

# ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

14/02/2020

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## DIE GUTE NACHRICHT

### Der Ausbau der Ganztagsbetreuung

für Grundschulkindern zeigt Wirkung: Einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) zufolge kann diese die Erwerbstätigkeit von Müttern um zwei bis sechs Prozentpunkte steigern. Mütter, die bereits erwerbstätig sind, erhöhen infolge der Reform ihre Arbeitszeit. Davon profitieren einerseits die Frauen und ihre Familien, da ihr Bruttoeinkommen steigt. Andererseits profitiert auch der Staat, der sich über höhere Steuereinnahmen und weniger Sozialtransfers freuen kann. Der Ausbau der Ganztagsbetreuung finanziert sich der Studie zufolge somit zum großen Teil von selbst.

## INHALT

### > Seite 3

#### Zahl der Multi-Jobber gestiegen.

Immer mehr Menschen haben mehrere Arbeitsstellen.

### > Seite 4

#### Mehr Geld in 2020?

Vor allem bei Berufsstärtern sind erhebliche Gehaltssteigerungen möglich.

## Pausieren wie ein Profi

Pausen helfen, neue Kraft im Arbeitsalltag zu schöpfen. Doch sie wollen geplant sein. Arbeitnehmer und Betriebe können von Spitzensportlern lernen.

> Mehr Infos.

# Bei den Pausen von Spitzensportlern lernen

Die Pause am Arbeitsplatz lohnt sich: Sie hilft, Energie zu tanken und zu regenerieren. „Wer Pausen langfristig in seinen Alltag integriert, bleibt leistungsfähiger und hat mehr Freude am Leben“, sagt der Kölner Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport, Dr. Ingo Froböse, AOK-Original. Arbeitnehmer könnten von Spitzensportlern lernen. Wie andere Berufstätige auch, wollen sie sich permanent verbessern. Sie trainieren hart und regenerieren anschließend, um sich nicht zu überfordern.

„Leistungssportler wissen, dass sie nur mit qualitativ und quantitativ richtigen Pausen die Trainings- und Wettkampfbelastung verarbeiten können. Deswegen planen sie ihre Regenerationsphasen genau vorab und passen sie perfekt an die Belastung und ihre persönlichen Bedürfnisse an. Hier können sich Arbeitnehmer etwas abschauen.“ Froböses Tipp: „Planen Sie Ihre Pausen im Voraus, tragen Sie sie am besten in ihren Terminkalender ein und überlegen Sie konkret, welche Art von Pause Ihnen nach der Belastungsphase helfen wird.“

Von den Betrieben fordert Froböse, den Arbeitnehmern die Möglichkeit für regelmäßige Pausen zu geben. „Alle 60 bis 90 Minuten sollte man eine Mini-Pause einlegen, kurz durchatmen und sich ein wenig bewegen.“ Die halbstündige Mittagspause sei nicht ohne Grund gesetzlich vorgeschrieben. „Betriebe sollten darauf achten, dass ihre Mitarbeiter diese Pause auch wirklich wahrnehmen“, empfiehlt der Professor. Wichtig sei zudem die Regeneration nach der Arbeit.



Doch viele Arbeitnehmer wollten immer erreichbar sein, wenn nötig auch abends und am Wochenende blitzschnell auf eine E-Mail reagieren. „Wenn den Betrieben das Wohl ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt, ermuntern sie ihre Beschäftigten dazu, nach Feierabend abzuschalten und Energie für den nächsten Arbeitstag zu tanken.“ Dadurch würden Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gleichermaßen gefördert.

Umfragen aus den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass viele Arbeitnehmer auf Pausen verzichten, weil der Arbeitsdruck so hoch ist. Arbeitstage ohne Pause können auf mittlere und lange Sicht krank machen. Alarmsignale des Körpers sind Gereiztheit, Lustlo-

sigkeit, Kopfschmerzen und Schlafprobleme, wie Froböse erläutert. In der Arbeitspsychologie gebe es den Begriff der „lohnendsten Pause“. „Als solche bezeichnet man eine Pause, bei welcher der durch die Pause entstandene Zeitverlust durch die Mehrleistung nach der Pause nicht nur ausgeglichen wird, sondern durch die sogar ein Zeitgewinn erwirtschaftet wird.“ Das Fazit des Experten: „Regelmäßige kurze Pausen können uns dabei helfen, produktiver zu sein.“

> AOK-Tipps für aktive Pausen .

> AOK-Empfehlungen für eine aktive Pause.

## Schwierige Job-Vorgabe

Geflüchtete mit einem anerkannten Schutzstatus, die einer regionalen Wohnsitzauflage unterliegen, haben geringere Chancen am Arbeitsmarkt. Das geht aus einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) hervor. Demnach senkt eine regionale Wohnsitzauflage die Wahrscheinlichkeit, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, um rund sechs Prozentpunkte.



Die Möglichkeit, regionale Wohnsitzauflagen für anerkannte Geflüchtete auszusprechen, wurde 2016 eingeführt. Diese Wohnsitzauflage auf der Ebene von Landkreisen, Städten oder Gemeinden wenden aktuell Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, das Saarland, Sachsen und Sachsen-Anhalt an. Regionale Wohnsitzauflagen verringern der Untersuchung zufolge auch die Wahrscheinlichkeit, in einer privaten Unterkunft statt in einer Gemeinschaftsunterkunft zu wohnen.

> Weitere Infos.



