerzen in der Brust, die oft ausstrahlen, sowie Übelkeit und Kreislaufprobleme.

Die aktuelle Analyse von Krankenhausdaten der DAK-Gesundheit zeigt: Im März 2018 und 2019 wurden rund 1.200 beziehungsweise 1.000 DAK-Versicherte mit einem Herzinfarkt stationär aufgenommen. In diesem Jahr waren es lediglich rund 800 – ein Rückgang um circa 25 Prozent. „Dieser große Unterschied ist besonders vor dem Hintergrund der Coronapandemie besorgniserregend“, erklärt DAK-Vorstand Andreas Storm. „Es kann immer mal Abweichungen vom Durchschnitt geben. Dieser deutliche Rückgang ist aber sehr auffällig.“ Die DAK-Gesundheit rät daher jedem, der Herzinfarktsymptome bei sich bemerkt, diese sehr ernst zu nehmen und sofort den Notarzt zu rufen. Ein Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche

Erkrankung, die so schnell wie möglich behandelt werden muss.

Weitere Informationen zu Herzinfarktsymptomen, Behandlung und Vorbeugung gibt es auf: www.dak.de/herzinfarkt



KRANKENSTAND 2019

HÖCHSTSTAND BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Noch nie gab es so viele Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen: Mit rund 260 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2019 auf dem Höchststand – allein zum Vorjahr gab es einen Anstieg um zehn Prozent. Ausfälle wegen Atemwegserkrankungen gingen hingegen um elf Prozent zurück.

Insgesamt meldeten sich Deutschlands Arbeitnehmer genauso regelmäßig krank wie im Vorjahr. Der Gesamtkrankenstand lag unverändert bei 4,2 Prozent. Das zeigt die aktuelle Analyse der DAK-Gesundheit zum Krankenstand 2019.

Für die aktuelle Krankenstands-Analyse hat das Berliner IGES Institut die Daten von 2,4 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten für das Jahr 2019 ausgewertet.

2019
21,2 %

Muskel-Skelett-
Erkrankungen

2018
20,9 %

2019
17 %

Psychische
Erkrankungen

2018
15,2 %

2019
14,5 %

Atemwegs-
erkrankungen

2018
16 %



GESUND DURCH DIE KRISE – MIT PLAN

Viele Betriebe kämpfen während der Corona-Pandemie um ihr wirtschaftliches Überleben. Das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sollte dadurch nicht in den Hintergrund rücken. Gerade jetzt kommt es darauf an, die Leistungsfähigkeit aller Mitarbeitenden zu erhalten.

Die Tatsache, dass sehr viel mehr Beschäftigte als vorher im Homeoffice arbeiten, geht mit zahlreichen neuen Belastungen für die Gesundheit einher: mehr unregelmäßige und ungesunde Ernährung, weniger Bewegung, psychische Probleme durch neue Strukturen, soziale Isolation und Angst vor dem Arbeitsplatzverlust – um nur einige Punkte zu nennen. Gleichzeitig hat der Gesetzgeber krisengerechte Arbeitsschutzstandards vorgeschrieben (siehe Info-Kreis auf Seite 10), die den Rahmen für Betriebliches Gesundheitsmanagement vorgeben. Wie können Arbeitgeber trotz der besonderen Umstände für mehr Mitarbeitergesundheit aktiv werden?

SO FUNKTIONIERT DIGITALES BGM

Die Lösung liegt in der noch stärkeren Konzentration auf digitale Angebote. Diese können den Ausfall von Präsenzveranstaltungen wie Workshops, Seminaren und Gesundheitstagen zumindest zum Teil kompensieren. Die DAK-Gesundheit hat bestehende Formate weiterentwickelt und neue konzipiert (siehe Info-Kästen auf den Seiten 13, 15, 17, 21 und 29).

Viele Unternehmen zeigen, dass BGM im virtuellen Raum gut funktionieren kann. Unter ihnen ist einer der größten Arbeitgeber Deutschlands: die BASF mit Sitz in Ludwigshafen. Im Zuge von Corona hat man die diesjährige internationale Gesundheitskampagne inhaltlich angepasst und unter das Motto „Schützen

Sie sich und andere!“ gestellt. Ein großer Teil der Informationen und Angebote wurde komplett ins Digitale verlagert.



Dr. Stefan Webendörfer, Vice President Corporate Health Management (BASF)

„Angepasst an die aktuellen Vorgaben stellen wir hier umfassende Informationen und Hygienetipps für unsere Mitarbeitenden zur Verfügung“, erklärt Dr. Stefan Webendörfer, Vice President Corporate Health Management. Da sich sehr viele der rund 40.000 BASF-Beschäftigten am Standort Ludwigshafen im Homeoffice befinden, werden digitale Angebote kontinuierlich weiter beziehungsweise neu entwickelt.

„Wir haben die Klaviatur der Präventionsangebote an die aktuelle Situation angepasst. Sie reichen von Bewegungs- und Dehnungsübungen über ernährungswissenschaftliche Angebote bis hin zu Entspannungstechniken wie Yoga. Auch zeigen wir online, wie zum Beispiel ein Homeoffice-Platz ergonomisch eingerichtet werden kann“, sagt Sascha Bembennek (Leiter Fitness und Prävention), der



Sascha Bembennek, Leiter Fitness und Prävention (BASF)

verantwortlich für die BASF-Gesundheitsangebote ist. Bei psychischen Krisen können betroffene Beschäftigte zwei Psychiaterinnen telefonisch kontaktieren. Die Sozial- und Lebensberatung der BASF-Stiftung bietet ebenfalls psychologische Beratung an – auch zu Themen wie Schulden oder Pflege von Angehörigen. „Arbeitsmedizinische Untersuchungen haben wir auf ein Minimum heruntergefahren und machen vieles telefonisch und teilweise telemedizinisch“, so Dr. Webendörfer.

NEUE KONZEPTE

Auch an der Technischen Universität Dortmund geht man konstruktiv mit der Situation um. Neue Konzepte sind gefragt, wenn rund 6.500 Beschäftigte aus Verwaltung und Wissenschaft im Homeoffice arbeiten müssen. „Normalerweise bieten wir für Teams einen wöchentlichen Pausenexpress an, wo ein Trainer für 15 Minuten Bewegung an den Arbeitsplatz bringt. Den führen wir derzeit erfolgreich per Online-Meeting durch“, erklärt Personalentwicklerin Lara Parker, die das BGM koordiniert. In nun digitalem Format gibt es auch die Kurse für das Zirkeltraining, das Beschäftigte sonst wöchentlich im Campus-Fitnessstudio machen können. Zudem wurden alle fürs weitere Jahr geplanten BGM-Seminare, etwa zu Themen wie Stressmanagement und Ernährungscoaching, auf digitale Umsetzbarkeit geprüft und wenn möglich ins virtuelle Angebot aufgenommen.

Neue Arbeitsschutzstandards

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) hat ein umfassendes Konzept mit zusätzlichen betrieblichen Maßnahmen zum Infektionsschutz entwickelt. Aufgeführt sind hier technische Maßnahmen (z. B. Arbeitsplatzgestaltung), organisatorische (z. B. Arbeitszeit- und Pausengestaltung) und personenbezogene Maßnahmen. Je nach weiterem Situationsverlauf wird dieser Arbeitsschutzstandard aktualisiert.

Infos unter: www.bmas.de

VIRTUELLES FÜHREN IN DER KRISE

Die Corona-Pandemie fordert Führungskräfte in besonderem Maße: Sie müssen Ruhe bewahren, äußerst empathisch sein, den Mitarbeitenden Orientierung geben – und das in einer Situation, die für sie selbst völlig neu und unsicher ist.

Gesundheitsorientierte Führung ist da mehr denn je angebracht. Sie soll Fragen klären wie etwa: Wie passe ich als Führungskraft selbst auf mich auf? Wie gehe ich mit Frust um? Was muss ich bei meinen Beschäftigten beachten, um Frühwarnzeichen einer Überlastung zu entdecken? Die Förderung der seelischen Widerstandsfähigkeit in Form von Resilienz-Trainings, so wie sie die DAK-Gesundheit anbietet (siehe www.dak.de/bgm), kann in dieser Situation sehr hilfreich sein. Ebenso Trainings, die sich mit den speziellen Bedingungen von virtuellem Führen befassen, denn ein Großteil der Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden läuft

derzeit über diesen Kanal. Sascha Bernbennek kann dabei von guten Erfahrungen berichten: „Die Teamstrukturen waren schon vor Corona gut bei BASF, und das ist ein großer Resilienzfaktor. Ich beobachte in virtuellen Meetings derzeit, dass die Beschäftigten noch genauer gegenseitig auf sich aufpassen. Man achtet zum Beispiel schon bei der Begrüßung stärker darauf, wie die Stimmung bei einer Person ist.“

AUS DER KRISE LERNEN

Jede Krise bringt Veränderungen mit sich, aus denen Menschen lernen können – auch beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement. In vielen Firmen zeigt sich derzeit, dass die neuen Arbeitsstrukturen dank digitaler Tools erstaunlich gut funktionieren. Dass der Teamzusammenhalt stärker

Was haben Sie in puncto BGM aus dieser Krise gelernt oder lernen es gerade?



