



SaluNova
CARE

MANAGEMENT-ZUSAMMENFASSUNG · SELF CARE

Ein BGM-Baustein, der zum Schichtdienst passt.

Kernnutzen, Rahmenbedingungen und Aufwand der Selfcare-Anwendung als Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung — für Personalverantwortliche, HR-Leitungen, BGM-Beauftragte und Mitarbeitervertretungen in Pflegeorganisationen.

VERSION

1.0 · September 2026

ADRESSAT

HR, BGM, Personalvorstand

UMFANG

2 Seiten

Die meisten BGM-Angebote setzen einen planbaren Tag voraus – einen Kurstermin um 17 Uhr, eine Mittagspause am Stück. Der Schichtdienst hat davon nichts. Selfcare ist als Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V konzipiert und passt in Schichten: drei Termine über zwölf Wochen, alles online. Der Rest passiert dort, wo die Person ohnehin steht – zweimal täglich rund fünf Minuten, selbstbestimmt.

Adressierung an Fachkreise im Sinne des § 2 HWG. Fachinformation für Personalverantwortliche. Keine Verbraucher-Werbung. Aussagen zu Wirkmechanismus werden gegenüber teilnehmenden Beschäftigten nicht in dieser Form geführt.

1 · Warum Selfcare für Pflegeorganisationen

Belastung, Fluktuation und Krankheitsstand in der Pflege sind strukturelle Herausforderungen. Klassische BGM-Angebote greifen im Schichtdienst nur begrenzt, weil sie planbare Zeitfenster erwarten. Selfcare setzt an einer anderen Stelle an: eine **individuell gefertigte haptische Form**, die die anwendende Person in Momenten der eigenen Wahl einsetzt – zwischen Schichten, vor dem Einsatz, nach einem schweren Tag. Kein festes Programm, keine Terminlogistik, keine App-Pflicht.

Der Nutzen entsteht durch **Konstanz**, nicht durch **Intensität**. Fünf Minuten täglich schlagen 30 Minuten wöchentlich. Deshalb ist der Wissenstransfer in drei kurzen Online-Sessions integraler Bestandteil – Ihre Beschäftigten sollen verstehen, warum das wirkt und wie es in den Tag passt.

2 · Was Ihr Unternehmen erhält

Leistung	Beschreibung
Individuell gefertigte Selfcare-Formen	Für teilnehmende Beschäftigte aus dem Handprofil berechnet, 3D-gedruckt.
Drei Wissenstransfer-Sessions	Über 12 Wochen, komplett online, Aufzeichnung inklusive.
Pseudonymisierte Auswertung	Aggregierte Ergebnisse zu Wohlbefinden, Erschöpfung, Arbeitsfähigkeit – für Ihr BGM-Reporting.
DSGVO-Konformität	Auftragsverarbeitungsvertrag nach Art. 28 DSGVO inklusive.
Nachweisvorlagen Lohnkonto	Für § 3 Nr. 34 EStG-Nutzung bereitgestellt.

„Haben Sie den Mut, mit Ihrem Kopf zu denken.“

– MARIE CURIE (1867–1934), ZITIERT NACH WILHELM STRUBE, DAS STRAHLENDE METALL

3 · Aufwand und Rahmen

Aspekt	Größenordnung
Zeitraumen Einführung	4 – 8 Wochen (inkl. Handprofil-Erfassung und Fertigung)
Sessions gesamt	3 × 60 – 90 Min über 12 Wochen, remote
Anwendungszeit / Tag	2 × 5 – 7 Min, selbstbestimmt
Kohortengröße	ab 8 Beschäftigten empfohlen (für aussagekräftige Aggregat-Auswertung)
Auswertung	Pseudonymisierter Bericht zu Beginn, nach 6 und nach 12 Wochen

4 · Steuerlich nutzbar — ohne Zertifizierung

Selfcare ist als Leistung der betrieblichen Gesundheitsförderung im Präventionsprinzip *Stressbewältigung und Ressourcenstärkung* angelegt. Nach dem BMF-Schreiben vom 20.04.2021 zu § 3 Nr. 34 EStG können solche Leistungen bis zu 600 € je Beschäftigten und Jahr steuerfrei bleiben, wenn sie Bestandteil eines strukturierten betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses sind. Eine *Zertifizierung ist dafür grundsätzlich nicht erforderlich*. Die Nachweisvorlagen für das Lohnkonto liefern wir mit. Die steuerliche Beurteilung im Einzelfall trifft Ihre Steuerberatung.

Preisrahmen. Preise werden je Kohortengröße individuell kalkuliert. Größenordnung im Erstgespräch — ohne Verpflichtung.

5 · Warum jetzt

Pflegepersonal-Retention ist eine strategische Frage. Angebote, die den Alltag der Beschäftigten *tatsächlich erreichen*, sind selten. Selfcare positioniert Sie als Träger, der ein durchdachtes, wissenschaftlich gerahmtes und schichtkompatibles Angebot macht — nicht ein weiteres Programm, das im Alltag versickert. Für die BGM-Berichterstattung erhalten Sie belastbare Aggregat-Auswertungen; für die Ergebniswerbung nach innen kommunikationsfähige, HWG-konforme Aussagen.

WEITERFÜHREND

1. Akademische Vollversion dieser Rationale mit Wirkmechanismus, Literaturbezug und Methodik — auf Anfrage.
2. Medizinische Rationale für Betriebsärzt:innen — auf Anfrage.
3. BMF-Schreiben vom 20.04.2021, GZ IV C 5 - S 2342/20/10003 :003.