

aktuell



IHRE GESUNDHEITSVERSICHERUNG

DAS MAGAZIN DER
SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER GEWERBLICHEN WIRTSCHAFT

1/14

hilfe im notfall/4

Nach Unfällen oder schwerer Krankheit
helfen die Case Manager der SVA.

diabetes im griff/8

Wie ein Wiener Unternehmer diese
Erkrankung bezwang.

wann stress krank macht/12

Wie ein Burnout entsteht.
Plus: Tipps für richtiges
Zeitmanagement.

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien



KÖSt, KESt, ESt, USt ... FRUST?

Wir helfen Ihnen, weniger Steuern zu zahlen.



Mehr Chancen für Sie.
Mehr Chancen für Ihr Unternehmen.

editorial

WKO-Präsident
Dr. Christoph Leitl,
Obmann der SVA



Ein guter Start ins neue Jahr

Österreichs Unternehmerinnen und Unternehmer sind die Basis des wirtschaftlichen Erfolgs unseres Landes. Seit jeher setzt sich die SVA für sozialversicherungsrechtliche Rahmenbedingungen ein, die dem Erfolg ihrer Versicherten förderlich sind. Die Regierungsverhandlungen, die Ende 2013 abgeschlossen wurden, setzen klare Impulse in diese Richtung.

Dazu gehören eine erste Senkung der Lohnnebenkosten bereits 2014, eine einfachere Lohnverrechnung durch Harmonisierung und mehr Sicherheit, was die Beschäftigung als Selbständige oder Dienstnehmer anbelangt. Weiters werden die Verzugszinsen gesenkt. Diese Maßnahmen werden die

heimischen Betriebe entlasten und deutlich mehr Flexibilität ermöglichen.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Entlastung von Selbständigen, die nach dem 60. bzw. 65. Lebensjahr weiterarbeiten: Für sie werden, wenn sie ihre Pension noch nicht in Anspruch nehmen und weiter tätig sind, keine Pensionsbeiträge mehr anfallen.

Besonders erfreulich: Das SVA-Präventionsmodell „Selbständig Gesund“ hat sich als so erfolgreich erwiesen, dass es als Vorbild für das österreichische Gesundheitswesen dienen wird. Anreizsysteme sollen es künftig für jedermann attraktiv machen, auf seine Gesundheit zu achten. Weiters wird der

Gesundheits-Check Junior auf alle Kinder zwischen 6 und 17 Jahren ausgedehnt.

Die SVA hat sich dafür eingesetzt, dass das Jahr 2014 mit guten Aussichten für Sie beginnt. Leider konnten nicht alle Forderungen durchgesetzt werden, wir werden aber nicht lockerlassen und uns weiter für Anliegen unserer Versicherten einsetzen.

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihrer Gesundheitsversicherung wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches Jahr 2014.

Dr. Christoph Leitl

diabetes **im griff**/8

Wie ein Wiener Unternehmer seine Erkrankung bezwang.



wann **stress** krank macht/12

Wie Burnout entsteht. Plus: Tipps für richtiges Zeitmanagement.



sva-gesundheits- **angebote**/18

Von Vorsorge-Camp bis Eltern-Kind-Kur: So unterstützt Sie die SVA.



inhalt

case management	4
junior-check	7
pensionskonto	10
f & a	16
steuertipps	17

impressum	17
news	20
promitipp	22
schlusspunkt	23

case



Gernot Kujal, Trainer, und Andrea Dinnobl, SVA-Case Managerin in Niederösterreich.

„Jeder, der Burnout hat, fühlt sich allein.“

Ein schweres Burnout zwang Gernot Kujal zu einem mehrwöchigen Spitalaufenthalt, anschließender Reha und einer längeren Arbeitspause. Andrea Dinnobl beantragte für ihn die „Unterstützungsleistung bei lang anhaltender Krankheit“, die ihm ab dem 43. Tag zustand, sowie Übergangsgeld für die Zeit der Rehabilitation. Als besonders wertvoll empfand Gernot Kujal, dass er dank seiner Case Managerin trotz vieler Absagen doch noch rasch einen freien Platz in einer spezialisierten Rehaklinik bekam.

Seit 2007 gibt es in jeder SVA-Landesstelle einen sogenannten „Case Manager“. Diese Experten stehen den Versicherten bei schweren Unfällen oder langer Krankheit in allen die SVA betreffenden Belangen zur Seite und sind auch Schnittstellen zu externen Einrichtungen.

„Man lebt sein Leben, und plötzlich passiert etwas, das einen so komplett aus der Bahn wirft, wie man sich das als Gesunder gar nicht vorstellen kann“, sagt Elisabeth Pototschnigg heute über ihren Unfall. Die 54-jährige Friseurin aus Graz wollte endlich einmal ausspannen und mit ihrem Mann ein Wochenende im Wellnesshotel verbringen. Im Lift wird ihr schwindlig, sie stürzt, und als sie wieder zu sich kommt, stellt sie fest, dass sich ihre rechte Hand taub anfühlt. „Ich dachte zunächst, ich hätte einen Schlaganfall gehabt.“

Die Rettung bringt sie ins Krankenhaus Hartberg, dort werden Frakturen des fünf-

ten und sechsten Halswirbels festgestellt. Elisabeth Pototschnigg wird daher in die Unfallchirurgie in Graz überstellt, wo ihre Halswirbelsäule mit zwei Titanplatten und neun Schrauben fixiert wird. Als sie nach der Operation erwacht, kann sie nicht sprechen, nicht gehen, die rechte Hand nicht bewegen. „Es war ein ungeheurer Schock. Erst nach und nach wird einem bewusst, was das bedeutet“, beschreibt sie ihr Entsetzen. Die Kleinunternehmerin musste nicht nur darum kämpfen, wieder gehen und sprechen zu lernen – sie war sich auch bewusst, dass ihre Existenz auf dem Spiel stand. „Dieser Gedanke hat mich furchtbar belastet.“

Aus der Bahn geraten

Ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall, eine lang andauernde Krankheit wie Krebs oder auch etwa eine Depression kann für Unternehmer und Selbständige das wirtschaftliche Aus bedeuten. Wer um sein Überleben kämpft, kann sich nicht gleichzeitig um seine Firma kümmern. Zu den körperlichen und seelischen Belastungen gesellt sich die Unsicherheit über die berufliche und finanzielle Zukunft.

Das erfuhr auch Gernot Kujal. Der erfolgswöhnte Verkaufstrainer schlitterte in ein schweres Burnout, das ihn schließlich zuerst ins Krankenhaus und dann zu einem

management

längeren Rehabilitationsaufenthalt zwang. „Mein größter Fehler war, dass ich nicht rechtzeitig auf meinen Arzt gehört und bei den ersten Anzeichen eine entsprechende Behandlung begonnen habe“, bekennt er heute. „Ich wollte lieber einfach ein paar Pillen schlucken und weitermachen wie bisher.“

Die Folge: „Ich bekam Panikattacken, Depressionen, dachte an Selbstmord. Trotzdem habe ich es nicht geschafft, mich jemandem anzuvertrauen. Jeder, der Burnout hat, fühlt sich allein. Ich habe versucht, eine Fassade aufrechtzuerhalten, die es gar nicht mehr gab. Am Schluss ging es mir so schlecht, dass ich nicht einmal die Kraft zum Duschen fand.“ Erst als er realisiert, dass er dabei ist, seinem Leben ein Ende zu setzen, ruft er seinen Arzt an und wird umgehend in die Akutpsychiatrie gebracht. Es dauert Monate, bis er psychisch wieder einigermaßen stabil ist.

Experten für Notfälle

Für Fälle wie Elisabeth Pototschnigg oder Gernot Kujal gibt es bei der SVA seit 2007 in jedem Bundesland einen sogenannten Case Manager (Fallmanager). Dieser betreut Versicherte in besonders schweren Fällen. Wolfgang Haider, Case Manager der Landesstelle Steiermark: „Die meisten Ge-

werbetreibenden zahlen ja einfach ihre Beiträge bei der SVA und haben sonst nicht viel damit zu tun. Wenn dann etwas passiert, haben sie keine Ahnung, was sie in Anspruch nehmen können. Es gibt sehr viele Details zu beachten. Ich bin schon sehr lange bei der SVA, und selbst ich muss mich immer wieder neu informieren.“

Case Manager haben eine Grundausbildung im Sozial- oder Gesundheitswesen und darüber hinaus eine einjährige Ausbildung mit Zertifizierung absolviert. Ihre Aufgabe ist es, einen „Fall“ möglichst vom ersten Moment an zu begleiten. Sie prüfen, welche Angebote der Betroffene in Anspruch nehmen kann, füllen Formulare aus und schreiben Anträge, leiten sie an die richtigen Abteilungen weiter und achten darauf, dass alles fristgerecht abläuft. Case Manager sind also zentrale Ansprechstellen für alle Bereiche der SVA, sie kooperieren aber auch mit externen Einrichtungen: Sie helfen, einen Platz in einer geeigneten Rehabilitationseinrichtung zu finden, kommunizieren mit AMS und Bundessozialamt und helfen etwa auch, eine Wohnung oder einen Arbeitsplatz behindertengerecht einzurichten.

Rechtzeitige Hilfe

„Hinter jedem ‚Fall‘ steht ein Mensch mit seiner ganz persönlichen Tragödie. Man

muss sensibel sein“, sagt Andrea Dinnobl, Case Managerin in Niederösterreich. Es sind vor allem (Arbeits-)Unfälle, Schlaganfälle, Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die dazu führen, dass aus einem Unternehmer ein „Mensch mit multidisziplinärem Versorgungsbedarf“ wird. „Burnout, Depression und Angststörungen nehmen allerdings besorgniserregend zu“, berichtet Andrea Dinnobl. Österreichweit betreuen die Case Manager der SVA insgesamt etwa 250 Versicherte jährlich.

Gut vernetzt

Wichtig ist, dass der Case Manager möglichst rasch über Fälle, die in seine Kompetenz fallen, informiert wird. Case Manager müssen sich daher vor allem gut vernetzen: mit den für Krankenhausaufenthalte zuständigen Stellen im eigenen Haus ebenso wie mit den Landeskrankenhäusern, den Bezirksstellen der Wirtschaftskammern, den Rehazentren und anderen Einrichtungen.

Für Gernot Kujal waren die guten Beziehungen seiner Case Managerin rückblickend so wertvoll wie ein Rettungsring für einen Ertrinkenden: Als er nach seinem Spitalaufenthalt auf der Suche nach einer geeigneten Rehaeinrichtung ist, bekommt er nur Absagen: Sieben Monate müsse er auf einen Platz warten. Sieben Monate,

Hilfe in der Not

Diese Leistungen bietet die SVA bei Unfall oder schwerer Krankheit.

