

Im Blickpunkt

Wie Sie Beruf und Pflege miteinander vereinbaren können

Meine Novitas

Unsere Auszeichnungen für außerordentliches soziales Engagement

Gesundheit & Leben

Rücken Sie mit unserem Online-Ernährungskurs dem Winterspeck zu Leibe

NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK

1.2019



**FÜRSORGLICHE
PFLEGE
VON ANGEHÖRIGEN.**

NOVITAS BKK



Frank Brüggemann,
Vorstandsvorsitzender, und
Kirsten Budde, Vorständin

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Wort des Jahres 2019 könnte „Digitalisierung“ werden. Und zugegeben: Auch wir bei der Novitas BKK nutzen neue technische Möglichkeiten, um Arbeitsabläufe zu vereinfachen und Zeit zu gewinnen. Aber wir wissen auch, wozu wir das tun: nämlich um mehr Zeit für unsere Kunden zu haben – mehr Zeit für Sie.

Am deutlichsten haben wir das im vergangenen Jahr mit unserem Pilotprojekt #Wirzudir im Kreis Steinburg gezeigt. Seit September 2018 beraten wir unsere Kunden dort nämlich auch zu Hause. In einer Zeit, in der persönliche Begegnungen immer häufiger durch digitale ersetzt werden, setzen wir damit auch ein Zeichen für echte Nähe.

Natürlich sind wir nicht einfach bei den Kunden hereingeplatzt. Wir haben öffentlich für unser Angebot geworben und sind dann auf Wunsch zu Besuch gekommen; in einzelnen Fällen haben wir das auch von uns aus schriftlich angeboten. Entscheidend war und ist immer der Wunsch des Kunden – Ihr Wunsch.

Im Kreis Steinburg wurde #Wirzudir gut angenommen – und die Zufriedenheit war groß. So groß, dass wir uns entschlossen haben, das zukünftig auch in Duisburg zu tun. Voraussichtlich ab dem 1. Juli 2019 kommen wir auf Ihren Wunsch (und NUR auf Ihren Wunsch) zu Ihnen nach Hause und erledigen für Sie und mit Ihnen, wozu Sie sonst in die Geschäftsstelle gehen würden.

Die spätere Erweiterung des Angebots #Wirzudir auch auf andere Städte und Regionen ist nicht ausgeschlossen.

Freundliche Grüße
Ihre

Frank Brüggemann
Vorstandsvorsitzender

Kirsten Budde
Vorständin



KURZ & BÜNDIG

- 4 **Was tut sich? Wir sagen es Ihnen!**
Aktuelle Informationen auf einen Blick

IM BLICKPUNKT

- 6 **Wenn Eltern alt werden.**
Beruf und Pflege miteinander vereinbaren
- 7 **In NRW: Entlastungsleistungen auch für Nachbarschaftshilfe**
- 8 **Stärkere Unterstützung für kümmernde Angehörige**
Alles Wichtige zur Familienpflegezeit
- 9 **Pflege auf Distanz**
Trotz großer Entfernung Nähe zeigen
- 10 **Sexualität und Pflegebedürftigkeit – ein Tabuthema?**
- 12 **Sich selbst nicht vergessen!**
Unsere Entlastungsangebote
- 13 **Abzocke**
Wie Erbschleicher Senioren ausnehmen
- 14 **Betreuung aus dem Ausland – eine Alternative?**
- 15 **Vorsorge für den Pflegefall**



MEINE NOVITAS

- 16 **Pflege geht uns alle an!**
- 17 **Stammtisch für Menschen mit Demenz**
- 18 **Kassentreffen**
Termine für Ihre Gesundheit.
- 19 **Psychische Gesundheit im Leistungssport**
- 20 **Aller guten Dinge sind drei!**
Unsere Preisträger für soziales Engagement
- 22 **„Auch die Schwächsten haben Rechte.“**
Ulrich Vogel berät Hartz-IV-Betroffene

GESUNDHEIT & LEBEN

- 24 **Brustkrebsvorsorge**
In den richtigen Händen gut aufgehoben.
- 26 **Gesunde Kinder in gesunden Familien.**
Porträt der Stiftung Gesundheitsservice
- 27 **Weg mit dem Winterspeck**
Online-Ernährungsberatung
- 27 **Neu für Sie**
Stoßwellentherapie bei Fersensporn

SERVICE & WISSEN

- 28 **Videoberatung:**
einfach, persönlich, kompetent
- 28 **Gesund und schmackhaft kochen**
- 29 **Gewinnspiel**
- 30 **Handlungshilfen für pflegende Angehörige**
Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege und zur Selbstsorge



Immer bestens informiert!

In unserem Kundenmagazin bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Kontakt- und Informationsmöglichkeiten. Von Experteninterviews über Detailinformationen zu bestimmten Themen bis hin zur digitalen Dialogverlängerung über Links und Chatmöglichkeiten. Die Symbole zeigen Ihnen an, welche Information sich hinter ihnen verbirgt.



Link



Chat



Interview



Telefon



Info



WAS TUT SICH?
**WIR SAGEN
ES IHNEN!**

EXPERTENCHAT DER RICHTIGE UMGANG MIT MOBBING

Hinter dem Rücken oder online wird getuschelt und gelästert, man fühlt sich ausgegrenzt und schikaniert:

Mobbing kann jeden treffen – Kinder und Erwachsene. Wie geht man als Betroffener damit um? Was können Eltern tun, um die Anzeichen zu erkennen und ihre Kinder zu schützen?

Unser Experte berät Sie am 8. April in unserem Expertenchat. <

WEITERE CHAT-TERMINE:

- 6. Mai:** Asthma
- 3. Juni:** Tattoo und Piercing – worauf sollte man achten?
- 8. Juli:** Gesunder Schlaf
- 12. August:** Antibabypille und hormonfreie Verhütungsmethoden

Die Chats finden immer von 20.00 bis 21.30 Uhr statt.



Informationen zur kostenlosen Teilnahme und den Zugang zu den Expertenchats finden Sie unter: novitas-gesundheitonline.de

GESTATTEN: UNSER NEUESTES TESTSIEGEL



Unsere Testsiegel-Familie hat Zuwachs bekommen! Das Deutsche Finanz-Service Institut hat im Auftrag von FOCUS-MONEY Wahltarife mit Selbstbehalt bei 82 bundesweit geöffneten Kassen verglichen: 52 davon kamen in die Wertung.

Das Ergebnis: Als eine von drei Krankenkassen wurde unser Wahltarif FLEXGIRO in der Kategorie „Selbstbehalt“ mit der Bestnote ausgezeichnet.

Wenn Sie gesund sind und neben den Vorsorgeuntersuchungen nur gelegentlich zum Arzt gehen, können Sie mit einem Beitritt zum FLEXGIRO bis zu 1.200 Euro in drei Jahren kassieren. <



Wie einfach das funktioniert? Das können Sie hier nachlesen: novitas-bkk.de/flexgiro

NEUE SERVICES IN IHRER ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE

Ab sofort können Sie in der Online-Geschäftsstelle zwei neue Serviceangebote nutzen:

- » Wenn Sie im Ausland erkranken, können Sie die Quittungen und Belege für Behandlungen am Urlaubsort nun online einreichen. Und das ganz bequem, ohne vorher einen Antrag anzufordern.
- » Außerdem haben Sie jetzt die Möglichkeit, einen Antrag auf Haushaltshilfe in unserer Online-Geschäftsstelle zu stellen. Kein Anfordern bzw. Ausdrucken des Papierformulars mehr, kein Porto und den Weg zum Briefkasten sparen Sie sich auch.



Noch nicht registriert? Jetzt einfach online anmelden und Vorteile nutzen: meine.novitas-bkk.de

GETESTET UND FÜR GUT BEFUNDEN HAUSBESUCHE BALD AUCH IN DUISBURG

Mit unserem neuen Service #Wirzudir erleichtern wir Ihnen den Alltag, und das mit Erfolg: Unsere Hausbesuche sind begehrt. Wir helfen Ihnen z. B. beim Ausfüllen von Reha-Anträgen und beraten Sie zu Leistungen wie Mutterschaftsgeld und Familienversicherung. Sie erhalten also einen Top-Service – genau wie in unseren Geschäftsstellen.

Nach der erfolgreichen Testphase im Kreis Steinburg erweitern wir jetzt die Regionen für Besuche. Ab Juli können Sie den #Wirzudir-Service auch in Duisburg anfordern. Damit bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein persönliches Gespräch in vertrauter Umgebung zu führen. Ihr Terminkalender ist voll? Sie haben keine Zeit, in unsere Geschäftsstelle zu kommen? Dann ist #Wirzudir genau das Richtige für Sie.



#WIRZUDIR

Sie rufen. Wir kommen.



novitas-wirzudir.de



0800 588 9860
gebührenfrei



BERUF UND PFLEGE MITEINANDER VEREINBAREN

Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Demenzerkrankung – und plötzlich steht das Leben auf dem Kopf. Ihre Eltern, Großeltern oder Ihr Partner brauchen Hilfe, weil sie den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können und plötzlich pflegebedürftig sind.

WENN ELTERN ALT WERDEN.

Von den circa 3,5 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden etwa 70 Prozent zu Hause von Angehörigen betreut. Ohne diesen starken familiären Zusammenhalt würde das ganze Pflegesystem kollabieren. Aber ein Familienmitglied zu Hause zu pflegen, ist häufig eine große Herausforderung. Einerseits möchten wir unserem Angehörigen unbedingt helfen, andererseits sind wir vielleicht selbst berufstätig oder erziehen noch kleine Kinder. Dieser Spagat kann zu starken körperlichen und seelischen Belastungen der pflegenden Angehörigen führen.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, welche Unterstützung die Pflegeversicherung insbesondere berufstätigen Personen bietet oder was Sie beachten müssen, wenn Sie eine Pflegekraft aus dem Ausland einbinden möchten. Außerdem erklären wir, wie es mit den sexuellen Bedürfnissen von Pflegebedürftigen aussieht und was Sie tun können, wenn ein pflegebedürftiger Angehöriger weit entfernt von Ihnen wohnt. <

IN NRW: ENTLASTUNGS- LEISTUNGEN AUCH FÜR NACHBAR- SCHAFTSHILFE



Unsere pflegebedürftigen Versicherten, die zu Hause gepflegt werden, haben Anspruch auf einen monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro. Dieser Betrag kann für Unterstützungsangebote eingesetzt werden, um die Pflegeperson im Alltag zu entlasten.

