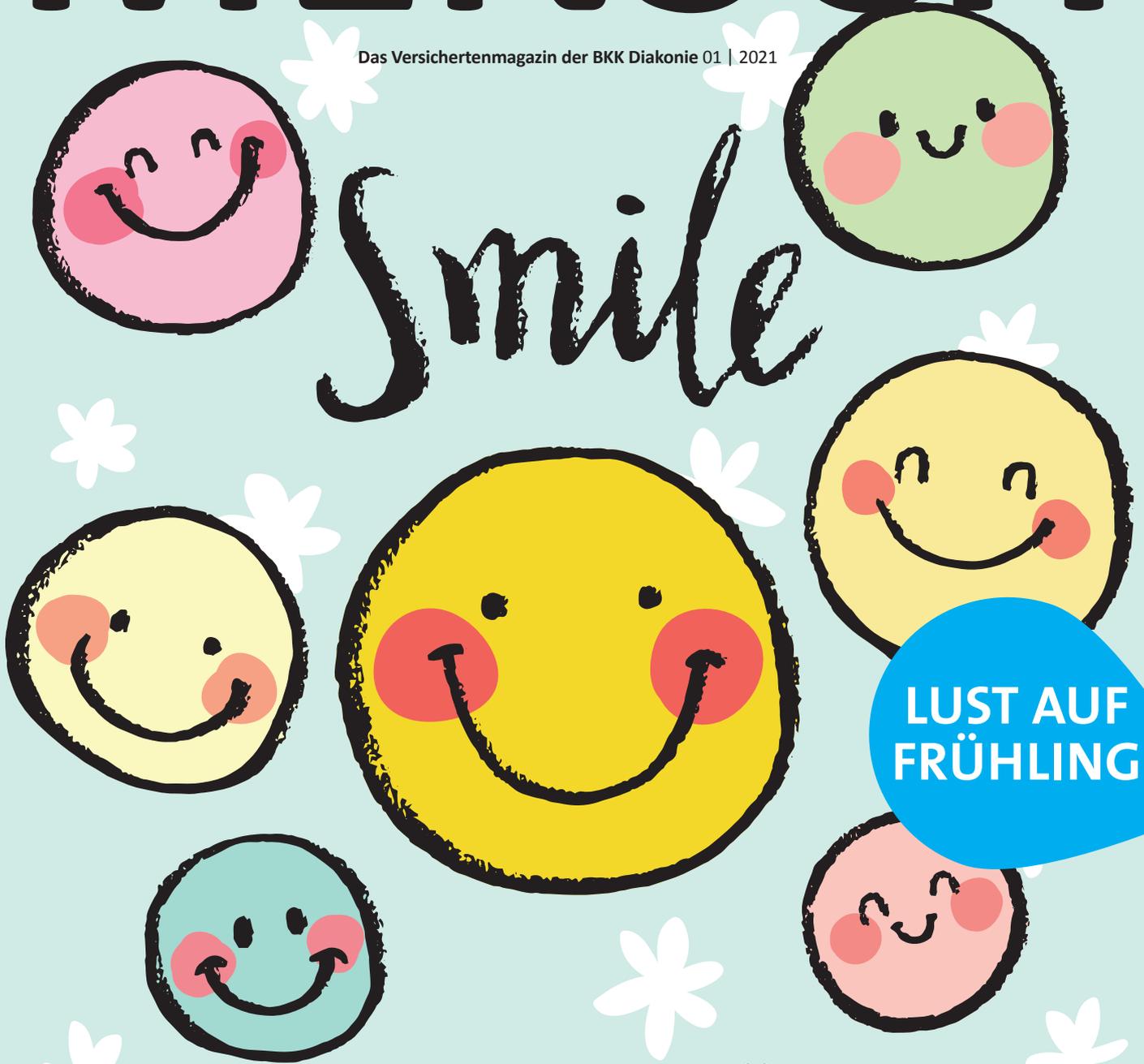


MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2021



LUST AUF
FRÜHLING

WAS UNS SCHÜTZT UND STÄRKT

- Humor hilft heilen und macht Schweres im Leben leichter
- So gelingen Beziehungen: Neue Broschüre der BKK Diakonie
 - Mein gesunder Picknickkorb: Kleine Auszeit im Alltag

Inhalt

01 Editorial

02 Humor – eine Ressource, die uns stärkt und schützt

04 Interview: „Gesünder ist das Lachen“
Dr. Eckart von Hirschhausen über Humor und mehr Humanität in der Medizin

07 Rezept
Nudelsalat mit grünem Spargel

08 Neue Broschüre der BKK Diakonie
So gelingen Beziehungen

10 Mein gesunder Picknickkorb

12 Zum Schutz von Mensch und Umwelt
Arzneimittel richtig entsorgen

14 Elektronische Patientenakte
Sichere Anmeldung – die BKK Diakonie hilft bei Fragen weiter

16 Meldungen

17 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lucas Redecker, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS
Katrin Biller: Seite 01 | istockphoto.de
unsplash.com – laura-adaï: U2, dries-augustyns: Seite 02,
stephanie-studer: Seite 07, halgatewood: Seite 12

DRUCK UND VERSAND
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser,

Selten haben wir den Frühling wohl so herbeigesehnt wie in diesem Jahr. Die wärmere Jahreszeit verspricht, dass das Leben wieder bunter wird, dass wir uns erfreuen können an der erwachenden Natur, an Duft, Farben und Vogelgezwitscher, und dass wieder mehr Begegnungen mit anderen Menschen möglich sind, draußen an der frischen Luft. Mit der neuen MENSCH möchten wir ebenfalls einen positiven Akzent setzen und Sie in heitere Stimmung bringen, zum Beispiel mit unserem Themenschwerpunkt Humor. Probieren Sie es am besten selbst aus: Lachen und Humor können viele stressige Situationen entschärfen und das Leben leichter machen. Das wirkt sich auch positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Humor hilft heilen, sagt der bekannte Arzt und Autor Dr. Eckart von Hirschhausen, den wir zu dem Thema befragt haben. Das Interview kann ich sehr zur Lektüre empfehlen.