## Immer mehr Multi-Jobber

Rund 3,54 Millionen Menschen hatten Mitte vergangenen Jahres in Deutschland mehr als eine Arbeitsstelle. Ein Jahr zuvor waren es noch 3,41 Millionen Menschen gewesen, wie aus einer Antwort der Bundesagentur für Arbeit auf eine Anfrage der Linken im Bundestag hervorgeht. Im Jahr 2004 waren es erst 1,86 Millionen Multi-Jobber.

Mit 2,99 Millionen Fällen Mitte 2019 ist eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung mit mindestens einer zusätzlichen geringfügigen Beschäftigung die häufigste Kombination – gefolgt von 345.440 sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten mit mindestens einem weiteren sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnis. Eine dritte Variante ist die Ausübung einer ausschließlichen geringfügigen Beschäftigung und mindestens einer weiteren Tätigkeit dieser Art in 260.666 Fällen.

## § UNIFORM

**Arbeitgeber müssen die Umkleidezeit als Arbeitszeit vergüten**, wenn – wie bei der Polizei – auffällige Dienstkleidung angelegt werden muss. Dies entschied das Landesarbeitsgericht Berlin Berlin-Brandenburg. Geklagt hatte ein Wachpolizist, der bei einem Bundesland beschäftigt und für den Objektschutz zuständig ist. Seit Sommer 2015 war er als Springer für zahlreiche zu bewachende Objekte eingesetzt, die teils mehrmals pro Woche wechselten. Für das An- und Ablegen der Dienstuniform sowie seiner Schutzausrüstung als auch das Laden und Entladen der Dienstwaffe vor Dienstantritt zu Hause hatte er eine Bezahlung nach dem zugrundeliegenden Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes verlangt. Das Landesarbeitsgericht gab ihm recht, dass die Umkleide- und Rüstzeiten im Umfang von zwölf Minuten pro Tag als Arbeitszeit zu vergüten sind, da ihm eine zumutbare betriebliche Umkleidemöglichkeit durch den Arbeitgeber nicht zur Verfügung gestellt wurde. Die Vergütung gilt allerdings nicht für das Laden und Entladen der Waffe, weil der Wachpolizist dafür auch ein dienstliches Schließfach hätte nutzen können.



# Mehr Gehalt in 2020?

Beim Chef nach mehr Gehalt zu fragen, gehört für die meisten Menschen zu den eher unangenehmen Vorhaben. Doch insbesondere für Beschäftigte im ersten Drittel ihrer Karriere und für Hochqualifizierte sind mit der oft rasant wachsenden Berufserfahrung beachtliche Steigerungen möglich, wie eine Auswertung von 195.000 Datensätzen des Portals [lohnspiegel.de](http://lohnspiegel.de) zeigt, das vom Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung betreut wird.

So verdienen Beschäftigte mit fünf Jahren Berufserfahrung im Mittel 13 Prozent mehr als Neueinsteiger, mit zehn Jahren liegt der Vorsprung bereits bei 22 Prozent. Am Anfang des Berufslebens wachse der eigene Erfahrungsschatz besonders schnell und viele Arbeitnehmer übernehmen im Betrieb neue Verantwortlichkeiten, sagt Dr. Malte Lübker, Experte für Tarif- und Einkommensanalysen am WSI. Das mache Beschäftigte für den Arbeitgeber wertvoller und mit etwas Verhandlungsgeschick zahle es sich aus. Nach 20 Jahren im Beruf verdienen Hochqualifizierte im Durchschnitt etwa 46 Prozent mehr als Anfänger im gleichen Beruf. Bei den Helfer- und Anlernertätigkeiten beträgt das Plus hingegen nur 19 Prozent.

Für alte Hasen und für Beschäftigte in einfacheren Tätigkeiten empfiehlt das WSI einen Blick auf die Gehälter bei anderen Arbeitgebern. Diese seien immer noch das beste Argument. Was genau machbar sei, hänge neben dem Beruf und der eigenen Erfahrung von einer Reihe weiterer Faktoren ab.



So zahlten größere Betriebe meistens besser, und das Gehaltsniveau unterscheide sich auch regional teils erheblich. Das kostenlose WSI-Portal [Lohnspiegel.de](http://lohnspiegel.de) bietet für mehr als 500 Berufe einen Gehaltscheck an, der diese Faktoren berücksichtigt.

[> Zum Lohn- und Gehaltscheck.](#)



## FRAGE – ANTWORT

Wie viele Menschen hatten Mitte vergangenen Jahres in Deutschland mehr als einen Job?

[> Hier antworten ...](#)

Die Gewinner werden von der KomPart informiert. Wir verwenden Ihre Daten ausschließlich für die Auslosung des Gewinnspiels. Ihre Daten werden danach vernichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie im Impressum.

**GEWINNEN\* SIE EINEN  
50-EURO-SCHEIN!**

Zugestellt per Post.  
Einsendeschluss: 21.02.2020

Die Gewinner werden informiert.

\* Die Gewinne sind gesponsert und stammen nicht aus Beitragseinnahmen.

### > Impressum

**Herausgeber:**  
AOK-Bundesverband GbR  
**Redaktion und Grafik:**  
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31  
[www.kompart.de](http://www.kompart.de)

**Verantwortlich:** Frank Schmidt  
**Redaktion:** Thorsten Severin  
**Creative Director:** Sybilla Weidinger  
**Fotos:** S.1: AOK, S.2: AOK, S.3: AOK, iStockphoto/leo dadyo  
pamungkas, iStockphoto/alashi, S.4: AOK  
**Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:**  
[www.aok-original.de/datenschutz.html](http://www.aok-original.de/datenschutz.html)