Krankengeld: Seit 1. Jänner 2013 erhalten Versicherte, wenn eine Krankheit länger dauert, ab dem 43. Tag für bis zu 20 Wochen ein Krankengeld von 28,40 Euro pro Tag.

Betriebshilfe: Wenn dies zur Aufrechterhaltung des Betriebs nötig ist und das Jahreseinkommen 19.338,12 Euro nicht übersteigt, kann ab dem 14. Tag der Krankheit eine Betriebshilfe gewährt werden.

Übergangsgeld: Für die Dauer eines Rehaufenthalts oder beruflicher Umschulungsmaßnahmen erhalten Versicherte Übergangsgeld in Höhe der fiktiven Erwerbsunfähigkeitspension. Eventuelle Erwerbseinkünfte werden auf das Übergangsgeld angerechnet.

Überbrückungshilfe: In existenzbedrohenden Fällen kann die SVA für einige Monate eine Überbrückungshilfe in Höhe von 50 Prozent der vorgeschriebenen Beiträge leisten (siehe Kasten Seite 7).

Unterstützungsfonds der SVA: An Unternehmer in Not kann die SVA aus ihrem Fonds eine einmalige Unterstützung zahlen.

Medizinische Rehabilitation: Die Maßnahmen umfassen die stationäre oder ambulante Behandlung in einer Rehaklinik, orthopädische und andere Hilfsmittel. Um auf die besonderen Ansprüche Selbständiger eingehen zu können, hat die SVA für bestimmte Erkrankungen gemeinsam mit spezialisierten Rehahäusern eigene Programme entwickelt.

Berufliche Rehabilitation: Gemäß dem Grundsatz „Rehabilitation vor Pension“ bietet die SVA neben medizinischen auch eine Reihe beruflicher Rehamassnahmen: von der finanziellen Unterstützung bei notwendigen Betriebsadaptierungen bis zu Umschulungen, wenn die Fortsetzung der bisherigen Tätigkeit nicht möglich ist.

Ein Fall für den Case Manager?

Sind Sie ein Fall für einen Case Manager? Die folgende Checkliste gibt Aufschluss.

- Kommt es im Verlauf der Krankheit zu einer vorübergehenden oder sogar dauerhaften Einstellung der beruflichen Tätigkeit?
- Ist aus Sicht des behandelnden Arztes eine weiterführende ambulante/stationäre Therapie (Kurheilverfahren, Rehabilitation, physikalische Behandlung, etc.) sinnvoll beziehungsweise geplant?
- Sind wegen der wirtschaftlichen oder sozialen Situation Versorgungsdefizite nach dem stationären Aufenthalt (Probleme bei der Weiterführung des Betriebs, Pflege zu Hause, etc.) zu erwarten?

Falls Sie zumindest zwei von drei Fragen mit Ja beantworten können, kontaktieren Sie bitte den Case Manager Ihrer zuständigen Landesstelle!

die Gernot Kujal wieder in die Krankheit zurückfallen lassen könnten. Verzweifelt wendet er sich an Andrea Dinnobl. Sie macht das scheinbar Unmögliche möglich: Binnen einer Woche kann er den Aufenthalt in einer kleinen Privatklinik antreten, die einen Vertrag mit der SVA hat. „Nach sechs Wochen intensiver Therapie war ich wieder so weit, mich über etwas freuen zu können“, erzählt Gernot Kujal. Nach einigen Monaten Schonzeit kann er wieder

arbeiten. Seine Erlebnisse mit dem Burnout hat er zu einem Theaterstück verarbeitet, das auf einer Badener Kleinbühne Premiere feierte.

Neuer Lebensentwurf

Auch Elisabeth Pototschnigg hat ihr Leben wieder im Griff: Nach einem Rehaaufenthalt kann sie wieder sprechen und gehen. Sie hat zwar noch Probleme, die rechte Hand zu heben, ihr Geschäft führt sie aber

weiter. „Viele haben mich gefragt, ob ich nicht in Pension gehen will, aber für mich war das eine schreckliche Vorstellung“, erzählt sie. Sie arbeitet zwar nur noch vier bis fünf Stunden täglich, dafür hat sie die Betriebshilfe angestellt. „Mein Leben ist jetzt ganz anders ... aber es passt so. Ohne die Hilfe und die Mitarbeiter der SVA hätte ich das nie geschafft“, sagt sie. Und: „Wir leben in einem super Land. Wenn man Hilfe braucht, bekommt man sie.“ ■



Elisabeth Pototschnigg, Friseurin, und Wolfgang Haider, SVA-Case Manager in der Steiermark.

„Mein Leben ist jetzt ganz anders ... aber es passt.“

Nachdem Elisabeth Pototschnigg sich bei einem Sturz zwei Nackenwirbel gebrochen hatte, organisierte Wolfgang Haider zunächst für 70 Tage eine Betriebshilfe für ihren Friseurladen. Damit waren keine Kosten für die Versicherte verbunden, und das Unternehmen konnte weiterlaufen. Dann sah er sich Elisabeth Pototschniggs Beitragskonto an, das erfreulicherweise keine Rückstände auswies. Andernfalls wäre es möglich gewesen, mit der entsprechenden Abteilung eine Ratenzahlung auszuhandeln, um die Belastung abzufedern. Auch der Fonds für Unternehmer in Not half nach entsprechender Anfrage mit einer einmaligen, nicht rückzahlbaren Summe aus.

Überbrückungshilfe

In existenzbedrohenden Fällen kann die SVA heuer für einige Monate eine Überbrückungshilfe in Höhe von 50 Prozent der vorgeschriebenen Beiträge leisten.

Ein Unfall, eine schwere Krankheit, die Insolvenz eines Kunden: Insbesondere bei Einzel- und Kleinunternehmen kann ein unvorhergesehenes Ereignis existenzbedrohend sein. Um Härtefälle abzumildern, kann die SVA daher vom 1. Jänner bis 31. Dezember 2014 in Notfällen Kleinverdienern eine Überbrückungshilfe leisten.

Voraussetzung: geringes Einkommen

Die Überbrückungshilfe kann bei außergewöhnlichen Ereignissen unter Berücksichtigung der Vermögens- und Familienverhältnisse ausbezahlt werden, wenn das monatliche Nettoeinkommen unter 1.126 Euro liegt. Diese Einkommensgrenze erhöht sich für den Ehepartner (oder eingetragenen Partner) um 483 Euro und für jedes unversorgte Kind um 239 Euro.

Voraussetzung:

ein außergewöhnliches Ereignis

Ein „außergewöhnliches Ereignis“ ist etwa eine Krankheit, die mehr als drei Monate dauert und zur Arbeitsunfähigkeit führt. Oder ein anderes Ereignis, das vom Versicherten „weder langfristig vorhersehbar

noch beeinflussbar oder abwendbar“ war. Also etwa hohe Außenstände, weil ein großer Auftraggeber insolvent wird. Aber auch eine Naturkatastrophe, welche die Betriebsstätte unbenutzbar macht.

Ein paar Beispiele

- Ein Grafiker hat einen Großkunden, mit dem er drei Viertel seines Umsatzes macht. Dieser Auftraggeber muss Insolvenz anmelden. Die hohen Außenstände verursachen beim Grafiker einen finanziellen Engpass.
- Eine Friseurin hat auf dem Weg zu ihrem Geschäft einen Autounfall. Sie wird schwer verletzt und ist länger als drei Monate arbeitsunfähig.
- Ein Bäcker erkrankt an Krebs. Er muss mehrere Chemotherapien im Abstand von wenigen Wochen und in der Folge auch Bestrahlungen auf sich nehmen. Er wird für mehr als drei Monate nicht arbeiten können.
- Ein Kiosk an der Donau wird vom Hochwasser weggerissen.

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zur „Überbrückungshilfe“ erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



Keine Überbrückungshilfe gibt es, wenn die Gründe für den finanziellen Engpass Teil des unternehmerischen Risikos sind: wenn also etwa die Aufträge oder die Kunden ausbleiben oder das Geschäftsmodell länger als erwartet braucht, um anzulaufen.

So sieht die Hilfe aus

Die Überbrückungshilfe beträgt 50 Prozent der auf Basis der vorläufigen Beitragsgrundlage vorgeschriebenen Sozialversicherungsbeiträge und wird einmalig und grundsätzlich für drei Monate (in besonders schweren Fällen für höchstens sechs Monate) dem Beitragskonto gutgeschrieben.

Ein Antrag ist bis 30. Juni 2014 bei der zuständigen SVA-Landesstelle möglich. Das Antragsformular samt Beiblatt finden Sie auf dem Portal der SVA www.svagw.at/Notfallhilfe. Weitere Informationen erhalten Sie auch über die SVA-Hotline 05 08 08-3022 oder in Ihrer SVA-Landesstelle.

gesundheits-check junior

Mitversicherte Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren können seit Kurzem einen kostenlosen, speziell auf ihr Alter angepassten Gesundheits-Check in Anspruch nehmen.



Der Gesundheits-Check trägt dazu bei, Risiken frühzeitig zu erkennen.

Im Vergleich zu anderen OECD-Staaten rauchen Österreichs Jugendliche mehr, ein Viertel ist übergewichtig, und auch die ersten Kontakte zu Alkohol finden besonders früh statt. Gemeinsam mit der Ärzte-

kammer hat die SVA daher den „Gesundheits-Check Junior“ entwickelt. Das Vorsorgeprogramm für 6- bis 17-Jährige knüpft an den Mutter-Kind-Pass (bis zum 6. Lebensjahr) an und schließt die Lücke bis zur Gesundenuntersuchung (ab 18).

Der speziell auf Kinder von 6 bis 11 und Jugendliche von 12 bis 17 zugeschnittene „Gesundheits-Check Junior“ wird von Allgemeinmedizinerinnen und Fachärztinnen für Kinder- und Jugendheilkunde angeboten. „Gerade für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, sich frühzeitig mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen“, betonte Peter McDonald, Obmannstellvertreter der SVA, anlässlich der Vorstellung des Programms im Herbst 2013.

Wichtige Entwicklungsphasen

Der „Gesundheits-Check Junior“ soll nicht nur helfen, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken, sondern auch Unterstützung in wichtigen Entwicklungsphasen wie Einschulung oder Pubertät anbieten. Das niederschwellige Programm soll auch Präventionsmaßnahmen bei Bewegungsmangel, ungesunden Ernährungsgewohnheiten, Störungen der Lungenfunktion und Allergien ermöglichen. Bei Jugendlichen soll darüber hinaus auch das Thema Suchtmittelmissbrauch angesprochen werden.