Speziell in Nordrhein-Westfalen können Sie diesen Entlastungsbetrag auch für die sogenannte Nachbarschaftshilfe einsetzen. Die Voraussetzungen für die Anerkennung und Abrechnung der Nachbarschaftshilfe haben sich Anfang dieses Jahres geändert. Mehr dazu erfahren Sie von unseren Ansprechpartnern der Pflegekasse. <



0800 432 1600
gebührenfrei

STÄRKERE UNTERSTÜTZUNG FÜR KÜMMERENDE ANGEHÖRIGE

Plötzlich musste alles ganz schnell gehen. Nachdem die Mutter von Karin Meusch Ende des letzten Jahres nach einem schweren Autounfall ins Krankenhaus kam, stellten sich Komplikationen ein. Die Ärzte teilten ihr mit, dass ihre Mutter pflegebedürftig sei. Da sie sich selbst um ihre Mutter kümmern wollte, musste sie innerhalb weniger Tage die ambulante Pflege organisieren. Nicht einfach, da sie selbst berufstätig ist und kleine Kinder hat.

So wie Karin Meusch geht es vielen Familien, die sich – trotz eigener Berufstätigkeit – um den pflegebedürftigen Angehörigen kümmern möchten. Aber der Gesetzgeber hat in den letzten Jahren die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf durch verschiedene Maßnahmen deutlich verbessert.

(FAMILIEN-)PFLEGEZEIT RASCH BEANTRAGEN

Bei einer akut aufgetretenen Pflegesituation, in der Sie die Pflege eines nahen Angehörigen organisieren und sicherstellen möchten, haben Sie das Recht, bis zu zehn Arbeitstage von der Arbeit fernzubleiben, ohne sich um den Lohnausfall sorgen zu müssen. Für diese Auszeit haben Sie Anspruch auf ein Pflegeunterstützungsgeld aus der Pflegeversicherung Ihres Angehörigen.

SECHS MONATE VOLLSTÄNDIGE ODER TEILWEISE BEFREIUNG VON DER ARBEIT

Darüber hinaus haben Sie für die Dauer von bis zu sechs Monaten Anspruch auf

vollständige oder teilweise – allerdings unbezahlte – Freistellung von der Arbeit. Voraussetzung für die sogenannte Pflegezeit ist die Pflege in häuslicher Umgebung. Für minderjährige Pflegebedürftige ist die Betreuung auch in außerhäuslicher Umgebung möglich. Wenn Sie einem nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase beistehen möchten, gilt eine Höchstdauer von drei Monaten.

FAMILIENPFLEGEZEIT FÜR LÄNGSTENS 24 MONATE

Die Familienpflegezeit für längstens 24 Monate ist eine weitere Möglichkeit, Beruf und familiäre Pflege besser zu vereinbaren, wenn Sie mindestens 15 Stunden wöchentlich (weiter-)arbeiten möchten. Während der Familienpflegezeit haben Sie Anspruch auf ein zinsloses Darlehen bis zur Hälfte des fehlenden Nettoarbeitsentgelts.

Sie können das zinslose Darlehen nach Ablauf der Familienpflegezeit in Raten zurückzahlen. Pflegezeit und Familienpflegezeit können miteinander kombiniert werden, müssen aber unmittelbar aneinander anschließen. Die Gesamtdauer der Freistellungen beträgt höchstens 24 Monate.

Die Familienpflegezeit können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie bei einem Arbeitgeber mit mehr als 25 Beschäftigten tätig sind. <

Wenn Sie Details über die (Familien-) Pflegezeit erfahren möchten, fragen Sie unsere Experten der Pflegeversicherung. Das gilt auch, wenn Sie zum Beispiel Interesse an einem kostenlosen Pflegekurs haben. Die Kurse für pflegende Angehörige bieten praktische Anleitungen und Informationen, aber auch Beratung und Unterstützung zu vielen verschiedenen Themen.



0800 432 1600
gebührenfrei

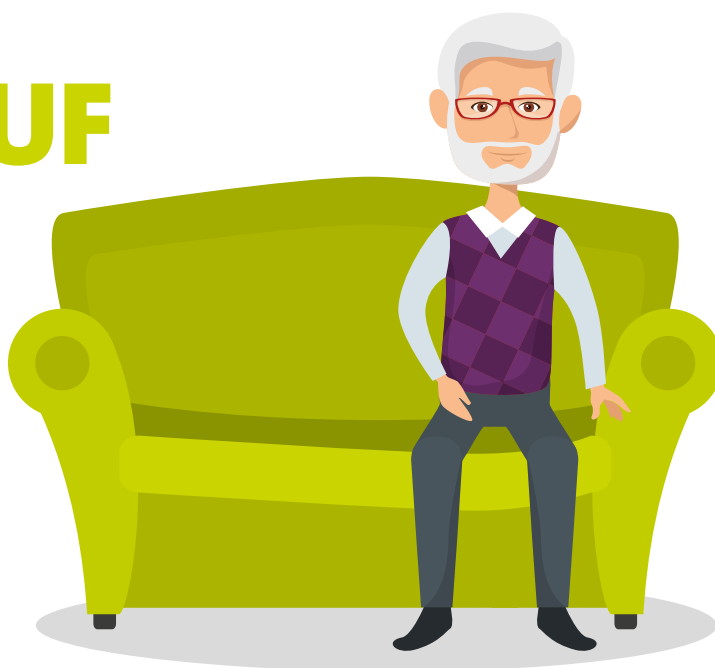


PFLEGE AUF DISTANZ

Wer sich für die Pflege eines entfernt wohnenden Angehörigen verantwortlich fühlt, stößt auf ganz eigene Probleme.

Heute sehen Lebensplanungen ganz anders aus als noch vor zwanzig oder dreißig Jahren. Flexibilität ist das Zauberwort am Arbeitsmarkt. Beschäftigte bleiben heute selten bei dem Unternehmen, in dem sie ihre Ausbildung begonnen haben. Werksschließungen, Versetzungen oder der Wunsch nach beruflicher Weiterentwicklung sorgen immer häufiger dafür, dass Kinder nicht in der Nähe ihres Geburtsortes wohnen bleiben.

Sind die Eltern noch gesund, so finden gegenseitige Besuche statt oder es wird regelmäßig telefoniert. Schwierig wird es allerdings, wenn die Eltern plötzlich pflegebedürftig werden. Was tun? Den Pflegedürftigen zu sich holen? Getreu dem Motto „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ sollte das sehr gut durchdacht sein. Gerade bei Menschen mit Demenz ist beispielsweise ein vertrautes Umfeld enorm wichtig, um die Erkrankung nicht zu verschlimmern.



Pflege auf Distanz – wie geht das?

Um die Pflege am Heimatort sicherzustellen, ist ein professionelles Netzwerk wichtig. Dazu zählen Nachbarn, Freunde, ehrenamtliche Helfer, Pflegedienste und Hilfsmittel.

Unsere Pflegeberatung unterstützt Sie ebenfalls. Wir informieren Sie über die Leistungen der Pflegeversicherung und helfen bei der Antragstellung zum Beispiel für Pflegehilfsmittel oder auch bei der Pflegeeinstufung.

Helfen kann auch, einen festen Ansprechpartner vor Ort zu haben. Das kann ein Verwandter, Nachbar oder

Freund sein, der regelmäßig nach dem Rechten schaut.

Formale, finanzielle und behördliche Angelegenheiten lassen sich in der Regel auch auf Distanz klären. Dabei helfen verschiedene Vollmachten wie beispielsweise Bank-, Betreuungs- und Vorsorgevollmachten.

Nichtsdestotrotz sind eigene Besuche auf jeden Fall sinnvoll. Zum einen um dem Pflegebedürftigen zu zeigen, dass Sie im Notfall da sind, aber auch um den Kontakt zu den Netzwerken vor Ort zu halten. So können Sie auch auf Veränderungen und Anpassungen im Pflegealltag besser reagieren. <



Unsere Pflegeberaterinnen v. l. Birgit Regenthal, Susanne Wißmann, Anja Kiefer, Gabriele Mattheis-Wiedersprecher

Unsere Pflegeberatung begleitet Sie.

Ganz gleich, ob es um einen Pflegegrad, die Auswahl des richtigen Pflegeheims, die Versorgung mit Hilfsmitteln, die Organisation von häuslicher Pflege oder um Behörden-gänge geht – wir unterstützen Sie.

Sie erreichen unsere Pflegeberaterinnen unter unserer Servicenummer.



0800 072 8292
gebührenfrei



SEXUALITÄT UND PFLEGE- BEDÜRFTIGKEIT – EIN TABUTHEMA?

Sexualität im Alter, bei Demenz, bei geistiger oder körperlicher Behinderung sind Themen, mit denen pflegende Angehörige konfrontiert sind. Doch wie geht man in der häuslichen Pflege damit um, wenn der behinderte Teenager, die demente Mutter oder der immobile Vater ihre Sexualität leben möchten?

Sexuelle Selbstbestimmung ist ein Grundrecht

Sexualität gehört zur Persönlichkeit jedes Menschen – auch wenn er körperlich oder geistig beeinträchtigt ist. Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung ist im Grundgesetz verankert. Konkret bedeutet es, dass jeder Mensch selbst wählen kann, wie und mit wem er Sexualität lebt.

Mit der Umsetzung dieses Grundrechts tun sich jedoch alle Beteiligten schwer: Die beeinträchtigten Personen, die auf aktive oder passive Unterstützung angewiesen sind, ihre pflegenden Angehörigen, die mit persönlichen Grenzen zu kämpfen haben, und auch Mitarbeiter von Pflegediensten und Pflegeheimen, die sich professionell abgrenzen müssen und an Vorschriften gebunden sind. Dabei geht es natürlich

auch um den Schutz sowohl des Personals als auch der Pflegebedürftigen vor Übergriffen.

