

# Nahdram

Magazin für Unternehmen 1.26



## Leuchttürme der Nachhaltigkeit

Diese Unternehmen haben den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Gesundheit gewonnen.

### **Das BARMER Vätternetzwerk**

Warum es sich lohnt, Vättern im Unternehmen eine Plattform zu geben

### **Mindestlohn und mehr**

Das müssen Betriebe zu den neuen Rechengrößen wissen

### **BGM in der Pflege**

Mit diesen Angeboten stärken Pflegeunternehmen ihre Beschäftigten



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir leben in Zeiten großer innen- und außenpolitischer Herausforderungen – mit enormen Auswirkungen auf unsere Wirtschaft und die Sozialsysteme. Auch die Ausgaben in der Gesetzlichen Krankenversicherung steigen seit Jahren stark an. In diesen Zeiten kann die BARMER ein positives Signal an die beitragszahlenden Arbeitgeber und Arbeitnehmer senden: Sie geht mit einem stabilen Beitragssatz ins Jahr 2026. Möglich ist dies durch eine vorausschauende Haushaltsstrategie der letzten Jahre. Die positive Entwicklung der BARMER darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass der Gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt in den kommenden Jahren erhebliche Defizite drohen – nach aktueller Prognose rund zehn Milliarden Euro im Jahr 2027. Die Politik muss deshalb handeln und dringend notwendige Reformen auf den Weg bringen, die kurzfristig greifen und für eine deutliche finanzielle Entlastung bei den Gesundheitsausgaben sorgen. Mit positiven Auswirkungen auf die Lohnnebenkosten und den Wirtschaftsstandort Deutschland.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

*Christoph Straub*

Prof. Dr. Christoph Straub  
Vorstandsvorsitzender der BARMER

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER  
Postfach 110704  
10837 Berlin

#### Verantwortlich

Athanasios Drougias, Abteilung  
Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Curth Moritz Voß,  
Thorsten Jakob

#### Redaktionelle Mitarbeit

Kai Fortelka

#### Layout/DTP

Andreas Große-Stoltenberg

#### Anschrift der Redaktion

BARMER, Abteilung  
Unternehmenskommunikation,  
Lichtscheider Str. 89,  
42285 Wuppertal  
Telefon 0202 568 99 1836  
Fax 0202 568 99 1459  
E-Mail nahdran@barmer.de

#### Druck

Frank Druck GmbH & Co. KG,  
Preetz

#### Redaktionsschluss

9. Dezember 2025

#### Erscheinungsweise

viermal jährlich



### Bildnachweis

BARMER; .../stock.adobe.com: Dee karen (S.1), Siwakorn1933 (S.3), Robert Kneschke (S.5), Monkey Business (S.15); .../GettyImages: Johner Images (S.9), sturti (S.3, 14), pixelfit (S.4), Stigur Már Karlsson /Heimsmýndir (S.10), N.N. (S.11), Tom Werner (S.16), Maskot (S.16), VioletaStoimenova (S.16), PeopleImages (S.17), bernardbodo (S.17), FG Trade (S.17); Steigenberger Hotels GmbH (S.4), Mathias Kehren (S.6, 7), Manfred Jasmund (S.17), Verbandsgemeindeverwaltung Konz (S.18), Inovamed (S.18), Stadtparkasse Mönchengladbach (S.18)



# Inhalt

- 04** Meldungen  
**Aktuelles in Kürze**
- 06** Deutscher Nachhaltigkeitspreis Gesundheit  
**Diese Unternehmen sind ausgezeichnet**
- 08** Unternehmenskultur  
**Warum es sich lohnt, Vätern eine Plattform zu geben**
- 09** Sozialversicherung  
**Mindestlohn, Bezugsgrößen und mehr**
- 12** Service  
**Werte und Rechengrößen 2026 - Tabelle**
- 14** BGM in der Pflegebranche  
**So stärken Betriebe ihre Beschäftigten**
- 16** Überblick  
**Unsere kostenlosen Online-Seminare im 1. Halbjahr**
- 18** Wettbewerb für Azubis  
**Die Gewinner des BARMER Moveguide**
- 19** Umfrage  
**Ihre Meinung zählt**

**08**  
Das Vätternetzwerk  
der BARMER



**09**  
Neues Jahr, neue Minijobgrenze



**14**  
Gesund bleiben im Pflegeberuf

## BARMER Service

**BARMER Firmenkundenportal**  
[barmer.de/firmenkunden](https://barmer.de/firmenkunden)

**BARMER Firmenkontakt**  
[barmer.de/firmenkontakt](https://barmer.de/firmenkontakt)

**BARMER Telefon für Firmen**  
0202 568 333 05 05

**BARMER Telefon für Firmen,  
englischsprachig**  
0202 568 333 00 60

**Nahdran digital**  
[barmer.de/nahdran](https://barmer.de/nahdran)

**Abbestellung,  
Adressänderungen,  
Fragen oder  
Kommentare**  
[nahdran@barmer.de](mailto:nahdran@barmer.de)  
0202 568 99 1836

### Hinweis zur Abbestellung

Bitte geben Sie bei einer Abbestellung Ihre Firmenanschrift und Betriebsnummer (das sind die ersten acht Ziffern nach dem Sternchen im Adressaufdruck) an. Bitte verwenden Sie für Abbestellungen per Mail den Betreff „Abbestellung Nahdran“. Eventuell erhalten Sie – aus datentechnischen Gründen – eine weitere Ausgabe, bevor die Abbestellung wirksam wird.

Kostenloses digitales Training

## Gesunde Routinen am Arbeitsplatz

Im kostenlosen Video-Training „Healthy Habits – mehr Erfolg im Joballtag mit gesunden Routinen“ lernen Führungskräfte und Beschäftigte unter anderem, wie sie Gewohnheiten, etwa feste Pausenzeiten und eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben etablieren, und ihren Berufsalltag so gesünder gestalten können. Der halbstündige Onlinekurs ist sofort nach der Anmeldung verfügbar:

[barmer.de/healthy-habits](https://barmer.de/healthy-habits)

BGM-Podcast

## Gesund@Work: Neue Folgen sind online

Der BARMER Podcast Gesund@Work richtet sich an alle, die sich im Unternehmen ums betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) kümmern oder sich für Gesundheit am Arbeitsplatz interessieren. Die Themen sind vielfältig und informativ. In der aktuel-



len Episode spricht Svenja Folkerts (rechts), BGM-Expertin bei der BARMER, mit Dr. Alexandra Löwe-Lange, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der IST-Hochschule, über Dauerstress, Überforderung und monotone Unterforderung im Arbeitskontext. Die nächste Folge wird sich mit Longevity beschäftigen. Der Begriff beschreibt eine im Vergleich zur durchschnittlichen Lebenserwartung verlängerte Lebensspanne. Und die lässt sich durch einen gesunden Lebensstil erhöhen. Reinhören lohnt sich also. Mehr zu Gesund@Work unter:

[barmer.de/bgm-podcast](https://barmer.de/bgm-podcast)

Gesundheitsförderung und Prävention

## BARMER und International kooperieren

Die BARMER und die Hotelgruppe H World International in Deutschland kooperieren in Sachen betrieblichem Gesundheitsmanagement. Zum Konzern gehören unter anderem bekannte Marken wie die Steigenberger Hotels oder die IntercityHotels. Ziel ist es, die Gesundheit der Beschäftigten nachhaltig zu stärken. Denn