Mir hat die aktuelle Situation nochmals bewiesen, dass Flexibilität, auch in Sachen Arbeitsorganisation, für uns eine Selbstverständlichkeit sein muss. Es darf keine Rolle spielen, wo jemand seine Aufgaben erledigt, sondern nur, wie und bis wann sie erledigt sein sollten. Im Umgang miteinander haben wir wahrscheinlich alle unser Bewusstsein für Hygiene und den Umgang mit Dritten geschärft und viel Wissen über die Ausbreitung von Bakterien und Viren dazugewonnen.

Dr. Thomas Neubourg, von neubourg skin care GmbH, einem familiengeführten Kosmetik- und Medizinprodukte-Hersteller mit circa 50 Beschäftigten in Greven

wird. (Lesen Sie hierzu auch den Beitrag „Teamwork“ auf Seite 20.) Oder dass sich Prozesse häufig schneller verändern lassen als vermutet. „Ich habe für mich gelernt, noch bedarfsorientierter zu handeln. Oft ist BGM eine breite Angebotspalette, um möglichst viele Personen zu erreichen. In dieser besonderen Zeit kristallisiert sich heraus, was jetzt wirklich konkrete Bedürfnisse sind. Auch weil Beschäftigte sie nun stärker einfordern“, sagt Lara Parker von der TU Dortmund.

Dr. Stefan Webendörfer beobachtet in vielen Gesprächen mit BASF-Beschäftigten:

„Die Leute wollen den persönlichen Kontakt stärker denn je. Es ist zwar gut, dass man in dieser Situation auch viele virtuelle Gesundheitsangebote machen kann. Sie haben häufig aber auch eine andere Qualität. Gemeinsam in einer Gruppe zu laufen ist zum Beispiel etwas wesentlich anderes als einzeln zu joggen und sich später dann in einer virtuellen Laufgruppe darüber auszutauschen.“ Er vermutet daher, dass die Nachfrage nach „normalen“ BGM-Angeboten vor Ort hoch sein wird, falls Lockerungen dies in Zukunft zulassen sollten. Insgesamt ist sich Dr. Webendörfer sehr sicher: „Ein gut funktionierendes BGM wird auch diese Hürde meistern.“

Thomas Corrinth

Die Interviews wurden Ende April und Anfang Mai 2020 geführt.

DIGITALE BGM-ANGEBOTE

WEBINAR FÜHREN IN KRISEN- SITUATIONEN

Aufgrund der aktuellen Situation stehen Sie als Führungskraft vor der Herausforderung, einen klaren Kopf und Ruhe zu bewahren, um gemeinsam mit Ihrem Team diese turbulente Zeit zu meistern. In dem Webinar erhalten Sie Tipps zur Begleitung und Motivation Ihrer Beschäftigten.

Sie erarbeiten praxisnahe Strategien und Handlungsempfehlungen zur Führung in Krisenzeiten. Des Weiteren erfahren Sie, wie Sie in Krisenzeiten auf Ihre Gesundheit und auf die Ihrer Beschäftigten achten.

WORKSHOP ALS WEBINAR KOMMUNIKATION IM VIRTUELLEN RAUM

Arbeiten in digitalen Arbeitsräumen – damit entstehen veränderte kommunikative Anforderungen im Arbeitsalltag, im Austausch mit Ihren Beschäftigten sowie mit externen Unternehmenspartnern. Sie erfahren unter anderem, wie sich erfolgreiche Kommunikation über Distanz organisieren lässt. Ferner erfahren Sie, welche Regeln helfen, die digitale Zusammenarbeit über die Distanz effizient zu gestalten.

Darüber hinaus bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten digitalen Werkzeuge, die das Arbeiten aus der Ferne erleichtern.

Mehr Informationen

und Anmeldung unter:

www.dak.de/digitalesBGM

sowie weitergehende
Beratung unter der

BGM-Hotline 040 325 325 720

zum Ortstarif

WIR SIND FÜR SIE DA – AUCH DIGITAL



Das Coronavirus beeinträchtigt unser Leben. Gerade jetzt zeigt sich der Nutzen digitaler Lösungen deutlich. Wir haben eine Auswahl unserer Angebote für Sie zusammengestellt.

Website: Hier erhalten Sie Informationen rund um Ihre Gesundheit, Versicherung und Beiträge. Außerdem lesen Sie stets aktuelle Informationen zum neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2). Darüber hinaus können Sie unseren Service-Chat nutzen, um weitere allgemeine Informationen zu erhalten. Dies alles finden Sie unter: www.dak.de

Für die Erledigung Ihrer persönlichen Anliegen – und das rund um die Uhr – nutzen Sie bitte die passwortgeschützte Online-Filiale „Meine DAK“. Sie finden sie unter: www.dak.de/meinedak

Portal für Arbeitgeber: Hier gibt es alle Informationen rund um die Themen Beiträge, Versicherungsrecht, Webinare und Betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie können Ihr individuelles Konzept zur Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb bequem online anfordern. Zudem steht Ihnen unser Magazin praxis+recht online zur Verfügung. Des Weiteren finden Sie Hotlines sowie persönliche Ansprechpartner und können direkt mit uns Kontakt aufnehmen. Sie finden auf der Website zusätzliche Informationen rund um das neuartige Coronavirus. Zum Beispiel beantworten wir Ihnen Fragen zu Verdienstausschlag bei Quarantäne, Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft, Beitragsstundung, „Corona-Zulage“ vom Arbeitgeber sowie Fragen zu Kurzarbeit. Sie gelangen zur Website für Firmenkunden unter: www.dak.de/arbeitgeber
Immer auf dem neuesten Stand bleiben Sie mit dem DAK Arbeitgeber-Newsletter auf: www.dak.de/arbeitgebernewsletter

DAK Scan-App: Mit dieser App können nahezu alle Unterlagen ganz einfach eingereicht werden. Das ist besonders bei einer Krankmeldung praktisch und geht viel schneller als per Post. Die DAK Scan-App finden Sie unter: www.dak.de/scanapp

DAK App: Diese App ist das Servicezentrum für die Hosentasche und bietet Informationen, Services und viele weitere Angebote. Zum Beispiel können Bescheinigungen und Versicherungsanträge direkt heruntergeladen oder eine neue Versicherungskarte kann online angefordert werden. Es besteht zudem auch über die DAK App die Möglichkeit, den Chat mit der DAK-Gesundheit zu starten. Des Weiteren können auch Bonus-Schecks bequem über die DAK App eingereicht werden. Aktuelle Informationen rund um das Thema Covid-19 ergänzen das Angebot. Die DAK App finden Sie unter: www.dak.de/apps

Online-Coachings: Auch im Homeoffice bieten unsere vielfältigen Online-Coachings hervorragende Alternativen, um die Gesundheit zu fördern. Das DAK Fitness-Coaching hält mit acht Kurseinheiten und einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung. Jugendlichen hilft DAK Smart4me dabei, die „seelischen Abwehrkräfte“ zu stärken und sich für schwierige Zeiten zu rüsten. Online-Coachings gibt es aber auch zu gesunder Ernährung, Entspannung, Rückenproblemen und mehr. Die Online-Coachings finden Sie unter: www.dak.de/coachings

Veovita: Das DAK-Programm bietet schnelle und flexible Hilfe bei Depression, Burn-out und anderen psychischen Erkrankungen. Nach der Anmeldung erfolgt zunächst eine psychologische Diagnostik. Auf dieser Grundlage vereinbaren die Therapeuten von Veovita dann die passende Unterstützung. Ein effektives, auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenes Online-Programm steht Nutzern ebenfalls zur Seite, verknüpft mit psychosozialer telefonischer Beratung. Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie unter: www.dak.de/corona sowie unter: www.dak.de/psyche

DAK Schwangerschaftscoaching: Die neue App unterstützt werdende Eltern. Das DAK Schwangerschaftscoaching ist ein kostenloser Begleiter durch die spannende Zeit der Schwangerschaft. Woche für Woche informieren wir über die Entwicklung des Babys. Zusätzlich beantwortet Hebamme Swantje wichtige Fragen zur aktuellen Schwangerschaftswoche per Video. Antworten auf Fragen zur Gesundheit sowie zu Leistungen runden das innovative Angebot ab. Sie finden das DAK Schwangerschaftscoaching im Apple App Store sowie im Google Play Store zum kostenlosen Download – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit. Weitere Informationen finden Sie auch auf: www.dak.de/schwangerschaftscoaching

DAK Pflege-App: Diese App ist der mobile Helfer im Pflege-Alltag und ein spezielles Angebot für pflegende Angehörige sowie ehrenamtliche Pflegepersonen. Sie erhalten umfangreiche Unterstützung und praktische Tipps rund um das Thema Pflege. Das digitale Angebot ist auch von nicht bei der DAK-Gesundheit versicherten Personen nutzbar. Die DAK Pflege-App finden Sie unter: www.dak.de/pflegeapp

Podcast-Reihe mit dem Moderator René Träder: Hören Sie einfach mal rein in die aktuellen Sonderfolgen zu Themen wie „Wie wir dem Alleinsein und der Langeweile begegnen können“ oder „Wie gehe ich mit meiner (Corona-)Angst um?“. Die Podcast-Reihe mit dem Namen „Ganz schön krank, Leute – der Podcast der DAK-Gesundheit“ finden Sie unter: www.dak.de/podcast sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen. *Nina R. Osmer*

In der nächsten Ausgabe unseres Magazins informieren wir Sie über weitere digitale Highlights.