Eltern als sexuelle Wesen

„Menschen können bis ins hohe Alter Interesse an Sexualität haben. Jedoch ist Sex im Alter mehr als nur Geschlechtsverkehr“, erklärt Altersforscherin Prof. Susanne Zank von der Universität Köln. „Nähe, Zärtlichkeit und Geborgenheit sind Bedürfnisse, die ein Leben lang bestehen bleiben.“ Die Psychologin beschäftigt sich in ihrer Forschung auch mit den Belastungen der häuslichen Pflege. Pflegenden Angehörigen rät sie: „Falls ein gutes, vertrauensvolles Verhältnis besteht, sollte man das Gespräch mit dem Pflegebedürftigen suchen, nachfragen und zuhören“, so die Expertin. Bei pflegebedürftigen Eltern ist das oft schwierig: „Auch erwachsene Kinder sehen ihre Eltern nicht als sexuelle Wesen.“

Besonders im Umgang mit Demenzkranken kann sexuell provozierendes Verhalten auftreten. „Wichtig ist, dass Angehörige dieses Verhalten nicht persönlich nehmen oder den Kranken beschimpfen, sondern es als Ausdruck der Krankheit sehen“, erklärt Prof. Susanne Zank. Im Hinblick auf aktive Unterstützung in Sachen Sexualität vertritt die Psychologin eine klare Haltung: „Angehörige sind nicht verpflichtet, sich um die sexuellen Bedürfnisse des Pflegebedürftigen zu kümmern, das würde zu weit gehen.“

Sexuelle Entwicklung als Gratwanderung

Der Leiter der Beratungsstelle pro familia in Hannover, Ulf Gronau, kann in Bezug auf das Thema Behinderte und Sexualität gesellschaftliche Fortschritte erkennen. „Dem Thema gegenüber haben sich Behindertenzentren und pflegende Angehörige in den letzten Jahren geöffnet“, sagt Ulf Gronau. Behindertenbetreuer, aber auch Eltern,

die sich um ihre beeinträchtigten Kinder zu Hause kümmern, informieren sich regelmäßig bei der Beratungsstelle, nehmen an Workshops und Seminaren teil. Pflegende Angehörige von Senioren wenden sich nur selten an die Beratungsorganisation. „Beim Thema Sex im Alter herrscht noch große Sprachlosigkeit“, so der Experte.

Pflegende Angehörige von körperlich und/oder geistig behinderten Jugendlichen stehen dabei vor einer Herausforderung: Jugendliche entdecken ihre Sexualität normalerweise selbst und ohne Unterstützung der Eltern. Doch wie verhält man sich als Eltern, wenn das Kind Unterstützungsbedarf hat? „Das ist eine sehr individuelle Situation, bei der man seine eigenen Grenzen ziehen und abwägen muss, was man möglich machen kann und was nicht“, erklärt Sexualberater Ulf Gronau. Passive Unterstützung zu leisten, indem man Filme oder Zeitschriften, Dildo und Gleitcreme besorgt, ist für manche Eltern machbar, für andere unvorstellbar. „Die sexuelle Entwicklung der Jugendlichen zu unterbinden, ist jedoch keine gute Strategie, denn daraus entstehen Frustration, Trauer und Aggression“, erklärt der Beratungsstellenleiter. „Für Eltern ist es eine Gratwanderung. Deshalb habe ich großen Respekt davor, wenn Eltern ihre Kinder begleiten und sich bei Bedarf Unterstützung suchen.“

Aktive Sexualassistenten

Konkrete Unterstützung bei der Befriedigung von sexuellen Bedürfnissen bieten Sexualassistenten. Der Ursprung dieser Begleiter liegt in der Betreuung von geistig und körperlich behinderten jungen Menschen, die den Umgang mit ihrer Sexualität erst erlernen. Sexualbegleiter unterstützen beeinträchtigte Menschen darin, sich selbst zu befriedigen, geben körperliche Nähe, Intimität und Zärtlichkeit.

In Deutschland wissen viele pflegende Angehörige gar nicht, dass es dieses Angebot gibt. Gaby Paulsen hat deshalb

vor fünf Jahren die Agentur „Nessita“ gegründet, die sich auf die bundesweite Vermittlung von Sexualbegleitern für Senioren und Behinderte spezialisiert hat. Die ausgebildete Krankenschwester weiß um die Nöte von Angehörigen und Pflegebedürftigen. „Wenn aus einer Paarbeziehung eine Pflegebeziehung geworden ist, können viele Paare Intimität nicht mehr leben“, erklärt Gaby Paulsen.

Zehn Frauen und vier Männer arbeiten bundesweit als Sexualbegleiter für die Agentur. Als Prostituierte verstehen sie sich nicht, denn Geschlechtsverkehr ist bei den Treffen nicht vorgesehen. Sie sehen sich vielmehr als Unterstützer, wenn es um Erotik und Zärtlichkeit von beeinträchtigten Personen geht. „Senioren wünschen sich häufig Kuschelstunden, körperliche Nähe und Zärtlichkeit“, sagt Gaby Paulsen. Was bei den Treffen geschieht, bleibt unter den Beteiligten.

Gaby Paulsen hat sich das Thema selbstbestimmte Sexualität zur Aufgabe gemacht. Sie hält dazu Vorträge und Seminare für Angehörige und Pflegekräfte und hat dabei ihr Ziel stets vor Augen: „Ich möchte dazu beitragen, dass auch beeinträchtigte Menschen ihre Sexualität leben können. Sexualität trägt zum Wohlbefinden bei, wirkt entspannend und kann die Lebensqualität steigern.“ <



Informationen für pflegende Angehörige und Kontaktadressen bieten die Büros der Beratungsorganisation pro familia. Angehörige von Demenzkranken können sich auch an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. wenden. Die Agentur Nessita aus Hamburg vermittelt bundesweit Sexualassistenten. Sexualberatung, -begleitung und Workshops für Behinderte bietet auch das Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter (ISBB) in Trebel.



Birgit Regenthal,
Novitas BKK-Pflegeberaterin

SICH SELBST NICHT VERGESSEN!

Unsere Entlastungsangebote

Pflegende Angehörige gehen bei der Pflege oft bis an die Grenze der Belastung und sogar darüber hinaus. Dabei sind sie häufig mit so viel Engagement bei der Sache, dass sie alles andere hinten anstellen.

Unsere Pflegeberaterin Birgit Regenthal gibt Einblicke, welche Entlastungsangebote es für pflegende Angehörige gibt.

FRAU REGENTHAL, WAS BELASTET DIE PFLEGENDEN BESONDERS?

Pflegende Angehörige sind vielen unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Da wäre zum einen die körperliche Belastung, die durch die tägliche Pflege entsteht, wie zum Beispiel das Umlagern, das Aus-dem-Bett-Helfen oder die Hilfe beim Baden bzw. dem

Toilettengang. Noch immer sind es Frauen, die den überwiegenden Teil der Pflegenden stellen. Wer schon einmal versucht hat, einen erwachsenen Menschen hochzuheben, der weiß, was das bedeutet. Aber es gibt Tipps und Tricks zum Heben, zum An- und Auskleiden oder für die Hilfe beim Aufstehen. Wir bieten den pflegenden Angehörigen kostenfreie Pflegekurse, in denen sie diese Kniffe und vieles mehr erlernen.

WIE STEHT ES MIT DER SEELISCHEN GESUNDHEIT VON PFLEGEPERSONEN?

Die vielfältigen Pflegeaufgaben binden die Angehörigen so stark, dass sie die eigene Entspannung vernachlässigen und kaum zu wirklichen Ruhephasen kommen. Darunter leidet insbesondere

das Privatleben und es kommt häufig zu Problemen in der Partnerschaft. Verabredungen mit Freunden und Bekannten können oft nicht mehr eingehalten werden, weil man den Pflegebedürftigen nicht alleine lassen kann oder einfach keine Energie mehr hat. Betroffene distanzieren sich so zunehmend von Freunden und Bekannten. Dies gilt erst recht, wenn die Pflegeperson zusätzlich berufstätig ist. Aber auch Geschwister von pflegebedürftigen Kindern leiden häufig. Für Pflegepersonen, die über längere Zeit die Pflege für einen Angehörigen übernehmen, ist eine kleine „Auszeit“ zwischendurch empfehlenswert. Es gibt Rehabilitationsaufenthalte extra für Pflegende. Aber auch eine Selbsthilfegruppe, in der man sich mit anderen Betroffenen austauscht, kann sehr hilfreich sein.

WER KÜMMERT SICH UM MEINEN ANGEHÖRIGEN, WENN ICH MIR EINE „AUSZEIT“ NEHME?

Pflegepersonen können auf verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsangebote zurückgreifen. Vorausgesetzt, der zu pflegende Angehörige hat einen entsprechenden Pflegegrad. Die Angebote reichen von Hilfen im Haushalt, Begleitung im Alltag, Tages- und Nachtpflege, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege.

Ist der Pflegebedürftige bereits begutachtet und eingestuft worden, so können sich Pflegepersonen durch einen ambulanten Pflegedienst unterstützen lassen.

Die Tagespflege kann gerade für Berufstätige eine große Hilfe sein. Die Pflegebedürftigen können so in einer Tageseinrichtung untergebracht und versorgt werden, während die Pflegeperson ihrer Berufstätigkeit nachgeht. Dazu werden sie meist morgens abgeholt und nachmittags nach Hause zurückgebracht.

Bei der Kurzzeitpflege können Pflegebedürftige für eine begrenzte Zeit eine vollstationäre Pflege erhalten, zum Beispiel weil eine Krisensituation bei der häuslichen Pflege bewältigt oder der Übergang im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt geregelt werden muss.

Die Verhinderungspflege tritt ein, wenn die Pflegeperson beispielsweise erkrankt, in den Urlaub fährt oder anderweitig verhindert ist und die Pflege nicht sicherstellen kann. Zur Entlastung der Pflegeperson im Alltag ist die Verhinderungspflege auch stundenweise möglich. Um diese in Anspruch nehmen zu können, sollte die Pflegeperson den Pflegebedürftigen bereits sechs Monate gepflegt haben.

Sie finden auf unserer Website oder im Internet zahlreiche weitergehende Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung und den genannten Unterstützungs- und Entlastungsangeboten. Rufen Sie uns gerne unter der gebührenfreien Servicenummer an. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen helfen können. <



0800 072 8292
gebührenfrei

ABZOCKE

Wie Erbschleicher Senioren ausnehmen



In einem Duisburger Café lernt Gisela K. eine Frau kennen. Sie verstehen sich gut und bereits nach kurzer Zeit bietet die neue Bekanntschaft an, Besorgungen für die 85-Jährige zu machen und sich um die Pflege zu kümmern. Die Seniorin vertraut ihrer neuen „Freundin“ schnell, denn sie sorgt sich rührend um die ältere Dame. Gisela K. freut sich über die Hilfsbereitschaft und wundert sich zunächst nicht, dass die Frau nach einiger Zeit den Kontakt zur Familie, Freunden und Nachbarn unterbindet. „Die wollen dich eh nur in ein Heim abschieben“, hetzt sie Gisela K. auf. Letztendlich droht sie, den Kontakt abbrechen, wenn sie nicht im Testament bedacht wird. Emotional unter Druck gesetzt, willigt die Seniorin schließlich ein.