Das Programm wird derzeit in Wien und im Burgenland angeboten. Es ist geplant, es auf ganz Österreich auszudehnen. ■

So hat mir die
SVA
geholfen

Kleine Warenkunde auf dem Wiener Naschmarkt: „Zahlreiche Gewürze – wie etwa Kurkuma, Zimt oder Bockshornklee – haben blutzuckersenkende Wirkung“, erklärt Markus Berndt.



diabetes im griff

Wie ein Wiener Unternehmer mithilfe eines ungewöhnlichen Selbstexperiments seine Diabeteserkrankung bezwingen konnte.

Es sollte nur eine Routineuntersuchung sein. Markus Berndt hatte von der Möglichkeit, den halben Selbstbehalt zu beantragen, erfahren. Er hatte gerade mit dem Rauchen aufgehört, fühlte sich im Großen und Ganzen gesund und war sich sicher, die Gesundheitsziele auf Anhieb zu erfüllen. „Hätte mich nicht der halbe Selbstbehalt gelockt, hätte ich die Gesundenuntersuchung nicht gemacht – mit fatalen Folgen“, bekennt er heute.

Nie wird er den Moment vergessen, als der Hausarzt ihm trocken mitteilte: „Setzen Sie sich. Ich habe schlechte Nachrichten für Sie. Sie sind ein schwer kranker Mann.“ So krank, dass Markus Berndt umgehend in eine Notaufnahme eingewiesen wurde. „Ohne es zu wissen, hatte ich Diabetes des Typs 2 entwickelt. Mein Langzeitblutzuckerwert, der HbA1c, lag bei 9,7 Prozent – normal wäre ein Wert bis 6,5 Prozent.“

„Ich wollte nicht verzichten“

Rückblickend betrachtet, meint der 46-jährige IT-Experte, hätte es in Anbetracht seines Lebenswandels keine so große Überraschung sein müssen: „Im Büro hab ich mich hauptsächlich von Fast Food, Red Bull und Cola ernährt. Ich hab lange geraucht, wenig Zeit für Sport gehabt, dafür jede Menge Stress ...“ In der Klinik wurde Markus Berndt auf die üblichen Medikamente eingestellt, „und ich bekam von der Diätologin ein Blatt mit der Ernährungspyramide, in der alles durchgestrichen war, was ich gern mag.“

Auch dies sieht er heute als Schlüsselerlebnis: „Kein Mensch verzichtet gern auf etwas, das er gern mag. So auch ich. Ich hab mir also zum Ziel gesetzt: Ich will die Krankheit bezwingen. Ich will keine Medikamente nehmen. Ich will ohne Einschränkungen essen können.“

Markus Berndt durchforstet das Internet nach allen Informationen, die er zur Krankheit und zum Thema Blutzucker finden kann, er vertieft sich in Fachliteratur zu Ernährung und Stoffwechsel. Schließlich beginnt er mit einem ungewöhnlichen Selbstexperiment: Vor und nach jeder Mahlzeit misst er seine Blutzuckerwerte und notiert akribisch jede Veränderung, dazu die verspeisten Lebensmittel und Getränke. Seine IT-Erfahrung hilft ihm, die so entstandenen Tabellen zu analysieren: Was erhöht seinen Blutzucker, was nicht?

Ernährungsanalyse

„Ich hab die Lebensmittel dann in verschiedene Klassen eingeteilt. Am einfachsten waren die No-Gos, die ich unter keinen Umständen essen darf. Das sind vor allem Zucker, Weizenmehl und polierter Reis.“ Die zweite Gruppe nennt er „neutrale“ Lebensmittel – sie beeinflussen seinen Blutzucker kaum; dazu zählt er Fleisch, Wurst,

Milchprodukte, Gemüse und zahlreiche Obstsorten. Seine dritte Gruppe schließlich umfasst Lebensmittel, die den Blutzucker senken. „Das sind etwa rosa Grapefruit, Mandeln, Buchweizen, Süßkartoffeln, aber auch viele Gewürze wie Kurkuma, Zimt oder Bockshornklee.“

Bereits nach wenigen Wochen setzt Markus Berndt die Medikamente ab, folgt aber genau seinen Erkenntnissen. „Ich habe angefangen, alles, was mir schmeckt, nachzukochen. Vor allem auch Süßspeisen.“ Weizenmehl ersetzt er durch Roggen, Dinkel oder Kamut, Reis durch Bulgur oder Dinkelreis. Lange sucht er nach einem geeigneten Zuckerersatz und entdeckt schließlich den Zuckeraustauschstoff Erythrit als Alternative. „Alle meinten, ich sei so diszipliniert, aber ich wollte einfach auf nichts verzichten“, erzählt er heute grinsend.

Ohne Druck beginnt er, mehr Bewegung zu machen. „Ich habe einem Fitnesstrainer erzählt, dass ich Diabetes habe, dass ich also den Stoffwechsel ankurbeln muss, um Blutzucker abzubauen. Der hat vor allem zu Beintraining geraten, aus der einfachen Überlegung heraus, dass der Oberschenkelmuskel der größte Muskel im Körper ist und daher einen großen Umsatz bewirkt.“ Später entwickelt er mit einem Sportmediziner ein Programm, mit dem er in nur 15 Minuten den Stoffwechsel so ankurbeln kann, dass der Blutzucker deutlich gesenkt wird. „Wenn ich einmal keine Bewegung mache, fehlt mir etwas!“

Stressabbau als Teil der Therapie

Ein dritter wichtiger Punkt, hält Markus Berndt fest, sei auch der Stressabbau: „60 Prozent meines Erfolgs macht die Ernährung aus, 20 bis 25 Prozent die Bewegung, der Rest ist die Psyche.“

Wenn Markus Berndt heute einen Bluttest macht, finden sich keine Hinweise auf seinen Diabetes mehr. „Natürlich nur, solange ich mich genau an mein Konzept halte. Ich würde aus heutiger Sicht daher auch nicht sagen, dass ich die Krankheit für immer bezwungen habe – aber ich habe sie fest im Griff. Und wie ich es mir vorgenommen habe, muss ich keine Medikamente nehmen und kann essen, was mir schmeckt.“ Nachsatz: „Und das alles nur, weil ich mir den halben Selbstbehalt ersparen wollte.“

Die Geschichte von Markus Berndt hat übrigens nicht nur ein gesundheitliches, sondern auch ein geschäftliches Happy End. Der IT-Experte hat seinen Lebensstil total verändert, er hat den Posten als Vorstand eines mittelständischen Unternehmens aufgegeben und dafür einen Handel mit Erythrit aufgezogen. Seine Erkenntnisse über den etwas anderen Umgang mit Diabetes hält er in seinem Blog www.diabetesade.com fest. ■



Ab 2014 fließen Versicherungszeiten jedes Jahr in Form von Teilgutschriften in das Pensionskonto ein und werden zur Erstgutschrift hinzugerechnet.

pensionskonto

Komplizierte Pensionsberechnungen gehören der Vergangenheit an: Für ab 1. Jänner 1955 Geborene gibt es jetzt das neue Pensionskonto, aus dem sich die aktuelle Pensionshöhe ablesen lässt.

Mit dem neuen Pensionskonto wird die Pensionsberechnung zukünftig einfacher, klarer und vor allem transparent. Den aktuellen Ansparbetrag für Ihre Pension können Sie dann auf einen Blick ablesen. Mit jeder weiteren Beitragszahlung erhöht sich der Ansparbetrag. So kennen Sie künftig jederzeit Ihre aktuelle Pensionshöhe.

Ihre Erstgutschrift

Zunächst werden alle Pensionsansprüche, die Sie bis 31. Dezember 2013 erworben haben, in das Pensionskonto eingetragen. Das erfolgt in Form eines Einmaleralags, der sogenannten „Erstgutschrift“.

Die SVA wird ihre Versicherten voraussichtlich im Juni 2014 schriftlich über die Höhe dieser Erstgutschrift sowie die bereits gespeicherten Pensionszeiten informieren. Sollten Zeiten fehlen, melden Sie dies bitte der SVA.

Achtung: Solange die Einkommensteuerbescheide der Jahre 2013 und früher nicht vorliegen, kann die Erstgutschrift nur vorläufig berechnet werden. Dafür wird zunächst die Mindestbeitragsgrundlage herangezogen. Stehen dann später alle Versicherungszeiten fest, und wurden alle Pensionsbeiträge bezahlt, wird die Erstgutschrift auf Basis der endgültigen Beitragsgrundlage neu berechnet. Auch diese Berechnung erhalten Sie schriftlich. Damit ist die Erstgutschrift für Ihre Versicherungszeiten bis einschließlich Dezember 2013 dann endgültig, sie bildet das „Startkapital“ für Ihre Pension.

Laufende Teilgutschriften

Ab 2014 fließen dann jedes Jahr Versicherungszeiten in Form weiterer Teilgutschriften in das Pensionskonto ein und werden zur Erstgutschrift dazugerechnet. Auch die Berechnung der Teilgutschriften ist klar und transparent: Sie beträgt 1,78 Prozent Ihrer Beitragsgrundlage.

Ihre Gesamtgutschrift

Erstgutschrift und alle Teilgutschriften bilden zusammen die Gesamtgutschrift, die den jeweils aktuellen Ansparbetrag für Ihre künftige Pension darstellt. Die Gutschriften auf dem Konto werden jährlich nach einem bestimmten Schlüssel aufgewertet.

Ihre Pensionshöhe

Teilen Sie die Gesamtgutschrift durch 14, erhalten Sie den aktuellen monatlichen Pensionswert (Pensionen werden 14-mal ausbezahlt, im April und Oktober gibt es eine Sonderzahlung).

Ein Beispiel: Beträgt Ihre Gesamtgutschrift 21.000 Euro, beträgt die monatliche Pension 1.500 Euro (21.000 Euro dividiert durch 14 ergibt 1.500 Euro). Künftige Versicherungszeiten sowie allfällige Abschläge für einen vorzeitigen Pensionsantritt sind nicht berücksichtigt.

Ihr Pensionskontoauszug

Sobald Sie Ihre Erstgutschrift zugesandt erhalten haben, können Sie den aktuellen Stand Ihres Pensionskontos mit Bürgerkarte oder Handysignatur online abfragen. ■

GESUND SCHÖN

INFRAROT-VITALKABINEN

Ihre Gesundheits-Vorsorge:

Therapie-Kabinen schon ab 1 m² – jetzt in Aktion!