GESUNDER RÜCKEN IM HOMEOFFICE

Viele Menschen in unserem Land arbeiten zurzeit von zu Hause aus. In diesen besonderen Zeiten stehen sie vor vielen Herausforderungen. Eine davon: Der Homeoffice-Platz kann den Büro-Arbeitsplatz nicht ersetzen. Ein zu niedriger Tisch, die fehlende externe Tastatur, Laptop statt Großbildschirm – im Homeoffice macht unser Rücken vieles mit.

Nackenstarre, Ziehen in der Schulter, Rückenschmerzen: Wer seinen Arbeitsplatz im Homeoffice falsch einrichtet und sich zu wenig bewegt, tut seinem Körper nichts Gutes. Denn

langes Sitzen ist nicht nur ein Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen, sondern auch für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Gerade beim Arbeiten zu Hause ist es wichtig, dass wir aktiv

bleiben. Aber was bedeutet das genau? Darüber haben wir mit unserem Experten Uwe Dresel gesprochen. Hier sind seine Tipps für einen gesunden Rücken im Homeoffice.



Drei Fragen an ...

Uwe Dresel, Diplom-Sportlehrer und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der DAK-Gesundheit

In Zeiten von Corona arbeiten viele Menschen in Deutschland im Homeoffice. Wie können sie Rückenschmerzen vorbeugen?

Langes Sitzen und zu wenig Bewegung sind grundsätzlich große Risikofaktoren für den Rücken. In der Corona-Krise kommt hinzu, dass uns ausgleichende Sporteinheiten im Club, im Verein oder mit Freunden fehlen. Deshalb ist es wichtig, bewusst gegenzusteuern: die Arbeit am Schreibtisch alle halbe Stunde unterbrechen, aufstehen und etwas herumlaufen. Jeder kennt mindestens eine Turnübung, die dem Rücken guttut, einfach machen! Wenn ein Anruf kommt, ebenfalls aufstehen und während

des Sprechens hin und her gehen, anstatt sitzen zu bleiben. Um Verspannung der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, ist es natürlich auch wichtig, den Arbeitsplatz richtig einzurichten. Viele arbeiten im Homeoffice mit einem Notebook. Da ist es erstens wichtig, den Stuhl optimal in der Höhe einzustellen, damit man beim Arbeiten weder die Schultern nach oben noch nach unten verzieht, sondern entspannt halten kann. Auch durch den Einsatz von externer Maus und Tastatur lassen sich Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorbeugen. Ideal ist ebenfalls ein sogenannter Laptop-Ständer. Er sorgt für einen besseren Blickwinkel auf den Bildschirm und verhindert ein zu weit nach unten gezogenes Kinn.

Warum ist Bewegung wichtig und wie viel Bewegung tut unserem Rücken gut?

Es ist wichtig, sich vor oder nach der Arbeit noch mindestens zwanzig Minuten zu bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Wir bewegen uns in unserem Alltag auch sonst oft zu wenig. Jetzt durch die geltenden Corona-Regeln und Homeoffice ist die Gefahr noch größer, abzuschlaffen und an Gewicht zuzulegen. Das merkt nicht nur unser Rücken. Auch für einen fitten Kreislauf und gesunden Stoffwechsel ist Bewegung sehr wichtig.

Wie integriere ich Bewegung am besten in meinen neuen Homeoffice-Alltag?

Schon leichtes Gehen stabilisiert den Rücken. Wer in Quarantäne ist, kann Übungen in der Wohnung machen. Im Internet, auch bei der DAK-Gesundheit, gibt es viele Online-Fitness-Kurse. Wer raus darf, entdeckt vielleicht das Laufen oder Walken für sich. Nur die richtigen Schuhe nicht vergessen! Schuhe mit guter Dämpfung helfen, den Rücken zu entlasten. Am besten ist es, jeden Anlass im Alltag bewusst wahrzunehmen: die Treppe nutzen, mit Kindern spielen, beim Musikhören tanzen, Hausarbeit wie Putzen, Gärtnern auf dem Balkon oder im Freien.

Stefan Suhr



DIGITALE BGM-ANGEBOTE

WORKSHOPS IM RAHMEN VON WEBINAREN

LIFE BALANCE IM HOMEOFFICE

Alle reden über das Coronavirus ... auf einmal sitzen Sie im Homeoffice, mit Ihrem Mobilgerät zu Hause oder allein im leeren Büro statt wie gewohnt gemeinsam. Wie kann das gehen, was ist zu viel, was fehlt, um die neue Arbeitsumgebung zu genießen?

Sie erfahren, wie Sie der neuen Situation Struktur geben können: vor der Arbeit, bei der Arbeit und nach der Arbeit. Sie erhalten praktische Tipps unter anderem zur Gestaltung von erholsamen Pausen und erfahren, wie Sie Berufliches von Privatem trennen können. Sie lernen, Ihre Leistungsfähigkeit über den Tag zu erhalten.

RICHTIG EINGESTELLT IM HOMEOFFICE

Selten genügt der Homeoffice-Arbeitsplatz Anforderungen des Arbeitsschutzes. Was habe ich bei der Einrichtung meines Homeoffice-Arbeitsplatzes zu beachten und wie kann ich ihn gesundheitsgerecht gestalten?

Der digitale Workshop unterstützt Ihre Beschäftigten, gesund und effizient im Homeoffice zu arbeiten. Die Teilnehmenden lernen einen entspannten Umgang mit herausfordernden Situationen, was ihnen langfristig sowohl beruflich als auch privat einen Vorteil verschafft.

Mehr Informationen

und Anmeldung unter:

www.dak.de/digitalesBGM

sowie weitergehende Beratung unter der

BGM-Hotline 040 325 325 720

zum Ortstarif

Unsere Checkliste für ein gesundes Arbeiten im Homeoffice

- ✓ Arbeiten Sie nur in einem Raum. Denn ein eigener Arbeitsraum schafft Ruhe und Konzentration.
- ✓ Achten Sie auf Ihre Sitzposition. Die Beine und Arme sollten, wenn möglich, in einem rechten Winkel zum Körper stehen. Der Laptop auf dem Sofa ist ein No-Go.
- ✓ Schonen Sie Ihre Augen mit angemessenem Licht. Der Laptop sollte nicht die einzige Lichtquelle sein.
- ✓ Nutzen Sie Zusatz-Equipment: Externe Tastaturen, Bildschirme und Mäuse entlasten die Gelenke und den Rücken.
- ✓ Lüften Sie regelmäßig.
- ✓ Bewegen Sie sich. Bauen Sie kleine Bewegungen in Ihren Alltag ein.
- ✓ Machen Sie bewusst Pausen und versuchen Sie, abzuschalten.

PAUSE FÜR DIE AUGEN

Langes Arbeiten am Bildschirm ist anstrengend für die Augen. Rund 80 Prozent der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Rechner sitzen, klagen über Beschwerden. Die Hälfte

davon bekommt Probleme mit den Augen: Trockenheit, Jucken, Flimmern, Lichtempfindlichkeit und verschwommene Sicht. Da bleibt nicht nur die Konzentration auf der Strecke, sondern auch die

Lebensfreude. Dabei man kann viel tun, um Sehbeschwerden vorzubeugen. Also öfter mal innehalten und die folgenden Übungen machen. Das entspannt Geist und Seele und auch Ihre Augen.

1.

Gucken und fühlen

Alle 30 Minuten vom Bildschirm hochschauen und den Blick bewusst in die Ferne schweifen lassen. Dabei entspannt sich der sogenannte Ziliarmuskel. Er umkreist die Linse und ist bei zu viel Nähe ständig angespannt. Die Linse ist gewölbt und bauchig. Sobald man in größere Distanzen sieht, wird die Linse flach, der Muskel kann entspannen.



3.

Vitamine

Mit Vitamin A und seiner Vorstufe, dem Betacarotin, können Sie einfach und gesund Ihr Sehvermögen steigern. Also Möhren, rote und gelbe Paprika, Brokkoli, Mango und Nektarinen essen. Die Augen werden es Ihnen danken.

2.

Blinzel-Pausen

Regelmäßig (am besten einmal stündlich) Blinzel-Pausen einlegen. Entspannt den Kopf zurücklehnen und so schnell wie möglich blinzeln.





4. Augen-Yoga

Fühlt sich am Anfang komisch an, ist aber sehr effektiv. Mit den Augen bewusst in alle Himmelsrichtungen blicken und den Augapfel kreisen lassen. Das entspannt die Bewegungsmuskeln des Auges.



5. Augenentspannung

Nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und ziehen Sie eine liegende Acht mehrmals mit den geschlossenen Augen nach. Die Acht mit den Augen sowohl linksherum als auch rechtsherum ausführen. Öffnen Sie die Augen langsam und schauen Sie mit den Augen nach oben, anschließend schauen Sie wieder geradeaus. Dann nach rechts schauen, wieder geradeaus, nach links schauen, wieder geradeaus.

DIGITALE BGM-ANGEBOTE

WEBINAR AUGENBLICKLICHE ENTSPANNUNG

In dem Webinar „Digitales Sehtraining“ werden neben Homeoffice-Tipps auch Themen rund um die Sehkraft behandelt, zum Beispiel „Erste Hilfe bei trockenen Augen“ oder die „Seh-Not-Rettung“ für Brillenträger.