Dies ist leider kein Einzelfall, denn wer etwas vererben möchte, wird rechtlich kaum eingeschränkt. Dadurch kommt es immer wieder zu Erbschleichereien. Was nur wenige wissen: Erbschleicherei gilt in Deutschland nicht als ein eigener Strafbestand. Vor allem Demenzerkrankte sind leichte Opfer für Betrüger. Das Vorgehen ist dabei immer ähnlich:

- » Vertrauen schaffen
- » Abschottung vom bisherigen sozialen Umfeld
- » ständige Anwesenheit und Intervention des Dritten
- » streuen gezielter Falschinformationen (zum Beispiel „Man will dich ins Altenheim bringen.“)
- » Androhung, lebenswichtige Pflegeleistungen oder sonstige unterstützende Maßnahmen nicht mehr durchzuführen

Wie Sie sich schützen

Schauen Sie sich Menschen, die beispielsweise mit der Pflege beauftragt werden, ganz genau an. Angehörige sollten hellhörig sein, wenn sich Leute verändern. Beenden Sie nie den Kontakt und seien Sie wachsam, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas anders ist. Töchter oder Söhne von Personen, die möglicherweise unter dem Einfluss eines Erbschleichers stehen, sollten sich unbedingt eine Vorsorgevollmacht von ihrer Mutter oder ihrem Vater ausstellen lassen und zusätzlich einen Erbvertrag ohne Rücktrittsrecht abschließen. Dieser sorgt dafür, dass später getroffene Verfügungen nichtig sind. Ein Testament allein reicht hier nicht aus. Der beste Schutz gegen Betrüger ist aber immer noch, innerhalb der Familie für ein gutes persönliches Verhältnis zu sorgen. <



BETREUUNG AUS DEM AUSLAND – EINE ALTERNATIVE?

Das eigene Zuhause möchten die wenigsten verlassen. Was aber, wenn die Pflege durch den Partner oder die Kinder nicht möglich ist? Ambulante Pflegedienste übernehmen zwar die pflegerische Betreuung, jedoch nicht die Bewältigung des Alltags. Hausarbeiten wie Kochen, Putzen, Einkaufen oder der Besuch beim Arzt gehören nicht dazu. Ebenso bleiben die fehlende Gesellschaft und das häufige Alleinsein eines Menschen unberücksichtigt.

Umso verlockender erscheint das Angebot eines Vollzeitbetreuers oder Pflegehelfers aus dem Ausland. Sie kommen häufig aus Osteuropa, leben im selben Haushalt und versorgen den Pflegebedürftigen. Diese Form der Betreuung kann eine Alternative sein, dabei muss aber einiges beachtet werden:

- » Es ist eine angemessene, abschließbare Unterkunft und die Verpflegung für die Haushalts- und Betreuungskraft bereitzustellen.
- » Meist wechseln die Betreuer alle zwei Monate.
- » Behandlungspflege wie die medizinische Versorgung des Pflegebedürftigen in Form von Verbandswechsel, Spritzen geben, Katheterwechsel oder Arzneimittel zusammenstellen darf

durch diese Betreuungskräfte nicht ausgeübt werden.

- » Arbeitsrechtlich erlaubt ist höchstens eine 48-Stunden-Woche mit mindestens elf Stunden Ruhezeit zwischen den Arbeitseinsätzen und einem freien Tag in der Woche. Die gesetzlichen Pausenzeiten sind ebenfalls einzuhalten.

Für die Beschäftigung einer Haushalts- und Betreuungskraft gibt es verschiedene Beschäftigungsmodelle.

Beim Arbeitgebermodell wird die Haushalts- und Betreuungskraft direkt vom Haushalt angestellt. Wer selbst als Arbeitgeber auftreten möchte, muss die entsprechenden Pflichten nach dem Arbeits- und Sozialrecht wahrnehmen. Das heißt, Vertragsinhalte wie Arbeits-

zeit, Urlaub oder Regelungen bei Krankheit müssen in einem Arbeitsvertrag festgelegt werden.

Eine andere Möglichkeit ist das sogenannte Entsendemodell. Hierbei ist die Betreuerin bei einer ausländischen Firma angestellt. Für die Vermittlung an einen bestimmten Haushalt sorgt dann eine Agentur in Deutschland. Der Vorteil: Bei einer Entsendung entfallen für den Pflegebedürftigen die Arbeitgeberpflichten. Der Pflegebedürftige schließt so gleich zwei Verträge ab: einen mit dem ausländischen Unternehmen und einen anderen mit der Vermittlungsgesellschaft.

WIE VIEL KOSTET EIN ENTSANDTER BETREUER?

Die Preise ausländischer Dienstleister sind sehr unterschiedlich, da hier der Umfang des Hilfebedarfs sowie die Sprachkompetenz des Betreuers zu berücksichtigen sind. Zudem zahlt das Unternehmen im Heimatland entsprechende Sozialversicherungsbeiträge und andere Abgaben. In Deutschland muss das Unternehmen darüber hinaus mindestens den hier festgelegten gesetzlichen Mindestlohn von 9,19 Euro pro Stunde zahlen. Für eine entsandte Hilfskraft muss so mit monatlichen Kosten zwischen 2.300 und 3.000 Euro gerechnet werden.

WELCHE AGENTUR IST GUT?

Eine gute Agentur führt auch Telefonate oder Hausbesuche durch, um den Betreuungsaufwand zu ermitteln. Die erste Beratung sollte kostenlos sein. Es wird nicht nur ein Betreuer vorgeschlagen, sondern gleich zwei oder drei zur Auswahl. Sie erhalten auch Informationen zu den Dienstleistern im Ausland. Die Agentur sollte zudem während der Betreuung für Fragen und Unterstützung zur Verfügung stehen und eine Notfallnummer anbieten. Positiv zu sehen ist auch, wenn man die Möglichkeit hat, vorab mit der Betreuungskraft zu telefonieren.

WICHTIG: DIE A1-BESCHEINIGUNG

Bevor ein Betreuer die Arbeit aufnimmt, lassen Sie sich die Bescheinigung A1 zeigen. Sie weist aus, dass die Betreuungskraft in ihrem Heimatland sozialversichert ist. Erstellen Sie sich davon eine Kopie und heften Sie sie als Nachweis ab. Sofern die Bescheinigung A1 erst mit Abschluss des Betreuungsvertrags für den entsandten Mitarbeiter vom Dienstleistungsunternehmen beantragt wird, lassen Sie sich die Bescheinigung später vorlegen und fragen Sie vorab nach einer Kopie des Antragsformulars. <

HIER ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN:

- » **Bei Fragen zum Thema „Ausländische Haushalts- und Betreuungshilfen“** wenden Sie sich an das Beratungstelefon des Pflegewegweisers NRW: **0211 3809 400** (Mo. und Mi. 14.00 bis 16.30 Uhr) oder per Mail an **pflwegewgweiser@verbraucherzentrale.nrw**
- » **Sie suchen wohnortnahe Beratungs- und Unterstützungsangebote?** Dann nutzen Sie die gebührenfreie Rufnummer des Pflegewegweisers NRW: **0800 4040044** (Mo., Di., Mi. und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr, Do. 14.00 bis 17.00 Uhr). Online unter **pflwegewgweiser-nrw.de**



münchener verein

Zukunft. In besten Händen.

Je früher,
umso günstiger:

VORSORGE FÜR DEN PFLEGEFALL

**Mit den Pflegezusatztarifen
des Münchener Verein zusätzlich
absichern.**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zum Pflegefall zu werden. Hierbei entstehen nicht nur gesundheitliche Belastungen, es können auch mehrere hundert Euro Eigenbeteiligung pro Monat anfallen. Die Pflegezusatztarife unseres Kooperationspartners Münchener Verein schaffen finanzielle Sicherheit im Pflegefall für Sie und Ihre Familie. Vom günstigen Einstiegs-Paket bis zum leistungsstarken Rundum-Schutz – die vielfältigen Angebote bieten für jede Lebenssituation die richtige Absicherung.

Wenn Sie sich über die Pflegezusatztarife informieren möchten, helfen Ihnen die Experten des Münchener Vereins montags bis freitags von 8.00 bis 19.00 Uhr gerne weiter. <



0800 150 1090
gebührenfrei



**novitas-bkk.de/
zusatzversicherungen**



PFLEGE GEHT UNS ALLE AN!

In dieser Ausgabe geht es um wichtige Fragen zum Thema Pflege. Auf diesem Feld ist viel in Bewegung gekommen, und das ist auch gut so.

„Bundesgesundheitsminister Spahn hat auf dem Gebiet der Pflege die richtigen Weichen gestellt“, urteilt der Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „und beispielsweise mit der Reorganisation von Berufsbild und Ausbildung Schritte eingeleitet, die zu einer nachhaltigen Verbesserung der Personalsituation führen können. Vielleicht am wichtigsten ist aber das Signal, das die ‚Konzertierte Aktion Pflege‘ bedeutet. Wenn drei Ministerien gemeinsam an besserer Pflege arbeiten, dann kann jeder sehen, wie wichtig dieses Thema ist. Und es ist sehr wichtig. Es gehört in die Mitte der Gesellschaft.“

Deutschland braucht mehr Menschen, die in der (Alten-)Pflege arbeiten. Das

ist vor allem die Folge des demografischen Wandels: Die Geburtenraten sind schon lange niedrig, die Lebenserwartung steigt und deshalb ist der Anteil alter Menschen an der Gesellschaft höher als je zuvor. In der Industrie ist das kein Problem – dort produzieren weniger Menschen mit besseren Maschinen viel mehr als früher. Aber dort, wo die Hauptarbeit ihrer Natur nach von Menschen geleistet werden muss, ist das ein Problem. Bei der Pflege wird die Knappheit durch die größere Zahl der Single-Haushalte und durch den Umstand erhöht, dass Eltern und Kinder aus beruflichen Gründen oft weit entfernt voneinander wohnen.

„Es ist ganz einfach“, sagt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „während wir als erfolgreiche Industriegesellschaft zwar die Finanzierung der Rente und auch der Pflege sichern können, kann auch



Die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats der Novitas BKK:
Dr. Harald Obendiek (l.) und Peter Peuser (r.)

die engagierteste Politik nichts daran ändern, dass den geburtenstarken Jahrgängen, die pflegebedürftig werden, nachhaltig geburtenschwache Jahrgänge gegenüberstehen, aus deren Reihen die Pflegenden kommen müssen. Man kann es kaum deutlich genug sagen: Bessere Ausbildung, bessere Bezahlung und bessere Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten sind unverzichtbar, denn die Pflegeberufe müssen nicht nur attraktiver werden als heute, sondern vor allem attraktiver als viele andere Berufe.“

Im Verwaltungsrat der Novitas BKK ist Pflege regelmäßig ein Thema. „Wir stellen uns der Entwicklung“, sagt Peter Peuser, „aber das ist noch nicht genug, schon allein deshalb, weil wir eben nur einer von vielen Akteuren sind, die dazu beitragen können, dass unsere Gesellschaft ihre größte Herausforderung seit dem Wirtschaftswunder besteht. Dass sie die Herausforderung besteht, ist nicht nur nötig, sondern auch möglich. Allein bei der Novitas BKK wächst die Zahl der pflegebedürftigen Versicherten schon heute pro Monat im Durchschnitt um 140, also um 1.700 pro Jahr. Das ist repräsentativ. Und das bedeutet: Es gibt nicht nur ein an sich schon lange bekanntes Problem. Hier wächst auch ein Markt für Fleiß und gute Ideen.“ <

STAMMTISCH FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

**WIR BIETEN GEMEINSAM MIT THYSENKRUPP
STEEL EUROPE EINEN STAMMTISCH FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ IN DUISBURG AN.**

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an frühere Mitarbeiter und ihre Angehörigen – ganz gleich, ob sie in der Verwaltung, im Stahlwerk, in der Kokerei oder bei Eisenbahn und Häfen beschäftigt waren.

