

2 · 2026
Das Arbeitgebermagazin
der AOK

gesundes unternehmen



Riecht nach
Gesundheit **BGF**
für Berufs-
startende

→ S. 4

AOK-Expertenforum → S. 8

Renten-Kompetenzcenter → S. 10

Fakten zu Sabbaticals → S. 15

Herausgeber:

AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

AOK Bayern
Geschäftsbereich
Marke und Kundenerlebnis
Frauentorgraben 49
90443 Nürnberg
aok.de/bayern

Verlag und Redaktion:

Ministry Group GmbH
Kanalstraße 28
22085 Hamburg

Momentum Data Driven
Stories GmbH
Am Sandtorkai 27
20457 Hamburg

Editorial Director:

Jochen Brenner

Redaktionsleitung:

Maria Zeitler, Per Horstmann (stv.)

Fachredaktion:

Heike Bohn, Ina Hieronimus,
Silke Siems, Heike Wegener

Regionalredaktion

AOK Bayern:

Silke Recksiek

Alle Bildrechte: AOK, sofern
nicht anders angegeben

Alle Illustrationen: AOK

Druck:

L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG
DruckMedien
Marktweg 42-50
47608 Geldern

Erscheinungsweise:

viermal jährlich/KU

Redaktionsschluss:

26. Februar 2026

Mit der kostenfreien Aussendung des Magazins **gesundes unternehmen** kommt die AOK Bayern ihren sich aus § 104 SGB IV und § 13 SGB I ergebenden Beratungs- und Informationspflichten nach. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie elektronische Vervielfältigung von Artikeln und Fotos nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.



Dr. Irmgard Stippler
Vorsitzende des Vorstandes
der AOK Bayern –
Die Gesundheitskasse

Ein guter Anfang bestimmt die Richtung

Der Start ins Berufsleben ist eine spannende Zeit. Das gilt für beide beteiligten Seiten: Die Auszubildenden oder Berufseinsteigenden kommen direkt aus der Schule oder von der Hochschule. Unternehmen bekommen neue Mitarbeitende, die sie anlernen und die gleichzeitig neue, vielleicht innovative Perspektiven mitbringen.

Um langfristig von den angehenden Fachkräften zu profitieren, können Arbeitgeber Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) konkret für Berufseinsteigende ausrichten. Wie gehen sie am besten mit Druck um? Welche gesunden Routinen helfen im Arbeitsleben? Und welche Rolle kommt den Führungskräften dabei zu?

Diese und weitere Fragen und Antworten darauf sind der Schwerpunkt unserer aktuellen Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Irmgard Stippler

Jederzeit für Sie erreichbar



AOK-Arbeitgeberservice

Rund um die Uhr an 365 Tagen
im Jahr: **089 21586878**



E-Mail-Sofortservice

Jederzeit für Sie auf Empfang:
→ aok.de/fk/bayern/kontakt



AOK-Fachportal für Arbeitgeber

Die Lösung für Ihre Fragen unter:
→ aok.de/arbeitgeber/bayern



Mein Arbeitgeberservice

Der Weg zu Ihrer Online-Geschäftsstelle:
→ fk.meine.aok.de

**TITEL
BERUFSEINSTIEG**



4 Ein gesunder Einstieg
Unternehmen können Berufseinsteigende dabei unterstützen, motiviert und gesund in den Job zu starten

MAGAZIN



7 GesundMACHER Award 2026
Ideen junger Beschäftigter gesucht

8 Wo echte Fachleute weiterhelfen
Das AOK-Expertenforum unterstützt Arbeitgeber bei Fragen rund um SV

9 Sicher im Personalalltag
Über das AOK-Online-Seminar „Basiswissen Sozialversicherung“

10 Mehr Rentenkompetenz
Infos zum AOK-Partner Renten-Kompetenzcenter



15 5 Fakten zu Sabbaticals und SV
Welche Modelle gibt es – und was gilt dabei für Arbeitgeber und Beschäftigte?

16 New Work im Handwerk
Wie Unternehmen Prinzipien neuer Arbeit umsetzen

AUF EINEN BLICK



19 Auf einen Blick
News und Fakten

23 „Ich betreibe ganz wenig Mikromanagement“
Alena Buyx, ehemalige Vorsitzende des Deutschen Ethikrats, im Interview



A woman with dark hair, wearing a black blazer over a light-colored patterned top, is in a call center office. She has large headphones around her neck and a microphone clipped to her top. She is smiling and stretching her arms upwards with her hands clasped. In the background, there is a desk with a computer monitor, a mouse, and a bookshelf with books and a potted plant.

Ein gesunder Einstieg

Der Berufseinstieg ist eine aufregende Lebensphase, in der viele Weichen für Gesundheit, Engagement und Motivation gestellt werden. Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt Auszubildende und junge Beschäftigte dabei.

Der Start ins Berufsleben ist nicht nur der Beginn der Karriere, sondern auch ein wichtiger Moment für die eigene Gesundheit. Denn bereits hier wird ein persönlicher Grundstein für die Haltung der meist jungen Beschäftigten gelegt. Eine Investition der Betriebe in Fachkenntnis und gesundes Arbeitsleben der jungen Menschen zahlt sich für Arbeitgeber langfristig aus: Motivierte Mitarbeitende, funktionierende Teams und eine gute Unternehmenskultur machen den Betrieb zukunftsfähig. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) kann eine zentrale Rolle dabei spielen, auf Wünsche und Herausforderungen beim Berufsstart einzugehen, und dazu beitragen, dass sich ungesunde Gewohnheiten gar nicht erst einschleichen.

Eine Ausbildung oder Einarbeitung von Berufsstartenden, die individuelle Bedürfnisse berücksichtigt, kann zum Beispiel jungen Menschen helfen, das theoretische Wissen aus Schule und Studium in den praktischen Arbeitsabläufen umzusetzen.

Mentorinnen und Mentoren im Betrieb, etwa Azubis im dritten Lehrjahr oder erfahrene Kolleginnen und Kollegen, leisten beim Onboarding und bei der Integration der Neuen wichtige Dienste und machen sie auf Gesundheitsangebote im Betrieb aufmerksam. Sie sind Ansprechpersonen, stehen mit den Führungskräften in Kontakt, unterstützen in jeder Lage und sorgen durch persönlichen Dialog für das Gelingen. In kleinen Unternehmen mit enger Zusammenarbeit ist das besonders gut möglich.

Azubis schätzen BGF

Die Anforderungen der Arbeit können sich auch körperlich und psychisch bemerkbar machen. In einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) berichten 63,7 Prozent der AOK-versicherten Auszubildenden von körperlichen Belastungen. 52,3 Prozent geben mentale Beschwerden im Zusammenhang mit der Arbeit an. Zudem ist die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen unter 30 in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Wohl auch deshalb sind Themen wie eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit gerade für die junge Generation längst entscheidende Kriterien bei der Berufswahl.

So schätzen 80 Prozent der bei der AOK versicherten Azubis BGF-Angebote als wertvoll ein. Je konkreter, desto besser. Dabei können sich schon ganz einfache Maßnahmen positiv auswirken.

Individuelle Lösungen

Welches Angebot im Einzelfall sinnvoll ist, können Führungskräfte herausfinden, indem sie ihre Nachwuchskräfte gezielt auf ihre Bedürfnisse ansprechen. „Denn nur wenn die Beschäftigten merken, dass ihre Meinung ernst genommen wird, entsteht echte Beteiligung, die den Grundstein für eine gelungene BGF-Strategie bildet“, sagt Paulin Fiedler, Projektkoordinatorin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der AOK. Denn das stärkt ihre Motivation.