Steigenberger Hotel Am Kanzleramt Berlin – eines der Hotels von H World International

ob in der Restaurantküche, an der Rezeption oder im Vertrieb: Im Gastgewerbe arbeiten Beschäftigte häufig im Schichtdienst und müssen oft auch körperlich viel leisten. Deshalb setzt die BARMER genau da an: Mit dem Digital Health Guide bekommen die Mitarbeitenden eine digitale Gesundheitsplattform an die Hand, auf die sie jederzeit zugreifen können. Die mehrsprachige App bietet vielfältige Präventionsangebote, die sich individuell an unterschiedlichen Anforderungen von Unternehmen und Mitarbeitenden orientieren. Zusätzlich zur digitalen Präsenz betreut die BARMER dank ihres bundesweiten Filialnetzes die Hotels vor Ort. Mehr zum Digital Health Guide lesen Betriebe unter:

[barmer.de/digital-health-guide](https://barmer.de/digital-health-guide)

Frauengesundheit

## So stärken Betriebe ihre Mitarbeiterinnen

Frauengesundheit am Arbeitsplatz rückt immer stärker in den Fokus von Unternehmen. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiterinnen gezielt unterstützen, profitieren von weniger Fehlzeiten, mehr Motivation und höherer Produktivität. Was Frauen besonders belastet, welche Bedürfnisse sie im Arbeitsalltag haben und wie Betriebe gezielt darauf eingehen können, zeigt ein neuer Übersichtsar-



tikel im Firmenkundenportal der BARMER. Mehr dazu unter:

[barmer.de/frauengesundheit-im-job](https://barmer.de/frauengesundheit-im-job)

# 6,96 Millionen

**Minijobber gab es in Deutschland im September 2025. Das sind nur 0,2 Prozent mehr als vor 20 Jahren. Die Zahl der sozialversicherten Beschäftigten hingegen wuchs im gleichen Zeitraum um 32 Prozent.**

Quelle: Quartalsbericht der Minijob-Zentrale, 3. Quartal 2025



## Aktivrente

### Bis zu 2.000 Euro steuerfrei

Arbeitnehmende, die das gesetzliche Regelrentenalter von 67 Jahren erreicht haben, will die Bundesregierung mit der neuen Aktivrente im Beruf halten. Der finanzielle Anreiz dabei: Einkommen bis zu 2.000 Euro im Monat bleiben steuerfrei. Wer mehr verdient, muss nur die Differenz versteuern. Bei einem monatlichen Bruttogehalt von 4.000 Euro müssten Rentner also nur für 2.000 Euro Einkommenssteuer zahlen. Ein Progressionsvorbehalt fehlt. Das heißt für zusätzliches Einkom-



men, etwa durch Mieteinnahmen, fällt kein höherer Steuersatz an. Die Beschäftigten und ihr Arbeitgeber müssen weiterhin Kranken-, Pflege- und Rentenversicherungsbeiträge paritätisch abführen. Betriebe zahlen für die Arbeitslosenversicherung und die Unfallversicherung. Die Aktivrente gilt jedoch nur für Angestellte. Freiberufler, Selbstständige, Minijobber, Beamte sowie Land- und Forstwirte profitieren nicht. Mehr dazu unter:

[barmer.de/aktivrente](https://barmer.de/aktivrente)

## Corporate Health Board

### OECD zu Gast bei der BARMER

Spannender Vortrag von Dr. Nicola Brandt, Head des OECD Berlin Centres, anlässlich der jüngsten Sitzung des Corporate Health Boards der BARMER im November in Berlin: Dr. Brandt präsentierte neben der Vorstellung der Arbeit und der führenden Köpfe der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (englisch: Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) unter anderem aktuelle Studien zur Entwicklung von Arbeitsunfähigkeiten und deren Zusammenhang mit mentaler Gesundheit. Veranschaulicht wurden unter anderem international vergleichbare Entwicklungen, etwa bei dem Anstieg von Fehltagen und psychischen Belastungen. Dr. Brandt wies in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Programme zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz eine wichtige Investition in die Zukunft seien. Auch aus weiteren Diskussionsbeiträgen wurde deutlich, wie essenziell es ist, präventiv und gesundheitsfördernd in



die Arbeitswelt zu investieren. Das Corporate Health Board der BARMER trifft sich zweimal jährlich, um zentrale Fragen zur Gestaltung gesunder Arbeit zu erörtern. Mitglieder aus Unternehmen, Wissenschaft und anderen Institutionen tauschen sich über aktuelle Herausforderungen und Lösungsansätze aus. Im Fokus stehen Themen wie der steigende Krankenstand, die Auswirkungen relevanter Indikationen und künftige gesundheitspolitische Entwicklungen. Mehr zum Corporate Health Board der BARMER gibt es unter:

[barmer.de/corporate-health-board](https://barmer.de/corporate-health-board)



## Gesunde Arbeit

### BGM-Toolbox für kleine Unternehmen

Kleinst- und Kleinunternehmen haben oft einen besonderen Unterstützungsbedarf, wenn sie betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) umsetzen wollen. Ihre Ressourcen sind begrenzt. Deshalb bietet die BARMER die „BGM Netzwerk Toolbox“ an, die alle interessierten Betriebe bundesweit nutzen können. Es ist ein digitaler Werkzeugkasten, der zeigt, wie kleine Unternehmen von Netzwerkarbeit profitieren können. Die Toolbox ist das Ergebnis des Modellprojekts „Gesund arbeiten in Thüringen“, das die BARMER und die Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin 2017 ins Leben gerufen haben. Sie enthält fundiertes Wissen, um die gesetzlichen Anforderungen an das BGM und den Arbeitsschutz einzuhalten. Außerdem gibt es Tipps zur Gründung und Gestaltung eines Unternehmensnetzwerks. Ebenso hilfreich: digitale Checklisten, Anwendungshilfen und Evaluationstools für die tägliche Arbeit sowie ein Überblick über die Fördermöglichkeiten durch die BARMER. Mehr dazu unter:

[barmer.de/bgm-toolbox](https://barmer.de/bgm-toolbox)



Ausgezeichnet für ihre Projekte und Initiativen für mehr Nachhaltigkeit: Die Köpfe der 100 erfolgreichen Branchenvorreiter beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2025.

# Leuchttürme der Nachhaltigkeit

Die BARMER hat den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Gesundheit verliehen.

**K**limaschutz ist Gesundheitsschutz. Die BARMER engagiert sich deshalb in vielen Bereichen, die Nachhaltigkeit und Klimaschutz fördern. Am 4. und 5. Dezember kamen in Düsseldorf rund 3.000 Gäste aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und Zivilgesellschaft zusammen, um die Gewinner des 18. Deutschen Nachhaltigkeitspreises (DNP) zu ehren. Zum zweiten Mal wurde dabei auch der DNP Gesundheit zusammen mit der BARMER und der Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ in drei Kategorien verliehen.

## Zum Handeln anstiften

Der DNP Gesundheit würdigt vorbildliche Projekte, Initiativen und Lösungen, die in der Gesundheitsversorgung als „Leuchttürme“ zu mehr ökologischer, ökonomischer und sozialer Nachhaltigkeit beitragen. „Ich freue mich besonders,

wieder die besten Projekte für mehr Nachhaltigkeit auszuzeichnen. Mit unserem Engagement beim DNP Gesundheit wollen wir auch andere Beteiligte im Gesundheitswesen zu mehr nachhaltigem Handeln anstiften“, betonte Simone Schwering, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der BARMER bei der Preisverleihung.