Höhenverstellbarer Bronchien- und Lendenwirbelstrahler



ERFOLGREICH BEI:

Gelenksschmerzen/-entzündungen

Rheuma – Gicht

Migräne – Kopfschmerzen

Grippe/Erkältung – Virusinfektionen

Rücken- und Nackenschmerzen

Bestens geeignet zum Abnehmen

Bluthochdruck-senken

Hüfte – Becken – Blase – Unterleib

Ischias – Kreuzbein – Steißbein

Gute Regeneration nach Arbeit und Stress

Umständehalber:

16 Infrarot-Kabinen zum 1/2 Preis

Wir beraten Sie gerne unverbindlich:

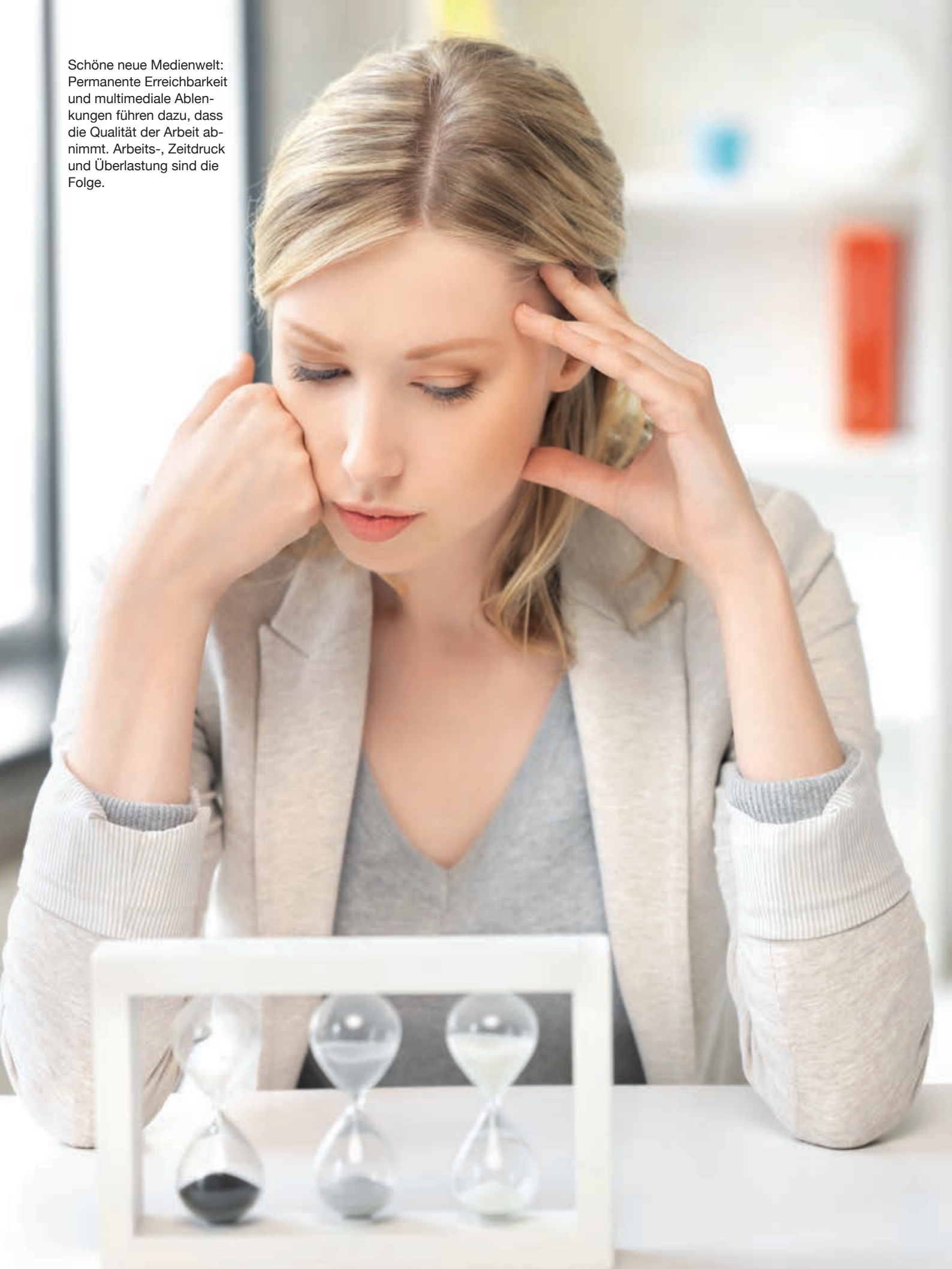
Telefon 0676/664 97 58 und 0676/664 99 37

statt € 3.990,-
nur € 1.995,-
inkl. 5 Jahre Garantie

G & S Heide Lindner GmbH · A-5310 Mondsee · Brandlbergstraße 29

Tel. 062 32/21 972 · Mobil 0676/664 97 58 und 0676/664 99 37 · office@gesund-schoen.at · www.gesund-schoen.at

Schöne neue Medienwelt:
Permanente Erreichbarkeit
und multimediale Ablen-
kungen führen dazu, dass
die Qualität der Arbeit ab-
nimmt. Arbeits-, Zeitdruck
und Überlastung sind die
Folge.



wann stress krank macht

Dass immer mehr Menschen an Burnout erkranken, steht fest – auch wenn es keine genauen Zahlen gibt. Warum aber ist das so? Und: Was kann man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?

„Ich habe mich den ganzen Tag angestrengt – aber was habe ich eigentlich gemacht?“ Diese Frage stellt sich so mancher, der müde auf den Tag zurückblickt und doch kein echtes Erfolgserlebnis spürt. Statt des schönen Gefühls, etwas Wichtiges weitergebracht zu haben, überwiegt die Unzufriedenheit über das Unerledigte, das sich wie eine düstere Wolke vor den kommenden Tag schiebt.

„Das ist ganz typisch für die heutige Arbeitswelt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, Facharzt für Neurologie, systemischer Coach und medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums The Tree in Wien. Das interdisziplinäre Institut hat sich auf Stressbewältigung und Burnout spezialisiert und beschäftigt sich unter anderem auch mit der Frage, wie „hirngerechtes Arbeiten“ aussieht. Demnach ist die Art und Weise, in der wir heute arbeiten, einer der Hauptgründe für die rasante Zunahme von Burnout. „Unser Gehirn ist nicht multitaskingfähig“, betont Prof. Lalouschek. „Wir können uns nur auf eine Sache konzentrieren.“ Aber genau das werde in der Zeit von E-Mail, Handy und Push-Benachrichtigungen immer schwieriger.



*Univ.-Prof. Dr. Lalouschek:
„Unser Gehirn ist nicht multitaskingfähig. Wir können uns immer nur auf eine Sache konzentrieren.“*

Multitasking erzeugt Leistungsverlust

„Wenn wir von einer Aufgabe zur nächsten umschalten, kostet das unser Gehirn ‚Arbeitsspeicher‘, und zwar gut 40 Prozent“, veranschaulicht Prof. Lalouschek. „Stellen Sie sich einen Computer vor, bei dem man 40 Prozent der Leistung wegschaltet: Er wird langsamer und fehleranfälliger.“ Aber weil unser Gehirn doch etwas komplexer funktioniert als ein Computer, kommt noch mehr dazu: Während in der Großhirnrinde die bewussten Prozesse ablaufen, senden tiefere Hirnareale Signale, die uns kaum bewusst werden, aber dennoch unser Verhalten beeinflussen.

„Im sogenannten limbischen System werden Erfahrungen nach ihrem Emotionsgehalt gespeichert“, erklärt Prof. Lalouschek. „Diese Informationen gelangen immer dann in unser Bewusstsein,

wenn unser ‚Arbeitsspeicher Großhirnrinde‘ einmal nicht aktiv ist, etwa wenn wir gerade von einer Aufgabe zur nächsten umschalten. Dann entsteht eine kurze Pause, in der das limbische System alles Mögliche meldet. Dabei hat, weil sich das im Lauf der Evolution als überlebenswichtig erwiesen hat, potenziell Gefährliches Vorrang.“ Dazu gehören etwa unbearbeitete Konflikte, unangenehme Situationen, aber auch „offene Baustellen“, also alles Unerledigte.

Unterbrechungen machen ineffizient

Eine Analyse des typischen Arbeitsverhaltens zeigt: Viele Menschen arbeiten heute nach der „Patchwork-Methode“. Wird die Arbeit durch ein Telefonat oder eine E-Mail unterbrochen, kehren die Betroffenen nicht gleich wieder zur Aufgabe A zurück. Stattdessen beginnen sie mit B, erledigen einen Teil von C, gleiten zu D und so weiter, um erst nach 15 bis 20 Minuten wieder zu Aufgabe A zurückzukehren. Daraus, so Prof. Lalouschek, ergebe sich dreierlei:

- Der „Arbeitsspeicher“ im Gehirn verringert sich, die Leistung lässt nach.
- Während jedes Wechsels von einer Aufgabe zur nächsten meldet das limbische System Unangenehmes ans Bewusstsein, wodurch sich ein ständiges, belastendes „Hintergrundrauschen“ ergibt.
- Viele Aufgaben werden angefangen, aber nur wenig wird abgeschlossen. Das erzeugt Unzufriedenheit.

Raus aus der Stressfalle

So entschleunigen Sie Ihren Arbeitsalltag.

- Sie müssen nicht dauernd erreichbar sein.
- Erledigen Sie Dinge nacheinander.
- Nehmen Sie sich die Zeit, eine Aufgabe abzuschließen.
- Rufen Sie Ihre Mails nur jede Stunde blockweise ab.
- Die Tür der Chefin, des Chefs muss nicht immer offen stehen.
- Lernen Sie, sich abzugrenzen. Nein muss auch Nein bleiben.
- Der Körper gewinnt immer. Planen Sie Regenerationsphasen ein.
- Gönnen Sie sich „Eigenzeit“ – Zeit für sich, unabhängig von Arbeit und Familie.
- Denken Sie über Ihre Ziele und Ihr Leben nach. Wenn etwas nicht mehr passt, verändern Sie es.

Mit der SVA Burnout vorbeugen

Das eigens für die SVA entwickelte Präventionsprogramm ist der besonderen Situation selbständiger Hochleister angepasst.

Das Burnout-Präventionsprogramm der SVA richtet sich an aktive Selbständige, die bereits erste Anzeichen von emotionaler Erschöpfung und unterschiedliche körperliche Beschwerden verspüren. Es besteht aus einer Präventionswoche sowie drei viertägige Refresher-Terminen, die sich über zwei Jahre erstrecken.

