

Pressemitteilung

Durchatmen im Pflegealltag

Wie die AOK Bayern 2024 rund 14.500 Pflegekräfte beim Gesundbleiben unterstützte

München, 31. Juli 2025

Pflegekräfte müssen im Alltag auch mal Durchatmen können. Doch für eine erholsame Pause bleibt oft keine Zeit – und wenn, wird die Auszeit durch berechnete Fragen von Angehörigen und Kollegen unterbrochen. Auch die Beschäftigten der Elisabethenstiftung in Lauingen (Donau) steckten in diesem Hamsterrad. „Mit Unterstützung der AOK Bayern haben wir ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufgebaut – und auch das Pausenproblem gelöst“, sagt Tobias Dippner, BGF-Koordinator in der Elisabethenstiftung. Nur ein Beispiel von vielen, wie die AOK Bayern Pflegeeinrichtungen und ihren Mitarbeitenden im Pflegealltag hilft.

Im Beispiel Elisabethenstiftung wurde ein neuer Pausenbereich geschaffen – bewusst abgetrennt vom Arbeitsplatz. Hier können Pflegekräfte tatsächlich zur Ruhe kommen, was bisher im stressigen Alltag nur eingeschränkt möglich war. Und noch etwas ist neu entstanden: Jede Woche frühstücken alle gemeinsam – von der Pflegehilfskraft bis zur Geschäftsleitung. „Das schafft ein neues wertschätzendes Miteinander“, sagt Dippner. „Manch Alltagsproblem hat sich so ganz schnell und unkompliziert lösen lassen.“

Was einfach klingt, war allerdings ein langer Weg. „Die Geschäftsführung war und ist Treiber für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, betont Dippner. Nicht selbstverständlich in einem Arbeitsalltag, der von Überlastung und Personalmangel geprägt ist. „Die AOK Bayern hat uns von Anfang an mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung hervorragend begleitet. Gemeinsam haben wir das Fundament geschaffen, damit die Elisabethenstiftung ihren ganz individuellen

Weg in der betrieblichen Gesundheitsförderung geht – ein perfektes Beispiel für Hilfe zur Selbsthilfe.“ Deshalb werde sich die Einrichtung auch künftig mit der AOK Bayern für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz einsetzen, betont Dippner.

AOK Bayern unterstützte 2024 rund 14.500 Beschäftigte in der Pflege

Immer mehr Pflegebedürftige und gleichzeitig weniger Pflegekräfte – die AOK Bayern ist sich der hohen Belastung bewusst. Dies zeigt sich auch beim Krankenstand, der über dem Durchschnitt liegt: Einer Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK Bayern zufolge fielen 2024 Pflegekräfte an knapp 7,5 Prozent der Arbeitstage aus. Zum Vergleich: Der Krankenstand in Bayern lag im vergangenen Jahr über alle Branchen hinweg bei 5,9 Prozent.

„Gute und gesunde Arbeitsbedingungen sind daher besonders wichtig, um die Pflegekräfte in ihrem Arbeitsalltag zu entlasten“, sagt Annette Lutz, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern. Die Gesundheitskasse unterstützt mit individuell auf die Einrichtung zugeschnittenen Angeboten etwa zur Stärkung von Resilienz, zum Stressmanagement oder zur gesunden Gestaltung von Schichtdiensten. Insgesamt förderte die AOK Bayern 2024 gut 560 Gesundheitsmaßnahmen in Krankenhäusern und Pflegeheimen sowie bei ambulanten Pflegediensten. Dabei wurden rund 14.500 Beschäftigte in der Pflege erreicht.

Weitere Angebote für Pflegekräfte:

- Das Angebot „Pflege in Balance“ stärkt die eigenen Gesundheitskompetenzen. Das Konzept unterstützt beispielsweise mit persönlich angepassten Beratungen – auch durch unabhängige Fachleute – und mit Supervision bei der täglichen Arbeit in der Pflege.
- Im AOK-Seminar „Fit für die Pflegeschicht“ erhalten Pflegekräfte Informationen und Tipps zu den Themen Schlaf, Stress, Bewegung und Ernährung. Sie helfen ihnen dabei, mit wechselnden Arbeitszeiten besser zurechtzukommen.
- Mit dem [Online-Selbstcheck](#) „Wie machen wir Pause?“ können Führungskräfte die Pausengestaltung analysieren. So gibt es Fragen zu Kategorien wie Pausenraum oder Organisation der Pause innerhalb des

Teams. Die Auswertung zeigt Verbesserungsbedarf und liefert mit Praxisbeispielen Anregungen für eine gesunde Pausengestaltung.

Nicht nur in der Pflege unterstützt die AOK Bayern Betriebe, um das Wohlbefinden der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu stärken. Insgesamt profitierten 2024 rund 490.000 Beschäftigte in knapp 2.300 Unternehmen von den Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.