## Gut für Umwelt und Klima

Die BARMER verfolgt als eine der größten Krankenkassen Deutschlands ein systematisches Nachhaltigkeitsmanagement. Sie verbessert kontinuierlich ihre eigene Klimabilanz und bietet in der betriebli-



Ehrte die Preisträger des DNP Gesundheit: Simone Schwering, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der BARMER.

chen Gesundheitsförderung und Prävention vermehrt Maßnahmen an, die Betriebe unterstützen, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken und gut für Umwelt und Klima sind (siehe auch Kasten zum Online-Seminar auf Seite 7).

## Nachhaltigkeit in schweren Zeiten

Während der zweitägigen Veranstaltung wurde aber auch deutlich, dass das Thema Nachhaltigkeit derzeit insgesamt schwer vorankommt. Viele außen- und innenpolitische Krisen überlagern den öffentlichen Diskurs und verlangsamen die Umsetzung konkreter Maßnahmen für mehr Nachhaltig-



keit, obwohl die Zeit eigentlich drängt: Die Auswirkungen des Klimawandels wie Starkregen und Hitzewellen nehmen weltweit zu.

### Alle Bereiche der Gesellschaft sind gefordert

Bei einer Podiumsdiskussion, die der Arzt und Wissenschaftsjournalist Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen geleitet hat, betonte der Vorstandsvorsitzende der BARMER, Prof. Dr. Christoph Straub: „Die Krankenkassen sind vertrauenswürdige Mittler von Gesundheitsinformationen. Das müssen wir noch stärker nutzen. Es braucht allerdings mehr. Alle Bereiche der Gesellschaft sind gefordert, um die Menschen für einen nachhaltigen Lebensstil zu gewinnen.“



Der Vorstandsvorsitzende der BARMER, Prof. Dr. Christoph Straub, im Gespräch mit dem Arzt und Wissenschaftsjournalisten Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen.

### DNP Gesundheit – Kategorien und Preisträger

Die Kategorie „**Versorgung gestalten**“ ehrt Initiativen und Projekte, die zu einem leistungsfähigeren Gesundheitssystem beitragen. Hier gewann die *Charité – Universitätsmedizin Berlin*. Zusammen mit sechs weiteren Partnerkliniken hat sie das bundesweite Entwicklungsprojekt „*Empowerment für Diversität – Allianz für Chancengleichheit in der Gesundheitsversorgung*“ durchgeführt. Ziel ist es, das Miteinander zu stärken, Diskriminierung zwischen Patienten und Personal sowie in Teams zu reduzieren. Gleichzeitig baut das Projekt Diversitätskompetenz auf. Dafür setzt es Maßnahmen um, die sowohl individuelle Haltungen als auch institutionelle Strukturen verändern.

[empowerment-diversitaet.de](https://empowerment-diversitaet.de)

In der Kategorie „**Umwelt schützen**“ sicherte sich der *Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK)* mit dem Verbundprojekt „Berufliche Bildung für nachhaltige Entwicklung in den Pflege- und Gesundheitsberufen“ den ersten Platz. Zusammen mit der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit und dem

Berliner Campus für Gesundheitsberufe hat der DBfK eine berufspädagogische Fortbildung entwickelt. Sie sensibilisiert Praxisanleitende in Pflege und Gesundheitsberufen für nachhaltiges Handeln und planetare Gesundheit.

[dbfk.de](https://dbfk.de)

„**Gesundheit stärken**“ zeichnet Initiativen und Projekte aus, die anstreben, in Zeiten des gesellschaftlichen und ökologischen Wandels Krankheiten zu verhindern sowie die Gesundheit der Menschen zu erhalten. Hier hat es das Unternehmen „Was hab ich?“ auf die Siegertreppe geschafft. Es erstellt per Software einen individuellen, leicht verständlichen Patientenbrief, und das ohne Mehraufwand für das medizinische Personal. Dafür greift die Software auf Routinedaten und ärztlich erstellte, qualitätsgesicherte Textbausteine zurück. Damit leiste „Was hab ich?“ seit Jahren einen maßgeblichen Beitrag, um die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten zu stärken, sagt die DNP-Jury über das Gewinnerprojekt.

[washabich.de](https://washabich.de)

### BARMER Online-Seminar

#### Planetare Gesundheit im Unternehmen denken

Betriebe stehen in der Pflicht, die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu fördern. Die Gesundheit der Erde durch nachhaltiges Wirtschaften und Klimaschutz zu erhalten, liegt ebenso in ihrer Verantwortung. Beide Ziele sind herausfordernd, aber wer sie zusammen denkt, kann als Unternehmen jede Menge gewinnen. Im kostenlosen Online-Seminar „Planetare Gesundheit in Unternehmen“ zeigt Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“, fundiert und auf unterhaltsame Weise: Wir können es schöner haben – und gesünder. Auch im Job.

**Termin: Dienstag, 27. Januar, 11 bis 12 Uhr**

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-planetare-gesundheit](https://barmer.de/seminar-planetare-gesundheit)

Zum Seminar-Teaser auf YouTube ▶





Thomas Kraushaar stellt das Väternetzwerk der BARMER auf der Messe Zukunft Personal vor.

# Frauenförderung über Bande

Warum es sich für Unternehmen lohnt, Vätern eine Plattform zu geben.

Regelmäßig tauschen sich im Väternetzwerk der BARMER rund zehn Väter in sogenannten digitalen Lagerfeuern in offener Runde online per Videokonferenz oder Chat aus. Im vergangenen Jahr stellte Thomas Kraushaar, Berater für Unternehmenskultur und Leadership bei der BARMER, die Community auf der Zukunft Personal vor, einer Messe für Personalmanagement, Recruiting und Weiterbildung in Köln. „Das Interesse war groß und die Hauptfrage anderer Betriebe war ‚Wie hat die BARMER das gemacht?‘“, so Kraushaar. Ein Sprung zurück ins Jahr 2023:

## Initiative durch Frauen

Es waren die gleichstellungsbeauftragten Frauen, die feststellten: Für weiteren Fortschritt in der Gleichberechtigung im Unternehmen braucht es die Männer. Denn die müssen mitspielen, wenn es etwa darum geht, in Elternzeit zu gehen oder generell die Partnerin bestmöglich zu unterstützen, wenn diese sich auf die Karriere fokussiert. Das schließt die sogenannte Care- oder auch Sorge-Arbeit mit ein. Dazu gehören Kinderbetreuung oder Altenpflege, familiäre Unterstützung, häusliche Pflege oder Hilfe unter Freunden.

## Der Weg zum Väternetzwerk

Die BARMER entschied sich für eine Zusammenarbeit mit Vaterwelten. Das

Startup bietet eine digitale Plattform, die Väter vernetzt. Die Firma riet, ein Netzwerk zu gründen. Rückendeckung dafür gab auch die stellvertretende BARMER-Vorstandsvorsitzende Simone Schwering. Sie teilt die Ansicht: Väter müssen Beruf und Familie vereinbaren können. Für sie ist es ein überholtes Ste-



Thomas Kraushaar  
Väterbeauftragter bei der BARMER

**„Wir sprechen über unsere Erfahrungen, emotionale Herausforderungen, Sorgen und Lösungen.“**

reotyp, Care-Arbeit sei ausschließlich Frauenthema. Es folgte ein erster Workshop mit 20 Interessenten, darunter Thomas Kraushaar und Kollege Ron Labuhn, Mitarbeiter in einer BARMER-Pflegeabteilung. Beide wurden zu Väterbeauftragten ernannt. Der Entschluss stand, die Community einzuführen. Ein halbes Jahr lang arbeiteten sie an den betrieblichen Rahmenbedingungen. Dann startete das Netzwerk im Mai des Jahres 2024 offiziell. Heute ist es mit mehr als 90

teilnehmenden Vätern ein fester Bestandteil der Unternehmenskultur der BARMER. Und der Redebedarf ist groß. Ob der Umgang mit Schulproblemen, die psychische Gesundheit, Sondersituationen in der Familie wie Trennungen, der Weg in Teilzeitarbeit – die Themen sind vielfältig. „Wir sprechen über unsere Erfahrungen, emotionale Herausforderungen, Sorgen und Lösungen“, sagt Kraushaar. Ron Labuhn ergänzt: „Väter kommunizieren anders, wenn sie unter sich sind.“ Der Austausch sei offener. Bei bestimmten Problemen vermitteln die beiden auch. Etwa an die sozialpsychologische Beratung der BARMER oder an externe Angebote. „Wir können sinnvoll vernetzen“, so Labuhn.