Das Webinar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, auch von zu Hause aus mehr über ihre Sehfähigkeit zu lernen. Sowohl die Theorie als auch zahlreiche Übungen helfen, die Funktionen des Auges besser zu verstehen und so die Sinnhaftigkeit bestimmter Übungen leichter nachzuvollziehen.

Die spezifischen Schwerpunkte liegen auf dem Umgang mit den besonderen Bedingungen von Heim-Arbeitsplätzen.

Mehr Informationen und Anmeldung unter: www.dak.de/digitalesBGM sowie weitergehende Beratung unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Mehr Informationen

und weitere Tipps für gesundes Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz finden Sie unter:

magazin.dak.de/7-tipps-fuer-fitte-auge-am-bildschirm

sowie gesunde Pausentipps unter:

www.dak.de/fitnesspause

RAUCHAUSSTIEG

MIT ONLINE-COACHING ZUM ZIEL

In Deutschland greift etwa jeder Vierte zur Zigarette. Fast jeder siebte Todesfall ist sogar auf Folgen des Rauchens zurückzuführen.

Aus diesem Grund unterstützt die DAK-Gesundheit ihre Versicherten mit dem Online-Programm „NichtraucherHelden“ 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: 100 Prozent der Kurskosten von 139 Euro werden übernommen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dak.de/nichtraucherhelden



CORONA-ZULAGE

STEUER- UND BEITRAGSFREIE PRÄMIE FÜR BESCHÄFTIGTE

Als Anerkennung für den Einsatz in der Corona-Krise können Unternehmen ihren Beschäftigten Sonderzahlungen oder Sachleistungen in Höhe von bis zu 1.500 Euro steuer- und beitragsfrei gewähren.

Die „Corona-Zulage“ ist nicht branchengebunden. Jedes Unternehmen kann sie ohne Abgabeverpflichtung zahlen. Eine Entgeltumwandlung ist nicht möglich.

Voraussetzungen für dieses steuerfreie und sozialversicherungsfreie Arbeitsentgelt sind,

- dass die Beschäftigten es zwischen dem 1. März und dem 31. Dezember 2020

erhalten und

- Unternehmen diese Beihilfen, Unterstützungen oder Sachleistungen zusätzlich zum Arbeitslohn zahlen.

Weitere Informationen zur Corona-Zulage sowie zur Corona-Krise finden Sie unter:

www.dak.de/arbeitgeber

BETRIBSRENTE

EINFÜHRUNG EINES FREIBETRAGES

Zur Förderung der betrieblichen Altersvorsorge ist zum 1. Januar 2020 das Betriebsrentenfreibetragsgesetz in Kraft getreten. Für bestimmte versicherungspflichtige Personengruppen, die Leistungen aus einer betrieblichen Altersversorgung erhalten, wurde ab Januar 2020 ein Freibetrag in Höhe von 159,25 Euro eingeführt. Er ist bei der Berechnung des Krankenversicherungsbeitrages zu berücksichtigen. Das gilt sowohl für laufend gezahlte Versorgungsbezüge als auch für Kapitalleistungen. Auch bei mehrfachem Bezug ist der Freibetrag auf monatlich 159,25 Euro begrenzt. In der Pflegeversicherung ist dagegen kein Freibetrag abzuziehen.

Da das Betriebsrentenfreibetragsgesetz sehr kurzfristig beschlossen wurde, konnten sowohl die Krankenkassen als auch die Zahlstellen der Versorgungsbezüge die erforderlichen technischen Anpassungen noch nicht umsetzen. Eine Neuberechnung der Krankenversicherungsbeiträge ist daher frühestens ab Oktober 2020 möglich. Wenn Bezieher einer Betriebsrente von der Neuordnung betroffen sein sollten, werden die Krankenversicherungsbeiträge zunächst weiter aus der vollen Betriebsrente berechnet. Sobald die technischen Anpassungen erfolgt sind, werden die zu viel gezahlten Beiträge von der Zahlstelle des Versorgungsbezuges oder – wenn die Beiträge selbst gezahlt werden – von der Krankenkasse erstattet.

Aktuell informieren wir Sie auf unserer Website unter: www.dak.de/betriebsrenten

CORONA-KRISE

WAS UNTERNEHMEN ÜBER KURZARBEIT WISSEN SOLLTEN

Leidet auch Ihr Unternehmen unter den Folgen der Corona-Pandemie? Dann könnte Kurzarbeit für Entlastung sorgen – und gleichzeitig Ihre Fachkräfte im Unternehmen halten.

Die Seminarunterlagen unserer Webinare zur Kurzarbeit sowie das Video stehen für Sie zum Download bereit – auch wenn Sie nicht teilgenommen haben. Sie erfahren ganz konkret, unter welchen Voraussetzungen Sie Kurzarbeit beantragen können und wie Ihre Beschäftigten zu ihrem Kurzarbeitergeld kommen.

Die Informationen finden Sie unter:
www.dak.de/webinare-ag



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

STEUERLICHE VORTEILE FÜR UNTERNEHMEN

Seit dem 1. Januar 2020 kann ein Unternehmen bis zu 600 Euro pro Beschäftigten und pro Jahr steuerfrei erbringen für zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit. Diese Leistungen müssen den Anforderungen der §§ 20 und 20b des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen. Das regelt § 3 Nummer 34 Einkommensteuergesetz (EStG).

Die steuerliche Förderung ist danach möglich für:

- von den Krankenkassen oder der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Leistungsangebote zur verhaltensbezogenen Prävention (Präventionskurse), auf welche der Arbeitgeber zurückgreift, und
- sonstige nicht zertifizierungspflichtige verhaltensbezogene Maßnahmen des Arbeitgebers im Zusammenhang mit einem betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess, welche den Vorgaben des Leitfadens der Gesetzlichen Krankenversicherung Prävention genügen. Hierzu zählen beispielsweise Maßnahmen wie die „Bewegte Pause“.

Um als Arbeitgeber Rechtssicherheit und Haftungsfreiheit zur zutreffenden Anwendung des § 3 Nummer 34 EStG zu erreichen, besteht die Möglichkeit, zum Sachverhalt eine Anrufungsauskunft beim zuständigen Betriebsstättenfinanzamt (§ 42e EStG) einzuholen.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung.





DAS MITEINANDER ZÄHLT

Reicht es für Spitzenleistungen im Team schon aus, möglichst viele Experten mit einem Projekt zu betrauen? Die klare Antwort: Nein! Nicht fachliche Kompetenzen entscheiden darüber, ob Teamspirit entsteht – das Miteinander ist der Schlüssel.

Wer Teams zusammenstellt, Projekte aufsetzt, will optimale Ergebnisse erzielen. Dabei wird meist vor allem Wert auf die fachliche Expertise gelegt. Möglichst viele verschiedene Kompetenzen sollten in der Summe das beste Ergebnis liefern – frei nach Aristoteles: Das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile. Die Realität sieht dann häufig völlig anders aus: Die Mitglieder bremsen sich gegenseitig aus, statt sich zu unterstützen, Konkurrenzdenken und Egoismus, Neid und Missgunst oder auch Gleichgültigkeit prägen die Arbeitsatmosphäre. Von Teamgeist keine Spur und

damit auch nicht von optimaler Leistungsfähigkeit und schon gar nicht von Freude am gemeinsamen Handeln.

DAS „WIE“ IST DER SCHLÜSSEL

Google hat genau dieser Punkt interessiert – die Effektivität von Teams. In seinem Forschungsprojekt „Aristotle“ ging der Internet-Riese dieser Frage nach. Und kam zu einem verblüffenden Ergebnis: „It has less to do with who is in a team, and more with how a team’s member interact with one another.“ Für die Effektivität ist die Interaktion im Team entscheidender als die personelle

Zusammensetzung – auf das „Wie“ der Zusammenarbeit kommt es also an.

GEMEINSAME ZIELE

„Das ‚Ich‘ zählt nicht. Alles ist ein Gemeinschaftswerk, ein ‚Wir‘“, sagt einer, der es wissen muss: Peter Maffay, Star der deutschen Musikszene. 19 seiner Alben kletterten auf Platz 1, seine Konzerte sind in Windeseile ausverkauft, seit Jahrzehnten feiern er und seine Band Triumph. Als Team. Mit welchem Führungsstil, das verriet der Sänger dem Hamburger Abendblatt unlängst in einem Interview: „Die gemeinsamen Ziele stehen im Vordergrund.“



DIGITALE BGM-ANGEBOTE

VIRTUELLES FÜHREN WORKSHOP IM RAHMEN EINES WEBINARS

Beschäftigte im Homeoffice, Teammitglieder, die an unterschiedlichen Unternehmensstandorten agieren – das ist die neue Welt. Mitarbeiten-de über die Entfernung zu begleiten stellt Führungskräfte vor eine spannende und vielfältige Aufgabe. In dem digitalen Workshop erhalten Sie Antworten unter anderem auf folgende Fragen:

- Wie kann ich mein Team über die Distanz motivieren und gesund halten?
- Wie kann die virtuelle Kommunikation im Team gelingen? Welche Regeln helfen, die digitale Zusammenarbeit über die Distanz effizient zu gestalten?
- Wie werden Projekte und Meetings in der digitalen Welt zielgerichtet organisiert?

Sie erhalten darüber hinaus wertvolle Tipps für eine effektive virtuelle Zusammenarbeit.

