

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 01 | 2024

„ICH BIN
SOZIAL
UND
ENGAGIERT!“



UND WIR SIND
GENAU DARAUF
SPEZIALISIERT

EVENTKALENDER 2024



FRÜHLING IM KOPF

AUFBLÜHEN: Positive Psychologie lenkt den Blick auf das Gute im Leben

DURCHSTARTEN: Neue BKK-Broschüre für einen gesunden Berufseinstieg

AKTIV WERDEN: Der Frühling lädt zu Bewegung draußen in der Natur ein



Laßt uns dankbar sein gegenüber Menschen,
die uns glücklich machen.
Sie sind liebenswerte Gärtner,
die unsere Seele zum Blühen bringen.

Marcel Proust (1871 – 1922),
franz. Feuilletonist und Romanautor



STOCKBROT SELBER MACHEN: SEITE 14

Inhalt

01 Editorial

-  **02 Interview:** Annika Sandmann, stellv. Vorstandin der BKK Diakonie: „Wir helfen den Helfenden“
-  **04 Interview:** Benjamin Pause über Positive Psychologie: „Glücklicher und gesünder leben“
-  **08 Die fünf Säulen der Zufriedenheit**
-  **09 Elektronische Patientenakte:** Abwarten mit dem Widerspruch
-  **10 Frühlingserwachen:** Aktiv werden für Körper und Seele
-  **12 Letzte Hilfe braucht Zeit, Wissen und etwas Mut**
-  **14 MENSCHLEIN**
-  **16 Meldungen**
-  **17 Gesundheitsquiz**



IMPRESSUM

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

REDAKTIONSTEAM
Silke Tornede, Lara Eickelmann, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

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

FOTOS
Katrín Biller: Seite 01 | istockphoto.de: Titelbild, U2, Seiten 04, 05, 07, 09, 10, 11, 13 und 15 | unsplash.com: Seite 03 und 14

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.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten zum Teil nur die männliche Form, es sind aber alle Geschlechter mitgemeint.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser.

„Ich freue mich einfach, wenn ich Menschen helfen oder sie zum Lachen bringen kann.“ Das sagt eine angehende junge Theaterpädagogin und bringt damit auf den Punkt, was die Arbeit in sozialen Berufen ausmacht: Andere Menschen zu unterstützen und ihnen beizustehen, sei es in der Kita oder in einer Senioreneinrichtung, ist eine erfüllende und sinnstiftende Arbeit, die Wertschätzung verdient und aus der die Beschäftigten selbst oft viel Kraft schöpfen. Genauso wichtig ist aber auch, dass die Helfenden gut auf sich achten und einen Ausgleich finden, denn die Anforderungen in sozialen Berufen sind enorm. Zeitdruck, Fachkräftemangel, große Verantwortung: Die Belastungen nehmen eher noch zu. Als Krankenkasse für soziale Berufe wissen wir das nur zu gut und bieten unseren Versicherten immer wieder Hilfestellungen, um Kraft zu tanken und die eigene Gesundheit zu stärken. Mit einer neuen Broschüre wenden wir uns gezielt an Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger, die sich für eine Tätigkeit in sozialen und diakonischen Berufen entschieden haben. Lesen Sie mehr dazu in dieser MENSCH.

Empfehlen möchte ich Ihnen auch unser Interview zum Thema Positive Psychologie. Dieser psychologische Ansatz möchte Menschen dazu anregen, sich mehr auf das Gute im Leben zu konzentrieren. Das heißt nicht, die rosarote Brille aufzusetzen und Probleme zu ignorieren. Aber die Forschung zeigt, dass Menschen, die Positives im Alltag bewusster wahrnehmen, zufriedener und hoffnungsvoller sind – und so auch schwierige Zeiten besser meistern können.