## So profitieren Unternehmen

Die Vorteile sind für die beiden Väterbeauftragten klar: Die Themen der Väter werden sichtbar. Das schafft Vertrauen und erhöht die Arbeitszufriedenheit. Und zufriedene Mitarbeiter sind weniger krank und kündigen seltener. Das wiederum bindet Fachkräfte. Die Vorteile familienfreundlicher Betriebsstrukturen belegen auch Studien. So hat das Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung Daten verheirateter Beschäftigter analysiert, die zwischen 2007 und 2014 Vater wurden. Es zeigt sich: Sie gehen wahrscheinlicher in Elternzeit, wenn die Familienfreundlichkeit im Betrieb ausgeprägter ist. „Väterarbeit im Unternehmen ist Frauenförderung über Bande“, fasst Kraushaar zusammen. Mehr zum BARMER Väternetzwerk unter:

[vaterwelten.de/barmer](https://vaterwelten.de/barmer)





# Neues Jahr, neue Rechengrößen

Mindestlohn, Bezugsgrößen und mehr: Was Betriebe zu den neuen Verdienstgrenzen und Sozialversicherungswerten wissen müssen.

**Z**um Jahresbeginn hat sich in der Sozialversicherung einiges getan: Der Mindestlohn ist auf 13,90 Euro geklettert. Bereits im vergangenen Jahr hat das Bundeskabinett die neue Lohnuntergrenze beschlossen. Nächstes Jahr soll sie weiter auf 14,60 Euro steigen. Damit folgt die Bundesregierung dem Vorschlag der Mindestlohnkommission, einem Gremium aus Vertreterinnen und Vertretern der Gewerkschaften und der Arbeitgeberseite.

## Höherer Jahresverdienst

Die neue Lohnuntergrenze wirkt sich direkt auf die Entgeltabrechnung im Unternehmen aus: Das monatliche Verdienstlimit für Arbeitnehmende im Mi-

nijob, häufig Geringfügigkeitsgrenze genannt, ist an den Mindestlohn gekoppelt (siehe Kasten „Dynamische Grenze, S. 10). Diese Entgeltgrenze liegt nun bei 603 statt 556 Euro. Damit steigt der maximale Jahresverdienst der Minijobber von bisher 6.672 auf 7.236 Euro.

## Achtung: Übergangsbereich

Ebenso verändert sich die Mindestgrenze für den Übergangsbereich. Sie startet ab 603,01 Euro. Der Bereich endet nach wie vor bei 2.000 Euro. Arbeitnehmende, die monatlich zwischen 603,01 und 2.000 Euro verdienen, sind keine Minijobber mehr, sondern Midijobber. Sie sind damit sozialversicherungspflichtig. „Unternehmen müssen



Michael Markett

BARMER-Sozialversicherungsexperte

**„Betriebe sollten ungefähr abschätzen können, was der Minijobber ab Einstellungsbeginn in den nächsten zwölf Monaten verdient.“**

diese Beschäftigung bei der Krankenkasse der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers melden“, erklärt Michael



Markett, Sozialversicherungsexperte bei der BARMER. Umgekehrt können Midijobber zu Minijobbern werden, wenn sie bisher monatlich mehr als 556 Euro, aber weniger als 603 Euro verdient haben (s. Rechenbeispiel im Kasten unten). Sie sind dann in der Arbeitslosen-, Pflege- und Krankenversicherung versicherungsfrei. Arbeitgebende müssen sie bei der Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See anmelden. Bei der gesetzlichen Unfallversicherung besteht ebenso eine Melde- und Beitragspflicht.

### Überschreiten der Grenze

Beschäftigte dürfen mehr als die Geringfügigkeitsgrenze verdienen, solange ihr Gehalt im Monatsdurch-

schnitt nicht mehr als 603 Euro beträgt. Ansonsten würden sie die Jahresentgeltgrenze überschreiten. „Hierbei zählt aber das Zeitjahr, nicht das Kalenderjahr“, erläutert Markett und ergänzt: „Betriebe sollten ungefähr abschätzen können, was der Minijobber ab Einstellungsbeginn in den nächsten zwölf Monaten verdient.“ An zwei Kalendermonaten dürfen geringfügig Beschäftigte unvorhersehbar, etwa durch Krankheitsvertretung, mehr als 603 Euro und maximal das Doppelte (1.206 Euro) verdienen.

### Neue Rechengrößen

Ende November hat der Bundesrat der Verordnung für die Rechengrößen in der Sozialversicherung zugestimmt. Grundlage für die neuen Werte im Jahr

2026 ist die Lohn- und Gehaltsentwicklung des Jahres 2024. Sie betrug im gesamten Bundesgebiet 5,16 Prozent.

### Beitragsbemessungsgrenzen

In der Renten- und Arbeitslosenversicherung liegt die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) für das Jahr 2026 bei 101.400 Euro jährlich. Im vergangenen Jahr betrug sie 96.600 Euro. Die neue BBG in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hat die Regierung von 66.150 auf 69.750 Euro angehoben. Die allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung liegt jetzt bei 77.400 Euro im Jahr. Wer diese Pflichtgrenze mit dem Jahreseinkommen überschreitet, kann sich freiwillig versichern.

### Bezugsgrößen

„Ein wichtiger Wert ist die Bezugsgröße“, sagt Michael Markett. Diese Größe beträgt jetzt 47.460 € Euro und gilt auch für die Kranken- und Pflegeversicherung. Sie ist für die Mindestbeitragsbemessungsgrundlage freiwilliger Mitglieder in der gesetzlichen Krankenversicherung relevant. Die Beiträge von versicherungspflichtigen Selbstständigen in der gesetzlichen Rentenversicherung errechnen sich ebenfalls anhand dieser Größe. Auch die Grenze für die kostenfreie Familienversicherung hängt von ihr ab und liegt bei 565 Euro (aktuelle

### Rechenbeispiel

Ein Beschäftigter verdient 15 Euro die Stunde. Er arbeitet 40 Stunden im Monat und kommt auf ein Entgelt von 600 Euro. Während er im Jahr 2025 noch ein Midijobber und voll sozialversicherungspflichtig (Verdienst > 556,01 Euro) war, ist er nun ein Minijobber (Verdienst < 603,01 Euro). Entweder meldet der Betrieb den Arbeitnehmer also um oder erhöht dessen Stundenzahl beziehungsweise das Stundenentgelt.