Vielseitige BGF-Angebote sind in Firmen mit wenigen Beschäftigten manchmal schwierig umzusetzen. Kleine Unternehmen mit ähnlichen Voraussetzungen können sich zu Kooperationen zusammenschließen und gemeinsam passende Formate zur Gesundheitsförderung junger Beschäftigter entwickeln oder sich direkt an die AOK vor Ort wenden.

Stress, lass nach

Der Berufseinstieg kann auch stressig sein. Beispielsweise ist der Umgang mit Leistungsdruck oder Prüfungsangst ein Thema, bei dem Unterstützung im Team und persönliche Betreuung elementar sind. Hier kommt das sensible Thema Suchtprävention ins Spiel. Neben Alkohol, Tabak und Cannabis können auch digitale Abhängigkeiten relevant werden, zum Beispiel Social Media, Online-Glücksspiel oder Gaming. →



So unterstützt
die AOK

Stress im Griff

Profitieren Sie vom kostenfreien AOK-Programm „Stress im Griff“. Nach der Analyse ihrer Stressmuster bekommen Teilnehmende vier Wochen lang Tipps für eine entspanntere Lebensweise.

→ stress-im-griff.de

„Gerade hier profitieren die Teilnehmenden von Präventionsmaßnahmen davon, das eigene Verhalten zu reflektieren und miteinander ins Gespräch zu kommen“, betont Fiedler. Dieser Austausch, etwa in Workshops mit mehreren Betrieben, ist der erste Schritt, um Verhaltensweisen zu hinterfragen und Veränderungen anzustoßen. Daran können in einem zweiten Schritt konkrete BGF-Angebote anknüpfen. Sie unterstützen Beschäftigte gezielt dabei, gesundes Verhalten im Alltag zu festigen, und helfen Unternehmen, Prävention dauerhaft im Betrieb zu verankern.

Andauernder Stress kann jedoch krank machen. Mit gutem Zeitmanagement können Beschäftigte dem teilweise vorbeugen. Auch hier kann die AOK gezielt unterstützen. Besondere Programme für Auszubildende oder Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung kommen bei den jungen Menschen gut an.

Wenn es trotzdem mal zu ungesundem Stress kommt: Erholung und ausreichend Schlaf bauen Stressbelastung ab. Gerade regenerierende Pausen können Berufsstartenden von den Vorgesetzten vorgelebt und gut vermittelt werden: Sie sind wichtig, um gesund und fit zu bleiben.

Zusammen gesund

Von einem gesunden Arbeitsplatz profitieren Beschäftigte und Arbeitgeber. Arbeitgeber können die Nutzung eines ergonomischen Arbeitsplatzes und konkrete Bewegungsangebote fördern: Bewegte Pausen sowie Informationen zum Thema bewegte Arbeitswelt helfen dabei, gesunde Routinen zu etablieren, die dauerhaft für mehr Bewegung aller Beteiligten bei der Arbeit sorgen.

Gesund führen

Das soziale Miteinander spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden der Belegschaft. Eine wichtige Grundlage dafür ist



Paulin Fiedler
Projektkoordinatorin für BGF bei der AOK

gesundheitsorientierte Führung. „Führungskräfte unterschätzen häufig ihre Vorbildfunktion“, sagt Fiedler. „Dabei lässt sich das Wohlbefinden der Mitarbeitenden durch gezielt wertschätzendes Verhalten nachweislich verbessern.“ Regelmäßige Feedbackformate schaffen zudem Raum für den offenen Austausch über Belastungen und Bedürfnisse. Ein besonders attraktiver Zugang für die Arbeit mit Berufseinsteigenden ist die positive Führung, die vor allem die Stärken und Ressourcen in den Blick nimmt: So werden das soziale Miteinander und positive Erlebnisse gefördert, die positiven Eigenschaften der Einzelnen hervorgehoben und Erfolge und Sinn in der Tätigkeit betont. Das Modul „Positiv führen“ im AOK-Online-Programm „Gesund führen“ gibt Führungskräften wertvolle Hinweise für die Arbeit mit dieser Zielgruppe.

Gesundheitsförderung wirkt

Wenn die Umsetzung von BGF gelingt, profitieren alle: Die Beschäftigten entwickeln ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein, das Betriebsklima kann sich verbessern und der Krankenstand sinkt mitunter deutlich. Darüber hinaus stärkt ein passgenaues Angebot auch die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber. Wichtig sei laut Fiedler dabei, das Thema nicht nur punktuell aufzugreifen, sondern langfristig zu begleiten. ◦



So unterstützt die AOK

Rückenwind für Ihren Nachwuchs

Das AOK-Ausbildungs-Plus unterstützt Management, HR und Auszubildende mit fundiertem Expertenwissen und praktischen Werkzeugen. So fördern Sie Ihre jungen Talente in jeder Phase bestmöglich. Jetzt informieren:

→ aok.de/fk/bayern/aok-ausbildungs-plus

Umgang mit Süchten

Ob Alkohol, Medikamente oder soziale Medien: Sucht kann im Arbeitskontext schwerwiegende Folgen haben. Wir zeigen, wie Arbeitgeber frühzeitig gegensteuern können:

→ aok.de/fk/suchtpraevention

» **Führungskräfte unterschätzen häufig ihre Vorbildfunktion.** «

Paulin Fiedler

Jung. Gesund. Wirksam. Ideen für gesunde Arbeit

Der GesundMACHER Award 2026 greift auch in diesem Jahr wieder das gesundheitliche Engagement der jungen Beschäftigten auf und prämiert kreative Projekte aus bayerischen Unternehmen.



Ob es um mentale Balance, einen gesunden Umgang mit Leistungsdruck, Bewegung im Arbeitsalltag, Ernährung, digitale Gesundheit, den Zusammenhalt im Team oder neue Wege der Prävention geht – gefragt sind praxisnahe, innovative Ansätze, die junge Beschäftigte stärken und ihre Gesundheitskompetenz im Berufsalltag fördern. Beiträge zu allen Gesundheitsthemen sind willkommen.

Studien zeigen, dass junge Menschen bereits in den ersten Berufsjahren mit spürbaren gesundheitlichen und mentalen Anforderungen konfrontiert sind. Gleichzeitig wächst der Bedarf an Orientierung,

Selbstwirksamkeit und der Fähigkeit, Gesundheit bewusst zu gestalten. Genau hier setzt der GesundMACHER Award an.

Er bietet eine Plattform für frische Perspektiven, mutige Ideen und Lösungen, die nicht theoretisch bleiben, sondern im Arbeitsalltag tatsächlich Wirkung entfalten.

Egal, ob Workshops, digitale Formate, Teamaktionen, Kampagnen, Community-Ideen oder völlig neue Konzepte – es sind die Ideen junger Beschäftigter, die einen echten Unterschied machen können. Teilnehmern können Teams aus bayerischen Unternehmen, in denen mindestens eine Person unter 35 Jahre alt ist.

Warum sollte sich Ihr Unternehmen beteiligen?

1 Innovation fördern

Geben Sie jungen Talenten Raum, ihre Ideen einzubringen und Projekte zu entwickeln, die das Arbeitsumfeld nachhaltig verbessern.

2 Gesundheitskompetenz stärken

Durch die Entwicklung und Umsetzung der Projekte setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit gesundheitsrelevanten Themen auseinander – und lernen, Gesundheit aktiv zu gestalten.