DRAUSSEN AKTIV OHNE INFEKTRISIKO ONLINE-VORTRAG ALS WEBINAR

Innerhalb des Webinars werden die Auswirkungen der Corona-Krise auf die Gesundheit aufgegriffen und erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für die Bereiche Outdoor-Aktivitäten, Entspannung, Atmung, Achtsamkeit und Stärkung des Immunsystems in Zeiten von Corona an die Hand gegeben. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt. So steigern Sie die Motivation und fördern darüber hinaus die Gesundheit Ihrer Beschäftigten.

Um diese Ziele zu erreichen, braucht es eine Vision. Eine, die gelebt werden kann, sinnhaft ist und hinter der alle Teammitglieder stehen. Dieses Bild der Zukunft setzt Energie frei, verbindet die Menschen und lässt sie an einem Strang ziehen.

Aber, und auch das fanden Google und amerikanische Studien von der Carnegie Mellon University, des Massachusetts Institute of Technology (MIT) und des Union College heraus: Wesentlich für den Erfolg eines Teams ist die Art und Weise des Umgangs miteinander. Dies ließ sich an zwei Verhaltensweisen festmachen: Alle Teamkollegen äußerten sich ungefähr im gleichen Umfang und alle „guten“ Teams verfügten über eine hohe „durchschnittliche soziale Sensibilität“. Das heißt, die Mitglieder nahmen wahr, wie die anderen sich fühlten. Sie konnten dies an unterschiedlichen Faktoren wie beispielsweise dem Tonfall und auch an nonverbalen Gesten festmachen. Diese Aspekte vermitteln Sicherheit und erzeugen ein Gefühl des Vertrauens, des Respekts – ein angstfreies Klima also, in dem sich Menschen wohlfühlen. In guten Teams wird einander zugehört und es wird sensibel miteinander umgegangen. So einfach ist das. Oder so schwer.

VERTRAUEN FÜHRT ZUM ERFOLG

Natürlich gibt es inhaltliche Grundpfeiler, die den Teamspirit begünstigen: Ziele, Rollenverteilung, Strukturen, Kommunikation, die Etablierung eines Wir-Gefühls, das Feiern von Erfolgen, eine positive Fehlerkultur und mehr. Interessanter ist jedoch, dass Winning Teams wohl vor allem von dem profitieren, was gemeinhin als Empathie bezeichnet wird. „Was nutzt ein guter Vertrag“, so formuliert es Peter Maffay, „wenn unser Verhältnis nicht stimmt, wie soll man da Musik machen? Der beste Vertrag, den man abschließen kann, ist Vertrauen.“

Sigrid Rahlfes

Mehr Informationen

und Anmeldung unter:

www.dak.de/digitalesBGM

sowie weitergehende
Beratung unter der

BGM-Hotline 040 325 325 720

zum Ortstarif



INTERVIEW

TIPPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



SUSANNE MOST

mostberatung, München

praxis+recht: Wie kann eine Führungskraft zum Teamerfolg beitragen?

Susanne Most: Viele Führungskräfte sind nur auf der Sachebene unterwegs. Die Beziehungsebene ist aber sehr wichtig. So sehen viele Leader etwa nicht den Hilferuf, der sich hinter einer Aggression verstecken

kann. Teams sollten in die Zielformulierung eingebunden werden, Wertediskussionen sollte es vom ersten Tag an geben und auch Feedback-Runden. Wichtig ist auch, zu vermitteln, dass Unterschiede im Team eine Bereicherung darstellen und keine Bedrohung.

p+r: Es heißt ja immer, die Führungskraft solle als Vorbild agieren. Welche Fähigkeiten braucht es dafür?

Susanne Most: Offenheit, Neugier, ein gutes Gespür für andere. Aber auch die Fähigkeit, klare Ansagen zu machen und Vertrauen aufzubauen. Nur so folgt mir mein Team. Eine Führungskraft sollte Zuversicht und Optimismus ausstrahlen, gut in den Kontakt gehen können, für Klarheit und Transparenz sorgen und im positiven Sinne berechenbar sein.

MIT HERZ UND VERSTAND

Digitale Transformation ist kein Fernziel mehr. Die DAK-Gesundheit hat einen ganzheitlichen Transformationsprozess in Gang gebracht, der sie zum „Digital Leader“ macht.

Geht es um Digitalisierung, fallen einem sicher nicht als Erstes traditionsreiche Unternehmen wie die DAK-Gesundheit – bald 250 Jahre alt – oder der 170 Jahre alte Berliner Gasversorger GASAG ein. Auch die Elbphilharmonie steht eher für musikalischen Hochgenuss als für digitale Schwingungen. Doch diese Unternehmen sind beispielhaft: Als Träger des Digital Leader Awards gehören sie zu jenen Vorbildern, die die digitale Transformation in Deutschland vorantreiben. Die Initiative „Tradition trifft Innovation: Digitale Transformation von Deutschlands ältester Krankenkasse DAK-Gesundheit“ wurde von der Jury des Digital Leader Awards in der Kategorie „Culture“ mit dem ersten Platz belohnt.



Der nächste eHealth-Pitch-Day findet voraussichtlich im Herbst 2020 in Hamburg im Coworking-Space FRUCHTHOF CAMPUS statt.

DIE GLÜCKLICHEN GEWINNER DER DAK-GESUNDHEIT PRÄSENTIEREN IHREN PREIS: (VON LINKS) HANS-JOACHIM VÖLLING, JOSEPHINA LOTHER, NINA BOLLMEYER UND FRANZ-HELMUT GERHARDS.



TEILNEHMENDE DES PITCH-DAYS 2019 DER DAK-GESUNDHEIT

Alle Fotos sind vor Ausbruch der Corona-Pandemie entstanden.

PREISGEKRÖNTE INNOVATION

Was andere von Unternehmen wie der DAK-Gesundheit lernen können? Dass auch eine Institution mit langer Tradition, verlässlichen Standards und großem Verantwortungsbewusstsein den Mut haben muss, neue Wege zu beschreiten. „Mit Herz und Verstand“ lautet deswegen auch das Motto der digitalen Transformation bei der DAK-Gesundheit. Das Unternehmen hat sich für den Schritt nach vorn entschieden und als erste bundesweite Krankenkasse überhaupt im Jahr 2016 mit Franz-Helmut Gerhards einen Chief Digital Officer ernannt, in dessen Verantwortungsbereich die Digitalstrategie der DAK-Gesundheit entwickelt wird. Zudem wurde ein Digitalisierungsbeirat berufen, in dem hochrangige Personen aus Wirtschaft und Wissenschaft Erfahrungen teilen und Feedback geben.

TEIL DER KULTURENTWICKLUNG

Teil der Digitalstrategie ist eine veränderte Unternehmenskultur: Agiles Arbeiten, flache Hierarchien, interdisziplinäre Teams, neue Führungsmodelle und eine hohe Digitalkompetenz innerhalb der Belegschaft werden konsequent gefördert und umgesetzt. Eine solche veränderte Unternehmenskultur kann man jedoch nicht einfach verordnen wie ein Heilmittel. Deshalb werden die Beschäftigten intensiv geschult, Anwendungen gemeinsam mit Kundinnen und Kunden entwickelt, neue Formen der Zusammenarbeit und Raumkonzepte

erprobt. Zudem steigert ein digitales Innovationsmanagement die Innovationsfähigkeit.

DIGITALE FABRIK

Die 2016 eingerichtete Digitale Fabrik agiert wie ein Inkubator für Innovation sowie für digitale Produkte und Services, sowohl intern als auch extern. Denn im Gesundheitssektor schreitet die Digitalisierung inzwischen immer stärker voran, nicht zuletzt getrieben durch große Unternehmen wie Google und Amazon. Auch die Versicherten selbst setzen immer mehr auf mobile Anwendungen. So wächst der Bereich der mobilen eHealth-Angebote wie Apps und Wearables seit Jahren rasant. Bereits 2018 gab es laut dem Büro für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag* weltweit 100.000 Gesundheits-Apps, das Umsatzvolumen lag bei mehr als 25 Milliarden Dollar. Neben den Apps rund um die digitale Gesundheitsförderung sind ebenfalls Telemedizin und die digitale Gesundheitsakte aktuelle Themen.

eHEALTH-PITCH-DAY

Das Team Innovationsmanagement der Digitalen Fabrik betreibt Trendforschung und macht sich die Innovationsfreude und Schnelligkeit junger Unternehmen zunutze. Mindestens einmal im Jahr werden sechs Startups zum sogenannten eHealth-Pitch-Day eingeladen. In jeweils zehn Minuten präsentieren sie der Geschäftsführung ihre Geschäftsideen.



Franz-Helmut Gerhards
Chief Digital Officer,
verantwortlich für die Digitalisierung der
DAK-Gesundheit und Beirat im IT-Executive Club

„Wir suchen nach Kooperationsmöglichkeiten und vernetzen die Akteure“, erläutert Josephina Lothar, Mitarbeiterin der Digitalen Fabrik, das Prinzip des Pitch-Days. Eine gewinnbringende Konstellation für beide Seiten: Für Startups ist es nicht immer leicht, ihre innovativen Produktideen zu vermarkten. Die DAK-Gesundheit bringt ihre Größe in eine Kooperation ein und trägt mit ihrem Know-how gleichzeitig Sorge dafür, dass die Produktideen für ihre Versicherten einen gesundheitlichen Nutzen schaffen.