Quelle: Informationsportal Arbeitgeber, informationsportal.de

### Dynamische Grenze

**Geringfügigkeitsgrenze = Mindestlohn x 130 h : 3\***  
(Ergebnis auf volle Euro runden)

\*130 h = Arbeitszeit in 13 Wochen mit einer Wochenarbeitszeit von zehn Stunden – so können Beschäftigte im Minijob ab dem neuen Jahr rechnerisch etwa 43,38 Stunden im Monat arbeiten.



monatliche Bezugsgröße : 7). „Das ist für Arbeitgeber relevant, die Werkstudenten beschäftigen. Studierende, die mit ihrem Verdienst darüber liegen und auch die Mini-jobgrenze von 603 Euro überschreiten, müssen sich bei der Krankenkasse selbst versichern“, erläutert Markett. Darauf sollten die Lohnbüros in Betrieben die Werkstudierenden hinweisen, rät der Experte.



## Beitragssätze

Der Beitragssatz zur gesetzlichen Rentenversicherung, den sich Unternehmen und Beschäftigte zur Hälfte teilen, liegt weiterhin bei 18,6 Prozent. Im Dezember hat der Bundestag für das „Rentenpaket“ gestimmt, das das Rentenniveau bis zum Jahr 2031 bei 48 Prozent stabilisieren soll. Der Beitragssatz steigt laut Gesetzesentwurf erst im Jahr 2028 auf 20 Prozent an. Der ebenfalls paritätisch getragene Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung liegt bei 2,6 Prozent. Der zur Krankenversicherung beläuft sich auf 14,6 Prozent des Bruttoeinkommens. Hinzu kommt der kassenindividuelle Zusatzbeitrag. Der Schätzerkreis der GKV hat dafür einen durchschnittlichen Beitrag von 2,9 Prozent errechnet, den das Bundesgesundheitsministe-

rium Anfang November im Bundesanzeiger bekanntgegeben hat. Dieser ist eine Richtgröße, die nötig ist, damit die Krankenkassen ihre Ausgaben decken können. Jede Kasse entscheidet für sich, ob sie den Beitrag anhebt. Wegen ihrer soliden und verantwortungsvollen Haushaltsstrategie ist die BARMER mit einem stabilen Beitragssatz in das neue Jahr gestartet. In der Pflegeversicherung beläuft sich der Beitragssatz auf 3,6, für Kinderlose über 23 Jahren auf 4,2 Prozent. Der Arbeitgeberanteil beträgt immer 1,8 Prozent. Die Ausnahme bildet Sachsen mit 1,3 Prozent.

## Weitere Infos

Alle Werte und hilfreiche BARMER Service-Links finden Sie auf den folgenden Seiten 12 und 13.

## On-Demand-Seminar

### Updates aus der Sozialversicherung

Im vergangenen Jahr hat die BARMER das kostenlose Seminarformat „Updates aus der Sozialversicherung“ veranstaltet. Das Seminar ist seit November auch als sogenanntes digitales On-Demand-Seminar jederzeit für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber frei zugänglich. BARMER-Experte Michael Markett informiert Unternehmen darüber, was für Firmen im Sozial-, Arbeits- und Steuerrecht ansteht. Nutzen Sie das Video mit vielen Beispielen für die Praxis und laden Sie alle Infos kostenlos herunter.

[barmer.de/updates](https://barmer.de/updates)

## Beitragsnachweise: Rechtskreistrennung entfällt

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber müssen seit Jahresbeginn die Beitragsnachweise nicht mehr getrennt nach den Rechtskreisen Ost und West abgeben. Bereits im vergangenen Jahr entfiel die sogenannte Rechtskreistrennung für Meldungen im Verfahren der Datenerfassungs- und -übermittlungsverordnung. Jedoch galt sie

noch für Beitragsnachweise. Darauf können Unternehmen nun verzichten und die Beiträge für Beschäftigte gemeinsam abführen. Dies gilt auch für nachträglich nachzuweisende Beiträge für Zeiten bis zum 31. Dezember 2025. Der Beitragsnachweis enthält die abzuführenden Beiträge getrennt nach Gruppen. Arbeitgebende müs-

sen den Nachweis zwei Tage vor dem Fälligkeitstermin übermitteln. Der Nachweis muss der Einzugsstelle spätestens an diesem Tag (um 0 Uhr) bereits vorliegen (s. dazu auch die Termine auf S.13). Mehr dazu im Firmenkundenportal der BARMER unter:

[barmer.de/rechtskreise](https://barmer.de/rechtskreise)

# Werte und Rechengrößen für das Jahr 2026

Beitragsätze	2026	2025
Krankenversicherung (KV)		
- allgemein	14,6 %	14,6 %
- ermäßigt	14,0 %	14,0 %
Durchschnittlicher Zusatzbeitrag	2,9 %	1,7 %
BARMER-Zusatzbeitrag	3,29 %	3,29 %
Pflegeversicherung (PV)		
- kinderlos / vor Vollendung des 23. Lebensjahres oder vor 1.1.1940 geb. oder mit einem Kind, unabhängig vom Alter oder bei mehreren Kindern ab Vollendung des 25. Lebensjahres	4,2 % / 3,6 %	4,2 % / 3,6 %
- 1 Kind (unabhängig vom Alter oder bei mehreren Kindern ab Vollendung des 25. Lebensjahres) oder 2 und mehr Kinder unter dem 25. Lebensjahr	1 Kind 3,6 % 2 Kinder 3,35 % 3 Kinder 3,1 % 4 Kinder 2,85 % 5 und mehr 2,6 %	3,6 % 3,35 % 3,1 % 2,85 % 2,6 %
Rentenversicherung (RV)	18,6 %	18,6 %
Arbeitslosenversicherung (AV)	2,6 %	2,6 %
Freibetrag für die Beitragspflicht von Versorgungsbezügen, monatlich	197,75 €	187,25 €

Künstlersozialversicherung	2026	2025
	4,9 %	5,0 %

Bezugsgrößen	2026	2025
Renten-/Arbeitslosenversicherung		
- monatlich	3.955 €	3.745 €
- jährlich	47.460 €	44.940 €
Kranken-/Pflegeversicherung		
- monatlich	3.955 €	3.745 €
- jährlich	47.460 €	44.940 €

Beiträge für versicherungsfreie Beschäftigte mit Krankengeld-Anspruch*	2026	2025
KV		
- Arbeitgeberanteil, monatlich	519,93 €	493,09 €
- Arbeitnehmeranteil, monatlich	519,93 €	493,10 €
- Gesamtbetrag, monatlich	1.039,86 €	986,19 €
PV		
- für Eltern, monatlich (ohne PV-Zuschlag; bei 2 oder mehr Kindern vor Vollendung des 25. Lebensjahres gelten zusätzliche Abschläge)	209,25 €	198,45 €
- für Kinderlose, monatlich	244,13 €	231,53 €

Beitragsbemessungsgrenzen	2026	2025
Renten- und Arbeitslosenversicherung		
- monatlich	8.450 €	8.050 €
- jährlich	101.400 €	96.600 €
Kranken- und Pflegeversicherung		
- monatlich	5.812,50 €	5.512,50 €
- jährlich	69.750 €	66.150 €

Umlagesätze**	2026	2025
U1 (Krankheit)		
- 50 % Erstattung (wählbar)	1,9 %	1,9 %
- 65 % Erstattung (Regelsatz)	2,5 %	2,5 %
- 80 % Erstattung (wählbar)	4,0 %	4,0 %
U2 (Mutterschaft, 100 % Erstattung)	0,42 %	0,34 %

\*Die Werte für 2026 standen zum Redaktionsschluss noch nicht endgültig fest.