3 Unternehmenskultur weiterentwickeln

Die aktive Förderung von Gesundheit zeigt Wertschätzung, stärkt Vertrauen und trägt zu einem positiven Arbeitsklima bei.

4 Attraktivität als Arbeitgeber erhöhen

Unternehmen, die junge Beschäftigte beteiligen und Gesundheit sichtbar unterstützen, positionieren sich klar und zukunftsorientiert.

Wie funktioniert die Teilnahme?

Ermöglichen Sie Ihren jungen Beschäftigten, sich in Teams zusammenzuschließen und eigene Konzepte zu entwickeln.

Die Projektideen können bis einschließlich **31. August 2026** eingereicht werden.

→ www.aok.de/bayern/gesundmacher

Nach Ende der Bewerbungsfrist werden die drei besten Projekte von einer Fachjury ausgewählt. Diese werden im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung im Herbst mit jeweils **5.000 Euro** für gesundheitsförderliche Aktionen ausgezeichnet.

Gestalten Sie Gesundheit gemeinsam mit Ihren jungen Beschäftigten – sichtbar, wirksam und zukunftsorientiert. ◦

Wo echte Fachleute weiterhelfen

Fundierte Antworten auf komplexe sozialversicherungsrechtliche Fragen innerhalb von 24 Stunden: willkommen im AOK-Expertenforum.

Darf ich die Mitarbeiterin aus der Produktion während ihrer Elternzeit geringfügig beschäftigen? Der Kollege aus der Buchhaltung möchte für drei Wochen aus dem Ausland arbeiten: Ist das erlaubt? Und wie sieht es bei dem Werkstudenten aus, der die 20-Stunden-Grenze gelegentlich überschreitet?

Oft sind Fragen zu Sozialversicherungsthemen anspruchsvoll. Das AOK-Expertenforum hilft weiter. An Werktagen antworten Sozialversicherungsfachleute der AOK innerhalb von 24 Stunden auf individuelle Anliegen von Arbeitgebern. So funktioniert's:

1 Bestehende Fragen und Antworten lesen:

Wer einen Suchbegriff eingibt oder über die Themen navigiert, kann in den Fragen und Antworten anderer Nutzer recherchieren – auch ohne Anmeldung. Gerade bei aktuellen Gesetzesänderungen haben viele Personen ähnliche Anliegen.

2 Anmelden und einsteigen:

Sie finden das Expertenforum im Bereich „Tools“ oder können über aok.de/fk/expertenforum einsteigen. Um einen Eintrag zu erstellen, melden Sie sich im AOK-Arbeitgeberportal im „Persönlichen

Bereich“ an. Im Anmeldefenster besteht die Möglichkeit zur kostenfreien Registrierung für alle neuen Nutzenden.

3 Eigene Frage stellen:

Bitte klicken Sie auf die Schaltfläche „Neuer Beitrag“. Anschließend wählen Sie das passende Themengebiet. Verwenden Sie einen möglichst aussagekräftigen Titel. Erläutern Sie den Sachverhalt im Textfeld für den Beitrag. Möchten Sie bei einer Antwort per E-Mail benachrichtigt werden, setzen Sie das entsprechende Häkchen. Mit einem Klick auf „Veröffentlichen“ ist der Beitrag im Expertenforum öffentlich gepostet. Sie können nur einen eigenen Beitrag erstellen, wenn Sie eingeloggt sind.

4 Antwort erhalten:

Innerhalb von 24 Stunden (werktags) melden sich die Sozialversicherungsfachleute der AOK

und antworten direkt im Expertenforum auf Ihren Beitrag. Falls Sie das entsprechende Häkchen gesetzt haben, erhalten Sie dann eine Mitteilung per E-Mail.

5 Eigenes Wissen teilen:

Das Expertenforum dient auch als Plattform für den Austausch zu sozialversicherungsrechtlichen Themen zwischen den Nutzenden. Mit einem Klick auf „Antworten“ können Sie auf bestehende Beiträge reagieren. ◦



So unterstützt die AOK

Expertenwissen für Arbeitgeber
Sie erreichen das AOK-Expertenforum rund um die Uhr über:

→ aok.de/fk/expertenforum



Sicher im Personalalltag

Für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die ihr Wissen auffrischen möchten: Ein AOK-Online-Seminar informiert zur Sozialversicherung.

Täglich Entscheidungen treffen, die direkt Auswirkungen auf Beschäftigte, Abläufe und Rechtssicherheit haben. Ein solides Verständnis sozialversicherungsrechtlicher Grundlagen schafft dabei Klarheit und Orientierung. Das AOK-Online-Seminar „Basiswissen Sozialversicherung“ vermittelt darum kompakt, was wichtig ist, und richtet sich an alle, die vorhandenes

Know-how auffrischen oder systematisch aufbauen möchten.

Im Mittelpunkt steht der sogenannte Normalfall einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung – also die Konstellation, die im Arbeitsalltag am häufigsten vorkommt. Die Teilnehmenden erfahren das Wesentliche zu Versicherungspflicht und -freiheit, Krankenkassenwahlrecht, Meldungen zur

Sozialversicherung sowie Grundlagen von Arbeitsentgelt und Beiträgen. Die Inhalte sind praxisnah aufbereitet und ermöglichen ein besseres Verständnis der Zusammenhänge zwischen Beschäftigung, Beitragspflichten und administrativen Prozessen.

Reduziert Rückfragen

Personalverantwortliche gewinnen durchs Seminar mehr Sicherheit bei Routineaufgaben und haben eine verlässliche Grundlage für weiterführende Fragestellungen. Mehr zu wissen, erleichtert außerdem die Kommunikation mit Mitarbeitenden, reduziert Rückfragen und unterstützt einen reibungslosen Ablauf in Personalbüro und Lohnbuchhaltung.

Das Seminar eignet sich besonders für Einsteigende und Auszubildende im Personalbereich, für Wiedereinsteigende sowie für Gründerinnen und Gründer, die sich mit Grundlagen der Sozialversicherung vertraut machen möchten. Als kostenfreies Online-Angebot ist es ein niederschwelliger Einstieg in ein Themenfeld, das für jedes Unternehmen zentrale Bedeutung hat. ◦

Auf einen Blick

AOK-Online-Seminar „Basiswissen Sozialversicherung“

Teilnahme kostenfrei

- Findet auf der externen Plattform edudip statt.
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: webinar@by.aok.de
- Mehr Infos und Anmeldung:



Mehr Renten-Kompetenz

Seit weit über einem Jahrzehnt informiert das Renten-Kompetenzcenter, ein Partner der AOK Bayern, strukturiert über Vorsorgethemen.



Wie wirken sich Pflegezeiten oder längere Krankheitsphasen auf die spätere Rente aus? Welche gesetzlichen Regelungen greifen – und was sollten Mitarbeitende darüber wissen? Solche Fragen sind komplex, erklärungsbedürftig und immer auch individuell.

Um Firmenkunden und ihren Belegschaften umfassende Orientierung zu bieten, arbeitet die AOK Bayern mit dem Renten-Kompetenzcenter (RK) zusammen, einem spezialisierten Bildungs- und Aufklärungssystem, das komplexe Themen rund um Vorsorge und Absicherung verständlich aufbereitet zur Verfügung stellt. Neben gesetzlicher Renten- und Pflegeversicherung informiert das RK über betriebliche Altersversorgung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die Unternehmensvollmacht.