In gemeinsamen Gesprächen erinnert man sich an frühere Zeiten des Arbeitslebens und lässt diesen Teil der Vergangenheit erneut aufleben. Gerade dieser Ansatz motiviert auch Männer mit Demenz, die möglichen Hilfsangeboten bisher skeptisch gegenüberstanden. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmer des Stammtisches sich im Nachhinein häufig sehr viel aufgeschlossener auch für andere Angebote zeigen.

Der Stammtisch findet einmal monatlich an einem Mittwochnachmittag in der Begegnungsstätte AWO-cado in Duisburg-Hamborn statt.

Falls Sie Interesse oder Fragen dazu haben, sprechen Sie unsere Pflegeberaterin Susanne Wißmann an, die bei uns Ansprechpartnerin für den Stammtisch ist. Sie erreichen sie telefonisch oder per E-Mail.

Unternehmen mit einer Verbindung zur Novitas BKK, die ihren früheren Mitarbeitern auch gern ein solches Angebot machen möchten, können Susanne Wißmann ebenfalls gerne kontaktieren. <



IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Susanne Wißmann

0203 545 8273

susanne.wissmann@novitas-bkk.de

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1 %-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/ Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Novitas BKK	Vorstandsvorsitzender	151.200 €	27.000 €	7.257,60 €	–	8.491,92 €	93 €	6 Monatsgehälter ¹⁾	–	198.702,72 €
	Vorständin	144.000 €	26.000 €	6.912 €	–	7.287,36 €	93 €	6 Monatsgehälter ¹⁾	–	189.818,08 €
BKK-Landesverband NW*	Vorstand	180.000 €	Nein	B 5 BBesO	3.000 €	3.271 €	Nein	Nein	Nein	
GKV-Spitzenverband Berlin*	Vorstandsvorsitzende	258.000 €	–	49.515 €	–	–	–	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515 €
	Stellv. Vorstandsvorsitzender	253.000 €	–	40.287 €	–	–	–	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287 €
	Vorstandsmitglied	250.000 €	–	72.685 €	–	–	–	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685 €

¹⁾ 6 Monatsgehälter bei nicht unmittelbarem Rentenbezug, auf Wunsch des Vorstands Streckung der Zahlung auf bis zu 12 Monate.

* Auf die Vergütung des GKV-Spitzenverbands Berlin und des BKK-Landesverbands NW hat die Novitas BKK keinen Einfluss; diese Gehälter gehören nicht zu den Personalkosten der Novitas BKK.



PATIENTENSEMINARE HALLE (SAALE)

Demenz und Psyche im Alter

28. März, 17.00 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Brütting

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Advance Care Planning – Instrumente für die gesundheitliche Vorausplanung

25. April, 17.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Jan Schildmann

Rückenprobleme

23. Mai, 17.00 Uhr

Referenten: Prof. Dr. Karl-Stefan Delank,
Dr. Katja Regenspurger

Mehr als grauer und grüner Star – häufige Augenerkrankungen

27. Juni, 17.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Arne Viestenz

Treffpunkt jeweils:

Hörsaal – Universitätsklinikum,
Ernst-Grube-Straße 40, 06120 Halle (Saale)

INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN KASSENTREFFEN

Telefon **0800 656 6900***

E-Mail kassentreffen@novitas-bkk.de

*gebührenfrei



Weitere Kassentreffen in
Ihrer Nähe finden Sie unter:
novitas-bkk.de/kassentreffen



Wir sind auch bei Facebook!
facebook.com/NovitasBKK

AKTIONEN FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

In den nächsten Monaten führen wir bei den folgenden Arbeitgebern betriebliche Gesundheitsaktionen durch:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 9. April | BeweglichkeitsCheck
Infra Leuna GmbH, Am Haupttor, Bau 4310, 06237 Leuna |
| 10. April | WirbelCheck
Karstadt, Bürgermeister-Fischer-Straße 6–10,
86150 Augsburg |
| 23. April | Schulter-Nacken-Screening
thyssenkrupp Bilstein, August-Bilstein-Straße 4,
58256 Ennepetal |
| 26. April | Herz-Stress-Test
Becker & Co. GmbH, Heidbergsweg 102, 47809 Krefeld |
| 29./30. April
und 2. Mai | AugenCheck
thyssenkrupp Materials Services GmbH, thyssenkrupp
Quartier, Thyssenkrupp-Allee 1, 45143 Essen |
| 8./9. Mai | Herz-Stress-Test
Energietechnik Essen, Westendstraße 15, 45143 Essen |

Mehr über die Inhalte der BGF-Aktionen erfahren Sie telefonisch unter 02335 967 7262. Bitte beachten Sie, dass sich die aufgeführten Aktionen ausschließlich an Beschäftigte der jeweiligen Unternehmen richten.

GESUNDHEITSAKTIONEN

In der folgenden Novitas BKK-Geschäftsstelle bieten wir unseren Kunden eine Gesundheitsaktion an:

- | | |
|-----------------|--|
| 29. März | Sehtest und Brillen-TÜV
Servicecenter Novitas BKK, Alleestraße 11, 42853 Remscheid
(zeitgleich findet der Wochenmarkt in Remscheid statt) |
|-----------------|--|

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM LEISTUNGSSPORT

Rund 200 Gäste besuchten Ende letzten Jahres unser Fachforum „Kein Stress mit dem Stress – psychische Gesundheit im Leistungssport erhalten und fördern“ in der Duisburger MSV-Arena. Prominente Redner waren unter anderem Ex-Fußballprofi Martin Amedick und Olympiasiegerin Heike Henkel.

Gemeinsam mit MentalGestärkt, einer Initiative der Deutschen Sporthochschule Köln, haben wir eingeladen, um für mehr Akzeptanz im Umgang mit psychischen Belastungen im Sport zu werben. Denn sind wir ehrlich: Für viele ist Stress etwas, was Managern oder Arbeitnehmern vorbehalten ist. Sportler hingegen werden oftmals belächelt, wenn sie den Schritt in die Öffentlichkeit wagen und über psychische Probleme sprechen. So wie der ehemalige deutsche Nationalspieler Per Mertesacker, der im letzten Jahr offenbarte, wie sehr er unter dem Druck im Profifußball gelitten hat – und dafür viel

Kritik einstecken musste. Sein Körper, erklärte Mertesacker, habe auf die hohe Erwartungshaltung vor jedem Spiel mit starker Übelkeit reagiert.

Belastungen wie diese kennt auch Ex-Fußballer Martin Amedick, der während seiner Profizeit depressiv wurde. Auf unserem Fachforum sprach er über die schlimmsten Phasen seiner Erkrankung. Amedick: „Ich war zu dieser Zeit völlig gefühllos. Es war, als ob ich eine Maske tragen würde. Irgendwann war es für mich schon eine Riesenhür-



v. l. Journalist Ronald Reng, Professor Dr. Michael Kellmann (Ruhr-Universität Bochum), Sportmoderator Holger Dahl, Ex-Fußballer Martin Amedick, Olympiasiegerin Heike Henkel, Frank Brüggemann (Vorstandsvorsitzender Novitas BKK), Sportpsychologe Lothar Linz, Uwe Schubert (Nachwuchszentrum MSV), Ulf Baranowsky (Spielergewerkschaft VDV), Sabine Pfeifer (Novitas BKK) und Marion Sulprizio (MentalGestärkt)



novitas-bkk.de/
leistungssport

„Früher war es verpönt, zum Psychologen zu gehen“

de, ans Telefon zu gehen. Meine Wahrnehmung war völlig verzerrt, ich fühlte mich ständig beobachtet.“ Nicht immer sind, wie bei Amedick, Depressionen die Folge. Auch Burnout, Angststörungen, Sucht oder Essstörungen können durch langfristige Überlastung entstehen.

Doch was hält Sportlerinnen und Sportler psychisch gesund? Professor Dr. Michael Kellmann, Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum, erläuterte dies in einem Vortrag: „Jeder muss sich persönlich fragen, was Erholung für ihn bedeutet. Und dann muss er diese Erholungsstrategien aktiv einplanen. Es braucht eine Art Erholungspuffer, auf den wir in Stressphasen zurückgreifen können.“

Olympiasiegerin Heike Henkel und Ulf Baranowsky, Geschäfts-

führer VDV – Die Spielergewerkschaft, diskutierten während eines Podiumsgesprächs. Henkel: „Zu meiner Zeit war es verpönt, zum Psychologen zu gehen.“ Vorbehalte gibt es aber leider auch heute noch, weiß Baranowsky: „Viele Spieler haben Angst, dass sie vom Club ausgesiebt werden, wenn sie psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.“

Das Fazit am Ende des Tages fiel eindeutig aus: „Sportpsychologische Angebote“, so Frank Brügge- mann, Vorstandsvorsitzender der Novitas BKK, „sollten genauso selbstverständlich im Leistungssport dazugehören wie tägliches Training oder Physiotherapie.“

Mehr Infos zum Thema finden Sie in der Broschüre „Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport“, die Sie auf unserer Internetseite herunterladen können. <

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI!

TOLLE PROJEKTE, TOLLE PERSÖNLICH-
KEITEN: AUCH 2018 HABEN WIR
MENSCHEN GEEHRT, DIE SICH AUF
UNTERSCHIEDLICHSTE WEISE IN
IHRER STADT ENGAGIEREN. UND DAS
ALLES UNENTGELTICH UND IN IHRER
FREIZEIT. WIR HABEN SIE EIN STÜCK
AUF IHREM WEG BEGLEITET UND
FINDEN: VERDIENT AUSGEZEICHNET!