Nadine Kraft

* <https://www.tab-beim-bundestag.de/de/pdf/publikationen/berichte/TAB-Arbeitsbericht-ab179.pdf>

**ZUSATZWISSEN**

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen macht derzeit große Sprünge: Versicherte in Deutschland haben neuerdings Anspruch auf gesundheitsfördernde Apps auf Rezept, sofern diese durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen wurden. Ist die App im entsprechenden Verzeichnis gelistet, können Ärztinnen und Ärzte diese verordnen oder Versicherte die Kostenübernahme bei ihrer Krankenkasse beantragen. Diese Form der

Versorgung ist weltweit einmalig. Erste verschreibungsfähige digitale Gesundheitsanwendungen erwarten Fachleute allerdings nicht vor Herbst dieses Jahres.

Weitere digitale Neuerungen: 2021 soll die elektronische Patientenakte folgen. Darüber hinaus fördert der Gesetzgeber ärztliche Videosprechstunden und setzt Fristen für die elektronische Übermittlung von Verordnungen und

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Mit Inkrafttreten des sogenannten Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) dürfen Krankenkassen zudem die Entwicklung digitaler Innovationen zur Verbesserung der Qualität und Wirtschaftlichkeit der Versorgung fördern: entweder durch die Zusammenarbeit oder Kooperation mit Herstellern (zum Beispiel Startups) oder durch Beteiligung an auf Gesundheitsinnovationen spezialisierten Kapitalfonds.



#ALLEFÜRALLE

EIN ZEICHEN DER SOLIDARITÄT

Die DAK-Gesundheit beteiligt sich an der Kampagne #allefüralle von großen Unternehmen und Medienhäusern, um ein Zeichen der Solidarität im Kampf gegen den Anstieg der Corona-Infektionen zu setzen.

Die Initiative „Deutschland gegen Corona“ startete die Kampagne #allefüralle, mit der zahlreiche Unternehmen Haltung zeigen und dazu aufrufen, den notwendigen Sicherheitsabstand im öffentlichen Raum zu halten. Gleichzeitig möchte sie aber auch Mut für die Zukunft machen und den Zusammenhalt fördern. Unter #allefüralle finden Sie praktische Tipps und Tricks, die helfen können, die aktuellen Herausforderungen zu meistern.

Nur so kann die Infektionskette unterbrochen und der Anstieg der Infektionszahlen gebremst werden.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.deutschland-gegen-corona.org und auf: www.dak.de/corona

LEHRERGESUNDHEIT

HOHE BELASTUNG FÜR LEHRKRÄFTE

Zwei Drittel der mehr als 176.000 Gymnasiallehrerinnen und -lehrer in Deutschland erleben in ihrem Schulalltag eine hohe oder sehr hohe berufliche Belastung. Die empfundene Belastung steigt mit längeren Arbeitszeiten noch einmal deutlich an: So sprechen 74 Prozent der Lehrkräfte an Gymnasien mit 40 bis 45 Wochenstunden von einer hohen beziehungsweise sehr hohen Belastung; von denen mit über 45 Wochenstunden sagen dies sogar 83 Prozent. Das ist eines der Ergebnisse der vom Deutschen Philologenverband (DPHV) in Auftrag gegebenen Studie „Lehrerarbeit im Wandel“ (LaiW).

Die Studie wurde vom Institut für Präventivmedizin der Universitätsmedizin Rostock durchgeführt – unterstützt von der DAK-Gesundheit. Mit über 16.000 ausgewerteten Datensätzen der online befragten Gymnasiallehrerinnen und -lehrer ist sie die

bisher umfassendste Erhebung zu dieser Thematik. Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, fordert eine Sonder-sitzung der Kultus- und Gesundheitsminister aller Bundesländer. „Notwendig ist ein Gesundheitsgipfel Schule“, so Storm.

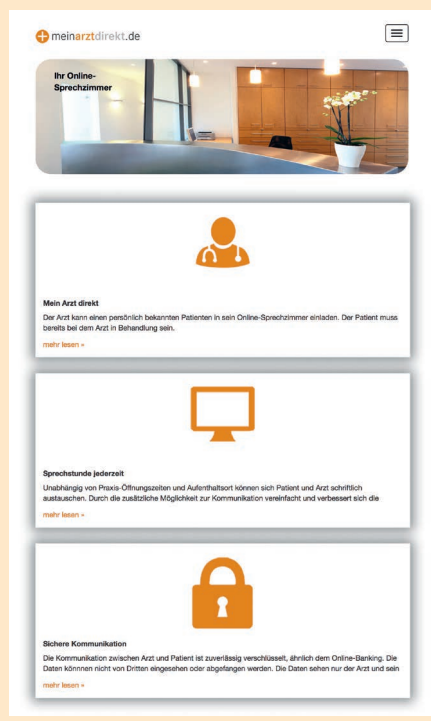


PILOTPROJEKT

ONLINE-SPRECHZIMMER IN RHEINLAND-PFALZ

Die DAK-Gesundheit baut ihre digitalen Angebote aus und bietet in Zusammenarbeit mit dem Portal „meinarzt Direkt.de“ ab sofort ein Online-Sprechzimmer, in dem sich Versicherte schnell und unkompliziert mit ihrem Arzt austauschen können. Das neue digitale Angebot ist vor allem im Hinblick auf die Corona-Pandemie von großem Mehrwert, denn es vermeidet Kontakt, ohne auf die Beratung des behandelnden Arztes verzichten zu müssen. Bisher nehmen überwiegend Mediziner in Rheinland-Pfalz am Online-Sprechzimmer teil. Die DAK-Gesundheit möchte ihren Versicherten perspektivisch auch bundesweit diese weitere – kontaktlose – Möglichkeit der ärztlichen Versorgung anbieten.

Weitere Informationen zum neuen Online-Sprechzimmer finden Sie auf: www.dak.de/online-sprechzimmer



DOPING IM JOB

VOR ALLEM ÄLTERE BERUFSTÄTIGE BETROFFEN

In Deutschland nehmen rund zwei Prozent der Beschäftigten leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung sind das rund 700.000 Berufstätige. Damit ist das sogenannte Doping im Job auf dem gleichen Niveau wie 2014. Das geht aus der aktuellen DAK-Analyse „Update: Doping am Arbeitsplatz“ hervor. Die Studie zeigt aber auch: Besonders ältere Beschäftigte ab 60 Jahren greifen zu Medikamenten, um im Beruf leistungsfähiger zu sein oder die Stimmung zu verbessern. Viele Beschäftigte nutzen die Arzneien auch, um nach der Arbeit noch Energie für Privates zu haben.

„Der Medikamentenmissbrauch ist kein Massenphänomen“, sagt Andreas Storm, Vorsitzender des Vorstandes der



Andreas Storm,
Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit

DAK-Gesundheit. „Dennoch zeigt unsere Analyse einmal mehr, wie wichtig gesunde Rahmenbedingungen im Job sind. Arbeitsanforderungen dürfen Beschäftigte nicht dazu verleiten, bessere Ergebnisse mithilfe von Medikamenten erzielen zu wollen.“

Laut DAK-Studie dopen die meisten Arbeitnehmer, um berufliche Ziele besser zu erreichen. Jeder zweite Doper gab dies an. Etwa jeder Dritte nennt als Grund, die Arbeit ginge mit den Medikamenten leichter von der Hand.

IMPFSCHUTZ

MASERNSCHUTZGESETZ IN KRAFT GETRETEN

Am 1. März 2020 trat das Bundesmasernschutzgesetz in Kraft. Danach sind Unternehmen sowie deren Beschäftigte gleichermaßen verpflichtet, den Schutz vor Masernviren in bestimmten Einrichtungen sicherzustellen. Diese müssen nachweisen, dass ihr Personal gegen Masern geimpft ist. Das Gesetz gilt für alle nach dem 31. Dezember 1970 geborenen Personen.

Betroffen sind beispielsweise Krankenhäuser, Arzt- und Zahnarztpraxen, Tageskliniken, Kindertagesstätten, Schulen und andere Einrichtungen. Aber auch Gemeinschaftseinrichtungen, in denen Minderjährige betreut werden oder in denen sich Flüchtlinge oder Asylbewerber aufhalten.

Für alle betroffenen Beschäftigten gilt eine Übergangsfrist. Spätestens am 31. Juli 2021 müssen sie den Nachweis der Impfung erbracht haben. Wer ab dem 1. März 2020 den Beruf wechselt oder neu einsteigt, muss bereits bei Arbeitsantritt seine Immunität gegen Masern beziehungsweise seine Impfung nachweisen.

Für Unternehmen ergibt sich daraus eine Dokumentationspflicht. Sie müssen Sorge dafür tragen, dass das Personal und die betreuten Personen gegen Masern geimpft oder immun sind. Auch Letztere dürfen ab März nur noch geimpft betreut werden.

Weitere Informationen finden Sie auf: www.bundesgesundheitsministerium.de





GENERATION Z: DIE NEUEN BEGEISTERN

Jede Generation tickt anders. Der sogenannten Generation Z spielt der demografische Wandel in die Hände. Lesen Sie, wie die „Neuen“ im Team die Arbeitswelt verändern werden.

Weniger Stress, mehr Leben – so lautet das Credo der Generation Z. Unternehmen wollen verstehen, wie sie tickt. Der demografische Wandel wird den Nachwuchs auch nach der Krise zur umworbenen Generation machen.