Klar und praxisnah bietet das RK neutrale Beratung, darüber hinaus findet ein regelmäßiger Austausch mit der Deutschen Rentenversicherung statt. Der strukturierte Wissenstransfer in verständlicher Sprache zeigt Zusammenhänge auf und schafft

Orientierung gezielt dort, wo gesetzliche Systeme für viele Zielgruppen schwer durchschaubar sind. Für Unternehmen ergeben sich aus diesem Angebot konkrete Mehrwerte:

- Entlastung von Führungskräften und HR-Abteilungen, denn die verständlichen Informationen helfen dabei, grundlegende Zusammenhänge einzuordnen.
- Mehr Sicherheit im Umgang mit Themen wie Pflegefällen oder Übergängen in den Ruhestand. Wissen schafft Klarheit und reduziert Unsicherheiten auf beiden Seiten.
- Unterstützung im demografischen Wandel, da Belegschaften älter werden und Vorsorgethemen zunehmend an Bedeutung gewinnen.
- Seriosität durch Partnerschaft: Als Partner der AOK Bayern ergänzt das RK die gesetzliche Beratung sinnvoll durch ein unabhängiges Bildungsangebot.

Gesetzliche Kompetenz auf der einen, spezialisierte Wissensvermittlung auf der anderen Seite: Vom Informationsangebot des RK profitieren Unternehmen und Beschäftigte. Das RK hat neben seiner Präsenz im Internet (r-kc.de) 40 Standorte in ganz Deutschland, an denen Informationen persönlich eingeholt werden können, aktuell werden 600 Standorte aufgebaut. ◦



So unterstützt die AOK

Weiterführende Inhalte

Informationen sowie ein AOK-Webinar mit dem Renten-Kompetenzcenter (RK):

→ aok.de/fk/bayern/jahreswechsel/beschaeftigung-rente

Seite des Renten-Kompetenzcenters (RK):

→ r-kc.de

Der Infoservice zu Sozialversicherung und Recht
Für das Personal- und Lohnbüro

personal wissen

2.2026



SV bei Azubis

Ausbildung startet, Sozialversicherung läuft

Beginnen junge Menschen ihre Ausbildung, fallen sie zum ersten Mal unter die Sozialversicherungspflicht. Da hilft es, wenn Arbeitgeber die wichtigsten SV-Regelungen für Auszubildende kennen.

Die Grundlagen

Auszubildende sind unabhängig von der Höhe ihrer Vergütung immer sozialversicherungspflichtig. Die Minijobgrenze von 603 Euro (2026) und die Regelungen zum Midijob gelten für Azubis nicht. Die SV-Beiträge berechnen sich aus der Ausbildungsvergütung und werden grundsätzlich jeweils zur Hälfte vom

Arbeitgeber und von der oder dem Auszubildenden getragen. Der Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung wird für kinderlose Azubis ab 23 Jahren fällig.

Meldungen bei Azubis

Über das Entgeltabrechnungsprogramm melden Arbeitgeber neue Auszubildende zu Beginn der Beschäftigung unter Angabe ihrer Sozialversicherungsnummer bei der zuständigen Krankenkasse an. Dafür nutzen sie den Abgabegrund „10“ und den Personengruppenschlüssel (PGR) „102“. Dieser PGR gilt für alle Meldungen bis zum tatsächlichen Ende der Ausbildung. Er dient dafür, dass Ausbildungszeiten bei der Rentenberechnung später höher bewertet werden. Bleiben Azubis nach Ende der Ausbildung im Unternehmen, erfolgt eine Abmeldung mit dem Grund „33“ und eine Anmeldung mit dem Grund „13“.

Arbeitgeber aus Branchen mit Sofortmeldepflicht übermitteln zu Beginn der Ausbildung zusätzlich eine Sofortmeldung an die Datenstelle der Rentenversicherung. Dafür nutzen sie den Abgabegrund „20“.

Entgeltfortzahlung

Werden Azubis arbeitsunfähig krank, zahlt der Arbeitgeber die Vergütung bis zu sechs Wochen weiter. Im Gegensatz zu anderen Beschäftigten leistet der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung (EFZ) auch, wenn Azubis ihr krankes Kind betreuen müssen. Tarifverträge können längere Anspruchszeiträume vorsehen.

Umlagen

Nimmt ein Betrieb am Umlageverfahren U1 teil, erhält er die erstattungsfähigen Aufwendungen für die EFZ zurück. Zur Berechnung der Umlagen für die Ausgleichsverfahren bei Krankheit (U1) und Mutterschaft (U2) wird die Ausbildungsvergütung ohne Einmalzahlungen herangezogen. Allerdings werden Auszubildende bei der Feststellung der Beschäftigtenzahl für die Teilnahme am U1-Verfahren nicht berücksichtigt.



DATEN UND FAKTEN

Ausbildung in Deutschland

475.950

Ausbildungsverträge wurden 2025 neu abgeschlossen.

Das sind rund

12.000

weniger als im Jahr davor.

Quelle: Bundesinstitut für Berufsbildung, 2025.



Mehrarbeit und SV

Überstunden einfach abrechnen

In vielen Betrieben gehört Mehrarbeit zum Alltag. Wie Überstunden sich auf die SV-Beiträge auswirken und welche Vereinfachungsregeln Arbeitgebern die Entgeltabrechnung erleichtern.

Die grundsätzliche Idee

Überstundenvergütungen zählen zum laufenden sozialversicherungspflichtigen Arbeitsentgelt. Der Grund: Überstunden sind stets zeitbezogen. Sie sind grundsätzlich dem Lohnabrechnungszeitraum zuzuordnen, in dem die Beschäftigten sie erarbeitet haben. Werden die Überstundenvergütungen zu

einem späteren Zeitpunkt nachgezahlt, sind sie daher auf jene Abrechnungszeiträume aufzuteilen, auf die sie entfallen. Dadurch wird eine Neuberechnung der Beiträge für die einzelnen Perioden notwendig.

Vereinfachtes Verfahren

Fallen regelmäßig Überstunden an, die erst zu einem späteren Zeitpunkt ausgezahlt werden, gibt es vereinfachte Möglichkeiten: Arbeitgeber berechnen die Beiträge vom laufenden Entgelt und berücksichtigen die Überstunden dann im Folgemonat. Anstatt die Entgeltabrechnung des Erarbeitungsmonats zu berichtigen, erfolgen die Verbeitragung und die Versteuerung im Auszahlungsmonat. Überstunden können auch über mehrere Monate gesammelt werden. Der Arbeitgeber kann sie dann wie eine Einmalzahlung behandeln. Er berücksichtigt die anteilige Beitragsbemessungsgrenze des Nachzahlungszeitraums. Die Auszahlung muss spätestens bis zum 31. März des Folgejahres erfolgen.

Umlagebeträge ermitteln

Werden Überstunden auf einmal abgegolten (Einmalzahlung), gelten sie dennoch als laufendes Arbeitsentgelt. Die Überstundenvergütung fließt daher auch bei Anwendung der Vereinfachungsregelung in die Berechnung der Umlagen U1 und U2 mit ein.

Gut dokumentieren

Eine detaillierte Dokumentation der geleisteten Überstunden ist wichtig. Nur so können Arbeitgeber bei Betriebsprüfungen nachvollziehbar belegen, wie das Entgelt und die daraus berechneten Beiträge ermittelt wurden.