\*\*Die Werte für 2026 standen zum Redaktionsschluss noch nicht endgültig fest. Unternehmen, die sich bei der U1-Umlage für einen anderen Erstattungssatz entscheiden möchten, können noch bis zum 28. Januar 2026 von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Bis zu diesem Termin muss der BARMER eine Wahlklärung vorliegen. Der neu gewählte Erstattungssatz gilt dann rückwirkend vom 1. Januar 2026 an. Machen Unternehmen von ihrem Wahlrecht keinen Gebrauch, bleibt es im neuen Jahr beim bisherigen Erstattungssatz. Weitere Infos unter [barmer.de/umlageverfahren](https://barmer.de/umlageverfahren)



Jahresarbeitsentgeltgrenzen	2026	2025
KV (allgemein)		
- monatlich	6.450 €	6.150 €
- jährlich	77.400 €	73.800 €
KV (Bestandsfälle)		
- monatlich	5.812,50 €	5.512,50 €
- jährlich	69.750 €	66.150 €

Geringfügigkeitsgrenze	2026	2025
- monatlich	603 €	556 €
- für Azubis, monatlich	325 €	325 €

Sachbezugswerte*	2026	2025
Freie Verpflegung, kalendertäglich	11,50 €	11,10 €
Freie Verpflegung, monatlich	345 €	333 €
Frühstück, kalendertäglich	2,37 €	2,30 €
Frühstück, monatlich	71 €	69 €
Mittag-/Abendessen, kalendertägl.	4,57 €	4,40 €
Mittag-/Abendessen, monatlich	137 €	132 €
Freie Unterkunft, kalendertäglich	9,50 €	9,40 €
Freie Unterkunft, monatlich	285 €	282 €

Insolvenzgeldumlage*	2026	2025
	0,15 %	0,15 %

Mindestlohn	2026	2025
	13,90 €	12,82 €

Betriebsnummer BARMER: 42938966

## Abgabe- und Fälligkeitstermine 2026

Termine für die ...	Beitragsnachweis-Übermittlung <sup>1</sup>	Beitragszahlung <sup>2</sup>
Januar	26.	28.
Februar	23.	25.
März	25.	27.
April	24.	28.
Mai	22.	27.
Juni	24.	26.
Juli	27.	29.
August	25.	27.
September	24.	28.
Oktober	26.	28.
November	24.	26.
Dezember	22.	28.

<sup>1</sup>Wichtig: Die Beitragsnachweise müssen bereits um 0:00 Uhr am Fälligkeitstag vorliegen. Das heißt, sie müssen spätestens am Tag davor bis 24 Uhr bei der BARMER eingehen, damit sie rechtzeitig zur Fälligkeit vorliegen.

<sup>2</sup>Fälligkeitstag für Gesamtsozialversicherungsbeiträge = der jeweils dritte Bankarbeitstag (dieser kann aufgrund nicht-bundeseinheitlicher Feiertage unterschiedlich sein, maßgeblich ist der Sitz der Krankenkasse; Sitz der BARMER ist Berlin)

## Dauerbeitragsnachweise

Auch im Jahr 2026 sind für die Dauerbeitragsnachweisverfahren neue Beitragsnachweise zu übermitteln. Weitere Infos zur Beitragsfälligkeit beziehungsweise Vereinfachungsregelung unter [barmer.de/faelligkeitstermine](https://barmer.de/faelligkeitstermine)

## BARMER Service

Rechengrößen  
[barmer.de/jahreswechsel](https://barmer.de/jahreswechsel)

Weitere Infos  
[barmer.de/aenderungen-2026](https://barmer.de/aenderungen-2026)

Beitragsrechner  
[barmer.de/sv-rechner](https://barmer.de/sv-rechner)

Minijobrechner  
[barmer.de/minijob-rechner](https://barmer.de/minijob-rechner)

Weitere Infos zu Minijobs  
[barmer.de/minijob-anmelden](https://barmer.de/minijob-anmelden)

Midijobrechner  
[barmer.de/midijob-rechner](https://barmer.de/midijob-rechner)

BARMER Firmenkontakt  
[barmer.de/firmenkontakt](https://barmer.de/firmenkontakt)

BARMER Telefon für Firmen  
**0202 568 333 05 05**

# Gesund bleiben im Pflegeberuf

Mit den Angeboten der BARMER können Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser die Gesundheit ihrer Beschäftigten effektiv fördern.

**S**ich um andere zu kümmern, das macht den Pflegeberuf aus. Er kann sehr erfüllend sein, doch der Berufsalltag in der Branche belastet besonders. Faktoren wie Zeitdruck, Schichtarbeit, wenige Erholungspausen oder gar Gewalterfahrungen können die Gesundheit von Mitarbeitenden gefährden. Das gilt für reguläre Beschäftigte genauso wie



für die Führungskräfte. Wer als Unternehmen die Gesundheit des Personals im Blick hat, kann punkten. Das reduziert im Idealfall die Fehlzeiten und mindert Personalfuktuation. Neben dem bestehenden Gesundheitsförderungsangebot bietet die BARMER drei weitere Bausteine an, die gezielt auf Jobs in der Pflege zugeschnitten sind.

## Azubis: Gesunder Start in die Pflege

Dass in der Pflegebranche Personalmangel herrscht, ist kein Geheimnis. Gerade deshalb sollten Betriebe versuchen, ihren Berufsnachwuchs von vornherein zu unterstützen und so an sich zu binden. Das geht mit dem BGM-Angebot „Gesunder Start – Pflegeedition“ der BARMER. Es hilft Auszubildenden im Pflegebereich dabei, von Anfang an für ihre Gesundheit zu sorgen – sowohl beruflich als auch privat.

### Was ist der Gesunde Start?

Nach einer Analyse des persönlichen Bedarfs der Azubis stellt die BARMER zusammen mit dem Kooperationspartner Moove, einer Beratungsfirma für BGM, ein individuelles Programm zusammen. Es besteht mindestens aus einem Intro-Workshop und einem Tagesworkshop, die um weitere ergänzt werden können. Sie sind individuell auf die Azubis im Unternehmen zugeschnitten und orientieren sich inhaltlich an den vier Handlungsfeldern der Prävention: Sucht, Ernährung, Entspannung und Bewegung

### Der Intro-Workshop

- besteht aus einer Kick-off-Veranstaltung, die in das Programm einführt
- greift Fragen auf wie: Warum haben sich die Azubis für den Beruf entschieden? Was treibt sie an?

### Der Tagesworkshop besteht aus

- einer Inhaltsvermittlung (etwa zur Entspannung, s. Beispiel unten),
- einer Analyse der Gesundheitsressourcen
- praktischen Einheiten, die das Wissen analog zum Intro-Workshop festigen sollen.

### Beispiel: Präventionsfeld Entspannung

Der Betrieb kann für den Tagesworkshop aus vier Schwerpunktthemen wählen, um diesen zu gestalten. Dazu zählen im Präventionsfeld Entspannung Inhalte wie:

- Wissen zu Stress und Entspannung
- Zeit und Selbstmanagement
- Prüfungsvorbereitung
- Kommunikation und Konfliktmanagement

Ergänzend zu den Workshopthemen bietet die BARMER Check-up-Module an. Etwa den Balance Check, bei dem die Herzratenvariabilität ermittelt wird. Sie gibt Auskunft über die eigene Stressregulation.

## Exemplarischer Projektverlauf

### Analyse und Planung

Die BARMER und der Kooperationspartner Moove analysieren den persönlichen Bedarf der Azubis. Danach stellen sie zusammen eine Projektplanung auf.