Die Teilnehmer werden im Rahmen des Programms dabei unterstützt, Rollen, Werte und Erwartungen an das Berufs- und Privatleben zu betrachten und gegebenenfalls auch zu überdenken, um neue Sichtweisen zu gewinnen und letztendlich die Beanspruchungen besser bewältigen zu können. Ergänzend dazu vermitteln Sportwissenschaftler und Diätologen, wie man durch einen gesunden Lebensstil seine Ressourcen stärken kann.

Achtung!

Die Burnout-Präventionswoche ist eine intensive, strukturierte Edukationswoche zur Vorbeugung von Burnout und keine Therapiewoche! Sie ist daher für Menschen, die bereits an Burnout leiden und/oder sich bereits in einer psychiatrischen und/oder psychotherapeutischen Behandlung befinden, nicht geeignet.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Das Programm wendet sich an aktive Selbständige, die ausschließlich bei der SVA versichert sind (Ausnahmen bei geringfügiger Beschäftigung) und das zweijährige Programm vor Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters absolvieren können.

Anmeldung

Senden Sie ein formloses Schreiben mit Angabe Ihrer Versicherungsnummer, Ihrer Telefonnummer, der bevorzugten Einrichtung sowie des gewünschten Termins **bis 20. März 2014** per E-Mail an CC.GF@svagw.at oder per Fax an 05 08 08-2259.

Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmeranzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt. Sie erhalten ein Antragsformular und einen Gesundheitsfragebogen, den Sie bitte ausgefüllt zusammen mit dem Befund Ihrer letzten Vorsorgeuntersuchung (nicht älter als ein Jahr) zurücksenden.

Kosten

Die Kosten übernimmt die SVA. Je nach Einkommenshöhe fällt eine geringe Zuzahlung zwischen 7,40 und 17,97 Euro pro Tag an.

Weitere Informationen auf www.fitzumehrerfolg.at oder telefonisch unter 05 08 08-3083.

Termine 2014

Kurhotel Pirawarth

Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth

www.kurhotel-pirawarth.at

05.05. bis 11.05.2014	08.09. bis 14.09.2014
12.05. bis 18.05.2014	15.09. bis 21.09.2014
19.05. bis 25.05.2014	22.09. bis 28.09.2014
02.06. bis 08.06.2014	29.09. bis 05.10.2014

Kurzentrum Umhausen im Ötztal

Lehgasse 50, 6441 Umhausen im Ötztal

www.kurzentrum.com/umhausen-im-oetztal

04.05. bis 11.05.2014	01.06. bis 08.06.2014
18.05. bis 25.05.2014	22.06. bis 29.06.2014

Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell

Lebensquellplatz 1, 4283 Bad Zell

www.lebensquell-badzell.at

08.09. bis 14.09.2014	15.09. bis 21.09.2014
-----------------------	-----------------------

Life medicine Resort Bad Gleichenberg

Untere Brunnenstraße 40, 8344 Bad Gleichenberg

www.lifemedicineresort.com

16.10. bis 22.10.2014	23.10. bis 29.10.2014
30.10. bis 05.11.2014	

JETZT NEU IN WIEN: AMBULANTES PROGRAMM

Im Raum Wien gibt es ab sofort eine Alternative für all jene, die kein stationäres Programm absolvieren können: In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum The Tree wurde ein coachingorientiertes Burnout-Präventionsprogramm speziell für Unternehmer entwickelt. Es besteht aus zwei Intensivwochen im Abstand von 6 bis 8 Wochen und umfasst medizinische Begleitung, professionelles Coaching in Gruppen- und Einzelgesprächen sowie praxisnahe Inputs zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ziele sind die Entwicklung alltagstauglicher Maßnahmen zur Burnout-Prävention sowie die Stärkung der persönlichen Ressourcen.

Termine 2014

Gesundheitszentrum The Tree

(Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek)

Gruppe 1

Woche 1: 07.04. bis 11.04.2014

Woche 2: 02.06. bis 06.06.2014

Gruppe 2

Woche 1: 05.05. bis 09.05.2014

Woche 2: 23.06. bis 27.06.2014

Anmeldung bis **19. Februar 2014** an CC.GF@svagw.at



So unangenehm das Gefühl ist, seine Aufgaben nicht erledigt zu haben, so schön ist das Erfolgserlebnis, wenn man etwas geschafft hat. Multitasking kann daher auch zur Sucht werden: hier schnell eine Mail beantworten, da ein Telefonat einschieben, den Posteingang kontrollieren ... Auf jeden bewältigten Stress reagiert das „Belohnungszentrum“ des Gehirns, indem es ein angenehmes Gefühl auslöst. Die Gehirnforschung zeigt: Bei burnoutgefährdeten Menschen werden beim Anblick eines Smartphones dieselben Hirnareale aktiv wie bei einem Süchtigen beim Anblick einer Spritze.

Aussichtslosigkeit erzeugt Burnout

Fazit: In dem Maß, in dem Erreichbarkeit und multimediale Ablenkungen zunehmen, nimmt die Qualität der Arbeit ab. Arbeits-, Zeitdruck und Überlastung sind die Folgen, und irgendwann stellt sich vielleicht das Gefühl ein, nur noch Passagier im eigenen Leben zu sein, nicht mehr steuern zu können, alles nur noch aushalten zu müssen. „Und hier schleicht sich dann das Burnout ein“, erklärt Prof. Lalouschek. „Wenn ich das Gefühl habe, ich kann es nicht mehr beeinflussen.“

Burnout-Prävention ist daher auch eine Frage der Eigenverantwortung. „Dauerndes Multitasking lässt uns das Gefühl dafür verlieren, wie es anders sein könnte. Und wenn ich etwas nicht mehr spüre, geht es mir auch nicht ab“, erklärt Prof. Lalouschek. „Es liegt daher an jedem selbst, Gegenakzente zu setzen und dafür zu sorgen, dass nicht alle Bereiche des Lebens von Arbeit durchdrungen sind. Sich Zeit zu nehmen, nicht erreichbar zu sein, etwas bewusst zu genießen ist die beste Anti-Burnout-Strategie.“ ■

Richtiges Zeitmanagement

Wir können viel Druck aushalten – wenn es dazwischen Ruhephasen gibt.

Wer meint, Zeitmanagement bestehe darin, möglichst viele Termine an einem Tag unterzubringen, missachtet diese grundlegende Regel. Von einem Termin zum nächsten zu hetzen erzeugt nicht nur Stress – auch die Qualität der Arbeit leidet, wenn sie vorzeitig unterbrochen oder in Eile oberflächlich erledigt wird.

Gutes Zeitmanagement sorgt daher dafür, dass Ihnen zwischen den Terminen genug Puffer bleibt. Wenn dann ein Termin einmal länger dauert, können Sie das Angefangene ohne Druck abschließen. Das ist am Ende auch zeitsparender, als sich nach mehreren Unterbrechungen wieder in die Aufgabe einarbeiten zu müssen.

Richtiges Zeitmanagement unterstützt Sie auch dabei, strukturiert zu arbeiten: Sie entscheiden, was Sie an einem Tag sinnvollerweise erledigen (können) und was nicht. Sie bestimmen, wann Sie nicht gestört werden wollen und daher offline sind.

Und letztendlich ist Zeitmanagement immer von einem Ziel abhängig: Was wollen Sie erreichen? Wenn Ihr Ziel lautet, „Ich möchte ein gelassenes, glückliches Leben führen“, richten Sie Ihr Zeitmanagement entsprechend ein!



Darauf können Sie vertrauen!

Die Austria Gütezeichen sind eine Orientierungshilfe für KundInnen und AuftraggeberInnen mit einem hohen Qualitätsanspruch – die Auswahl von Produkten und Dienstleistungen wird erleichtert.

Die Austria Gütezeichen sind seit 68 Jahren ein Garant für ausgezeichnete Qualität.



ÖQA
Erfolg mit Qualität



qualityaustria
Erfolg mit Qualität

ÖQA Österreichische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Qualität
Tel.: (+43 1) 535 37 48, E-Mail: oeqa@qualityaustria.com

www.qualityaustria.com

die Sozialversicherung der gewerblichen
Wirtschaft gestellt werden.

fragen & antworten

Entgeltliche Einschaltungen

www.novumverlag.com · office@novumverlag.com

steuer tipps

Mit 1. Jänner 2013 wurden die Regelungen für das Jobticket verbessert. Es kann nun bei den anstehenden Gehaltsverhandlungen als Bestandteil der freiwilligen Gehaltserhöhung eingesetzt werden.

Mit dem Jobticket können Betriebe den Beschäftigten freiwillig die Fahrkarte für den öffentlichen Verkehr zwischen Wohnung und Arbeit zusätzlich zum Gehalt zur Verfügung stellen, ohne dass Sozialversicherung und Lohnsteuer sowie Dienstgeberbeitrag zum FLAG (Familienlastenausgleichsgesetz), Zuschlag zum Dienstgeberbeitrag und Kommunalsteuer anfallen. Seit Beginn des heurigen Jahres ist ein Anspruch auf die kleine oder große Pendlerpauschale nicht mehr erforderlich. Das heißt: Sie können auch Dienstnehmern, denen keine Pendlerpauschale zusteht, ein steuerfreies Jobticket gewähren.

Steuerliche Vorteile des Jobtickets

Der Arbeitgeber „erspart“ sich bezüglich der Kosten des Jobtickets Abgaben in Höhe von bis zu knapp 30 Prozent. Wenn das Gehalt des Dienstnehmers bereits über der monatlichen Höchstbeitragsgrundlage von 4.530 Euro liegt, beträgt die Ersparnis immer noch rund 10 Prozent. Weiters wird das Jobticket nicht in die Bemessungsgrundlage für vom Grundgehalt abhängige Lohn- und Gehaltsbestandteile (zum Beispiel Sonderzahlungen, Überstunden, Zulagen) eingerechnet. Der Dienstnehmer erhält also den Betrag für das Jobticket „brutto“ für „netto“ ausbezahlt. Er hat die Kosten für das Ticket nicht aus eigener Tasche und somit nicht aus versteuertem Geld zu tragen.

Sieht der Kollektivvertrag eine verpflichtende Gehaltserhöhung (egal, ob Mindest- oder Istloohnerhöhung) vor, so kann das Jobticket nicht anstelle der verpflichtenden Gehaltserhöhung gewährt

werden. Auch darf es zu keiner Gehaltsumwandlung (von bereits bestehenden) Gehaltsbestandteilen kommen.