So unterstützt die AOK

Weitere Informationen zur Ermittlung von SV-Beiträgen im AOK-Fachportal für Arbeitgeber:
→ aok.de/fk/sozialversicherung/beitraege-zur-sozialversicherung

Kurzfristige Beschäftigung

Höhere Zeitgrenzen in der Landwirtschaft

Seit 1. Januar 2026 gelten für kurzfristig Beschäftigte in der Landwirtschaft andere Zeitgrenzen. Sie wurden auf 90 Arbeitstage oder 15 Wochen im Kalenderjahr erhöht. Werden mehrere Beschäftigungszeiten zusammengerechnet, gelten 105 Kalendertage anstelle des 15-Wochen-Zeitraums.

Was weiterhin gilt: Die Beschäftigung muss nach ihrer Eigenart oder im Voraus vertraglich begrenzt sein und sie darf nicht berufsmäßig ausgeübt werden. In allen anderen Branchen bleibt es bei den Zeitgrenzen von 70 Arbeitstagen oder 3 Monaten



beziehungsweise 90 Kalendertagen im Kalenderjahr.

Mischbetriebe, die in der Landwirtschaft und in einem anderen Wirtschaftszweig tätig sind, gelten als landwirtschaftlich, wenn die Mehrheit der Beschäftigten im landwirtschaftlichen Teil arbeitet.

Zur Bestimmung der landwirtschaftlichen Betriebe sind die Kriterien des Statistischen Bundesamtes maßgeblich: [destatis.de](https://www.destatis.de) > Suchwort: Klassifizierung landwirtschaftlicher Betriebe.

KURZMELDUNGEN

Keine eAU-Abfrage bei Krankengeld

Die Abfrage einer eAU durch den Arbeitgeber ist nur für den Zeitraum einer Entgeltfortzahlung sinnvoll. Schließt sich eine Krankengeldzahlung an, kann der Arbeitgeber von einer Fortsetzung der Arbeitsunfähigkeit ausgehen. Seit 1. Januar 2026 erhalten Arbeitgeber automatisch eine Mitteilung der Krankenkasse über das Ende der Krankengeldzahlung. Eine vorherige Anfrage durch den Arbeitgeber ist nicht mehr notwendig.

Höhere Übungsleiter- und Ehrenamtspauschale

2026 liegen die Werte für die jährliche Übungsleiterpauschale bei 3.300 Euro und für die Ehrenamtspauschale bei 960 Euro. Beide Beträge sind steuer- und beitragsfrei. Arbeitgeber können die Freibeträge entweder monatlich anteilig oder auf einmal anwenden. In Kombination mit einem Minijob kann nur eine der beiden Pauschalen genutzt werden. Der zeitliche Umfang der ehrenamtlichen Tätigkeit darf ein Drittel einer vollen Erwerbstätigkeit nicht übersteigen.

Sie fragen, Experten antworten

ÜBERGANGSBEREICH BEI BEFRISTETER ENTGELTÄNDERUNG

Ein Mitarbeiter reduziert befristet für sechs Monate seine Stundenzahl. Dadurch liegt sein Verdienst in dieser Zeit im Übergangsbereich. In der durchschnittlichen Jahresprognose wird er die Grenze von 2.000 Euro jedoch überschreiten. Wende ich trotzdem die Midijobregeln an?

Bei jeder dauerhaften Veränderung des regelmäßigen Arbeitsentgelts prüfen Arbeitgeber im Rahmen einer Prognose, ob maßgebende Entgeltgrenzen über- oder unterschritten werden. Ist die Entgeltminderung nur von kurzer Dauer, kann nicht auf starre Zeitgrenzen zurückgegriffen werden. In der Praxis ist sie jedoch anzunehmen, wenn die vorübergehende Minderung des Arbeitsentgelts höchstens drei Monate dauert. Wenden Sie daher in Ihrem Fall für die sechs Monate der befristeten Arbeitszeitänderung die Regelungen des Übergangsbereichs an. Nach Ablauf dieser Zeit nehmen Sie eine erneute Beurteilung vor.



Sie fragen, unsere Expertinnen und Experten antworten innerhalb von 24 Stunden.

→ aok.de/fk/expertenforum



Die Frist für die Monatsmeldung endet sechs Wochen nach Aufforderung.

Abgabegrund „58“

So funktioniert die GKV-Monatsmeldung

Bei Mehrfachbeschäftigten kann eine Überzahlung von SV-Beiträgen vorkommen, da Arbeitgeber die Gesamtverdienste nicht kennen. Das prüft die Krankenkasse nach Jahresende und fordert Arbeitgeber zur Erstellung einer GKV-Monatsmeldung auf.

Bei Mehrfachbeschäftigten kennen Arbeitgeber oft nicht die genaue Höhe des Verdienstes beim anderen Arbeitgeber. Da jeder die Beiträge aus dem bei ihm erzielten Entgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze berechnet, kann es zu einer Überzahlung kommen.

Wenn alle Entgeltmeldungen für das abgelaufene Kalenderjahr vorliegen, prüft die Einzugsstelle bei Mehrfachbeschäftigten,

ob möglicherweise zu Unrecht Beiträge gezahlt worden sind. Sie fordert dann von allen Arbeitgebern rückwirkend eine Monatsmeldung für Monate mit möglicher Überschreitung an. Dann wird die Beitragsbemessungsgrenze zwischen den Arbeitgebern im Verhältnis der jeweils erzielten Entgelte aufgeteilt. Nach der Prüfung sendet die Krankenkasse eine elektronische Rückmeldung mit dem korrekten (also dem anteilig reduzierten) Entgelt an die Arbeitgeber. Diese können dann im nächsten Abrechnungsmonat die notwendigen Beitragskorrekturen vornehmen.

Die GKV-Monatsmeldungen müssen mit der ersten Entgeltabrechnung nach Aufforderung der Einzugsstelle, spätestens innerhalb von sechs Wochen, übermittelt werden. In der Monatsmeldung sind das laufende und das einmalig gezahlte Arbeitsentgelt getrennt anzuführen. Die Beträge sind ungerundet mit zwei Nachkommastellen anzugeben.



Weitere Inhalte

Neben dem laufenden und einmaligen Arbeitsentgelt enthält die Monatsmeldung auch die Betriebsnummer und die Versicherungsnummer der oder des Beschäftigten.



So unterstützt die AOK

Weitere Informationen zu Mehrfachbeschäftigung im AOK-Fachportal für Arbeitgeber:

→ aok.de/fk/mehrfachbeschaeftigung

AKTUELL

Online-Trainings der AOK

Zeitlich flexibel, ortsunabhängig und interaktiv weiterbilden: Die kostenfreien Online-Trainings der AOK können Mitarbeitende wie Führungskräfte einfach in den Arbeitsalltag einbauen. Die Themenpalette umfasst die Grundlagen der Sozialversicherung, die Beschäftigung von Studierenden, das Krankenkassenwahlrecht, den Übergangsbereich, die betriebliche Altersversorgung sowie das Fachkräfteeinwanderungsgesetz.

→ aok.de/fk/online-trainings

Online-Seminare der AOK

Expertinnen und Experten informieren zu aktuellen Fragen aus Sozialversicherung und Betrieblicher Gesundheitsförderung: Nutzen Sie unsere attraktiven Online-Seminare für Arbeitgeber – eine innovative Möglichkeit für die berufliche Weiterbildung. Im Mai stehen die Seminare „Praxistipps für die Entgeltabrechnung“ sowie „Reinigen, liefern & Co: Basisarbeit wertschätzen“ auf dem Programm.

→ aok.de/fk/online-seminare



5 Fakten zu Sabbaticals und SV

Von der Arbeit in die große Pause

Ob mehr Zeit für die Familie, eine lang ersehnte Reise oder der Wunsch nach Weiterbildung: Das Sabbatical macht eine längere Auszeit vom Beruf möglich. Ein Überblick über mögliche Modelle und die Auswirkungen auf die Sozialversicherung.