Humor verbindet Menschen und fördert auch Beziehungen. Vielen von uns ist in den vergangenen Monaten vermutlich einmal mehr bewusst geworden, wie wertvoll soziale Kontakte sind und wie gut es tut, wenn wir uns auf Familie und Freunde verlassen können. Doch Beziehungen wollen gepflegt werden, sie brauchen Zeit und Aufmerksamkeit. Wie das gelingt, ist ein weiteres Thema in dieser MENSCH. Wir stellen Ihnen unsere neue Broschüre vor, die die BKK Diakonie zu dem Thema entwickelt hat und die viele Anregungen liefert, wie wir unser soziales Netz stärken können. Neben der Beziehung zu anderen Menschen geht es in dem Ratgeber auch um die Beziehung zu uns selbst und darum, wie wir gut für unsere eigenen Bedürfnisse sorgen – eine Voraussetzung, um für andere da sein zu können.

Kraftquellen im Alltag entdecken, sich selbst etwas Gutes tun – das ist auch die Idee von unserem gesunden Picknickkorb. Wir haben Beschäftigte aus der Diakonie gefragt, wie sie kleine Auszeiten im Alltag gestalten und was ihr Herz erfreut. Lassen Sie sich davon inspirieren. Vielleicht bekommen Sie ja auch Lust, einen Picknickkorb zu packen und einen Ausflug ins Grüne zu planen. Wenn Sie die MENSCH aufmerksam lesen und zum Schluss an unserem Gesundheitsquiz teilnehmen, haben Sie außerdem die Chance, einen Hotel-Gutschein für zwei Personen zu gewinnen und sich auf einen Extra-Urlaub zu freuen. Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Glück.

Mit den besten Wünschen grüßt Sie

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



LACHEN UND LÄCHELN
SIND TOR UND PFORTE,
DURCH DIE VIEL GUTES
IN DEN MENSCHEN
HINEINHUSCHEN KANN.

CHRISTIAN MORGENSTERN (1871 – 1914)



Smile

Humor ist die Medizin,
die am wenigsten kostet
und am sichersten hilft.

Deutsches Sprichwort



Humor – eine Ressource, die uns stärkt und schützt

Was wäre das Leben ohne Lachen und Humor? Beides macht unseren Alltag leichter und gilt sogar sprichwörtlich als Medizin. Gute Gründe, der Ressource Humor mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Dieses geflügelte Wort drückt schon aus, dass wir Humor gerade dann brauchen, wenn uns mal nicht zum Lachen zumute ist. Wenn das Kind schreit und die Milch überkocht, das Auto nicht anspringt oder uns ein griesgrämiger Mitmensch das Leben schwer macht. Wer in solchen Situationen eine komische Seite entdecken kann, hat viel gewonnen. Mit einer Portion Humor sind die Probleme zwar nicht vom Tisch, aber sie wirken weniger bedrohlich. Wir können Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten, mit einem Augenzwinkern, und fühlen uns dadurch der Situation vielleicht nicht mehr so ausgeliefert, bleiben handlungsfähig und in unserer Kraft. Eine humorvolle Haltung kann Konflikte entschärfen und Stress reduzieren. Die positive Wirkung auf Körper und Psyche ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, erklärt der Arzt und Autor Dr. Eckart von Hirschhausen. Humor kann Schmerzen lindern, Blutdruck senken, Ängste oder Depressivität abbauen, kurz: „Humor hilft heilen.“

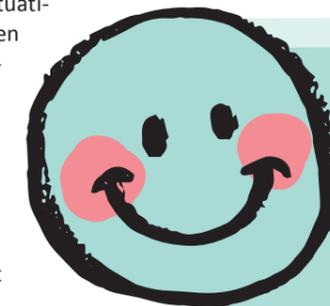
Für andere sorgen, ohne auszubrennen

Nicht zuletzt macht Humor unseren Alltag menschlicher und schafft eine gute Grundlage für Beziehungen. Mit einem Lächeln oder einer humorvollen Geste nehmen wir Kontakt zum Gegenüber auf, fühlen uns mit Menschen verbunden. Das ist im privaten Familien- und Freundeskreis genauso wertvoll wie in beruflichen Situationen. In der Pflege und Hospizarbeit etwa werden Humor und Theater Techniken mittlerweile gezielt eingesetzt. Dabei geht es nicht darum, Witze zu machen, sondern aufmerksam, respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen. In Humor-Workshops erfahren Teilnehmende zum Beispiel, wie sie belastende Dinge loslassen können, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne auszubrennen.

tt



Gerade für Mitarbeitende, die unter der stark verdichteten Arbeit leiden und nur noch das Negative sehen, kann es hilfreich sein, die Arbeit mit Abstand zu betrachten, eigene Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und das Bewusstsein für die schönen Momente im Alltag zu schärfen. Nicht zuletzt profitieren auch Pflegebedürftige, Patientinnen und Patienten und andere betreute Menschen von mehr Freundlichkeit und Empathie. Eine fröhliche Stimmung ist im besten Sinne ansteckend und kann helfen, Menschen aus Einsamkeit und schwierigen Situationen herauszuholen.