SICHERHEIT IST WICHTIG

Mit dem Wertesystem ihrer Vorgänger lassen sich die ab 1995 Geborenen jedoch nicht beschreiben. Das hat der jüngst verstorbene Christian Scholz, ehemaliger Professor für Organisation, Personal und Informationsmanagement der Universität des Saarlands, in seinem Buch „Generation Z“ herausgearbeitet: Die Z-ler wünschen sich eher geregelte Arbeitszeiten, wollen früh Familie und suchen deshalb individuelle Sicherheit.

GESUNDE ARBEITSBEDINGUNGEN

Der Nachwuchs mag kein „Work-Life-Blending“, das heute gängige Verschwimmen von Arbeit und Freizeit. Im Büroalltag zeigt sich der Unterschied zu den Generationen X und Y deutlich: Rief bei ihnen der Chef im Urlaub an, so wurde gearbeitet, die E-Mail spätabends beantwortet und die Präsentation am Wochenende gebastelt. Die Generation Z erkennt dies als ungesund. Auch wenn Generationskonflikte möglich sind: Einige Personaler beobachten, dass „alte Hasen“ von den „Neuen“ lernen, denn so falsch ist deren Sichtweise nicht.

Ja, die Generation Z ist gesundheitsbewusst. Bei den Eltern hat sie Stress und Burn-out miterleben müssen oder eine Ehe, die an Überstunden zerbrach. Die

jungen Erwachsenen wollen sich deswegen nicht mehr so stressen lassen. Eine Studie mit Studierenden des Campus M21 in Nürnberg ergab, dass sich fast 90 Prozent von ihnen Gesundheitsförderung an ihrem künftigen Arbeitsplatz wünschen. Frisches Obst, ergonomische Arbeitsplätze oder Kooperationen mit Fitnessstudios sind relevante Kriterien. Professor Scholz warnte aber, dass viele herkömmliche Gesundheitsangebote bei Digital Natives (im digitalen Zeitalter Geborene) eher ein Schmunzeln auslösen, denn viel erledigt diese Generation über Smartphone-Apps.

ZEITGEMÄSSE ANSPRACHE

Zu guter Letzt zeige sich die Generation Z wenig loyal und bindungswillig, hat der Forscher herausgefunden. Performt ein

Unternehmen nicht in ihrem Sinne, bietet es zu wenig Sinnhaftigkeit oder erfüllt die Nachhaltigkeitsforderungen nicht, so zieht sie weiter. So war es zumindest vor Ausbruch der Krise. Was sollte man den Jungen bieten, damit sie bleiben?



Tobias Bartholomé,
Senior Director
Recruiting &
Sourcing für die
Lufthansa Group

Tobias Bartholomé verantwortet den Bereich Recruiting und Sourcing bei der Lufthansa und kennt die „Neuen“: „Wir sprechen die Generation über zeitgemäße Kanäle wie Instagram, Facebook und LinkedIn aktiv an. Unsere Bewerberplattform und unsere Stellenanzeigen sind für die mobile Nutzung optimiert. Neuerdings setzen wir eine Onboarding-App ein, um künftigen Beschäftigten den Start in unser Unternehmen zu erleichtern.“

Bei der Lufthansa will man die Vereinbarkeit von Familie und Karriere fördern: „Wir bemühen uns um wirklichkeitsnahe Rahmenbedingungen für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben.“ Das Unternehmen bietet eine Vielzahl an Teilzeitmodellen, aber auch Sabbaticals oder die Möglichkeit zu Homeoffice. Die Befragung von Nürnberger Studierenden auf dem Campus M21 (von März bis Juni 2019) bestätigt diesen Trend: Knapp 70 Prozent geben an, eine Karriere in Teilzeit sei für sie attraktiv.

MULTITASKING

Personaler sollten zudem mit Stärken und Schwächen der „Neuen“ rechnen: Die Generation, die mit Handy, Tablet und Laptop aufwuchs, ist aufnahmefähig und beherrscht Multitasking. Die Kehrseite sind geringes Konzentrations- und Durchhaltevermögen. Herausfordernd könnte ihre geringe Neigung werden, Personalverantwortung anzustreben: Jedem Zweiten reicht bereits die niedrige beziehungsweise mittlere Führungsebene.

FEEDBACK GEWÜNSCHT

Wer als Führungskraft die Generation Z leitet, merkt auch: Die „Neuen“ im Team sind selbstbewusst, aber nicht zu selbstständig: Beschützende Eltern gaben ihnen Orientierung, als Nachwuchskräfte suchen sie nun Feedback, klare Ansprache und Anleitung. „Kein Problem“, urteilt Bartholomé, „das entspricht unserer offenen Feedback- und Fehlerkultur.“ In Zeiten der Digitalisierung und Flexibilisierung können Jung und Alt in einer Art Generationentraining voneinander lernen. Denn gerade die jungen Erwachsenen verfügen über entscheidende technische Skills, die nicht nur in Corona-Zeiten für Unternehmen sehr bedeutsam sind. Eines ist sicher: Die „Neuen“ werden die Arbeitswelt von Morgen prägen.

Dr. Stefanie Maack

Hinweis: Die Interviews erfolgten vor Ausbruch der Corona-Pandemie.

Generation X

(Generation Golf)

Jahrgang 1965 -1980:

Ist angesichts drohender Arbeitslosigkeit karriereorientiert und bereit, sich durchzubeißen, hat mittlerweile aber Konzepte wie Achtsamkeit entdeckt. Wuchs mit analogen Medien auf und hat sich Digital-Kompetenz erarbeitet.

Generation Y

(Millenials)

Jahrgang 1981-1994:

Weniger karriereorientiert; Arbeit soll Sinn stiften und sich ins Gesamtleben einfügen. Gilt als gestresst, arbeitet gern im Team und schätzt das lebenslange Lernen.

Generation Z

Ab Jahrgang 1995:

Strebt Erfolg sowohl im Beruf als auch im Privaten an, achtet auf „Work-Life-Separation“. Hat hohe Ansprüche in Bezug auf Gehalt und bindet sich nicht gern an Unternehmen. Die „Digital Natives 2.0“ sind schnell, aber wenig fokussiert. Sie fordern Feedback.



INNOVATIVE ANGEBOTE

ONLINE- UND COMPUTER-SPIELSUCHT:

MEDIENKOMPETENZ STÄRKEN

Das Smartphone als Suchtmittel gewinnt stetig an Bedeutung, besonders bei jungen Leuten. Die DAK-Gesundheit bietet deshalb eine App gegen Online- und Computerspielsucht. Dabei nutzt die Gaming-App „Die Retter der Zukunft“

das Prinzip der paradoxen Intervention, um Suchtverhalten entgegenzusteuern. Was bedeutet das? Das problematische Verhalten wird zunächst akzeptiert und sogar über das Spiel gefördert. Letztendlich wirken die Inhalte des Spiels dem Suchtverhalten entgegen, da sie das Bewusstsein für problematische Verhaltensweisen stärken.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dak.de/gaming-coach sowie unter www.dak.de/internetsucht oder auch telefonisch unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

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

BGM AUF DER ÜBERHOLSPUR



GLÜCKLICHE GEWINNERINNEN (VON LINKS):

BEATE SZADZIK (LEITERIN PERSONAL- UND ORGANISATIONSENTWICKLUNG),
TATJANA ZERR (MITARBEITERIN IM BGM-TEAM) UND **CORDULA GIERG** (LEITERIN
 DES BGM-TEAMS) NAHMEN FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT DEN AWARD ENTGEGEN.

Das Thema Gesundes Arbeiten hat viele Facetten. Für ihre wirkungsvollen Konzepte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) erhielten die DAK-Gesundheit und die REWE Group renommierte Auszeichnungen.

Wie gut das interne BGM der DAK-Gesundheit aufgestellt ist, wurde im November 2019 besonders deutlich: Die Krankenkasse gewann erstmals den Corporate Health Award (Kategorie Versicherungen). Insgesamt hatten sich 347 Unternehmen um die in mehreren Kategorien verliehene Auszeichnung für BGM beworben. Der von EuPD Research Sustainable Management und dem Handelsblatt initiierte Wettbewerb zeigt auf, wie wichtig Investitionen in betriebliche Gesundheitssysteme angesichts einer sich schnell verändernden Arbeitswelt sind.



Alle Fotos sind vor Ausbruch der Corona-Pandemie entstanden.

„Ich ermutige jedes Unternehmen, sich die Preisträger als Vorbilder zu nehmen“, appellierte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn als Schirmherr des Awards. Denn: „Unternehmen profitieren von einer fitten und motivierten Belegschaft.“

GANZHEITLICHES BGM

Für die Jury stellten die „unzähligen Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung“ für die Beschäftigten der DAK-Gesundheit besonders aufgrund der Größe und Dezentralität des Unternehmens eine „außerordentliche Leistung“ dar. Resultat sind zum Beispiel ein Fitness-Portal, Gesundheitstage, Schrittzählerwettbewerbe und vieles mehr. Mehrere Arbeitsgruppen schaffen fortlaufend den Rahmen für gesundes Arbeiten und für ein gesundheitsförderliches Verhalten. Mit Abschluss eines Tarifvertrags zum BGM wurde zudem maximale Verbindlichkeit geschaffen. „Die Auszeichnung bestärkt uns darin, dass wir den richtigen Weg beschritten haben, und spornt uns an, ihn weiter zu gehen“, kommentierte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Dr. Hajo Hessabi.

GEMEINSAM LERNEN

Die DAK-Gesundheit bietet Firmen schon seit vielen Jahren ein ganzheitliches BGM an. Externe und interne Maßnahmen werden dabei vernetzt, um miteinander und voneinander zu lernen. Davon profitiert beispielsweise auch die REWE-Group. Die Unternehmensgruppe erhielt im November 2019 „Die Goldene Hand“ für ihr Präventionsprojekt „Gemeinsam.topfit“, das sie gemeinsam mit der DAK-Gesundheit und der Dr. Holiday AG entwickelt hat. Die Auszeichnung der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) für innovative Ansätze im Arbeits- und Gesundheitsschutz wurde in Mannheim übergeben.

ALLE UNTER EINEN HUT

Lange Zeit war es für die REWE Group als großes und dezentrales Unternehmen mit vielen verschiedenen Tätigkeiten und Mitarbeiterprofilen in Lebensmittelhandel,



DR. HAJO HESSABI (L.), STELLVERTRETENDER VORSTANDSVORSITZENDER DER DAK-GESUNDHEIT, UND REWE GROUP-CHEF LIONEL SOUQUE (R.)

Baumärkten und Touristik kaum möglich, bei der Gesundheitsförderung auch mal alle unter einen Hut zu bekommen. Doch dann ging Anfang 2019 „Gemeinsam.topfit“ an den Start: Ein Online-Portal samt dazugehöriger App ermöglicht es den Beschäftigten, Anregungen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie ergonomisches Arbeiten abzurufen und selbstbestimmt etwas für ihre Gesundheit zu tun. Für eine nachhaltige Wirkung schult die REWE Group außerdem Multiplikatoren aus den eigenen Reihen, die sogenannten „topfit-Macher“.

DIGITALE ANGEBOTE

Der Erfolg gibt dem Projektteam recht: Die Beschäftigten haben die digitalisierten Angebote für die Betriebsgesundheit „noch viel besser als erwartet“ angenommen, freute sich anlässlich der Auszeichnung Bianca van Wijnen aus dem Funktionsbereich Gesundheit & Innovation, die das Projekt verantwortet. „Genial einfach: Jeder kann sich etwas aussuchen und freiwillig mitmachen“, lobte auch die Jury der BGHW die Entscheidung, neue digitale Wege für die Betriebliche Gesundheitsförderung zu nutzen.

Annemarie Lünig



ANNA PECK (L.), BIANCA VAN WIJNEN (R.), REWE GROUP, HANDEL DEUTSCHLAND, FACHABTEILUNG GESUNDHEIT & INNOVATION



ZUSATZWISSEN

Die DAK-Gesundheit verfügt über umfangreiche Ressourcen und ein großes Kooperationsnetzwerk leistungsfähiger Partner aus dem Gesundheits- und Arbeitgeberservicebereich, gebündelt im DAK Business Consulting.

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

Weitere Informationen finden Sie unter: www.dak.de/bgm sowie unter: www.dak.de/digitalesBGM

DEN MANGEL **MILDERN**

Seit dem 1. März gilt das Fachkräfteeinwanderungsgesetz.
Es soll den Zuzug qualifizierter Kräfte aus dem Ausland erleichtern.

Das Coronavirus hat erneut sichtbar gemacht, wie groß der Fachkräftemangel gerade in der Pflege ist. Auch in anderen Branchen fehlt es an Personal. Trotz vielfach unbesetzter Stellen muss die Arbeit dennoch erledigt werden. Für viele Beschäftigte bedeutet das: mehr Stress.

Abhilfe will das Gesetz erreichen durch eine gezielte und gesteigerte Zuwanderung von qualifizierten Fachkräften aus Drittstaaten. Jetzt können auch Fachkräfte mit einer ausländischen beruflichen Qualifikation ein Visum erhalten, sofern ihr Abschluss im Anerkennungsverfahren als

gleichwertig anerkannt worden ist. Bereits bestehende Regelungen für Fachkräfte mit Hochschulabschluss werden fortgeführt und teilweise erleichtert.

ABBAU VON HINDERNISSEN

Bei besonders gesuchten IT-Fachkräften reicht sogar der Nachweis einer dreijährigen Berufserfahrung, eines Gehalts von derzeit mindestens 4.140 Euro (2020) im Monat sowie deutscher Sprachkenntnisse.

Die sogenannte Vorrangprüfung entfällt, nach der zunächst eine inländische Fachkraft Anspruch auf den angebotenen Job hätte. Sie gilt jedoch weiter für den Zugang zur Berufsausbildung und kann bei veränderten Rahmenbedingungen schnell wieder eingeführt werden.

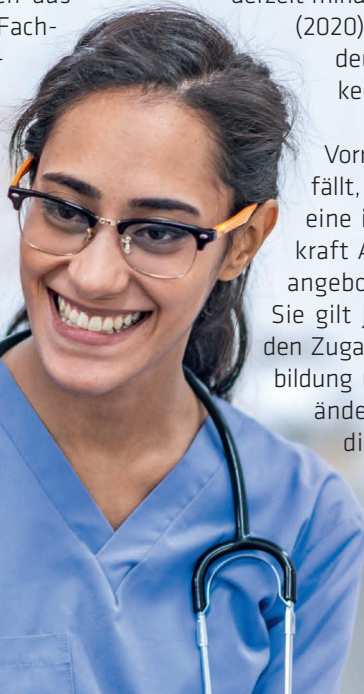
Damit die Stellen leichter besetzt werden können, erhalten Fachkräfte aus dem Ausland jetzt eine sechsmonatige Aufenthaltsgenehmigung für ihre Jobsuche. Diese kann auch für Praktika genutzt werden. Voraussetzung ist, dass die Fachkräfte über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten können und ihre Berufsausbildung anerkannt ist. Weil Letzteres nicht immer gegeben ist, ermöglicht das Gesetz auch eine Nachqualifizierung in Deutschland.

EINFACHER UND SCHNELLER

Neu eingeführt wurde zudem das beschleunigte Fachkräfteverfahren, das dafür sorgen soll, dass Visa schneller erteilt werden. Unternehmen können es gegen eine Gebühr beantragen. Zuständig für Visa für Ausbildungs- und Arbeitsmigranten sind die zentralen Ausländerbehörden in dem jeweiligen Bundesland.

Eine weitere Neuerung ist die Meldepflicht für Unternehmen: Wer einer ausländischen Fachkraft kündigt, muss die Ausländerbehörde darüber informieren.

Rainer Busch



Für wen gilt das neue Gesetz? Worauf muss man achten, um ausländische Fachkräfte zu gewinnen? Und welche sozialversicherungsrechtlichen Bestimmungen gelten? Antworten auf diese Fragen finden Sie in den Seminarunterlagen unseres Webinars zum Fachkräfteeinwanderungsgesetz.

Ein Download ist möglich unter:
www.dak.de/webinare-ag

Für Ihre fremdsprachigen Beschäftigten bietet die DAK-Gesundheit Informationen unter anderem zu Leistungen und Beiträgen in diversen Fremdsprachen auf der Website unter: www.dak.de

ZUSATZWISSEN

Weitere Informationen – auch zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie – finden Sie auf:

www.anerkennung-in-deutschland.de

Eine erste Orientierungsberatung ist möglich unter der Hotline „Arbeiten und Leben in Deutschland“: **+49 (0)30 1815 1111**

Gleich
anmelden bei
dak-kollegenwerbenkollegen.de

BESTE IDEE DES MONATS

PUNKTE SAMMELN.
PRÄMIE ABRÄUMEN.
GUTES TUN.

Die Idee: Sie empfehlen im Kollegenkreis die DAK-Gesundheit. Für jedes neue Mitglied gibt es Bonus-Punkte im Wert von 25 Euro. Mehr Punkte, mehr Prämie fürs Team. Oder Sie spenden die Punkte für einen guten Zweck. Auch keine schlechte Idee, oder? Melden Sie sich gleich an unter www.dak-kollegenwerbenkollegen.de.



PUNKTEN FÜRS TEAM ODER
DEN GUTEN ZWECK

Jetzt anmelden bei

WWW.DAK-KOLLEGENWERBENKOLLEGEN.DE



GESCHENKKARTE

REWE

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



Die DAK-Gesundheit
unterstützt die nach-
haltige Kompensation
von Treibhausgasen

GO GREEN

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

**500 Euro
Extra-Budget!**

SCHWANGER, WIE ICH ES WILL!

MIT MamaPLUS
BESTENS VERSORGT.

Mit MamaPLUS gibt's für
Schwangere 500 Euro zusätzlich:
für Hebammenrufbereitschaft,
Geburtsvorbereitungskurs mit dem
Partner, Untersuchungen und mehr.
Bei uns informieren und wählen,
was Sie wollen!

WWW.DAK.DE/SCHWANGER

Eltern

zeichnet aus:

**Beste Krankenkassen
für Familien**

**Leistungssieger bundesweit
DAK-Gesundheit**

Kategorie:
Schwangerschaft & Geburt

Quelle: Kassensuche GmbH -
Im Test: 72 Bundesweit und regional geöffnete Kranken-
kassen - Ausgabe 08/2019 - Gültig bis: 07/2020

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.