1 Wertguthabenkonto

Auch Zeitwertkonto genannt. Teile des Entgelts, Sonderzahlungen, Überstunden und Urlaubstage werden angespart und während der Freistellung als laufendes Entgelt ausbezahlt. Der Arbeitgeber sichert das angesparte Wertguthaben gegen Insolvenz ab, etwa über ein Treuhandkonto bei einer Bank.

2 Entgeltverzicht

Beschäftigte arbeiten Vollzeit für ein Teilzeitentgelt. Dadurch entsteht ein Guthaben auf einem Arbeitszeitkonto. Das nutzen die Beschäftigten im Sabbatical und beziehen weiter ihr zuvor angespartes Teilzeitentgelt.

3 Versicherungsstatus

Sowohl beim Wertguthabenkonto als auch beim Arbeitszeitmodell zahlen Arbeitgeber während des Sabbaticals Entgelt. Daher bleibt der Versicherungsschutz in allen Sozialversicherungszweigen bestehen. Voraussetzung ist ein „angemessenes“ Arbeitsentgelt in der Freistellungsphase, was laut GKV-Spitzenverband mindestens 70 Prozent des Durchschnittsentgelts der letzten zwölf Monate bedeutet.

4 Vereinbarungen

Arbeitgeber und Beschäftigte müssen Wertguthabenvereinbarungen schriftlich verfassen: Wahl des Modells, Dauer, Höhe des Entgelts, Umgang mit Sonderzahlungen und Betriebsrente, vorzeitiges Ende, Rückkehrregelung sowie Umgang mit Kündigung, Todesfall oder Insolvenz des Unternehmens.

5 Alternative: unbezahlter Urlaub

Der Arbeitgeber stellt den Beschäftigten oder die Beschäftigte für einen bestimmten Zeitraum ohne Entgeltzahlung frei. Das Arbeitsverhältnis besteht fort. Die Sozialversicherung bleibt dann nur bis zu einem Zeitmonat ab der Freistellung bestehen. Der Arbeitgeber meldet den Beschäftigten oder die Beschäftigte mit dem Meldegrund „34“ ab und bei Wiedereintritt in die Beschäftigung mit dem Meldegrund „13“ an.

Haben Sie ein konkretes Anliegen oder eine spezielle Frage im Bereich Sozialversicherung und suchen individuellen Rat? Fragen Sie unsere Fachleute unter:

→ aok.de/fk/expertenforum



9%

der Betriebe bis 49 Beschäftigte bieten die Möglichkeit eines Sabbaticals. Zum Vergleich: Bei großen Unternehmen mit über 500 Beschäftigten sind es 54 Prozent.

Quelle: Randstad-ifo-Personalleiterbefragung, 2023.

New Work im Handwerk

Arbeitszeit flexibel gestalten, Wertschätzung, Life-Balance: Viele Prinzipien der neuen Arbeitswelt gelten nicht nur für Dienstleistungs- oder Büroberufe. Einige lassen sich auch in Handwerksbetrieben umsetzen.

Nicht alles neu, aber manches: New Work beschreibt eine Arbeitswelt, in der Beschäftigte mehr Gestaltungsspielräume und Eigenverantwortung erleben.

Flexiblere Arbeitsmodelle, flache Hierarchien, agile Methoden und mehr Mitgestaltung sind wichtige Bausteine des Konzepts. Dazu gehört außerdem, den Fokus auf die Kompetenz der Beschäftigten zu legen (Stärken stärken) und ein modern strukturiertes Arbeitsumfeld zu schaffen. Alle profitieren davon, denn Menschen, die sinnerfüllt arbeiten, sind seltener krank. Das hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) herausgefunden.

Viele New-Work-Aspekte sind nicht nur im Büro umsetzbar. Auch im Handwerk lassen sich zentrale Prinzipien umsetzen.

Wie gelingt der Einstieg?

New-Work-Unternehmen sind durch ein hohes Maß an Flexibilität bezüglich der Arbeitszeit, des Arbeitsplatzes und der eigenen Aufgaben gekennzeichnet. Die zunehmende Digitalisierung spielt bei der Organisation von Teams eine entscheidende Rolle. Zunächst analysiert der Arbeitgeber mit den Beschäftigten die bestehenden Strukturen in Organisation, Führung und Gesundheitsmanagement. Dann



ermitteln sie gemeinsam, welche Elemente von New Work zum Betrieb passen. Dabei hilft ein ganzheitlicher Ansatz: Die Unternehmenskultur kann sich insgesamt ändern. Experimente sind möglich und sinnvoll, Ausprobieren gehört dazu. Zufriedene Menschen bringen Unternehmen voran. Arbeitgeber, die mit der Zeit gehen, sorgen für die Zukunft vor. ◦



So unterstützt die AOK

New Work umsetzen

Weitere Hintergründe zur neuen Arbeitswelt und Tipps, wie die Umsetzung gelingt, finden Arbeitgeber auf der Themenseite im AOK-Fachportal für Arbeitgeber:

→ aok.de/fk/newwork

Gesund führen

Das kostenlose Programm „Gesund führen“ der AOK zeigt Arbeitgebern in sieben Modulen, wie sie eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung gestalten können. Ergänzend gibt es dort auch das Modul „Führen auf Distanz“, das die gesunde Gestaltung von Arbeit im Homeoffice behandelt:

→ aok-gesundfuehren.de

**Wie kann das konkret aussehen?
Drei Beispiele:**

In einer Fahrradwerkstatt bespricht das Team täglich, wer welche Reparaturen übernimmt und wie die Tagesstruktur aussieht. Die Zielvorgaben kommen von der Leitung, die Umsetzung liegt beim Team. Dabei arbeiten die Beschäftigten in selbst organisierten Teams, die kurze Abstimmungsrunden nutzen und flexibel auf kurzfristige Kundenanfragen reagieren. Das fördert Eigenverantwortung, schafft Raum für Experimente und lässt die Mitarbeitenden Sinn in ihrer Arbeit erkennen. Individuelle Neigungen und Fähigkeiten werden berücksichtigt.



Ein Holzbetrieb schafft ein Arbeitsumfeld, in dem sich Beschäftigte zwischendurch von ihrer anstrengenden Arbeit entspannen können. Dazu gehört ein eigens eingerichteter Stillerraum als Rückzugsort. Der ruhige und abgeschirmte Bereich ist ideal, damit das Team Kraft schöpfen und Stress reduzieren kann, um mit neuer Konzentration an die Aufgaben zu gehen. So stärkt das Unternehmen sowohl das Wohlbefinden der Mitarbeitenden als auch ihre Produktivität.



Ein Malerbetrieb hat flexible Arbeitszeitmodelle eingeführt, die den Beschäftigten mehr Spielraum für ihre individuelle Lebenssituation lassen. Je nach Projektlage, Familienaufgaben oder persönlichen Bedürfnissen können Mitarbeitende früher anfangen, in verdichteten Wochen mehr arbeiten und in Ruhephasen länger Mehrarbeitsstunden abbauen. Durch eine enge Abstimmung im Team bleibt die Qualität der Arbeit gesichert. Das Ergebnis: mehr Life-Balance, weniger Stress und eine deutlich stärkere Bindung an den Betrieb.



Pumpen hilft, den Körper in Schwung zu bringen

Treppen laufen, spazieren gehen, Rückenübungen machen: Es gibt viele Möglichkeiten, auch während der Arbeit in Bewegung zu kommen.