ESSENER SOLIDARITÄTSPREIS

Auf einem Stand-up-Board 140 Kilometer die Ruhr entlangpaddeln, um Spenden zu sammeln? Diese Idee hat Jörn Schulz in die Tat umgesetzt. Der zweifache Familienvater hat 2016 die Spendenaktion „Be Strong For Kids“ ins Leben gerufen. Bis heute sind durch sein Engagement über 30.000 Euro an Spenden zugunsten kranker Kinder und Jugendlicher zusammengekommen. „Und es sollen noch viel mehr werden“, sagt Jörn Schulz, der schon weitere Aktionen plant. Wir sind natürlich mit dabei und freuen uns auf kommende Projekte.

thyssenkrupp-Vorstand und Preisstifter Oliver Burkhard, Oberbürgermeister Thomas Kufen, Preisträger Jörn Schulz, Novitas BKK-Vorständin und Jury-Mitglied Kirsten Budde und Prof. Dr. Karl-Heinz Jöckel, Stiftung Universitätsmedizin Essen

ITZEHOER BÜRGERPREIS

Der Sieger des vom Verein „Neues Ehrenamt e.V.“ gestifteten Itzehoer Bürgerpreises 2018 ist Freiraum e.V. Seit über zehn Jahren setzt sich der Verein für eine selbstverwaltete und unabhängige Jugendkultur ein. Für die Jugendlichen werden niederschwellige Angebote zum Mitmachen geschaffen. Konzerte, Partys, Lesungen und Kickerturniere – der Veranstaltungskalender bietet vielfältige Möglichkeiten, sich einzubringen und die Freizeit zu gestalten. Dabei dürfen sich die Jugendlichen kreativ austoben. Mit dem neu geschaffenen RepairCafe werden defekte Gegenstände wieder nutzbar gemacht. Das vom Verein Freiraum e.V. organisierte antirassistische Fußballturnier setzt außerdem ein wichtiges Zeichen zur Integration.

Verein Freiraum e.V., Mirja Tüchsen, Novitas BKK, und Pastor Willfrid Knees, Verein Neues Ehrenamt e.V.



DUISBURGER BEISPIEL

Andrea, Sandy, Alexander, Richard, Dustin, Maximilian, Nico, Philip und Simon sind unser Duisburger Beispiel 2018. Die neun Jugendlichen sind die Medienscouts der Heinrich-Heine-Gesamtschule in Duisburg-Rheinhausen. Sie unterstützen ihre Mitschüler bei allen Problemen rund um Handy und Computer, halten Vorträge in den Klassen, informieren rund ums Thema Internet und beraten bei Cybermobbing. Das Projekt richtet sich in erster Linie an Fünft- oder Sechstklässler, die den verantwortungsvollen Umgang mit WhatsApp, Instagram und Co. erst noch lernen müssen.

Die Medienscouts, Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link und Novitas BKK-Vorstandsvorsitzender Frank Brüggemann





**„AUCH DIE
SCHWÄCHSTEN
HABEN RECHTE.“**

Wie sind Sie zur Hartz-IV-Beratung gekommen?

Eigentlich wollte ich im Ruhestand ein Handwerk erlernen und Restaurator werden. Aber das zerschlug sich und ich ging als ehrenamtlicher Fahrer zur Krefelder Tafel. Nach der Einführung von Hartz IV hörte ich dort immer öfter von Menschen, die sich ungerecht behandelt fühlten. Irgendwann ging ich zum Ökumenischen Arbeitslosenzentrum und sah mir das genauer an; ich war ja vom Fach und konnte erkennen, wenn etwas nicht stimmte. Und es

stimmte sehr oft etwas nicht. Zunächst habe ich Betroffene zum Jobcenter begleitet. Später bin ich dazu übergegangen, sie als ehrenamtlicher Mitarbeiter der KAB (Katholische Arbeitnehmer-Bewegung) schriftlich zu vertreten.

Wo sehen Sie denn die Probleme?

Zunächst einmal muss man sich klar machen, dass Bezüge nach Hartz IV das Existenzminimum abdecken – so sind sie definiert. Schon wer die vollständigen Bezüge erhält, hat also nur das Allernötigste. Und sobald die Bezüge



Ulrich Vogel, bis 2002 Vorstand der BKK Krupp Thyssen + Partner, einer Vorläuferkasse der Novitas BKK, liebt das Reisen und den Krefelder Karneval. Die meiste Zeit steckt er aber in die Hilfe für seine Mitmenschen. Seit 2007 berät er Woche für Woche Menschen, die Leistungen nach Hartz IV beziehen.



gekürzt werden, hat er weniger als das Existenzminimum. Sanktionen des Jobcenters tun sofort richtig weh.

Sind die Sanktionen nicht ein Teil des Gesamtkonzepts, damit man möglichst schnell wieder eine Arbeit annimmt?

Ja, und grundsätzlich ist auch nichts dagegen einzuwenden. Aber der Arbeitslose muss nicht nur alles Zumutbare tun, er muss das auch beweisen. Wenn der Sachbearbeiter den Beweis nicht anerkennt, tritt die Sanktion ohne Aufschub in Kraft. Am schnellsten geht das bei jüngeren Arbeitslosen unter 25. Wenn diese einen einzigen Termin vergessen, kürzt das Jobcenter sofort um zehn Prozent. Und zehn Prozent Kürzung von 424 Euro – das ist der aktuelle Bedarfssatz pro Monat – machen einen Unterschied. Bei älteren Betroffenen geht es nicht ganz so schnell. Aber auch sie tragen allein die Beweislast, und das Jobcenter ist nicht immer fair.

Wie wirkt sich das aus?

Sowohl beim Arbeitslosenzentrum als auch bei der KAB empfehlen wir unseren Klienten dringend, sich mit einem Stempel bestätigen zu lassen, wenn sie Unterlagen übergeben. Mehr als ein-

mal konnten sich Betroffene mit einer solchen Quittung gegen den Vorwurf wehren, die Unterlagen nicht geliefert zu haben. In Wirklichkeit waren sie im Jobcenter verlorengegangen.

Es ist ja richtig, auf der Mitwirkung der Leistungsempfänger zu bestehen. Und es gibt auch Betrugsversuche. Aber das rechtfertigt nicht den Generalverdacht, der darin zum Ausdruck kommt, dass es vom Jobcenter kein Schreiben ohne Sanktionsandrohung gibt, und erst recht nicht die verbreitete Kleinlichkeit der Jobcenter. Ein Beispiel: Ein arbeitsloser Mann musste sich wegen Trennung von seiner Frau eine neue Wohnung suchen, und für solche Fälle sieht das Gesetz die Erstattung einer Wohnungseinrichtung vor, nichts Teures, versteht sich, die sogenannte Erstausrüstung. Das Jobcenter fand EINEN Stuhl ausreichend. Drei weitere Stühle und einen Küchentisch mussten wir vor dem Sozialgericht erstreiten.

Die Kosten für das Wohnen übernimmt aber die Stadt?

Richtig. Und auch da ist nicht alles bestens. Die Stadt Krefeld zum Beispiel hat vor drei Jahren ein Unternehmen mit der Ermittlung angemessener Sätze beauftragt und ist bei maximal 280 Euro

plus maximal 96 Euro für Nebenkosten für einen alleinstehenden Erwachsenen gelandet. Das war schon damals zu knapp. Inzwischen sind die Immobilienpreise und Mieten gestiegen, die Bedarfssätze aber nicht. Wer mit Hartz IV umzieht, kann sich nur noch eine Wohnung im sozialen Brennpunkt leisten. Wenn man dann daran denkt, dass die Adresse auf die Schufa-Einstufung durchschlägt, fragt man sich, ob das System sich nicht selbst im Weg steht.

Halten Sie Hartz IV insgesamt für einen Irrweg?

Das nicht: Die ursprüngliche Idee war ja, die Menschen durch eine Mischung aus Druck und Hilfe so schnell wie möglich wieder in Arbeit zu bringen. Und das war eine gute Idee. Aber die Umsetzung war nicht gut. Sie ist inzwischen besser geworden, Aber das ist im Wesentlichen nicht das Verdienst der Jobcenter, sondern das Verdienst der Sozialgerichte. Auch die Schwächsten haben Rechte. Und so lange ich kann, will ich dazu beitragen, dass sie die bekommen. <



BRUSTKREBSVORSORGE IN DEN RICHTIGEN HÄNDEN GUT AUFGEHOSEN.

Auch wenn Brustkrebs – nach wie vor die häufigste Krebserkrankung der Frau – heute erfolgreicher als früher und mit gezielteren und oft weniger belastenden Methoden behandelt werden kann, ist es weiterhin entscheidend, einen bösartigen Tumor so früh wie möglich zu erkennen. Denn je früher Brustkrebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungs- und Überlebenschancen.

Nutzen Sie unsere Früherkennungsangebote

Ihre Novitas BKK übernimmt die Kosten für regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Dazu zählen die jährli-

che Tastuntersuchung beim Frauenarzt oder alle zwei Jahre das Mammografie-Screening für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.

Frauen, die befürchten, dass in ihrer Familie ein erblich bedingtes erhöhtes Brust- und/oder Eierstockkrebsrisiko vorliegt, können zudem unter bestimmten Voraussetzungen einen Gentest machen lassen. Je nach tatsächlichem Erkrankungsrisiko haben sie dann Anspruch auf Betreuung in einer Tumorrisikosprechstunde in einem universitären Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs. Entsprechende Kooperationen haben wir mit Zentren in Düsseldorf, Hamburg, Münster, Kiel und Köln geschlossen.

„discovering hands“ nutzt den überlegenen Tastsinn sehbehinderter Frauen

„discovering hands“ setzt auf den hochsensibel ausgebildeten Tastsinn blinder und sehbehinderter Frauen, die nachweislich circa 30 Prozent mehr und insbesondere kleinere Gewebeveränderungen als Ärzte ertasten.

In einer neunmonatigen theoretischen und praktischen Ausbildung qualifizieren sich blinde und sehbehinderte Frauen zur „Medizinisch-Taktilen Untersucherin“ (MTU). Im Anschluss können sie mit ihren Fingern selbst kleinste Veränderungen im Gewebe der weiblichen Brust ertasten.



IGeL Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung

Frauen wird zur Früherkennung auch der Brust-Ultraschall als IGeL-Leistung angeboten. Der Ultraschall kostet pro Untersuchung in der Regel inklusive Beratung zwischen 26 und 60 Euro.