Mundwinkel nach oben

Lachen ist die beste Medizin, heißt es. Aber was ist, wenn sich die Welt mal nicht von ihrer lustigen Seite zeigt? Auch dann hilft es, die Mundwinkel nach oben zu ziehen und so zu tun, als ob. Absichtliches Lachen hat laut Studien genauso positive Effekte wie spontanes Lachen: Das Immunsystem wird gestärkt und Stress reduziert, Schmerzen werden gelindert und Glückshormone ausgeschüttet. Kinder lachen Untersuchungen zufolge mehrere 100 Mal am Tag, Erwachsene kommen im Durchschnitt oft nur auf 20 Mal und weniger. Es ist also noch Luft nach oben, öfter mal zu kichern, zu gackern, grundlos zu lachen. Wer einen Anstoß braucht:

AM 2. MAI IST WELTLACHTAG.



Interview: Dr. Eckart von Hirschhausen über Humor und mehr Humanität in der Medizin

„GESÜNDER IST DAS LACHEN“

„Seelenhygiene ist genauso ernst zu nehmen wie Desinfektion“, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen. Der Arzt, Kabarettist und Autor gründete 2008 die Stiftung „Humor Hilft Heilen“ (HHH) und engagiert sich für mehr Menschlichkeit in der Medizin. Im Interview spricht er über diese Arbeit und erläutert, was Lachen und Humor bewirken können.

Gibt es in Corona-Zeiten überhaupt etwas zu lachen?

Ja – auch wenn ich zugeben muss, dass diese Pandemie viele sehr unlustige Aspekte hat. Mit meiner Stiftung „Humor Hilft Heilen“ haben wir aber viele kreative Wege gefunden, unserer Mission unter den aktuellen Bedingungen treu zu bleiben: Mehr Humanität in die Humanmedizin. Wir haben weiter Clownsvisiten auf den Kinderstationen und Angebote für die Altenpflegeheime, selbstverständlich unter den Hygienebedingungen. Aber insbesondere bewähren sich gerade die fünf Jahre, die wir in die Workshops für Pflegefachkräfte investiert haben. Alle haben die Pflege als systemrelevant erkannt und verstehen auch, dass jemand, der in einem so körperlich und seelisch herausfordernden Beruf arbeitet, unbedingt mehr über alle Schutzfaktoren der mentalen Gesundheit wissen sollte. Und aus der modernen Resilienzforschung ist klar: Positive Gemeinschaftserlebnisse, Achtsamkeit und gerade auch Humor sind große Kraftquellen.

Wann hat Ihnen Humor zuletzt im Alltag geholfen?

Humor hilft mir durch jeden Tag. Wenn man keinen Sinn für Humor hat – welchen dann? Dazu eine kleine praktische Übung: Wenn Sie morgen ein freundliches Gesicht aus dem Spiegel anschaut – lächeln Sie einfach zurück!

Was ist Humor genau?

Humor ist nicht Witze erzählen, sondern eine Geistes- und Herzhaltung der heiteren Gelassenheit, verbunden sein mit anderen – eben nicht zynisches Auslachen, sondern miteinander die Absurdität und Widersprüchlichkeit des Lebens feiern. Unser Verstand will Recht haben, will wissen, was ist richtig und falsch, gut und böse, oben und unten. Die Welt ist viel zu komplex und zu

fällig für uns. Daran kann man verzweifeln, verrückt werden oder man kann darüber lachen. Gesünder ist das Lachen. Und das lässt sich messen, an Stresshormonen, Aufmerksamkeit, Selbst- und Fremdeinschätzung.

Kann man das lernen?

Humor kann man trainieren. Die positiven Wirkungen des Lachens muss man ernst nehmen, so absurd es klingt. In den letzten Jahren gab es eine Revolution in den Gesundheitswissenschaften und in der Psychologie. Endlich wird nicht nur geschaut, was die Menschen krank macht, sondern auch, was sie gesund hält und vor seelischen Belastungen schützt. Und da sind Humor, seine eigenen Stärken nutzen und Freunde die zentralen Schutzfaktoren. Die experimentelle Humorforschung ist schwieriger als das Nutzen der eigenen Stärken, weil jeder Mensch über etwas anderes lacht.

Meine Stiftung „Humor Hilft Heilen“ fördert Studien, um genauer herauszufinden, was genau wirkt. Speziell für Pflegeteams bietet HHH Workshops und Weiterbildungen an – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Teilnehmenden lernen, wie man belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne auszubrennen. Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern und dabei helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. In den Humor-Workshops von HHH erhalten die Teilnehmenden mithilfe von Theaterinstrumenten, die sie später im aufreibenden Klinikalltag umsetzen können.

**Humor
Hilft
Heilen**

Foto: © Dominik Butzmann >

Mehr Humanität in die Humanmedizin zu bringen, ist eine Herzensangelegenheit von Eckart von Hirschhausen. Der Arzt, Kabarettist und Autor gründete 2008 die Stiftung „Humor Hilft Heilen“ und engagiert sich seitdem ehrenamtlich dafür.



Weiter auf Seite 06.



Eckart von Hirschhausen setzt sich auch für eine medizinisch und wissenschaftlich fundierte Klimapolitik ein. Er ist Mitglied der „Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit“, Unterzeichner von „Scientists for Future“ und Gründer von „Doctors for Future“.

Foto: © Julian Engels



Wofür setzt sich Ihre Stiftung noch ein?