Eine davon ist die „Aktive Pause“.

Mehr Informationen und Tipps für Übungen erhalten Sie unter:

→ aok.de/fk/aktive-pause



Mehr erfahren auf:
aok.de/fk/bayern/poster

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Prävention

Heuschnupfen am Arbeitsplatz

Die Nase läuft, die Augen jucken und tränen: Besonders im Frühling, wenn die Pollen fliegen, kann eine Pollenallergie die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten einschränken. Arbeitgeber können heuschnupfengeplagte Mitarbeitende durch verschiedene Maßnahmen unterstützen. Eine regelmäßige Reinigung der Arbeitsumgebung trägt beispielsweise dazu bei, die Belastung durch Allergene zu verringern. Zusätzlich können Pollenschutzgitter am Fenster, Luftfilter und Lüftzeiten helfen, die Pollenlast zu reduzieren. Wer unter Heuschnupfen leidet, profitiert zudem von flexiblen Arbeitszeitmodellen, da verschiedene Arten von Pollen zu unterschiedlichen Tageszeiten fliegen.



Work & Travel

Europa als Ziel beliebt

Bisher galten Australien, Neuseeland und Kanada als favorisierte Ziele für das Format Work & Travel, also die Kombination aus Arbeiten und Reisen. Viele sehen internationale Arbeitserfahrung als Vorteil für ihre berufliche Entwicklung. Nun zeigte eine Umfrage der Jobplattform auslandsjob.de zum Thema Arbeiten im Ausland, dass sich 71,4% der Deutschen für europäische Ziele interessieren. Von den Teilnehmenden vermuten 80%, dass ein Auslandsaufenthalt ihre Karrierechancen verbessert. Für Arbeitgeber, die Mitarbeitende nach einem Auslandsaufenthalt zurückgewinnen möchten, lohnt es sich, Kontakte zu europäischen Partnerunternehmen oder Niederlassungen zu knüpfen und bei der Vermittlung zu unterstützen.

Allergien: So viele sind betroffen

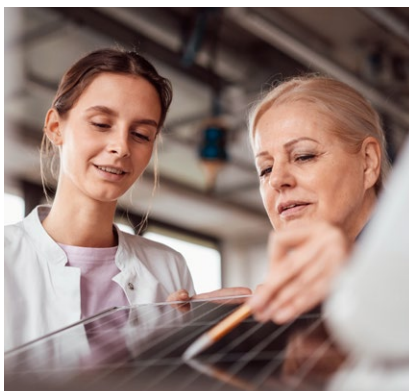
36%

der Deutschen leiden unter einer ärztlich diagnostizierten Allergie.

59%

der betroffenen Allergikerinnen und Allergiker haben eine Pollenallergie.

Quelle: forsa-Umfrage im Auftrag der AOK, 2025.



Duales Studium

Neuer Höchststand

Das duale Studium gewinnt für Unternehmen zunehmend an Bedeutung. 2024 waren laut Berufsbildungsbericht des Bundesinstituts für Berufsbildung (BiBB) 141.733 Studierende in Zusammenarbeit mit 56.852 Betrieben in 1.749 dualen Studiengängen eingeschrieben.

Damit wurde ein neuer Höchststand erreicht. Thematische Schwerpunkte bei dualen Studiengängen sind die Bereiche Wirtschaft und Management, Technik und Ingenieurwissenschaften, Informatik sowie Sozialwissenschaften und Gesundheitswesen.

Diversität

Beschäftigung Geflüchteter als Chance

Immer mehr Unternehmen integrieren geflüchtete Menschen. Das ergab eine Befragung der Bundesagentur für Arbeit (BA) und der Deutschen Gesellschaft für Personalführung e.V. (DGFP). 57% der teilnehmenden Betriebe haben 2025 trotz schwieriger Wirtschaftslage Bewerbende mit Fluchthintergrund eingestellt (ein leichter Anstieg gegenüber 56% im Vorjahr). Etwas mehr als die Hälfte bezeichnet ihre Erfahrungen als überwiegend positiv. Zum Beispiel sehen knapp 70% der Unternehmen in der Integration Geflüchteter ein wirksames Mittel gegen den Fachkräftemangel. Wie sich kulturelle Vielfalt im Unternehmen gesund gestalten lässt, erfahren Sie unter:

→ aok.de/fk/diversitaet

55%

Rund 55% der befragten Unternehmen haben überwiegend positive Erfahrungen mit der Beschäftigung von Geflüchteten.

Quelle: Gemeinsame Befragung von Bundesagentur für Arbeit und Deutscher Gesellschaft für Personalführung e.V. (DGFP), Mai 2025.



Raus aus der Frühjahrsmüdigkeit

Energie tanken

Die **Frühjahrs müdigkeit** ist kein Mythos, sie betrifft viele Menschen und hat biologische Gründe. Statt aktiv in den Arbeitsalltag zu starten, fühlen sich betroffene Beschäftigte im Frühling müde, abgeschlagen und antriebslos. Ursachen sind hormonelle Umstellungen und Temperaturwechsel, die Kreislauf und Blutdruck belasten können. Arbeitgeber können gegenhalten und zum Beispiel ein Meeting im Freien abhalten oder zu einem Spaziergang in der Pause anregen. Denn Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung. Auch eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und bewusste Entspannungspausen helfen gegen Frühjahrsmüdigkeit.

IN BESTEN HÄNDEN



Frauengesundheit: FEMNA Care, kostenlose digitale Begleitung

Millionen Frauen in Deutschland leiden unter Endometriose oder Beschwerden in den Wechseljahren. Die AOK Bayern bietet ihren Versicherten einen kostenlosen Zugang zum digitalen FEMNA Care Programm. Mit FEMNA Care erhalten Betroffene eine wissenschaftlich fundierte und ganzheitliche Begleitung – sie lernen, ihre Symptome besser zu verstehen, erhalten praktische Strategien für den

Alltag und werden in ihrer Lebensqualität gestärkt. Das Angebot kombiniert medizinisch geprüfte Inhalte mit persönlicher Beratung durch medizinisches Fachpersonal und Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Physiotherapie und Psychologie.

→ aok.de/bayern/femna



Betriebliche Krankenversicherung

Tarife ohne Gesundheitsprüfung

Mit einer Kombination aus gesetzlicher und betrieblicher Krankenversicherung unterstützen die AOK Bayern und die Allianz Private Krankenversicherung in einer Kooperation die gesundheitliche Absicherung ihrer Beschäftigten.

Die AOK Bayern bietet die gesetzliche Absicherung. Ergänzend dazu kann eine betriebliche Krankenversicherung (bKV) über die Allianz abgeschlossen werden. Diese Zusatzabsicherung ist seit April 2025 in einer neuen Tarifgeneration verfügbar. Die Teilnahme erfolgt ohne Gesundheitsprüfung, ohne Wartezeiten und ohne Eigenbeteiligung der Beschäftigten. Der Arbeitgeber finanziert die Beiträge, die – sofern der Sachbezugsfreibetrag nicht ausgeschöpft ist – steuer- und sozialversicherungsfrei gewährt werden können. Eine bKV kann bereits ab fünf Beschäftigten eingeführt werden.