Wissenschaftler des IGeL-Monitors wollten wissen, ob der Ultraschall Frauen tatsächlich davor bewahren kann, an Brustkrebs zu sterben. Leider fanden sie keine Studien, die diese Frage untersucht haben. Man weiß also nicht, ob die Ultraschall-Untersuchung einen Nutzen für die Frauen hat. Das gilt sowohl für den Fall, dass Frauen ihn zusätzlich zum Mammografie-Screening durchführen lassen, als auch für den Fall, dass sie ihn anstelle des Screenings durchführen lassen. Den Nutzen des Brust-Ultraschalls bewertet der IGeL-Monitor für Frauen ab 40 Jahren, die kein erhöhtes Brustkrebsrisiko haben, daher mit „unklar“.



igel-monitor.de



Die MTU orientiert sich mithilfe von speziellen Klebestreifen, die an der Brust befestigt werden, während sie das Brustdrüsengewebe gründlich in allen Ebenen abtastet.

Die Untersuchung wird im Sitzen und Liegen durchgeführt und dauert dreißig bis sechzig Minuten.

Ihr Vorteil: Wir übernehmen jährlich diese besondere Tastuntersuchung für Frauen aller Altersgruppen im Rahmen der Brustkrebsvorsorge in teilnehmenden Praxen. <



FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Susanne Hofrath
Telefon 0203 545 8504
E-Mail susanne.hofrath@novitas-bkk.de



Die Liste der teilnehmenden Ärzte finden Sie unter:
novitas-bkk.de/brustkrebsvorsorge



discovering hands® bildet blinde und sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Tastuntersucherinnen (MTUs) aus, die im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung eingesetzt werden, und schafft somit ein neues Berufsfeld für sehbehinderte Menschen.



GESUNDE KINDER IN GESUNDEN FAMILIEN.

Die Stiftung Gesundheitsservice setzt sich als gemeinnützige Stiftung dafür ein, die gesundheitliche Entwicklung von Kindern zu fördern. Kirsten Budde, Vorständin der Novitas BKK und Mitglied im Stiftungsrat, sowie Detlef Hellmers, Geschäftsführer der Stiftung, verraten mehr über die Arbeit und die geförderten Projekte der Initiative.

Was waren die Beweggründe, um die Stiftung Gesundheitsservice zu errichten?

Detlef Hellmers: Die Stiftung wurde 2009 gegründet, um die Gesundheitsversorgung und die Lebensverhältnisse von Kindern und Familien zu verbessern. Aus unserer täglichen Arbeit in der Prävention und Rehabilitation wissen wir, dass Familien mit Kindern in der heutigen Gesellschaft vielfach benachteiligt sind. Dagegen wollten wir etwas tun und haben einige Verantwortliche von Betriebskrankenkassen angesprochen, die uns ehrenamtlich unterstützen.

Welche Aufgaben hat der Stiftungsrat?

Kirsten Budde: Der Stiftungsrat wacht über die Finanzen der Stiftung und trifft einmal jährlich die Auswahl der jeweiligen Förderprojekte. Wir helfen, anderen Menschen zu helfen!

Welche Ziele verfolgen Sie und in welchem Umfang können Sie fördern?

Detlef Hellmers: Drei Ziele sind klar festgelegt: Prävention für Kinder ausbauen, gesundheitliche Chancengleichheit fördern und gesundheitliche Risiken mindern. Da die Stiftung über einen überschaubaren finanziellen Rahmen verfügt, werden vorrangig ehrenamtliche Initiativen unterstützt, die nicht täglich in der Öffentlichkeit stehen. Denn es gibt viele Menschen in Deutschland, die ein starkes soziales Engagement zeigen. Die Liste geförderter Projekte ist lang!



Kennen Sie gemeinnützige Vereine oder Einrichtungen, die gefördert werden sollen?

Dann melden Sie sich bei uns!
Stiftung Gesundheitsservice
Dönhoffstraße 27
51373 Leverkusen
info@gsm-gesund.de
stiftung-gesundheitsservice.de



Können Sie uns Beispiele für geförderte Projekte nennen?

Kirsten Budde: Die Liste der Projekte, die wir in den letzten Jahren gefördert haben, ist sehr vielfältig. So gab es ein Erlebniscamp für organtransplantierte Kinder, die Förderung einer Behindertenschule, Maßnahmen zur Vermeidung von Kopfschmerzen bei Kindern oder auch ein Programm zur Unterstützung von Alleinerziehenden. Im letzten Jahrgang der Förderpreis an ein Projekt zur Verbesserung der medizinischen Versorgung in Tansania und an ein Fußballcamp für Kinder mit Down-Syndrom.

Gibt es schon Projekte für die Zukunft?

Detlef Hellmers: Wir halten weiter nach gemeinnützigen Projekten Ausschau, die förderungswürdig sind. Wir freuen uns über jede Anregung von Versicherten der Novitas BKK, die uns Projekte von gemeinnützigen Vereinen vorschlagen. Für die ausgewählten Projekte stehen jeweils rund 5.000 Euro zur Verfügung. <

ONLINE-ERNÄHRUNGSBERATUNG

Weg mit dem Winterspeck

Der Frühling steht vor der Tür und Ihr Winterspeck ist immer noch nicht weg? Kein Problem! Der Online-Ernährungskurs „myWEIGHTcoach“ hilft einfach, aber effektiv.

Egal ob im Supermarkt, in der Bahn, in der Mittagspause oder in den eigenen vier Wänden – „myWEIGHTcoach“ steht Ihnen jederzeit auf Smartphone, Tablet oder PC zur Verfügung.

Dabei ist „myWEIGHTcoach“ keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung ohne großes Kalorienzählen. Durch angemessene Portionsgrößen und einer einfachen Ampel-Strategie gelingt das Abnehmen auf einfache Weise. In drei Schritten erfahren Sie Woche für Woche, welche Lebensmittel fit und schlank machen, was es beim Einkaufen zu beachten gibt und wie Sie leckere Schlankmacher-Rezepte zubereiten.

Natürlich erwarten Sie auch Tipps, wie Sie voller Motivation am Ball bleiben und mit welcher Bewegung Sie Ihrem Körper so richtig einheizen.

Für all diejenigen, die kein Gewicht reduzieren möchten, aber auf eine gesunde Ernährung achten, ist der „myHEALTHcoach“ genau das Richtige. Hier erfahren Sie, wie man gesunde Ernährung ohne großen Aufwand im stressigen Alltag umsetzen kann und was es mit den neuesten Ernährungstrends und -mythen auf sich hat. <



WIR ERSTATTEN IHNEN DIE KURSgebÜHREN!

Interesse an den Ernährungskursen? Im ersten Schritt zahlen Sie die Kursgebühr in Höhe von 89 Euro. Nach erfolgreicher Teilnahme erstatten wir Ihnen die Kosten komplett.



Online-Ernährungsberatung:
novitas-bkk.de/ernaehrungsberatung

NEU FÜR SIE

Stoßwellentherapie bei Fersensporn

Der Fersensporn ist eine Volkskrankheit. Betroffene leiden unter starken Schmerzen. Wir haben gute Nachrichten, die für eine Linderung der Beschwerden sorgen: Wir übernehmen die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) zur Behandlung von Fersenschmerzen ab diesem Jahr.

Überlastungen bestimmter Fußsehnen können lästige Schmerzen im Fersenbereich auslösen – der Fersensporn ist dabei nur eine häufige Begleiterscheinung. Häufig verschwinden die Beschwerden bei Schonung oder unter konservativen Therapieansätzen sowie Dehnübungen oder Schuheinlagen. Besteht ein Fersenschmerz aber trotz solcher Bemühungen über sechs Monate oder länger und schränkt dadurch die gewohnte körperliche Aktivität ein, kann eine Stoßwellentherapie als zusätzliche Maßnahme erfolgen.

Um eine gute Qualität sicherzustellen, darf die ESWT nur durch Fachärzte für Orthopädie, Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Fachärzte für Physikalische und Rehabilitative Medizin durchgeführt werden. Für jeden betroffenen Fuß sind drei Sitzungen möglich. <



VIDEOBERATUNG: EINFACH, PERSÖNLICH, KOMPETENT

Nutzen Sie ab sofort die Vorteile einer Videoberatung und lassen Sie sich ganz unkompliziert zu Hause oder unterwegs zu unseren Leistungen und Serviceangeboten beraten.

ONLINE-VIDEOBERATUNG ZU ALLEN WICHTIGEN THEMEN

Sprechen Sie bequem per Video über Ihren PC, ein Tablet oder Ihr Smartphone mit einem unserer Videoberater über die Themen, die Ihnen wichtig sind. Sie entscheiden über die Kommunikationsform: Bild mit Ton, nur Ton oder nur Text. Die Videoberater sind Mitarbeiter der Novitas BKK und bieten Ihnen die gleiche kompetente Beratung wie in unseren Geschäftsstellen oder am Telefon.

IHRE VORTEILE

Ihr Gespräch mit unseren Kundenberatern erfolgt per Videostream in Echtzeit, bei dem Sie zum Beispiel Formulare gemeinsam mit Ihrem Videoberater ausfüllen oder gemeinsam im Internet nach Ärzten oder Gesundheitskursen suchen können.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

Es werden alle gängigen Internetbrowser unterstützt. Sie müssen weder eine App noch eine besondere Software herunterladen und können die Videoberatung sowohl von Ihrem PC als auch mit jedem mobilen Endgerät nutzen.

Die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Videoberater findet selbstverständlich verschlüsselt statt. <



Ihr Weg zur Videoberatung:
novitas-bkk.de/videoberatung



Gesund und schmackhaft kochen!

Der Frühling naht. Die Tage sind wieder heller und unsere Aktivität nimmt täglich zu. Beim Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Geschäft lassen wir uns dann, mehr als sonst, vom frischen Gemüse verführen.

Nach den vielen Eintöpfen und Wintergerichten verspüren wir nun den Drang nach leichterem Küche.

Wir begleiten Sie gerne bei diesem Übergang und haben ein leckeres und gesundes Gericht für Sie ausgewählt. Wir wünschen guten Appetit!

Gnocchi mit buntem Gemüse

Zubereitung:

1. Die Gnocchi entsprechend dem Zubereitungshinweis garen.
2. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten zum Gemüse

geben, einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gnocchi mit der Gemüsesauce servieren und mit Frühlingszwiebelringen sowie geriebenem Käse garnieren. <

Miträtseln und tolle Preise gewinnen!



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise. Senden Sie uns einfach die Lösung bis zum 18. April 2019 per Postkarte an:

Novitas BKK, 47050 Duisburg

Oder besuchen Sie unsere Website. Unter **www.novitas-bkk.de/raetsel** haben wir ein Formular für Sie vorbereitet, in das Sie die Lösung eintragen und absenden können.

Viel Spaß beim Rätseln!