### Intro-Workshop (obligatorisch)

Kick-off-Projekt zur Einführung  
Inhaltsvermittlung  
Praktische Einheiten  
April 2026

dazwischen: Wissenstransfer der erlernten Inhalte

### Tagesworkshop (obligatorisch)

Inhaltsvermittlung (Schwerpunktthema)  
Analyse der Gesundheitsressourcen  
Praktische Einheiten  
Juni 2026

dazwischen: Wissenstransfer der erlernten Inhalte

### Ein bis drei Tagesworkshops (optional)

Inhaltsvermittlung (Schwerpunktthema)  
Analyse der Gesundheitsressourcen  
Praktische Einheiten  
z.B. im Oktober 2026, Mai und Oktober 2027

### Nachberatung und Transfer

Azubis als Multiplikatoren für gesunde Arbeit

vor dem ...

Ausbildungszeitraum

nach dem ...

## Workshops: Gewaltprävention und mehr



Körperliche Angriffe gehören zum Alltag vieler Pflegerinnen und Pfleger. 70 Prozent der Pflegekräfte in Kliniken und Altenheimen haben nach eigener Angabe selbst schon körperliche Gewalt oder verbale Übergriffe erlebt. Das geht aus einer Befragung der Landespflegerkammer Rheinland-Pfalz aus dem vergangenen Jahr hervor. Im Workshop „Gewaltprävention in der Pflege“ der

BARMER lernen Beschäftigte unter anderem Strategien gegen Gewalt, wie sie persönliche Grenzen setzen, klar kommunizieren und ihren Zustand nach einer Gewalterfahrung reflektieren. Darüber hinaus unterstützt die BARMER zusammen mit ihrem Kooperationspartner Trivention mit zahlreichen weiteren Workshopangeboten Pflegeeinrichtungen dabei, Gesundheit aktiv zu gestalten.

ten. Führungskräfte berät die BARMER etwa zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Denn sie gestalten Arbeitsprozesse maßgeblich mit und beeinflussen so die Gesundheit der Mitarbeitenden.

Das sind die Workshops im Überblick:

- **Analyse & Beratung**
- **Ergonomie**
- **Gewaltprävention**
- **Stressbewältigung**
- **Zeitmanagement im Schichtdienst**
- **Gesunde Kommunikation**
- **Interkulturelle Teams**
- **Gesunde Führung**

Sie richten sich an Teams und Kleingruppen von fünf bis 20 Teilnehmenden und dauern etwa zwei Stunden. Das Format findet entweder in Präsenz oder als digitale Veranstaltung statt.

## Mit 7Mind@Work die Psyche entspannen

Der Pflegeberuf ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belastend. So fielen laut BARMER-Gesundheitsreport 2025, der das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen im Vorjahr analysiert, Beschäftigte in der Altenpflege rund neun Tage

wegen psychischer Erkrankungen aus. Innehalten, zur Ruhe kommen, in sich hineinhörchen – dafür fehlt oft die Zeit. Mithilfe der App 7Mind@Work lernt das Pflegepersonal, die persönliche Stressresilienz durch kurze Me-

ditationen zu stärken. Sie dienen als Ruhepool im herausfordernden Alltag. Dafür haben die BARMER und 7Mind@Work die Anwendung um exklusive Inhalte für den Pflegeberuf erweitert:

- **Meditationsübungen, Wissenskurse und Podcast-Folgen**
- **Achtsamkeit und effektives Stressmanagement**



### BARMER Service

#### Jetzt beraten lassen

Kontaktieren Sie uns über das BARMER Firmenkundenportal und lassen Sie sich beraten unter:

[barmer.de/schnellcheck](https://barmer.de/schnellcheck)

Die BARMER fördert Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen finanziell, die ein eigenes Projekt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung für ihre Pflegekräfte umsetzen möchten. Den Antrag „Gesund bleiben im Pflegeberuf“, die dazugehörige Checkliste und weitere Infos zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Pflege finden Sie unter:

[barmer.de/gesunde-pflege](https://barmer.de/gesunde-pflege)



Kostenlose

# BARMER Online-Seminare

im ersten Halbjahr

## Mentale Stärke in Konfliktsituationen – Deeskalation im Berufsalltag



Egal ob im Team, mit Vorgesetzten und im Kundenkontakt – Konflikte gehören zum Arbeitsalltag. Sie kosten oft Zeit und Energie. Das wirkt sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden

aus. In diesem Seminar lernen Mitarbeitende, Konflikte richtig einzuschätzen und souverän zu reagieren. So stärken Beschäftigte ihre mentale Widerstandskraft und gehen sicherer mit herausfordernden Auseinandersetzungen um.

### Termin:

Dienstag, 10. Februar, 11 bis 12 Uhr

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-stark-in-konflikten](https://barmer.de/seminar-stark-in-konflikten)

## Führen durch Feedback – Motivation stärken, Gesundheit fördern, Vertrauen aufbauen



Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Feedback und einer Beurteilung? Wie kann Feedback Klarheit bei Auszubildenden schaffen? In diesem Online-Seminar lernen die Teilnehmenden genau das

und wie sich eine klare Feedbackkultur etablieren lässt. Diese stärkt den Zusammenhalt im Team und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Azubis aus.

### Termin:

Dienstag, 24. Februar, 11 bis 12 Uhr

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-fuehren-durch-feedback](https://barmer.de/seminar-fuehren-durch-feedback)

## Beschäftigte in Mutterschutz und Elternzeit erfolgreich unterstützen



Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit: Wenn eine Mitarbeiterin mitteilt, dass sie schwanger ist, müssen Betriebe einiges beachten. Das Seminar vermittelt etwa, wer, wann und von wem

wie viel Mutterschaftsgeld bekommt. Ebenso lernen die Teilnehmenden, welche Schutzfristen für Schwangere gelten und wie sie Beschäftigte vor, während und nach der Elternzeit langfristig ans Unternehmen binden können.

### Termin:

Donnerstag, 5. März, 10 bis 11.30 Uhr

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-elternzeit](https://barmer.de/seminar-elternzeit)

## Ready, Set, Go: Aktiv durch den Arbeitsalltag mit Frank Busemann



Langes Sitzen und eine einseitige Haltung lassen den Körper verspannen und führen zu Schmerzen. Dem beugt Bewegung im Arbeitsalltag vor. In diesem Seminar begleitet der ehemalige Zehnkämpfer und Olympia-Silbermedaillen-Gewinner Frank Busemann die Teilnehmenden durch eine 45 mi-

nütige Activeinheit. Er zeigt Übungen, die den Stoffwechsel und die Durchblutung wieder ankurbeln. Gleichzeitig steigern sie die Konzentration, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit für den restlichen Arbeitsalltag.

### Termin:

Dienstag, 17. März, 11 bis 11.45 Uhr

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-aktiv-arbeiten](https://barmer.de/seminar-aktiv-arbeiten)

## Stressfrei starten – Pre- und Onboarding von Auszubildenden



Pre- und Onboarding sind wichtige strategische Instrumente zur Fachkräftesicherung. Ein gelungener Jobeinstieg motiviert Auszubildende und bindet sie ans Unternehmen. Dieses Seminar vermittelt praxiserprobtes Wissen, wie Betriebe diese Phase gestalten können. Dazu zeigt es

sofort umsetzbare Maßnahmen vor und in den ersten Arbeitswochen im Unternehmen. Ziel ist es, junge Talente vom ersten Kontakt an zu integrieren und zu binden. Dabei steht die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden für einen leistungsfähigen Start im Mittelpunkt.