Wir ermöglichen Begegnungen, die es ohne uns so nie gegeben hätte! Von musiktherapeutischen Begegnungen auf der Frühchenstation bis hin zu humorvollen Besuchen auf der Palliativstation. Unsere Mission ist es, die heilsame Stimmung im Krankenhaus zu fördern und modernes psychologisches Wissen in die Praxis und in Pflegeschulen zu bringen. Die Stiftung hat vor über zwölf Jahren angefangen, den Einsatz von Clowns in Krankenhäusern zu unterstützen. Inzwischen machen wir auch viele Workshops, Vorlesungen und Programme, um Pflegekräfte und zukünftige Ärztinnen und Ärzte für Kommunikation und Seelenshygiene zu sensibilisieren. Das dritte Segment sind Forschungs- und Bildungsprojekte. Humorinterventionen funktionieren auch bei Erwachsenen. Das kann jeder ausprobieren: Hauen Sie sich mit einem Hammer zweimal auf den eigenen Daumen, einmal alleine und dann noch einmal in Gesellschaft. Sie spüren den Unterschied. Alleine tut es lange weh. Wenn ich mit anderen lachen kann, lässt der Schmerz nach. Deshalb sollte niemand mit Schmerzen lange alleine sein und etwas zu lachen bekommen.

Lachen und alles ist gut, ist das nicht zu einfach?

Wissen Sie, was Menschen am Ende ihres Lebens wollen? In einer Studie landete in den Top „Den Humor nicht verlieren!“ In zwei Projekten von Humor Hilft Heilen gehen wir in den Unis Bonn und Jena mit sehr erfahrenen Klinikclowns auf die Palliativstation. Die Menschen dort sind extrem dankbar, dass sich da jemand mit ihnen spielerisch darüber unterhält, was in ihrem Leben schön, humorvoll und wichtig war. Und genau das sollte uns zu denken geben: Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Menschen sterben; genauso wenig, wie es aufhört, ernst zu sein, wenn Menschen lachen.

Was zeigt die Forschungsarbeit noch?

Die Stiftung hat sechs Forschungsprojekte angeschoben und finanziert, weitere Forschungsanträge laufen. Belegt werden konnte: Die Begleitung eines Kindes vor einer Operation durch einen Klinikclown vermindert die Angst und stärkt das Vertrauen, das Bindungshormon Oxytocin im Speichel steigt nachweislich. Bei Erwachsenen reduzierte ein wissenschaftlich fundiertes Humortraining psychosomatische Herzbeschwerden. Das Online-Training „glueck-kommt-selten-allein.de“, das zentrale Ideen aus der Positiven Psychologie in einfacher Form in einem 7-Wochen-Programm mit Videos darstellt, reduziert das Stressempfinden nachweislich.

Auch die wissenschaftliche Begleitung der Pflegeworkshops durch die Universität Zürich fand große Beachtung. Aktuell laufen Untersuchungen zur Wirkung von Humorvisiten bei Menschen auf der Palliativstation auf deren Lebenszufriedenheit, Symptomlast und Wohlbefinden an der Uniklinik in Bonn, sowie die oben erwähnte Evaluation des Curriculums für die Pflegeschüler:inne in zwei Schulen in Münster und Berlin.

Es freut mich sehr, dass auch die BKK Diakonie den Humor unterstützt. Denn gerade die konfessionellen Krankenhäuser und Einrichtungen sollten ihrem Leitbild folgend Vorreiter sein für eine Medizin, die vermittelt: Pflegezeit ist Lebenszeit – für Patient:innen, Bewohner:innen und Mitarbeiter:innen!

» www.humorhilftheilen.de



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Nährwerte pro Portion: Energie: 430 kcal
Kohlenhydrate: 26 g, Fett: 22 g, Eiweiß: 9 g



Zubereitung:

Die Nudeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, bis sie bissfest gegart sind (entsprechend der Packungsanleitung). Dann das Wasser über einem Sieb abschütten und die Nudeln zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit das Öl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald es heiß ist, die Spargelstücke hineingeben und mit einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Gelegentlich umrühren (ca. 4 Minuten).

Knoblauch und die Zucchini dazugeben und ab und zu umrühren. Der Spargel sollte außen weich und innen noch knackig sein. Die Zucchini-Scheiben sollten noch bissfest sein. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

In einer kleinen Schüssel die Dressing-Zutaten vermischen und gut verrühren.

In einer großen Schüssel die gekochten Nudeln, den Spargel-Mix, die Cocktailtomaten, die Frühlingzwiebeln, die Kapern, den Spinat, den Parmesan und die gerösteten Pinienkerne vermischen. Dann das Dressing darüber verteilen und alles vermengen.

Nach Belieben Parmesan darüberstreuen und servieren.

Tipp:

Wenn Kapern in Essig verwendet werden, sollte der Essig vorher abgespülen werden.

Variation:

Statt grünem Spargel kann auch Brokkoli verwendet werden. Dieser sollte vorher gedünstet werden, nicht angebraten.

Das Rezept ist reich an Antioxidantien, gut vorzubereiten und ideal mitzunehmen.

Nudelsalat mit grünem Spargel



ZUTATEN

Für den Nudelsalat:

- 400 g ungekochte kurze Nudeln (z. B. Spirelli)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g), schräg in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Cocktailtomaten (150 g), geviertelt
- 1 EL Kapern (in Lake), grob geschnitten
- eine große Handvoll Babyspinatblätter, grob geschnitten
- 40 g Parmesankäse, gerieben + 2 EL extra
- 30 g Pinienkerne, geröstet

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 3 EL frische Basilikumblätter, fein geschnitten
- 1 EL frischer Dill, fein geschnitten
- ½ TL Salz



Neue Broschüre der BKK Diakonie

So gelingen Beziehungen

Beziehungen sind ein Schlüsselfaktor für ein erfülltes, glückliches Leben. Ein starkes soziales Netz trägt uns durch gute und schwierige Zeiten, gibt Halt und Sicherheit. Doch Beziehungen zu anderen Menschen wollen auch gepflegt werden, brauchen Aufmerksamkeit und Zeit. Wie das gelingt, zumal im Schichtdienst, zeigt ein neuer Ratgeber der BKK Diakonie.

Zuhören, trösten, sich gegenseitig unterstützen oder zusammen lachen – gemeinsam ist vieles im Leben leichter. Geteiltes Leid ist halbes Leid, sagt der Volksmund, und geteilte Freude doppelte Freude. „Ein gesundes Sozial- und Familienleben ist eine wichtige Grundlage und Ressource für das physische und psychische Wohlbefinden“, bekräftigt Monika Eberhardt, die die Broschüre zusammen mit der BKK Diakonie entwickelt hat. Doch der Kontakt zu anderen ist nicht immer konfliktfrei, selbst in der eigenen Familie können wir aneinander vorbeileben und uns entfremden. Wie halten wir auf Dauer die eigene Partnerschaft lebendig? Wie stärken wir unser Familienleben? Wie knüpfe ich neue Kontakte, pflege Freundschaften und verbringe eine qualitativ gute Zeit mit anderen Menschen? Auf diese und weitere Themen geht die Autorin ein und gibt dazu viele praktische Anregungen.

Soziales Leben trotz Schichtarbeit

Ein besonderes Augenmerk legt die Broschüre dabei auf die Situation von Schichtarbeitenden. Einen Sportkurs besuchen, regelmäßig zur Chorprobe gehen oder gemeinsame Ausflüge am Wochenende planen – für Menschen mit wechselnden Arbeitszeiten ist es besonders schwierig, am sozialen Leben teilzuhaben. Selbst feste Mahlzeiten mit der Familie oder gemeinsame Aktivitäten sind eine Herausforderung. „All dies kann zu einem Gefühl der sozialen Ausgrenzung und Isolation, auch von der eigenen Familie, führen“, warnt Monika Eberhardt und weiß: Schichtarbeitende empfinden die Einschränkungen und die Störung des sozialen Lebens oft als großes Problem. Schritt für Schritt zeigt die Autorin, wie trotzdem gute Beziehungen in und außerhalb der Familie gepflegt werden können und worauf es dabei ankommt. Die Hinweise sind aber nicht nur für Schichtarbeitende hilfreich, sondern auf viele Lebenssituationen übertragbar. Fragen und kleine Übungen bieten immer wieder Anlass, eigene persönliche Herausforderungen zu überdenken und individuelle Lösungswege zu entwickeln.

Kraftquellen im Alltag erschließen

Ausführlich beleuchtet die Autorin auch das Thema „Achtsame Kommunikation“, eine Grundvoraussetzung, um in einen echten Austausch mit anderen zu kommen. In einem weiteren Kapitel geht es um die Beziehung zu uns selbst, um Selbstfürsorge, die eigene Erholungsfähigkeit und darum, wie wir uns Kraftquellen im Alltag erschließen. Auch hier können sich die Leserinnen und Leser mit einem Selbsttest bewusst machen, was ihnen guttut, welche Hobbys und Freizeitaktivitäten Freude bereiten, welche Bereiche wieder mehr Raum im Leben bekommen sollten. Wie gut kümmere ich mich um meine eigenen Bedürfnisse? Was ist mir wichtig? Gönn mir regelmäßig etwas Gutes und verwöhne ich mich selbst? Weiß ich, wie ich entspanne und abschalte? Dahinter steht die Erkenntnis: Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch viel besser für andere da sein.

Die Broschüre „Da kann ich nicht! Wie soziales Leben trotz Schichtarbeit möglich ist“ kann über die Website der BKK Diakonie kostenlos bestellt werden. Dort finden Sie auch weitere Ratgeber, die Sie anfordern können:

» bkk-diakonie.de/soziales-netz



TIPP

Achtsame Kommunikation heißt:

- Im Hier und Jetzt sein (nicht im Gestern, nicht im Morgen und auch nicht schon bei der nächsten Tätigkeit).
- Andere Personen vorurteilsfrei und empathisch sehen, wertungsfreies, aufrichtiges Interesse an ihnen zeigen.
- Nur gemachte Beobachtungen mitteilen, keine Bewertungen (z. B. „Es ist unordentlich“ statt „Du bist ein unordentlicher Mensch“).
- Eigene Gefühle beschreiben, keine Schuldzuweisungen oder Verallgemeinerungen (z. B. „Ich fühle mich nicht wohl in einer unordentlichen Wohnung“ statt „Du bist schuld. Niemals räumst du auf“).
- Eigene Bedürfnisse mitteilen: neutral, ohne Jammern und ohne Vorwürfe (z. B. „Ich bitte dich aufzuräumen, damit ich es nicht nach meinem Dienst machen muss und ich mich in unserer Wohnung wohlfühle“).
- Bitten statt fordern – die ehrliche Bitte muss aber auch abgelehnt werden können.
- Auch im Kritikgespräch wertschätzend und konstruktiv bleiben, Abwertungen und verallgemeinernde Äußerungen vermeiden.

*aus der Broschüre „Da kann ich nicht“



Mein gesunder Picknickkorb

Etwas Abwechslung und Farbe im Alltag, das tut nach den langen Wintermonaten besonders gut. Wir haben Beschäftigte in der Diakonie gefragt, wie sie eine kleine Auszeit im Alltag gestalten und was ihr Herz erfreut. Was gibt jetzt Kraft und neuen Schwung? Was würden sie in einen imaginären Picknick-Korb packen? Lassen Sie sich überraschen und inspirieren von dem Korb voller Ideen.

IN MEINEN PICKNICKKORB PACKE ICH ...



... Wanderstöcke, Wanderkarte, Rucksack und gute Laune. Und als i-Tüpfelchen kommen zwei kleine Flaschen Prosecco, Weintrauben und Käse dazu. Ich freue mich schon sehr auf einen Wanderurlaub auf Menorca. Bis es so weit ist, genieße ich es, im eigenen Garten zu liegen, zu entspannen und zu beobachten, wie alles wächst und gedeiht.

Brigitte Becker | Qualitätsmanagement
Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis Tecklenburg e. V.



... frisches Obst, Bio-Apfelkuchen und eine Kanne Kaffee und Tee für meine Frau, meine beiden Kinder und mich. Ein Ball oder Gemeinschaftsspiele sollten auch nicht fehlen. Außerdem höre ich gerne Podcasts zu unterschiedlichen Themen wie Persönlichkeitsentwicklung oder Ernährung. Mein Leben wird durch Sinnhaftigkeit bereichert. Je mehr Sinn ich in einer Tätigkeit sehe, desto besser kann ich mich dafür begeistern. Ein weiterer wichtiger Punkt ist für mich, nicht perfekt sein zu wollen, denn das kostet zu viel Kraft und Energie. Außerdem versuche ich mich darauf zu konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist, und das ist meine Gesundheit und die meiner Familie.

André Rehag | Referent Personalentwicklung und BGM beim Diakoniewerk Essen



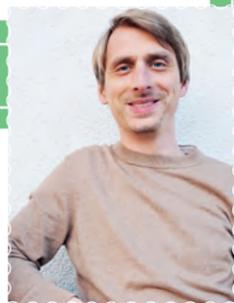
... eine große Decke, einen Bluetooth-Lautsprecher für meine Lieblings-Playlist, einen bunten Obstsalat und verschiedene Sorten Bio-Limo. Auf den Gepäckträger schnalle ich noch meinen Beachvolleyball. Bequem auf der Decke sitzen ist super, aber zwischendurch ein wenig Bewegung ist noch viel besser! Zu guter Letzt packe ich Sonnencreme ein, denn Sonnenbrand macht nur Ärger und außerdem sorgt der Geruch von Sonnencreme immer ein bisschen für Urlaubsfeeling.

Maren Hoffmeister | Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Stiftung Bethel | Bethel.regional



... meine Wanderschuhe, weil eine Wanderung durch Berge und Wälder für mich Freiheit bedeutet und Abwechslung zum Alltag. Eine Decke ist auch dabei, für eine Pause und um die Aussicht zu genießen, genauso wie ein gutes Buch, vorzugsweise ein Roman oder ein Thriller, um zu entspannen und mit dem Kopf verreisen zu können. Ich freue mich auf den Frühling, weil die Sonne wieder länger scheint und alles anfängt zu blühen, sodass jeder Tag anders aussieht. Um das alles in vollen Zügen zu genießen, nehme ich mir vor, viel draußen unterwegs zu sein und plane einige Wanderungen oder Radtouren, am besten mit Freunden.

Birte Lilienkamp | Duale Studentin Gesundheitsmanagement



... einen selbst gebackenen Kuchen – vielleicht einen Heidelbeerkuchen nach einem Rezept von Ottolengh* – und eine Kanne Kaffee. Ich freue mich auf den Frühling. Die warmen Temperaturen, die Natur, die anfängt zu wachsen – das alles gibt mir neue Energie nach dem Corona-Winter. Wir haben im Garten, der noch immer nicht ganz fertig ist, viel vor in diesem Jahr. Ich bin gespannt, ob die bunte Sträucher-Hecke, die wir im Herbst gepflanzt haben, gut anwächst. Und wenn alles gut geht, haben wir im Sommer zu meinem Geburtstag ein Sauna-Häuschen im Garten.

Mika Steinke | Referent für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Evangelisches Klinikum Bethel

*Yotam Ottolenghi, israelisch-britischer Koch und Kochbuchautor



Zum Schutz von Mensch und Umwelt

Arzneimittel richtig entsorgen

Nicht aufgebrauchte Antibiotika, ein Rest Hustensaft, abgelaufene Augentropfen – in einer Hausapotheke sammelt sich im Laufe der Zeit so einiges an. Doch wohin mit den Resten?

Alte Medikamente richtig zu entsorgen, ist nicht kompliziert – ein paar Dinge gilt es aber zu beachten.

Ganz wichtig ist: Tabletten und flüssige Arzneimittel gehören auf keinen Fall in die Toilette oder den Ausguss, denn das belastet Umwelt und Gewässer. Mit dem Abwasser gelangen die Inhaltsstoffe in Kläranlagen, die oft nicht alle Substanzen herausfiltern können. Das Umweltbundesamt hat mittlerweile nahezu 270 Arzneimittelstoffe in deutschen Bächen, Flüssen und Seen, im Grundwasser und in Böden nachgewiesen, zum Beispiel Schmerzmittel, Antibiotika und Hormone. Zwar kommen die Wirkstoffe meist nur in sehr kleinen Mengen vor und sind für die menschliche Gesundheit keine akute Gefahr. Trotzdem gehören sie nicht in die Umwelt, darauf macht auch die Informationskampagne „Gib der Natur nicht den Rest“ des Bundesumweltministeriums aufmerksam, an der sich der BKK-Landesverband Nordwest beteiligt.

So entsorgen Sie Medikamentenreste umweltgerecht:

Apotheken: Einige Apotheken nehmen freiwillig Altmedikamente zurück, verpflichtet sind sie dazu aber nicht. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach, ob nicht mehr benötigte Arzneimittel dort angenommen werden.

Restmüll: In vielen Kommunen können abgelaufene Medikamente in den Restmüll gegeben werden. Wird der Müll verbrannt, werden auch die Bestandteile der Arzneimittel zerstört und die Gefahren für die Umwelt begrenzt. Bei einer mechanisch-biologischen Vorbehandlung wird dagegen die Entsorgung über Schadstoffmobil, Recyclinghof oder Apotheke empfohlen. Nicht in den Restmüll gehören spezielle Arzneimittel, zum Beispiel zur Behandlung von Krebs. Auch alte Quecksilber-Fieberthermometer sollten beim Recyclinghof oder bei einem Schadstoffmobil abgegeben werden.

Schadstoffsammelstellen: Arzneimittel können auch bei Recycling- bzw. Wertstoffhöfen und Schadstoffsammelstellen abgegeben werden. In einigen Kommunen sind Schadstoffmobile unterwegs, die Medikamentenreste annehmen.

Eine bundesweit einheitliche Entsorgung für Medikamente gibt es nicht. Weitere Informationen zum Prozedere in Ihrer Kommune finden Sie auf der Website unter:

» [arzneimittelentsorgung.de](https://www.arzneimittelentsorgung.de)

Mehr zur Kampagne „Gib der Natur nicht den Rest“ unter:

» [richtigentsorgenwirkt.de](https://www.richtigentsorgenwirkt.de)



Elektronische Patientenakte

Sichere Anmeldung – die BKK Diakonie hilft bei Fragen weiter

Seit diesem Jahr haben gesetzlich Krankenversicherte einen Anspruch auf eine elektronische Patientenakte, kurz ePA. Für die Anmeldung gibt es aufgrund der hohen Datenschutzerfordernisse ein besonders sicheres Verfahren.

Die elektronische Patientenakte ist eine digitale Plattform. Dort können Versicherte eigene Gesundheitsdaten, Befunde oder Röntgenbilder speichern und haben so wichtige Unterlagen jederzeit parat, etwa bei einem Arztbesuch. Auch Ärztinnen, Ärzte und andere Gesundheitspartner können die ePA in Absprache mit den Versicherten befüllen. Noch ist das Angebot allerdings im Aufbau, einzelne Funktionen werden erst schrittweise ergänzt. Die BKK Diakonie begleitet diese Entwicklung, unterstützt Versicherte bei Fragen rund um die ePA und hilft auch bei der Anmeldung, für die ein sicheres Verfahren entwickelt wurde – schließlich handelt es sich bei Gesundheitsdaten um besonders sensible Informationen.

Sichere Identifikation ist Voraussetzung für Nutzung

Versicherte können die „ePA BKK Diakonie“-App in den gängigen Stores herunterladen und werden bei der Anmeldung Schritt für Schritt angeleitet. Wichtig ist: Für das Anlegen der ePA ist eine zweifelsfreie Identifikation der versicherten Person Voraussetzung. Dafür bietet die BKK Diakonie mehrere Möglichkeiten: Versicherte können einen Aktivierungscode direkt in der Geschäftsstelle der BKK Diakonie abholen, wenn sie sich dort mit einem Personalausweis ausweisen. Alternativ ist jetzt außerdem ein POSTIDENT-Verfahren möglich. Das hat den Vorteil, dass Versicherte nicht extra in die Geschäftsstelle kommen müssen, wenn sie zum Beispiel in einem anderen Ort wohnen. Bei dem POSTIDENT-Verfahren gibt es drei unterschiedliche Varianten:

- Identifizierung in der Postfiliale
- Video-Ident-Verfahren mit der POSTIDENT-App
- Identifizierung unter Nutzung des elektronischen Personalausweises (eID)

Die Identifikationsdaten werden anschließend digital an die BKK Diakonie übermittelt, wo ein Datenabgleich stattfindet. Wenn die Daten übereinstimmen, kann die Anmeldung in der „ePA BKK Diakonie“-App fortgeführt werden.

Ausführliche Informationen rund um die elektronische Patientenakte, die Anmeldung und das POSTIDENT-Verfahren finden Sie auch auf unserer Internetseite. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe beim Start benötigen, können Sie sich ebenfalls persönlich an die BKK Diakonie wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter unter:

» www.bkk-diakonie.de/elektronische-patientenakte

ePA



Nutzen für Versicherte

Die ePA ist ein für Versicherte freiwilliges und kostenloses Angebot. In der elektronischen Patientenakte können bislang verstreute medizinische Dokumente an einem Ort gespeichert und bei Bedarf Ärztinnen, Ärzten und anderen Gesundheitspartnern zur Verfügung gestellt werden. Das soll Abläufe effizienter machen und helfen, zum Beispiel Doppeluntersuchungen zu vermeiden und Therapien zielgerichteter zu planen. Auch in Notfällen können Rettungskräfte mithilfe der ePA schnell auf wichtige Informationen wie Allergien, Vorerkrankungen oder Arzneimittel-Unverträglichkeiten zugreifen. Nicht zuletzt sind Patientinnen und Patienten genauer über die eigene Krankheitsgeschichte informiert und können besser über ihre Gesundheit mitentscheiden. Wichtig ist: Jede und jeder Versicherte entscheidet selbst, was in der eigenen ePA gespeichert wird und wer die Daten einsehen kann. Allerdings werden die Zugriffsrechte erst schrittweise differenziert. Ab 2022 können Versicherte entscheiden, welcher Arzt oder welche Ärztin welche Daten und Dokumente einsehen darf. Bis dahin können nur alle oder gar keine Daten freigegeben werden.