Bei einer Istloohnerhöhung muss der Dienstnehmer mindestens die zustehende Erhöhung auf das bestehende Istgehalt bekommen. Soll er jedoch mehr als die verpflichtende Gehaltserhöhung erhalten, kann das Jobticket für den Betrag, der über die verpflichtende KV-Gehaltserhöhung hinausgeht, herangezogen werden. Sie können auch nur einen Teil der Kosten für das Jobticket übernehmen.

Bei KV-Mindestloohnerhöhungen muss der Dienstnehmer nur dann eine KV-Gehaltserhöhung erhalten, wenn sein bestehendes Istgehalt niedriger ist als das (nach KV-Erhöhung) zustehende KV-Gehalt. Bei einem überkollektivvertraglich bezahlten Mitarbeiter besteht daher in diesem Fall keine verpflichtende Gehaltserhöhung – eine gewünschte Gehaltserhöhung kann somit mittels eines Jobtickets „abgefangen“ werden.

Beispiel der Kostenersparnis bei gleichem verfügbarem Nettoeinkommen*

Nettoverdienst pro Monat	2.000 Euro
Kosten Jobticket pro Monat	50 Euro
Bruttogehalt, wenn Arbeitnehmer Kosten selbst trägt	3.202 Euro
Bruttogehalt mit Jobticket	3.095 Euro
Ersparnis Bruttogehalt	107 Euro
Ersparnis Gesamtgehaltskosten	141 Euro
abzüglich Kosten Jobticket	– 50 Euro
Ersparnis	91 Euro

* Werte gerundet, Sonderzahlungen und Pendlerpauschale sind nicht berücksichtigt.

Im angeführten Beispiel kann der Dienstgeber mehr als 2 Prozent seiner Kosten einsparen, ohne das verfügbare Nettoeinkommen der Dienstnehmer zu schmälern. ■

Mag.a Monika Seywald ist Steuerberaterin und Partnerin von TPA Horwath. Sie erreichen sie unter monika.seywald@tpa-horwath.com.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA), Wiedner Hauptstraße 84–86, 1051 Wien, www.svagw.at **Redaktion:** Gerhard Schumlits (leitender Redakteur) per Adresse SVA, Tel. 05 08 08-3466, gerhard.schumlits@svagw.at; Dr. Veronika Pelikan/PelikanPublishing (Chefin vom Dienst) **Autor(inn)en:** Gerhard Schumlits, Dr. Veronika Pelikan, Mag.a Monika Seywald, Mag.a (FH) Ulrike Haberl, Christian Göbl, Albert Strehn, Erich Bierbaumer, Mag.a Patricia Gassner, Mag.a Sabine Sagasser, Leopold Steinbauer **Erscheinungsweise:** viermal im Jahr; Auflage: 548.000 Stück **Magazinmanagement und Verleger:** Kobza Integra Public Relations GmbH, Mariahilfer Straße 27/10, 1060 Wien, www.kobzaintegra.at **Anzeigenkontakt:** Kobza Integra Public Relations GmbH, Tel. (01) 522 55 50, sva.anzeigen@kobzaintegra.at **Anzeigentarif:** Nr. 33, gültig ab 1. Jänner 2014 **Fotocredits:** Shutterstock (S. 3, 7, 10, 12, 14, 16, 19, 21), WKO (S. 3), Richard Tanzer (S. 1, 3, 4, 6, 8), Martina Draper (S. 13), SVA (S. 20), Michael Alschner (S. 22), Harald Eisenberger (S. 23) **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & Co. KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf **Grafik, Layout und Produktion:** Feinschliff Grafik, Litho & Produktion GmbH

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer/-innen. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Offenlegung nach § 25 Abs. 4 Mediengesetz

Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA), Wiedner Hauptstraße 84–86, 1051 Wien **Unternehmensgegenstand:** Vollziehung der Sozialversicherung nach dem GSVG und FSVG **Grundlegende publizistische Richtung:** Die grundlegende Richtung des periodischen Mediums SVA aktuell besteht in der objektiven Information über sozialversicherungsrechtliche Themen. Vor allem soll damit der aus Versicherten und Pensionisten der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft bestehende Leserkreis angesprochen werden, um seine Rechte und Pflichten aus dem Versicherungsverhältnis wahrnehmen zu können. Der Herausgeber entspricht damit der Ermächtigung des Gesetzgebers, Mittel der Versicherung für Aufklärung und Information im Rahmen seiner Zuständigkeit als Versicherungsträger einzusetzen. Die objektiven Informationen über Rechtsvorschriften, deren Änderungen und die sich daraus ergebenden Konsequenzen erfassen die Bereiche Krankenversicherung, Pensionsversicherung und Unfallversicherung in den Sparten Versicherungs-, Beitrags- und Leistungsrecht.

unser angebot für ihre gesundheit

SVA-VORSORGE-CAMPS

Tanken Sie Kraft für Ihren unternehmerischen Alltag, checken Sie Ihren Gesundheitsstatus, und erfahren Sie, wie Sie Ihren Lebensstil gesünder gestalten können!

Das neue Vorsorge- und Präventionsprogramm der SVA beginnt mit einem ausführlichen Gesundheits-Check (Vorsorgeuntersuchung, EKG). Sie erfahren, wie es um Ihre Gesundheit steht, wo Risiken bestehen und was Sie selbst für Ihr Wohlbefinden und Ihren Körper tun können.

Unterstützt durch ein engagiertes Expertenteam, setzen Sie die individuellen ärztlichen Empfehlungen gleich in die Tat um. In Theorie und Praxis wird vermittelt, wie Sie gesunde Ernährung und Bewegung ohne allzu großen Aufwand in Ihren individuellen Alltag einbauen können. Sie werden auch beraten, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden beziehungsweise an Ihrem Tabak- oder Alkoholkonsummuster etwas verändern möchten.

Halber Selbstbehalt

Am Ende des Vorsorge-Camps legen Sie gemeinsam mit einem Arzt in einem ausführlichen Beratungsgespräch Ihre persönlichen Gesundheitsziele fest. Wenn Sie Ihre Gesundheitsziele erreichen (oder gute Werte erhalten), können Sie nach frühestens sechs Monaten den halben Selbstbehalt beantragen und zahlen hinkünftig nur noch 10 (statt 20) Prozent Selbstbehalt auf alle ärztlichen und zahnärztlichen Leistungen.

100 Euro für Ihre Gesundheit

Die SVA unterstützt Ihr Engagement für Ihre Gesundheit mit dem SVA-Gesundheits-hundert€ (wenn eine SVA-Krankenversicherung vorliegt). Auch Ehepartner

und Lebensgefährten von Versicherten sind willkommen – wenn sie mitversichert sind, erhalten auch sie den SVA-Gesundheits-hundert€, andernfalls zahlen sie den regulären Preis.

Die Paketpreise inkludieren:

- 3 Übernachtungen mit Vollpension oder erweiterter Halbpension im Einzelzimmer
- Nutzung der Wellnessbereiche und sonstigen Angebote der Hotels
- Erstellung eines individuellen Lebensstilprogramms
- mindestens acht Gesundheitsmodule/-leistungen
- Coaching durch Ärzte, Psychologen/ Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Diätologen

Anmeldungen*

E-Mail an CC.GF@svagw.at oder Fax an 05 08 08-2259. Bitte geben Sie Ihre Versicherungsnummer, Adresse, Telefonnummer und das gewünschte Hotel an. Die letzte Vorsorgeuntersuchung muss mindestens zwölf Monate zurückliegen. Telefonische Auskünfte unter 05 08 08-3083.

Anmeldeschluss: 10. März 2014.

Nähere Informationen zum SVA-Gesundheits-hundert€ und den Programmen der einzelnen Camps finden Sie auf www.fitzumehrerfolg.at.

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu den Vorsorge-Camps erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



TERMINE

CAMP 1 + CAMP 2:

23.–26. 3. + 26.–29. 3.

EUR 398,87 Paketpreis*
–EUR 100,– SVA-Gesundheits-hundert€
EUR 298,87 investieren Sie in Ihre Gesundheit
* pro Person im EZ inkl. erweiterter HP
(EUR 364,47 im Doppelzimmer) und Ortstaxe

Gesundheitsresort Königsberg****

2853 Bad Schönau
www.koenigsberg-bad-schoenau.at

CAMP 3: 31. 3.–3. 4.

EUR 325,– Paketpreis*
–EUR 100,– SVA-Gesundheits-hundert€
EUR 225,– investieren Sie in Ihre Gesundheit
* pro Person im EZ inkl. VP und Ortstaxe

Thermenhotel Sendlhof****

5630 Bad Hofgastein
www.sendlhof.at

CAMP 4: 22.–25. 4.

EUR 354,– Paketpreis*
–EUR 100,– SVA-Gesundheits-hundert€
EUR 254,– investieren Sie in Ihre Gesundheit
* pro Person im EZ inkl. HP mit Mittagssnack und Ortstaxe

Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell****s

4283 Bad Zell, www.lebensquell-badzell.at

CAMP 5: 11.–14. 6.

EUR 360,– Paketpreis*
–EUR 100,– SVA-Gesundheits-hundert€
EUR 260,– investieren Sie in Ihre Gesundheit
* pro Person im EZ inkl. VP und Ortstaxe

Hotel & Therme NOVA****

8580 Köflach
www.novakoefflach.at

ERHOLUNGS-AUFENTHALT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Im Rahmen des 14-tägigen Aufenthalts können sich pflegende Angehörige erholen und erhalten hilfreiche Tipps für den Pflegealltag. In Workshops mit Psychologen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Sportwissenschaftlern werden Themen wie Zeitmanagement, Hilfsmittel/Ergonomie, Spannungsfelder in der Pflege von Angehörigen oder Entspannungstechniken behandelt. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm ergänzt die körperliche Erholung.

Um Ihnen die Suche nach einer Ersatzpflege für die Dauer Ihres Aufenthalts zu erleichtern, stellt Ihnen die SVA Informationen über diverse Pflegestellen und Zuschüsse zur Verfügung.

Voraussetzung

Hauptlast der Pflege einer Person, für die Pflegegeld ab Stufe 3 bezogen wird.

Kosten

Die Kosten werden zum größten Teil von der SVA übernommen. Die Zuzahlung beträgt je nach der Einkommenshöhe zwischen 7,40 und 17,97 Euro pro Tag.

TERMIN

31. 8.–13. 9.

LebensResort Ottenschlag

3631 Ottenschlag, Niederösterreich
www.lebensresort.at

Informationen zum Antrag*

Bei Ihrer SVA-Landesstelle oder im Dienstleistungszentrum Heilverfahren, 1051 Wien, Tel. 05 08 08-2651, E-Mail: DLZ-HV@svagw.at.