2 x
AUFWACH-
LICHT

5 x
RATGEBER

3 x
PICKNICK-
DECKE

Zutaten für 4 Personen:

800 g Gnocchi
20 ml Rapsöl
120 g Erbsen
400 g Champignons
240 g Paprika rot
20 g Tomatenmark
400 g Tomaten (Konserven), passiert
80 g Frühlings-/Lauchzwiebeln
40 g Hartkäse (40% Fett i. Tr.), gerieben
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Zucker

Nährwerte (pro Person):

kcal: 494
Kohlenhydrate: 74,6 g
Fett: 9,5 g
Eiweiß: 20,1 g

Geduld, Nachsicht	▽	griechisch: ja	▽	Schmerz am Gebiss	akademischer Grad	▽	italienisch: sechs	▽	spanischer Abschiedsgruß	einfache Zellkernteilung	scherzhafte: US-Soldaten	Teilgebiet der Mathematik	▽
Blutarmut	▷		▽				Medikamentenform	▷		▽	▽		
unweit	▷		5	griech. Vorsilbe: bei, daneben	▷		norddeutsch: matt		spanischer Maler †	▷			
▷	9			englische Konservative	▽	Arzneimenge	▷			7		Schiffseigner	
japan. Mediziner, † 1975		Jagdreise in Afrika		Muskelanspannung (med.)	▷	8			pflanz. Beruhigungsmittel		Antwort auf Kontra (Skat)	▷	
Ostseeinsel	▷	▽				griechische Hafenstadt		schweiz. Medizinforscher (Curare)	▷				
▷				ungezogener Junge	▽	selbstklebender Wundschutz	▷	1					
US-Bundesstaat	Teil der Karpaten (Hohe ...)		Weltfußballverband (Abk.)	▷			Figur aus Andersens Märchen	▷			Legitimation, Befugnis		
Medikamentenform	▷			6			Rufname Ungerers		Wenduruf beim Segeln	▷	4		
▷					tschech. Reformator (Jan)		älteste Stadt Deutschlands	▷	2			von Sinnen	
häufige Zahnerkrankung			eine Berliner Uni (Abk.)		Hauptstadt von Vietnam	▷			Initialen von Kästner	▽	griech. Vorsilbe: gut, wohl	▽	
Medizinstudent im Praktikum		Frucht im Mutterleib	▷			3	Gerät zum Rasenkürzen	▷					
▷						Arzneiauszug	▷						

DEIKEPRESS-1513-0119-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten ab 18 Jahren. Mitarbeiter der Novitas BKK dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir danken sehr herzlich der GMK Markenberatung GmbH & Co. KG für die Spende der Gewinnspielpreise.

Datenschutzhinweis: Die Novitas BKK verarbeitet Ihren Namen und Ihre Anschrift für den Versand oder die Bereithaltung eines Gewinnes. Diese Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht bzw. vernichtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung nach Artikel 13 DSGVO erhalten Sie im Internet unter: novitas-bkk.de/datenschutz



[novitas-bkk.de/
rezepte](http://novitas-bkk.de/rezepte)

HANDLUNGS- HILFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Strategien zur Organisation der häuslichen Pflege und zur Selbstsorge

Die Broschüre „Handlungshilfen für pflegende Angehörige“ der Unfallkasse NRW gibt Ihnen nützliche Impulse für die Struktur Ihrer Pflegetätigkeit. Darüber hinaus zeigt die Broschüre auf, wie pflegende Angehörige ihr eigenes Netzwerk aufbauen können, damit sie nicht alleine stehen, sondern Unterstützung erhalten und einen Teil der Verantwortung abgeben können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die sogenannte Selbstsorge, denn pflegende Angehörige stehen, insbesondere wenn sie selbst berufstätig oder die eigenen Kinder noch klein und auf intensive Betreuung angewiesen sind, unter ständigem (Zeit-)Druck, der sich negativ auf die eigene Gesundheit auswirken kann. In der Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie trotz dieser Belastungen Ihre Gesundheit erhalten. <



**Rufen Sie an und
bestellen Sie Ihr
kostenfreies Exemplar
der Broschüre.**



0800 668 4827
gebührenfrei

Herausgeber:

Novitas BKK, Hauptverwaltung, Stabsstelle Unternehmensentwicklung
Dr. Tobias Bischoff, Schifferstraße 92–100, 47059 Duisburg
24-Stunden-Service: 0800 664 8233
(gebührenfrei aus Deutschland)

Verantwortliche Redaktion:

Anita Mikolajczak, Marina Fischer, Stefanie Jung,
Julian van Delen, Harald Stollmeier

Gestaltung:

FREUNDE VON UNS GmbH & Co. KG,
Bürgerstraße 20, 40219 Düsseldorf

Druck:

pva, Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH,
Industriestraße 15, 76829 Landau



WIR BERATEN SIE GERNE!

Persönlich,
telefonisch,
per E-Mail
oder Post!



24-Stunden-Service
0800 664 8233*



Persönlicher Ansprechpartner

Auf unserer Website finden Sie eine Datenbank, die Ihnen nach Eingabe Ihres Nachnamens und Ihrer Postleitzahl die Kontaktdaten Ihres persönlichen Ansprechpartners nennt.



Videoberatung

novitas-bkk.de/videoberatung



Zentrale E-Mail-Adresse

info@novitas-bkk.de



Rückrufservice

Buchen Sie auf unserer Website einen Rückruf von unseren Kundenberatern: novitas-bkk.de/rueckruf



Internet

novitas-bkk.de

Online-Geschäftsstelle

meine.novitas-bkk.de



Zentrale Postanschrift

Novitas BKK, 47050 Duisburg



Medizinische Beratung

Ihre Fragen rund um die Gesundheit, zu Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten und Arzneimitteln beantwortet Ihnen unser Expertenteam unter 0800 123 7654*.



Beschwerdemanagement

0800 789 2030*

Sie können auch unser Online-Formular nutzen.



facebook.com/NovitasBKK

* gebührenfrei



Folgen Sie uns auf [@Novitas_BKK](https://twitter.com/Novitas_BKK)



youtube.com/user/novitasbkk

Das Mitgliedermagazin dient der Novitas BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung. Alle in dieser Ausgabe aufgeführten Bezeichnungen sind geschlechtsneutral. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.

Die Novitas BKK erklärt ausdrücklich, dass sie keinerlei Einfluss auf die Inhalte und Gestaltung auf im Magazin genannte Webseiten hat, die nicht von ihr verantwortet werden. Für diese fremden Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich, der die Inhalte bereithält.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Novitas BKK.

Bildquellen:

Shutterstock: 1/2/6 | Getty Images: 3/4/5/7/8/9/10/12/13/14/15/16/17/19/20/22/24/26/27
discovering hands: 25 | Novitas BKK: alle weiteren Bildmotive



münchener verein

Zukunft. In besten Händen.

Partner der NOVITAS BKK

Pflegevorsorge wie ich sie mir wünsche – Deutsche PrivatPflege

Eine gute Möglichkeit, die Pflegelücke zu schließen oder wenigstens deutlich zu verringern.

Jetzt individuell
beraten lassen
0800 – 150 10 90

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Beitragsrabatt für Versicherte der Novitas BKK
- Keine Wartezeit
- Auch direkt online abschließbar
- Beitragsbefreiung im Pflegefall bereits ab Pflegegrad 2
- Weltweit gültig

DEUTSCHE PRIVATPFLEGE

Leistungsbeispiele – je früher Sie vorsorgen desto günstiger ist der Beitrag

	Premium-Schutz 450 *		Premium-Schutz 600 *	
	häuslich	stationär	häuslich	stationär
Pflegegrad 1	45 Euro	45 Euro	60 Euro	60 Euro
Pflegegrad 2	112 Euro	450 Euro	150 Euro	600 Euro
Pflegegrad 3	225 Euro	450 Euro	300 Euro	600 Euro
Pflegegrad 4	337 Euro	450 Euro	450 Euro	600 Euro
Pflegegrad 5	450 Euro	450 Euro	600 Euro	600 Euro
Beitrag für 45 Jahre	20,80 Euro		27,74 Euro	

* Garantierte monatliche Leistung im Pflegefall bei 30 Tagen/Monat.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

**Versicherer
des Jahres**

Kundenbefragung
Juni 2018
44 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

**Kundenurteil
Service**

Teilkategorie in der
Kundenbefragung
Juni 2018
44 Versicherer

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Die Pflegeexperten des Münchener Verein beraten Sie umfassend und stellen gemeinsam mit Ihnen das richtige Paket für Sie zusammen.

Wählen Sie die gebührenfreie Service-Nummer **0800 – 150 10 90** oder informieren Sie sich online:

www.novitas-bkk.de/zusatzversicherungen

Zwei Partner. Ein Ziel. Ihre Gesundheit.

EMPFEHLEN SIE UNS WEITER

Jetzt
25 Euro
für jede
Empfehlung
sichern.

**MITGLIED
WERBEN –
PRÄMIE SICHERN!**

SECHS GRÜNDE FÜR DIE NOVITAS BKK!

- ✓ Bis zu 400 Euro Sofortprämie*
- ✓ 50 Euro **FLEXCHECK**-Startguthaben jährlich, das Sie für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung einsetzen können
- ✓ Bis zu 200 Euro Bonus pro Jahr, auch für mitversicherte Angehörige (Schwangere sogar bis zu 210 Euro), Kinder unter 16 Jahren bis zu 140 Euro
- ✓ Reiseimpfungen bis zu 200 Euro jährlich inklusive
- ✓ Erstattung von Gesundheitskursen bis 300 Euro jährlich
- ✓ Homöopathische Behandlung bei teilnehmenden Kassenärzten

NOVITAS BKK

www.novitas-bkk.de/mwm

*abhängig von der gewählten Tarifklasse im Wahltarif FLEXGIRO

EMPFEHLEN SIE UNS WEITER



Jetzt
25 Euro
für jede
Empfehlung
sichern.

**MITGLIED
WERBEN –
PRÄMIE SICHERN!**

SECHS GRÜNDE FÜR DIE NOVITAS BKK!

- ✓ Bis zu 400 Euro Sofortprämie*
- ✓ 50 Euro FLEXCHECK-Startguthaben jährlich, das Sie für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung einsetzen können
- ✓ Bis zu 200 Euro Bonus pro Jahr, auch für mitversicherte Angehörige (Schwangere sogar bis zu 210 Euro), Kinder unter 16 Jahren bis zu 140 Euro
- ✓ Reiseimpfungen bis zu 200 Euro jährlich inklusive
- ✓ Erstattung von Gesundheitskursen bis 300 Euro jährlich
- ✓ Homöopathische Behandlung bei teilnehmenden Kassenärzten

NOVITAS BKK

www.novitas-bkk.de/mwm

*abhängig von der gewählten Tarifklasse im Wahltarif FLEXGIRO