### Termin:

**Dienstag, 21. April, 11 bis 12 Uhr**

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-onboarding](https://barmer.de/seminar-onboarding)

## Schüler, Studierende und Praktikanten beschäftigen



Betriebe setzen Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten gerne als Aushilfen ein. Das Seminar liefert einen kompakten Überblick, was

dabei aus sozialversicherungsrechtlicher Sicht zu beachten ist. Etwa was beim Mindestlohn gilt, welche dualen Studiengänge es gibt und was es mit dem Werkstudentenprivileg auf sich hat.

### Termin:

**Dienstag, 28. April, 10 bis 12 Uhr**

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-aushilfen](https://barmer.de/seminar-aushilfen)

## Einstieg in die Personalarbeit – die Grundlagen der Sozialversicherung



Wann sind Beschäftigte sozialversicherungs- und damit beitragspflichtig? Welche Unterschiede gibt es bei der Kranken-, Pflege-, Renten- oder Arbeitslosenversicherung?

In der Sozialversicherung stellen sich oft viele Fragen gleichzeitig. Das Seminar liefert die Antworten: Neue Mitarbeitende im Personalbereich lernen solides Grundlagenwissen zur Sozialversicherung, zum Versicherungs- und Beitragsrecht sowie zum Meldeverfahren.

### Termin:

**Dienstag, 5. Mai, 10 bis 12 Uhr**

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-personalarbeit](https://barmer.de/seminar-personalarbeit)

## Fit und gesund im Büro bei Hitzeperioden mit Doc Esser



Heiße Tage im Sommer fordern die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, ihre Teams gesund und produktiv durch die Hitze zu begleiten. Der Mediziner und TV-Experte Dr. Heinz-Wilhelm Esser, bekannt als Doc Esser, zeigt anschaulich, wie man Hitzestress reduzieren, Warnsignale erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen etablieren kann. Bewe-

gung, Ernährung, Kleidung und Arbeitsorganisation stehen ebenso im Fokus wie der Umgang Ernährungstipps.

### Termin:

**Donnerstag, 18. Juni, 11 bis 12 Uhr**

Mehr zum Seminar und zur Anmeldung unter:

[barmer.de/seminar-hitzetipps](https://barmer.de/seminar-hitzetipps)

# BARMER Moveguide 2025

Das sind die Gewinner des Wettbewerbs für Azubis.

**A**uszubildende beweisen beim Moveguide-Wettbewerb der BARMER ihr kreatives Potenzial für die betriebliche Gesundheitsförderung. Innerhalb von sechs Monaten entwickeln und setzen die Azubis eine Idee

zu einem vorgegebenen Trendthema um. Im vergangenen Jahr lautete es „moveOn – Lass deine Gesundheit nicht sitzen“. 142 Azubis aus 24 Unternehmen in ganz Deutschland nahmen teil und reichten ihr Projekt ein. Ende November



hat die BARMER die drei besten Teams in einer digitalen Siegerehrung ausgezeichnet.

## 1. Preis

Den ersten Platz sichert sich der Berufsnachwuchs der **Verbandsgemeindeverwaltung Konz**. „Mit Eurem Projekt überwindet Ihr Grenzen am Arbeitsplatz“, moderierte Lisa Norrenbrock, Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der BARMER, die Ge-



winner an. Denn die Beschäftigten können es überall nutzen. Die Azubis entwickelten den Podcast „Aufstehen bitte – der bewegende Podcast“. Mit interessanten Folgen wollen sie damit die Eigenmotivation der Beschäftigten wecken, bei der Arbeit mehr zu stehen und sich mehr zu bewegen. Für ihren Podcast gewannen sie Gäste mit spannenden Themen. So erzählt etwa der hauptamtliche Beigeordnete der Verwaltung, wie er sich trotz Terminstress fit hält oder eine Personaltrainerin erläutert anschaulich, wie Beschäftigte ihren Rücken stärken können. Außerdem ruft der Podcast die Hörer auf, ihn im Stehen zu hören. Ebenso sind Be-

wegungsübungen integriert. Ein Flyer und ein Auftritt im Intranet machten das Projekt in der Verwaltung publik. Das alles zeichnet die BARMER mit 1.500 Euro Preisgeld aus.

## 2. Preis

Platz zwei belegen die Azubis von **Inovamed**, einem Dienstleister im Bereich des Praxis- und Klinikbedarfs mit Sitz in Aachen. Sie organisierten einen Gesundheitstag. Das Highlight: eine am Menschen orientierte „Triff-den-Schmerz-Figur“ aus Pappe. An ihr waren kleine Basketballkörbe befestigt, und



die Mitarbeitenden konnten so ihre persönlichen Schmerzpunkte mit einem Basketball abwerfen. Anschließend absolvierten die Mitarbeitenden bei einer Schnitzeljagd verschiedene Rätselspiele zum Thema Bewegung. Sie erhielten eine Präsenttüte mit Rezepten, einem selbst gestalteten Bewegungswürfel sowie Tischkalender mit verschiedenen Rückenübungen. Zusätzlich riefen die Azubis eine Kooperation mit einem Fitnessstudio ins Leben. Dafür gibt es 1.000 Euro Preisgeld.

## 3. Preis

Drittplatzierte sind die Azubis der **Stadtsparkasse Mönchengladbach**. Sie befragten die Kolleginnen und Kollegen zu ihrem Bewegungsverhalten. Anhand der Ergebnisse entwickelten sie ein „Fitness to go-Paket“. Das sind je nach Filiale individuell bestückte Taschen. Sie enthal-



ten etwa Mini-Sportgeräte wie elastische Widerstandsbänder oder kleine Hanteln, die Beschäftigte gut am Arbeitsplatz für eine aktive Pause einsetzen können. Dazu gab es passende Trainingspläne. Besonders punkten konnten die Auszubildenden bei der Nachhaltigkeit. „Alle Sportgeräte habt Ihr möglichst regional beschafft und so auf den ökologischen Fußabdruck geachtet“, lobt Norrenbrock das Engagement, das die BARMER mit 700 Euro prämierte.

## Sie wollen mitmachen?

Im Online-Seminar zum Moveguide 2026 erhalten Betriebe alle wichtigen Infos. Zusätzlich verkündet die BARMER das neue Trendthema.

**Termin:** 4. März, 10 bis 11 Uhr  
Mehr dazu unter:

[barmer.de/moveguide](https://barmer.de/moveguide)



Ihre Meinung ist uns wichtig

# Wie gefällt Ihnen die Nahdran?

Nehmen Sie an der Umfrage teil – wir freuen uns auf Ihr Feedback!

**W**ir möchten unser Magazin Nahdran weiterentwickeln. Dazu brauchen wir Ihre Meinung. Lesen Sie lieber ein gedrucktes Magazin oder eine digitale Ausgabe? Welche Inhalte finden Sie gut? Welche Themen wünschen Sie sich? Scannen Sie einfach den QR-Code und bewerten Sie die Nahdran. Die Teilnahme ist bis zum 30. Januar 2026 möglich. Damit wir Ihre Anonymität wahren können, geben Sie bitte keine Namen oder sonstige Informationen an, die Rückschlüsse auf Ihre Person oder andere Personengruppen zulassen.

Sie finden die aktuelle Ausgabe auch als ePaper unter:

[barmer.de/nahdran](https://barmer.de/nahdran)

Scannen Sie den QR-Code, um an der Umfrage teilzunehmen.



Ihre BARMER liefert  
klimafreundlich und  
umweltbewusst.



## Was tun, wenn die Psyche Hilfe braucht?

Erkenne erste Anzeichen und lerne, wer und was helfen  
kann – egal ob im privaten oder beruflichen Alltag.



[barmer.de/mentaleersthilfe](https://barmer.de/mentaleersthilfe)

**BARMER**

Schulungspartner:

**STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION**