

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

25.06.2021



Mehr Achtsamkeit wagen

Yoga, Meditation und Qigong: Achtsamkeitskurse halten immer mehr Einzug in betriebliche Gesundheitsprogramme. Neuen Studien zufolge beugen sie Stress vor oder bauen ihn ab.

➤ [Mehr.](#)

! DIE GUTE NACHRICHT

Anders als in anderen Ländern ist in Deutschland die Zahl der Organspenden in der Corona-Pandemie stabil geblieben. Das gilt nach Angaben von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn für das Jahr 2020 ebenso wie für die ersten vier Monate dieses Jahres. 2020 habe jeder der 913 Spender durchschnittlich mehr als drei schwerkranken Patienten die Chance auf ein neues Leben ermöglicht, teilte die Deutsche Stiftung Organtransplantation mit. Spahn appellierte an die Bürger, ihren Willen schriftlich festzuhalten. „Ob man Organe spenden würde oder nicht – das ist eine sehr persönliche Entscheidung. Aber eine Entscheidung, die Leben retten kann.“ 9.000 Menschen warten hierzulande auf ein Spenderorgan.

➤ [Infos.](#)

INHALT

➤ [Seite 3](#)

Ausnahme Urlaubsgeld.

Viele erhalten die Sonderzahlung nicht.

➤ [Seite 4](#)

Sozialversicherung im Überblick – Teil 2.

Heute: die Arbeitslosenversicherung.

Yoga und Co. zeigen Wirkung

Achtsamkeit erhält in der Arbeitswelt immer mehr Aufmerksamkeit. Als Beitrag etwa zur Stressbewältigung findet sie ihren Weg in betriebliche Gesundheitsprogramme: Kurse zu Yoga, Meditation oder Qi-gong bieten inzwischen viele große Unternehmen an. Forscher der Uni Witten/Herdecke haben nun wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings vorgelegt.

Ihre Wirksamkeitsanalyse von Achtsamkeit am Arbeitsplatz beruht auf 105 randomisierten kontrollierten Interventionsstudien. Die Resultate wurden im aktuellen „iga.Report 45“ der Initiative Gesundheit und Arbeit veröffentlicht. Das zentrale Ergebnis: Achtsamkeit wirkt. „Unsere Untersuchungen zeigen, dass sich Achtsamkeitsübungen insbesondere auf die psychische Gesundheit positiv auswirken“, erklärt Dr. Maren M. Michaelsen vom Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung.

Eine einheitliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Oft wird der Begriff verstanden als „absichtsvolle Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment, ohne zu bewerten“. Wissenschaftler schreiben der Achtsamkeit viele positive Eigenschaften zu. „Vor allem das individuelle Stresserleben wird durch Achtsamkeitstrainings stark gesenkt“, erläutert Michaelsen. Aber auch hinsichtlich weiterer Kriterien wie Wohlbefinden, Erholungsfähigkeit, Selbstregulation sowie Burnout-Risiko lassen sich positive Effekte nachweisen.

Die Analyse zeigt außerdem: Digitale Angebote wie Achtsamkeits-Apps stehen persönlich durchgeführten Trainings



in nichts nach. „Hinsichtlich Arbeitszufriedenheit und Burnout-Risiko konnten wir bei digitalen Interventionen sogar deutlich stärkere Effekte feststellen“, so Michaelsen. Und: Bei Präsenzangeboten wirken Gruppenformate besser als individuell durchgeführte Achtsamkeitstrainings.

Um Achtsamkeit in die Unternehmenskultur zu integrieren, reicht das bloße Angebot von Kursen allerdings nicht aus – Strukturen, die Achtsamkeit ermöglichen und fördern, seien erforderlich. Drei wesentliche Aspekte hat das Forschungs-

WEBTIPP

AOK-Programme helfen, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen:

➤ **Stress im Griff.**

➤ **Gesund führen.**



team herausgearbeitet: Zum einen müsse Achtsamkeit „institutionalisiert sein, sowohl räumlich als auch organisatorisch“, erläutert Michaelsen. „Das heißt: Sie brauchen einen Ort der Achtsamkeit, einen ‚Raum der Stille‘ oder Ähnliches, außerdem repräsentative Organisationseinheiten wie etwa ein ‚Referat für Achtsamkeit.‘“ Zudem helfen bei der Etablierung von Achtsamkeit eine wertschätzende Betriebskultur und verantwortliche Personen, die die Prinzipien vorleben. Drittens rät die Forscherin, geeignete freiwillige Programme zu entwickeln, an deren Kosten sich der Arbeitgeber beteiligt.

Wege zu mehr Gelassenheit weist auch die im App-Store erhältliche Anwendung „Lebe Balance“. Außerdem bieten viele AOKs auf ihren Internetseiten Gesundheitskurse zu Achtsamkeit und Meditation an.

➤ **Zum iga-Report 45.**

Bundestagswahl 2021



Grüne haben große Pläne

Die Grünen kündigen in ihrem Wahlprogramm an:

- Der gesetzliche Mindestlohn soll sofort nach der Wahl auf zwölf Euro steigen.
- Die Arbeitslosenversicherung wird zu einer Arbeitsversicherung umgebaut – mit Rechtsanspruch auf Weiterbildung und Stärkung der beruflichen Qualifikation.
- Ein effektives Entgeltgleichheitsgesetz soll für gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit von Frauen und Männern sorgen.
- Hartz IV wird durch eine Garantiesicherung ersetzt. Sie soll vor Armut schützen und ohne Sanktionen das soziokulturelle Existenzminimum garantieren.
- Kliniken sollen nicht mehr nur nach Fallzahl, sondern nach ihrem gesellschaftlichen Auftrag finanziert werden. Bund und Länder teilen sich die Investitionskosten.
- Eine Bürgerversicherung soll eingeführt werden. Sie bezieht alle in die Finanzierung ein, auch Beamte, Selbstständige und Unternehmer.

► **Bündnis 90/Die Grünen-Wahlprogramm.**



Viele ohne Urlaubsgeld

Weniger als die Hälfte (46 Prozent) aller Beschäftigten in der Privatwirtschaft erhalten in diesem Jahr in Deutschland Urlaubsgeld. Das ergab eine Online-Befragung des Internet-Portals „Lohnspiegel.de“, das vom Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung betreut wird. Für die Analyse wurden Angaben von mehr als 57.000 Beschäftigten ausgewertet.

Ob die Sonderzahlung fließt, hängt von mehreren Faktoren ab. Der mit Abstand wichtigste ist die Tarifbindung: 73 Prozent der Beschäftigten in tarifgebundenen Firmen erhalten Urlaubsgeld, gegenüber 35 Prozent in Unternehmen ohne Tarifvertrag. In Ostdeutschland (33 Prozent) wird deutlich seltener Urlaubsgeld gezahlt als in Westdeutschland (48 Prozent). Die Höhe fällt je nach Branche unterschiedlich aus. Zwischen 155 und 2.558 Euro bekommen Beschäftigte in der mittleren Vergütungsgruppe als tarifliches Urlaubsgeld.

► **Infos.**

§ MASKENPAUSE?

Eine Krankenschwester wurde versetzt, nachdem sie gefordert hatte, mehr Pausen beim Tragen von FFP2-Masken anzusetzen. Das Arbeitsgericht (AG) Herne entschied, dass die Klinik die Intensivpflegerin auf eine andere Station versetzen durfte. Die Klägerin arbeitete zuletzt auf der Covid-Station. Dort ist das Tragen von FFP2-Masken während der Schichten durchgehend vorgeschrieben. Die Klägerin hatte gefordert, die Schichten so umzustellen, dass es nach 75 Minuten eine 30-minütige Maskenpause geben kann. In dieser Zeit wollte sie andere Arbeiten erledigen, die keine Maske erfordern. Das Krankenhaus gab an, auf den Intensivstationen alle 120 Minuten eine Maskenpause anzubieten und lehnte die Verkürzung ab, da die Aufgaben der Intensivstation sonst nicht zu schaffen seien. Dann versetzte es die Klägerin auf die Onkologie. Die Arbeitnehmerin sah das als unzulässige Maßregelung an und klagte gegen die Umsetzung. Das AG Herne sah diese jedoch als zulässig an. Durch die Versetzung habe die Klinik den Sorgen der Frau über ihre Gesundheit Rechnung getragen, denn auf der anderen Station könne sie die FFP2-Maske zwischendurch kurz abnehmen.



4 Ca 2437/20

Die Arbeitslosenversicherung

In einer Serie stellt AOK-Original die Zweige der Sozialversicherung vor. Im zweiten Teil: Die Arbeitslosenversicherung.

Die 1927 gegründete Versicherung bietet Schutz gegen die materiellen Folgen der Arbeitslosigkeit. Pflichtversichert sind alle Arbeiter, Angestellten und Auszubildenden. Ausgenommen sind dagegen Selbstständige, Rentner und Beamte. Grundlage der Finanzierung bilden die Beiträge von Arbeitnehmern und Arbeitgebern. Zusammen zahlen sie zurzeit 2,4 Prozent des Bruttogehalts eines Beschäftigten.

Kern der Leistungen ist das Arbeitslosengeld. Dessen Höhe richtet sich nach dem Bruttogehalt der vergangenen zwölf Monate. 67 Prozent des Nettogehalts erhält ein Arbeitsloser mit mindestens einem Kind, die übrigen bekommen 60 Prozent.

Allerdings muss der Arbeitslose in der Regel in den 30 Monaten vor der Arbeitslosmeldung mindestens zwölf Monate versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein. Außerdem muss er eine versicherungspflichtige Beschäftigung von mindestens 15 Stunden pro Woche ausüben können.

Wer jünger als 50 Jahre ist, erhält höchstens für die Dauer von zwölf Monaten Arbeitslosengeld. Ab dem 50. Lebensjahr steigt die Bezugsdauer in mehreren Schritten auf bis zu 24



Monate an. Die höchste Bezugsdauer gilt für Arbeitslose, die 58 Jahre oder älter sind.

Ausgezahlt wird das Geld von der Bundesagentur für Arbeit. Außer den Zahlungen für Arbeitslose gehören zu ihren Versicherungsleistungen Maßnahmen zur Erhaltung und Schaffung von Arbeitsplätzen, das Kurzarbeiter- und Insolvenzgeld sowie Zahlungen an Arbeitnehmer in der

Bauwirtschaft wie etwa das Winterausfall- oder das Schlechtwettergeld. Zu den weiteren Leistungen der Bundesagentur für Arbeit zählen Maßnahmen der Arbeitsmarktpolitik.

➤ Weitere Infos.



! APPS & LINKS

- [Arbeitslosengeld-Rechner.](#)
- [Merkblatt für Arbeitslose.](#)

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR
Redaktion und Grafik:
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31
www.kompart.de

Verantwortlich: Frank Schmidt
Redaktion: Thorsten Severin, Annegret Himrich
Creative Director: Sybilla Weidinger

Fotos: Seite 1, 2, 3: AOK-Markenportal; Seite 3: iStock.com/JDawnlink; Seite 4: iStock.com/Blablo101/ PeopleImages
Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:
www.aok-original.de/datenschutz.html