Außerdem berichten wir über ein besonderes Angebot: Es geht um Letzte-Hilfe-Kurse. Viele von Ihnen haben sicher schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Aber wie verhalten wir uns, wenn das Lebensende naht? Wie können wir unseren Liebsten beistehen? Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Wissen und stärken Angehörige. Abschied nehmen ist nicht leicht. Doch immer wieder berichten Menschen, dass es für sie bereichernd ist, Sterbende zu begleiten und dieses wichtige Thema nicht zu verdrängen. Der Frühling hingegen steht für Neubeginn und Aufbruch, für neue Kraft und neuen Schwung. „Der Flieder duftet uns jung“, dichtete Rose Ausländer so schön. Mit unserer Frühlingsausgabe möchten wir Sie darauf einstimmen. Nutzen Sie auch die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Gesundheitsquiz teil. Vielleicht gewinnen Sie einen Hotelgutschein für ein Wochenende zu zweit. Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Glück.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie





Interview:

Annika Sandmann, stellvertretende Vorsitzende der BKK Diakonie

„WIR HELFEN DEN HELFENDEN“

Eine Arbeit mit Sinn oder neudeutsch „Purpose“ – das ist für viele junge Menschen ein entscheidender Faktor bei der Berufswahl. Im Sozial- und Gesundheitswesen wird die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns besonders deutlich. Gleichzeitig kann der Arbeitsalltag aber auch sehr herausfordernd und stressig sein. Stellvertretende Vorsitzende Annika Sandman berichtet, wie die BKK Diakonie als Krankenkasse für soziale Berufe ihre Versicherten unterstützt und dazu beitragen möchte, im Beruf fit und gesund zu bleiben.

Frau Sandmann, die BKK Diakonie hat gerade eine Broschüre herausgegeben, die sich speziell an junge Menschen in sozialen Berufen richtet. Was ist der Grund dafür und worum geht es genau?
Die BKK Diakonie hat viele junge Versicherte, die eine Ausbildung in sozialen Berufen machen oder einen Freiwilligendienst leisten. Mit unserer neuen Broschüre wollen wir diese jungen Menschen abholen und ihnen Tipps für einen guten und gesunden Start ins Berufsleben geben. Und wir wollen deutlich machen, dass die BKK Diakonie die Spezialkrankenkasse für soziale und helfende Berufe ist. Wir kennen die Herausforderungen in der sozialen Arbeitswelt, wir kennen die Belastungen und wir bieten viele Angebote, um damit umzugehen. „Wir helfen den Helfenden“, das haben wir uns zum Motto gemacht. Dabei stellen wir immer wieder fest, dass junge Menschen oft nicht gut darauf vorbereitet sind, was sie im Arbeitsalltag erwartet. Hier setzt unsere neue Broschüre an und bietet viele Anregungen, wie man mit bestimmten Situationen besser umgehen kann, zum Beispiel wie man trotz Schichtarbeit ausreichend Schlaf bekommt oder Gedankenspiralen durchbricht – alles kurz, kompakt und sehr lösungsorientiert aufbereitet. Außerdem gibt es weiterführende Hinweise, zum Beispiel auf unsere anderen BKK-Ratgeber oder Leistungen, die wir für Beschäftigte in sozialen Berufen entwickelt haben.

Erzieherin, Kranken- oder Altenpfleger, das sind Berufe, die oft mit viel Herzblut und Engagement ausgeübt werden. Wo sehen Sie die größten Gesundheitsrisiken für Beschäftigte in diesem Bereich?

Die Anforderungen und Herausforderungen sind ganz vielfältig. Da ist die körperliche Belastung in Pflegeberufen, schweres Heben und Bewegen. Hinzu kommen psychosoziale Belastungen. Die Arbeit mit Hilfebedürftigen erfordert viel Aufmerksamkeit und Empathie. Pflegekräfte sind in Kontakt mit Angehörigen und emotional involviert. Nach Feierabend einfach abschalten, das funktioniert oft nicht. Auch unregelmäßige Arbeitszeiten, Wochenend- und Schichtdienste belasten die Gesundheit. Nicht zuletzt ist das Infektionsrisiko durch den engen Kontakt zu Menschen deutlich höher als in anderen Berufen. Gut auf sich selbst zu achten, das ist gerade in helfenden Berufen wichtig, um auf Dauer nicht auszubrennen.

Spiegelt sich das beim Krankenstand wider?