„Wir vermissen unsere Gäste.“

Ein Hotelbett geht auf Reisen

„Wir vermissen unsere Gäste.“ Mit dieser Botschaft hat der Verband Christlicher Hotels (VCH) ein leeres Bett auf Reisen geschickt, quer durch Deutschland. Damit soll auf die schwierige Lage der Hotelbetreiber in der Corona-Pandemie aufmerksam gemacht werden und gleichzeitig ein Zeichen gesetzt werden: Wir sind da und freuen uns auf euch. „Wir möchten gerne wieder Gastgeber sein“, sagt Petra Rieckmann vom VCH. „Und solange die Gäste nicht kommen dürfen, reist eben das Hotelbett symbolisch durch Deutschland.“ Vom hohen Norden bis nach Süddeutschland.

Langeoog, Weimar, Leipzig oder Wittenberg waren nur einige Stationen. Das Hotelbett stand schon vor dem Brandenburger Tor in Berlin und an der Binnenalster in Hamburg. Die Reaktionen seien meist positiv, denn auch viele Menschen warten sehnsuchtsvoll darauf, wieder reisen und in Hotels übernachten zu können. Die christlich orientierten VCH-Hotels bieten dabei ein besonderes Profil: Gastfreundschaft und Service, gepaart mit Spiritualität und dem Bekenntnis zu sozialer Verantwortung und Umweltbewusstsein zeichnen die rund 45 Häuser in Deutschland aus, die sich zu der Marke zusammengeschlossen haben.



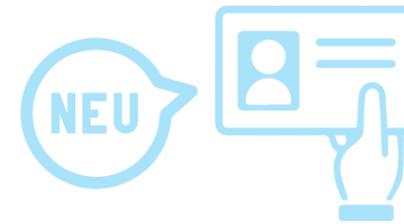
Wittenberg

Berlin

Leipzig

Die BKK Diakonie verlost in jeder MENSCH-Ausgabe einen Aufenthalt für zwei Personen in einem VCH-Hotel. Mitglieder der BKK Diakonie können die VCH-Hotels außerdem zu Sonderkonditionen buchen über den Link:

» www.vch.de/bkk



Elektronische Gesundheitskarte: Neue Fotos nach zehn Jahren

Spätestens nach zehn Jahren müssen Fotos auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) aktualisiert werden, das sieht der Gesetzgeber so vor. Wir prüfen aktuell unseren Datenbestand und informieren Sie per Post, wenn sich Ihr Lichtbild der maximalen Nutzungsdauer nähert oder bereits zehn Jahre alt ist. In diesem Fall bitten wir Sie, ein neues Bild hochzuladen. Das können Sie ganz einfach über die Homepage der BKK Diakonie im Mitgliederbereich unter der Rubrik „Service“. Dort erfahren Sie auch, was für Anforderungen an das Passbild gestellt werden. Versicherte unter 15 Jahren und Versicherte, denen eine Mitwirkung bei der Erstellung des Lichtbildes nicht möglich ist, brauchen nichts zu tun. Sie haben weiterhin eine Karte ohne Lichtbild.

Ein Foto auf der elektronischen Gesundheitskarte weist Sie eindeutig und schnell als Karteninhaberin bzw. Karteninhaber aus und hilft, Missbrauchsfälle zu vermeiden. Vor zehn Jahren hat die BKK Diakonie die Versicherten erstmals mit einer eGK mit Lichtbild ausgestattet. Für eine Reihe von Versicherten steht damit nun ein Foto-Update an.

» bkk-diakonie.de/lichtbildservice

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.05.2021 an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
mensch@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

» www.hotel-morgenland.de
» www.vch.de



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Absender:

Bitte freimachen

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BERLIN – IMMER EINE REISE WERT



Das VCH-Hotel Morgenland liegt in Berlin mitten im grünen Stadtteil Lichterfelde und ist schnell und bequem mit allen Verkehrsmitteln erreichbar. Die ruhige Umgebung und das freundliche Ambiente bieten beste Voraussetzungen zum Wohlfühlen. Als Stammsitz der Morgenländischen Frauenmission war das Haus in allen Zeiten ein Ort geistiger Arbeit, internationaler Begegnung und Kommunikation. Im näheren Umfeld des VCH-Hotels (Verband Christlicher Hotels) liegen der Botanische Garten und die Einkaufsmeile Schlossstraße, aber auch die vielen anderen Sehenswürdigkeiten in Berlin sind gut erreichbar. Ein guter Ausgangspunkt also, um die Hauptstadt zu erkunden und eine spannende Städtereise zu erleben. Weitere VCH-Hotels finden Sie unter:

» www.vch.de



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

@home



Bequem von zu Hause oder unterwegs Ihre Angelegenheiten mit uns regeln – das bietet unsere Online-Geschäftsstelle. Reichen Sie uns Krankmeldung, Rechnung oder sonstige Belege ein oder verwalten Sie unser Bonusprogramm. Wie Sie sich anmelden, erfahren Sie hier:

» www.bkk-diakonie.de/online-geschaeftsstelle



GESUNDHEITSQUIZ

1. In welchem Jahr hat Dr. Eckart von Hirschhausen die Stiftung „Humor Hilft Heilen“ gegründet?

2. Wie heißt die neue Broschüre der BKK Diakonie?

3. Wie dürfen alte Arzneimittel und Medikamentenreste auf keinen Fall entsorgt werden?

4. Seit wann können gesetzlich Versicherte die elektronische Patientenakte nutzen?

5. Nach wie vielen Jahren müssen Fotos auf der elektronischen Gesundheitskarte spätestens aktualisiert werden?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Morgenland in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