ELTERN-KIND-KUR

Die Eltern-Kind-Kur (gemeinsame Kur pflegender Eltern mit beeinträchtigten Kindern) ermöglicht pflegenden Eltern eine Auszeit in Begleitung ihres Kindes: Insgesamt sechs Stunden pro Tag sind die Betreuung des Kindes, etwa durch Heilpädagogen oder Kinderkrankenpfleger, sowie eine medizinische Behandlung gewährleistet. Den Eltern bleibt so genug Zeit für Kuranwendungen und Erholung.

Voraussetzung

Betreuung eines Kindes, für das ein Pflegegeldanspruch besteht beziehungsweise für das eine erhöhte Familienbeihilfe bezogen wird.

Kosten

Die Kosten für den pflegenden Elternteil und das zu betreuende Kind werden zum größten Teil von der SVA übernommen. Die Zuzahlung beträgt je nach der Einkommenshöhe zwischen 7,40 und 17,97 Euro pro Tag.

TERMINE

16.–30. 7.

30. 7.–13. 8.

Kurhotel Heilstollen Oberzeiring

8762 Oberzeiring, Steiermark
www.heilstollen.at

Informationen zum Antrag*

Bei Ihrer SVA-Landesstelle oder im Dienstleistungszentrum Heilverfahren, 1051 Wien, Tel. 05 08 08-2651, E-Mail: DLZ-HV@svagw.at.

NOSMOKINGCAMP

Nutzen Sie die Chance, ein rauchfreies Leben zu beginnen! Die SVA unterstützt Sie mit dem NoSmokingCamp beim Rauchstopp: Lernen Sie, alte Gewohnheiten und Einstellungen zu verändern, leben Sie auch ohne Zigarette lust- und humorvoll. Zusätzlich vermittelt das Programm medizinisches, psychologisches und sportwissenschaftliches Wissen, ergänzt durch viel Praxis. Für das NoSmokingCamp können Sie den Gesundheitshundert€ in Anspruch nehmen.

TERMIN

4.–6. 4.

Seminarleiterin:
Dr. Christine Korak



EUR 269,- Paketpreis*

–EUR 100,- SVA-Gesundheitshundert€

EUR 169,- investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im EZ, inkl. 1 x VP, 1 x HP + Seminargetränke, Nutzung des Wellnessbereichs, mit Begleitung im DZ: EUR 145,- pro Person

Landhotel Liebmann

8301 Laßnitzhöhe
www.landhotel-liebmann.at

Anmeldungen*

Formlose Anmeldung an CC.GF@svagw.at oder Fax an 05 08 08-2259. Geben Sie bitte Namen, Versicherungsnummer, E-Mail und/oder Postadresse sowie Ihre Telefonnummer an. Anmeldeschluss: 28. Februar 2014. ■

* Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmeranzahl werden die Anträge nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass keine gesundheitlichen Probleme, welche die Teilnahme an den einzelnen Programmen ausschließen, vorliegen.



Gütesiegel:
Minister Reinhold Mitterlehner überreicht SVA-Obmannstellvertreter Peter McDonald die Auszeichnung.

Die SVA ist familienfreundlich

Die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie und die Unterstützung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in allen Lebensphasen sind der SVA seit Jahren ein Anliegen. Nun wurde sie dafür offiziell mit dem staatlichen Gütezeichen für Familienfreundlichkeit im Beruf ausgezeichnet.

Voraussetzung für die Verleihung dieses Gütezeichens ist ein Audit durch das Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und

Jugend. Das Audit hilft dem Unternehmen mit einem umfangreichen Kriterienkatalog, die Familienfreundlichkeit auf den Prüfstand zu stellen, die Ergebnisse von Maßnahmen zu evaluieren und die Familienfreundlichkeit weiterzuentwickeln. Das Audit berufundfamilie ist damit ein „Check-up“ der gesamten Unternehmenskultur in Bezug auf familienfreundliche und betriebswirtschaftlich sinnvolle Lösungen.

In den SVA-internen Audit-Prozess wurden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Landesstellen einbezogen. Die gemeinsam erarbeiteten Ziele wurden verbindlich festgehalten. Dazu gehören beispielsweise eine Sensibilisierung der Führungskräfte, ein standardisiertes Rückkehrgespräch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die aus der Karenz kommen, sowie eine Plattform für die interne Kommunikation.

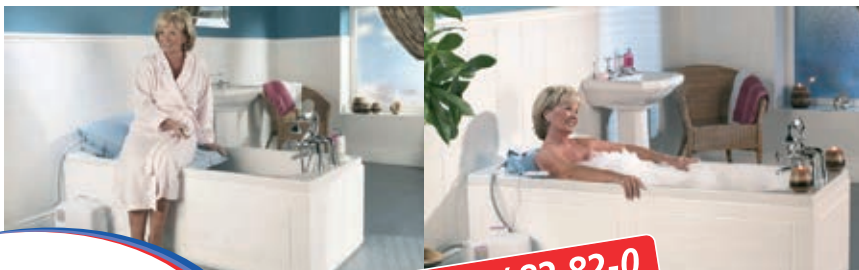
Bereits heute bietet die SVA ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zahlreiche Möglichkeiten, Beruf und Familie gut zu vereinbaren. Der Audit-Prozess soll dazu beitragen, die Struktur und Transparenz dieses Angebots zu verbessern.

Wenn gehen schwer fällt.



Mit den praktischen Hilfestellungen der Firma **Graf-Carello** muss Unabhängigkeit und Selbständigkeit kein Wunschtraum mehr bleiben. Mobil in jedem Alter und auch bei jedem Wetter! Führerscheinfrei und Zulassungsfrei auf allen öffentlichen Straßen zu benutzen! (außer Autobahn und Schnellstraßen). Sämtliche **Elektrofahrzeuge** können auch nur mit einer Hand bedient werden! Nützen Sie die schönen Tage für Spazierfahrten und tätigen Sie Ihre Einkäufe oder Arztbesuche wieder selbständig!

Endlich wieder sicher baden!



Für gehbehinderte, bewegungseingeschränkte und gebrechliche Menschen ist ein Bad in der Wanne nicht immer so einfach möglich. Das **TÜV-geprüfte Badewannen-Luftkissen** kann hierbei helfen. Es passt praktisch in jede Badewanne und senkt sich bis auf den Wannenboden ab. Einfachste Bedienung ohne Montage macht somit ein entspanntes Vollbad ohne fremde Hilfe möglich.



Besser verständlich:

Alle Formulare, Textbausteine und Schriftstücke der SVA wurden sprachlich überarbeitet.

Entgeltliche Einschaltung

Die SVA spricht Klartext

Sprache ist einem kontinuierlichen Wandel unterworfen: Was gestern höflich klang, wird heute als geschraubt empfunden; was bis vor Kurzem als anschaulich galt, sieht jetzt vielleicht verstaubt aus. Das gilt auch für die rund 10 Millionen Schriftstücke, die jährlich die SVA verlassen. Und weil gutes Kundenservice bei klarer und verständlicher Kommunikation beginnt, hat die SVA das Projekt „KLAKS – klar und verständlich schreiben“ gestartet: Über 100 Mitarbeiter aus ganz Österreich haben eine Inventur des gesamten Schriftverkehrs der SVA durchgeführt. Hunderte veraltete Formulare und Textbausteine wurden gelöscht. 92 Formulare wurden neu in den Schriftverkehr eingebaut, über 500 Formulare sprachlich vollkommen überarbeitet – mit dem Ziel, auch komplexe Themen klar und verständlich zu erklären. Mit dieser Initiative zu einer kundenorientierten Sprache ist die SVA Vorreiter unter den Sozialversicherungen Österreichs.



96 Standorte:

Die Sprechstage der SVA finden meist in den Bezirksstellen der WKO statt.

SVA-Sprechstage

Nicht jeder Versicherte wohnt in unmittelbarer Nähe seiner Landesstelle. An 96 Standorten in ganz Österreich werden daher regelmäßig Sprechstage abgehalten, zu denen fachkundige Mitarbeiter der jeweiligen SVA-Landesstelle Ihnen für persönliche Anfragen in sämtlichen Sozialversicherungsangelegenheiten zur Verfügung stehen. Meist finden diese Sprechstage in den Bezirksstellen der Wirtschaftskammer statt. Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich, es empfiehlt sich allerdings, allfällige Unterlagen und Nachweise mitzubringen. Wenn Sie Ihren Beitrags- oder Pensionsakt benötigen, kündigen Sie Ihren Besuch bitte rechtzeitig bei Ihrer Landesstelle an, damit Sie die Unterlagen dann zum Sprechtag vorfinden. Auch Anfragen von Versicherten anderer Versicherungsträger werden beantwortet. Sofern für die Auskunft konkrete Unterlagen erforderlich sind, wird das Anliegen an den zuständigen Versicherungsträger weitergeleitet.

Die Anmeldung zu den SVA-Sprechtagen kann telefonisch in der Landesstelle oder online erfolgen. Folder mit den Terminen der Sprechstage liegen in allen Landesstellen auf und werden Ihnen auf Wunsch auch zugesandt. Im Internet finden Sie die Termine auf www.svagw.at.

Neue Kraft für Ihre Gelenke!



Einseitige Belastungen bei der Arbeit, im Haushalt oder beim Sport gehen buchstäblich auf die Gelenke. Gelenkverschleiß kann aber unsere Beweglichkeit und Lebensfreude einschränken. Um aktiv bleiben zu können, ist gesunder Knorpel besonders wichtig. Er dient als Stoßdämpfer für die Gelenke.

Vitamin C für die Gelenke

Gelenkknorpel bestehen zu 70 % aus Collagen. Vitamin C fördert die Bildung von Collagen und unterstützt so den Knorpelaufbau.

GELASTIN® Aktiv – regt den Knorpelaufbau an und kräftigt die Gelenke.



Trinkfertige Gelenknahrung

GELASTIN® Aktiv liefert viel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure und Magnesium. Es ist **trinkfertig** und enthält als Monatspackung 30 Mini-Tetrapacks.

GELASTIN® Aktiv enthält außerdem 10 g Fortigel® Trink-Collagen. Es **schmeckt gut**, ist **magenfreundlich** und für Diabetiker bestens geeignet.



GELASTIN®

Und so einfach bestellen Sie:

Tel.: 0 662 - 43 79 93
www.atro-provita.at

Oder den Bestellcoupon ausfüllen und gleich absenden.

GELASTIN® Aktiv-Bestell-Coupon

Ja, ich bestelle GELASTIN® Aktiv

Vierteljahres-Kur versandkostenfrei!

Gratis dazu:
Gelenk-Ratgeber!