Wollen auch Sie mehr für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden tun? Fragen Sie einfach Moritz Gebhardt von der AOK Bayern.

moritz.gebhardt@by.aok.de



Ausbildung

Berufsqualifikation fördern

Laut einer Umfrage der Bertelsmann Stiftung unter 14- bis 25-Jährigen haben sich gut 20 Prozent dafür entschieden, nach dem Verlassen der Schule zunächst auf eine Ausbildung zu verzichten und ohne formale Berufsqualifikation zu arbeiten. Insbesondere junge Menschen mit niedrigem Bildungsniveau tendieren dazu, weil sie sich nach eigenen Aussagen wenig Chancen auf einen

Ausbildungsplatz ausrechnen. Dadurch droht die Quote an ungelerten Arbeitskräften weiter zu steigen, die 2023 unter den 20- bis 34-Jährigen bei rund 19% lag. Gleichzeitig fehlen Fachkräfte. Wie Arbeitgeber ihre Attraktivität als Ausbildungsbetrieb steigern können, erfahren sie auf:

→ aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/azubis



AOK weiterempfehlen: Freundschaftsbonus für alle

Sie sind zufrieden mit den Leistungen und Angeboten der AOK? Dann empfehlen Sie uns gerne weiter. Für jedes neue Mitglied, das Sie uns vermitteln, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Bonus. Es ist ein Dankeschön für Ihre Empfehlung – und das, ganz egal, ob Sie bei der AOK Bayern versichert sind oder nicht.

Erzählen Sie einfach Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten von unseren vielen Vorteilen. Für jeden neuen Kunden, den Sie werben und der bei uns Mitglied wird, erhalten Sie 30 Euro Prämie.

→ aok.de/bayern/empfehlen



Elektronische Meldung

Mutterschaftsgeld im Minijob

Auch bei geringfügig Beschäftigten übermitteln Arbeitgeber die notwendigen Daten zur Berechnung des Mutterschaftsgelds elektronisch an die Krankenkasse. Diese Meldung erfolgt mit dem Abgabegrund „03“ (Entgeltbescheinigung Krankenversicherung bei Mutterschaftsgeld) über das Entgeltabrechnungsprogramm oder das SV-Meldeportal. Auch Minijobberinnen haben während der Mutterschutzfristen Anspruch auf Mutterschaftsgeld von ihrer Krankenkasse. Wie bei anderen Beschäftigten zahlen Arbeitgeber einen Zuschuss zum Mutterschaftsgeld, wenn das vorherige Nettoentgelt über 13 Euro je Kalendertag lag. Die Ausgaben dafür erhalten sie über die Ausgleichskasse U2 bei der Minijob-Zentrale ersetzt.

→ aok.de/fk/u2



BSG-Urteil

Dienstwagen gilt nicht als Mindestlohn

Das Bundessozialgericht (BSG) hat entschieden, dass die Überlassung eines Firmenwagens nicht den gesetzlichen Mindestlohn ersetzen kann. Zwei Arbeitgeber hatten ihren Teilzeitkräften ausschließlich einen Dienstwagen als Vergütung gewährt und nur darauf Sozialabgaben gezahlt. Die Deutsche Rentenversicherung Bund verlangte jedoch zusätzlich Beiträge auf den nicht gezahlten Mindestlohn – zu Recht, wie das BSG urteilte. Bereits gezahlte Beiträge für den Firmenwagen ändern daran nichts.

→ aok.de/fk/ueberblick-minijobs



Angebote für Arbeitgeber

Immer gut informiert: Aktuelle Online-Seminare

Personaleinsatz bei anderen Arbeitgebern

Unternehmen können ihr Personal auf verschiedene Arten bei anderen Arbeitgebern einsetzen. Das Online-Seminar im April beantwortet Fragen zu sozialversicherungs- sowie arbeitsrechtlichen Regelungen und gibt praktische Tipps.

Praxistipps für die Entgeltabrechnung

In diesem Online-Seminar der AOK im Mai geben die Referierenden wertvolle Tipps zu Fragen in der Entgeltabrechnung, beispielsweise zu Gutscheinen, Geschenken, E-Firmenwagen und E-Bikes. Die Referierenden stellen dabei heraus, inwieweit der jeweilige Sachbezug beitrags- und steuerpflichtig ist.

Basisarbeitende wertschätzen

Reinigen, liefern & Co.: Basisarbeitende sind für viele Bereiche des Lebens wichtig. Wie können Arbeitgeber ihre Leistung wertschätzen und sie gesund halten? Diese und weitere Fragen beantwortet das Online-Seminar im Mai.



Jetzt kostenlos anmelden
via QR-Code oder unter:

→ aok.de/fk/seminarsuche



Haben Sie weitere Fragen an den Arbeitgeberservice oder zu Themen der Betrieblichen Gesundheit? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

→ aok.de/fk/kontakt

»Ich betreibe ganz wenig Mikro-management«

Alena Buyx ist eine deutsche Wissenschaftlerin und war vier Jahre lang Vorsitzende des Deutschen Ethikrats. Hier spricht sie darüber, wie sie auch bei herausfordernden Fragen Ruhe bewahrt.



Ich gebe breite Verantwortungs- und Handlungsspielräume.

Wie trifft man als Führungskraft schwierige Entscheidungen, wenn es weder Richtig noch Falsch gibt?

Wenn möglich: Zeitdruck rausnehmen, neben die Situation treten und so als Führungskraft die Emotionen runterkühlen und Ruhe reinbringen. So kann man möglicherweise zur Erkenntnis kommen, dass es doch „Falsch“ und „Richtig“ und verschiedene Optionen gibt, das Ziel zu erreichen.

Während der Pandemie haben Sie Ruhe und Überblick behalten. Wie haben Sie das geschafft?

Weil ich in der klinischen Ethikberatung tätig bin, bin ich es gewohnt, mit Menschen zu arbeiten, die in existenziellen Situationen unter enormem Druck stehen. In meinem Beruf geht es oft um Leben und Tod. Wenn um einen herum Sorge, Angst und Emotion herrschen, muss ich einen kühlen Kopf bewahren. Ich habe das jahrelang trainiert. Dennoch war es auch für mich sehr herausfordernd, während der Pandemie die Vorsitzende des Deutschen Ethikrats zu sein. Aber es hat mir sehr geholfen, dass die Verantwortung innerhalb des Ethikrats auf vielen Schultern verteilt war.

Wie motivieren Sie Ihr Team?

Ich gebe ganz viel Vertrauensvorschuss und betreibe ganz wenig Mikro-management. Ich gebe breite Verantwortungs- und Handlungsspielräume. Ich stelle die besten Leute ein, die ich kriegen kann, und die lasse ich dann machen. Ich hole mir oft Einschätzungen und auch Rat von meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Zugleich bin ich immer für mein Team da und mache regelmäßig Supervision. Ich investiere viel in eine gute Teamkultur. Wenn jemand nicht bereit ist, diese Teamkultur mitzuleben, gibt es schnell ein klärendes Gespräch. Ich versuche, intensiv auf die Bedürfnisse der Einzelnen einzugehen, aber das Team darf darunter nicht leiden.

Alena Michaela Buyx (47) ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin an der Technischen Universität München. Von 2020 bis 2024 war sie Vorsitzende des Deutschen Ethikrats.





Wichtige Infos? Kommen zu Ihnen. Der AOK-Newsletter für Arbeitgeber

Aktuelle Informationen zur Sozialversicherung, Hinweise zu Seminaren und konkrete Ideen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung: Der Newsletter der AOK bietet Ihnen Monat für Monat genau das, was Sie im Betriebsalltag weiterbringt. Kompakt, verlässlich und kostenlos.



Jetzt abonnieren unter
aok.de/fk/newsletter

AOK. Die Gesundheitskasse.