Bezeichnung	Inhalt	Preis in €	☒
GELASTIN® Aktiv	1-Monatspackung 30 TetraPaks á 125 ml	31,40	☐
GELASTIN® Aktiv	Vierteljahres-Kur* 3 x 30 TetraPaks á 125 ml	3 x 29,40	☐

Geschmacksrichtung: ☐ Mandarin ☐ Cassis (Johannisbeere)

Name, Vorname SV29

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum, Telefon

Datum, Unterschrift

X

**6,00 €
gespart**

* Vierteljahres-Kur: 3 Lieferungen und 3 Teilrechnungen in monatlichem Abstand. Versandspesenfrei. Die Lieferungen erfolgen auf Rechnung. Der Kaufvertrag kommt mit Versendung der Ware zustande. Sie haben ein 14-tägiges Rückgaberecht.

ATRO
ProVita

Schnell einsenden an: **ATRO ProVita GmbH**
Teisenberggasse 25 • A – 5020 Salzburg

Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.



Ferdinand O. Fischer,
Harley-Davidson-Händler.

„Oft höre ich: ‚Du fährst ja eh die ganze Zeit nur Motorrad – das ist ja mehr Spaß als sonst was.‘ Aber natürlich hab ich auch Stress wie jeder andere Unternehmer auch“, räumt Ferdinand O. Fischer mit Klischees zu seiner Person auf. 1982 hat er den Motorradhandel an der Wiener Triester Straße von seinem Vater übernommen, 1992 wurde er Vertragspartner der legendären Motorradschmiede aus Milwaukee. Seither hat Österreichs größter „Harley-

promitipp

Die SVA stellt vor: erfolgreiche Selbständige und ihre Tipps für die Work-Life-Balance.

Dealer“ nicht nur Tausende der Kultheisen verkauft – er liefert seiner anspruchsvollen Klientel mit Ausfahrten, Veranstaltungen und einem eigenen Steakhouse auch verlässlich das dazugehörige Lebensgefühl.

„Das bringt mit sich, dass sich der Kundenkontakt durch fast alle Lebensbereiche zieht“, resümiert Fischer. „Ich bemühe mich, dass meine Familie bei den Veranstaltungen dabei ist, aber das ist nicht immer möglich. Meine Work-Life-Balance lässt also noch zu wünschen übrig. Ich arbeite aber daran.“ Zu diesem Zweck hat sich Fischer ein in der Buckligen Welt verstecktes Wochenenddomizil zugelegt, in das er sich mit seiner Frau und den vier Kindern regelmäßig zurückzieht. „Die Entschleunigung meines

Lebens wird mir immer wichtiger“, bekennt der 54-Jährige. Motorradfahren und Entschleunigung – ist das nicht ein Widerspruch? „Im Gegenteil! Motorradfahren, wie wir es verstehen, hat mit Emotion, Genießen und Freiheit zu tun, nicht mit hektischer Raserei“, stellt Fischer klar.

Seit drei Jahren kümmert sich Sohn Johannes M. um das Operative. Ein Tipp, den er dem Nachwuchs in Sachen Work-Life-Balance weitergeben will? „Hab ich nicht. Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Aber zunächst muss einmal die Work-Balance stimmen. Das Wesentliche ist: Wenn du deine Arbeit als Feind betrachtest, macht sie dich fertig. Besser, du umarmst sie als Freund. Dann macht sie dich glücklich.“ ■

Entgeltliche Einschaltung



Stationäre Kur über die SVA im Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf

3 natürliche Heilmittel
einzigartig in Österreich

Schon gewusst? Auch Versicherte der SVA können im Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf einen Kuraufenthalt stationär in Anspruch nehmen. Ein Weg zu mehr Gesundheit und zu mehr Lebensqualität, der auch mit dem Partner beschritten werden kann. Der Kuraufenthalt kann gemeinsam verbracht werden, auch wenn der Partner die Kur über eine andere Versicherung beansprucht.

Es erwarten Sie neue, moderne Unterkünfte direkt am Kurpark gelegen sowie ein breites Spektrum an Therapien mit natürlichen Heilmitteln, wie vor Ort gestochenes Moor, Bad Tatzmannsdorfer Kohlensäure und Thermalwasser. Darüber hinaus fördert das kostenlose, abwechslungsreiche GesundheitAktiv-Programm und ein beeindruckendes Thermen- und Saunaangebot im „Reich

der Sinne“ (gegen Gebühr) Ihr Wohlbefinden. Die herrliche Landschaft des südlichen Burgenlandes und sein mildes Klima eignen sich hervorragend zum Laufen, Nordic-Walken oder zum Radfahren.

KURANTRAGSFORMULAR
und Informationen über weitere
Versicherungspartner finden Sie auf:
www.kurzentrum-badtatzmannsdorf.at

Mehr Informationen:

Kurzentrum Bad Tatzmannsdorf, Am Kurplatz 2, 7431 Bad Tatzmannsdorf, Tel. 03353 / 8581 - 7001
info@kurzentrum-badtatzmannsdorf.at, www.kurzentrum-badtatzmannsdorf.at



Schluss punkt

Die Präventionsinitiativen für Selbständige und ihre Kinder werden 2014 weiter ausgebaut.

SVA aktuell: Wenn Sie auf das Jahr 2013 zurückblicken, was hat sich im vergangenen Jahr für Österreichs Selbständige getan?

McDonald: Wir haben 2013 viel für die verbesserte soziale Absicherung der Selbständigen erreicht. Ein besonderes Anliegen war uns die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. So wurde das Wochengeld verdoppelt und während des Bezugs können sich Unternehmerinnen von den Beiträgen befreien lassen. Außerdem ist es nun unbürokratisch möglich, während der Kinderbetreuung geringfügig selbständig weiterzuarbeiten, ohne Beiträge zu bezahlen und das bei vollem Versicherungsschutz. Wir haben auch ein Krankengeld bei langer Krankheit oder Unfall eingeführt und die freiwillige Zusatzversicherung ab dem 4. Tag attraktiver gemacht.

Und was bringt das neue Jahr?

Mit Jänner sind wieder Verbesserungen für Unternehmerinnen und Unternehmer in Kraft getreten und wir weiten unsere Präventionsinitiativen für Selbständige und ihre Kinder aus.

Von welchen Verbesserungen sprechen Sie genau?

Im Kontakt mit unseren Kunden erfahren wir, dass finanzielle Schwierigkeiten oft unverschuldet und unvorhersehbar auftauchen. In solchen Situationen waren uns leider häufig die Hände gebunden. Nun haben wir durchgesetzt, dass wir Unternehmerinnen und Unternehmer mit einer Überbrückungshilfe unterstützen können, damit sie finanzielle Engpässe bewältigen können. Konkret können wir nun in begründeten Fällen einen Teil der Versicherungsbeiträge erlassen. Zahlungserleichterungen gibt es nun auch für Neugründer. Denn zu Beginn der Unternehmensgründung ist der Unternehmenserfolg, und in diesem Zusammenhang auch die tatsächlichen Versicherungsbeiträge, schwer einschätzbar. Bei guten Gewinnen kann es zu Nachzahlungen kommen. Künftig können Jungunternehmer diese innerhalb von drei Jahren zinsfrei begleichen. Auch für unsere aktiven Pensionisten haben wir uns eingesetzt: So fällt nun der Beitrag zur Selbständigenvorsorge für Pensionsbezieher, die weiterhin arbeiten, weg.

Und wie sieht es 2014 mit den Gesundheitszielen für die Selbständigen aus? Ich nehme an, Gesundheitsförderung bleibt auch 2014 ein zentrales Anliegen der SVA.

Unbedingt! Unser Präventionsmodell „Selbständig Gesund“, bei

dem Versicherte gemeinsam mit dem Arzt individuelle Gesundheitsziele vereinbaren und sich für ihre eigene Gesundheit engagieren, ist ein Riesenerfolg – und über die Landesgrenzen hinaus vorbildlich. Bei Erreichen der selbst gesteckten Ziele profitieren die Teilnehmer von mehr Gesundheit und dem halbierten Selbst-behalt. 2014 ist die Teilnahme am Präventionsprogramm auch bei Wahlärzten möglich.

In der SVA setzen wir auf Prävention und sind überzeugt, dass es sich lohnt, sich frühzeitig um die eigene Gesundheit zu kümmern. Deshalb haben wir auch gemeinsam mit der Ärztekammer den Gesundheitscheck Junior entwickelt: eine kostenlose, speziell angepasste Gesundenuntersuchung für mitversicherte Kinder und Jugendliche. Mit dieser Initiative schließen wir die Vorsorgelücke nach dem Mutter-Kind-Pass bis zur Volljährigkeit. In Anbetracht dessen, dass Österreich im internationalen Ranking bei der Kinder- und Jugendgesundheit nur Platz 27 von 30 belegt, wird deutlich, wie wichtig es ist, auch schon bei Kindern und Jugendlichen auf Prävention zu setzen. Derzeit pilotieren wir das Programm für Kinder von Selbständigen in Wien und im Burgenland.

Und die SVA ist nun auch auf Facebook?

Social Media Plattformen wie Facebook sind inzwischen nicht mehr weg zu denken und als moderner Dienstleister ist der Schritt ins Web 2.0 für uns ein wichtiger. Wir wollen mit unseren Kunden dort in allgemeinen Dialog treten, wo sie gerne kommunizieren und interagieren und gerade Unternehmer sind Vorreiter bei der Nutzung sozialer Medien.

Und welche großen Vorhaben stehen für 2014 an?

Auch in diesem Jahr setzen wir uns für weitere Verbesserungen für Unternehmer ein. Ein wichtiges Anliegen ist mir, dass erwerbstätige Pensionisten keine Pensionsbeiträge bezahlen sollen. Das Weiterarbeiten auch über das Pensionsalter hinaus muss attraktiver werden. Dazu müssen wir gezielte Anreize schaffen. Ein weiteres Thema sind die Verzugszinsen: Die sollen so gesenkt werden, so dass sie angemessen sind. ■

DAS INTERESSANTESTE WOCHENENDE ÖSTERREICHS

Das neue „WOCHENENDE“ der „Salzburger Nachrichten“ bietet Ihnen jeden Samstag noch mehr Analysen zu aktuellen brisanten Themen, tief gehende Reportagen und kritische Blickwinkel aus der Feder österreichischer Spitzenjournalisten.

**Bestellen Sie jetzt 8 Samstagsausgaben kostenlos.
Tel. +43 662 / 8373-222 oder abo.salzburg.com**

www.salzburg.com

Entgeltliche Einschaltung



Salzburger Nachrichten

DIE INTERESSANTESTE ZEITUNG ÖSTERREICHS

DRAFTFCB PARTNERS