Generell ist der Krankenstand in Gesundheits- und Sozialberufen höher als in anderen Branchen. Das fängt bei Erkältungskrankheiten an, aber auch Muskel- und Skelett-Erkrankungen machen einen großen Anteil aus. Bei den AU-Daten der BKK Diakonie, also den Krankschreibungen, fällt auf, dass unsere Versicherten im Vergleich zu anderen Kassen mehr Fehltag durch psychosomatische Erkrankungen haben. Gerade diese Erkrankungen brauchen Zeit und führen oft zu längeren Ausfallzeiten.

An den Arbeitsbedingungen können Sie nichts ändern. Wie kann die BKK Diakonie ihre Versicherten dennoch dabei unterstützen, Stress und Belastungen im Job zu bewältigen?

Dazu entwickeln wir immer wieder neue Angebote, die auf die Bedürfnisse von Menschen in sozialen Berufen zugeschnitten sind, von denen aber auch andere profitieren können. Zwar sind die meisten Leistungen der Krankenkassen gesetzlich geregelt und für alle Kassen gleich, aber den Teil, den wir frei gestalten können, nutzen wir dafür konsequent. Auf unserem Gesundheitscampus bieten wir zum Beispiel ein breites Spektrum an Online-Kursen und Angeboten zu Themen wie gesunder Schlaf, Ernährung und Bewegung. Unser Achtsamkeitsbudget ist eine weitere Möglichkeit, ganz individuell etwas für die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge zu tun. Darüber hinaus arbeiten wir mit Arbeitgebern zusammen und unterstützen Einrichtungen und Organisationen dabei, mit betrieblicher Gesundheitsförderung und betrieblichem Gesundheitsmanagement gesundes Arbeiten zu ermöglichen.



< Annika Sandmann ist seit Oktober 2022 stellvertretende Vorsitzende. Sie hat Gesundheitsmanagement studiert und kam im Mai 2021 als Vorstandsassistentin zur BKK Diakonie.

„ICH BIN SOZIAL UND ENGAGIERT!“

UND WIR SIND GENAU DARAUFG

SPEZIALISIERT

BROSCHÜRE FÜR AUSZUBILDENDE KOSTENLOS BESTELLEN

Unsere Broschüre „Sozial und engagiert“ richtet sich an Auszubildende in sozialen Berufen und gibt praktische Tipps für eine gute Work-Life-Balance. Themen sind unter anderem Ernährung, guter Schlaf, Bewegung und soziale Kontakte. Das Heft kann kostenlos bei der BKK Diakonie bestellt werden.

[BKK-DIAKONIE.DE/JSE](https://www.bkk-diakonie.de/jse)



„Glücklicher und gesünder leben“

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Alles ist gut gelaufen, aber dieser kleine Patzer, darüber denken wir noch stundenlang nach. Kritik, Ärger, Sorgen – es liegt wohl in der Natur des Menschen, sich auf Schwierigkeiten zu konzentrieren, und das ist auch sinnvoll, um Probleme zu lösen. Für unser seelisches Gleichgewicht ist es aber genauso wichtig, das Positive nicht zu vergessen. Hier setzt die Positive Psychologie an und richtet den Blick bewusst auf gute Gefühle und Stärken. Diplom-Psychologe Benjamin Pause erklärt im Interview, wie wir damit zu mehr Lebensglück und Leichtigkeit im Alltag finden.



Interview:

Benjamin Pause über **Positive Psychologie**

Herr Pause, Sie haben gerade mit einer Kollegin zwei Vorträge zur Positiven Psychologie für Versicherte der BKK Diakonie gehalten. Was überzeugt Sie an dem Konzept und wie können Menschen Erkenntnisse daraus im Alltag nutzen?

Bei der Positiven Psychologie liegt der Fokus auf dem Glück, dem persönlichen Wohlbefinden und Zufriedenheit. Es geht weniger darum, in der Vergangenheit zu forschen, was schief gelaufen ist und weshalb wir so sehr auf Konflikte fokussiert sind, sondern darum, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind und das Beste aus dem eigenen Leben herauszuholen. Ist es nicht genau das, wofür es gehen sollte? Die psychologische Forschung zu nutzen, um herauszufinden, wie wir glücklicher und damit gesünder leben können? Körper und Geist sind miteinander verbunden. Sind wir glücklicher, haben wir eine höhere Serotonin-Ausschüttung im Gehirn, also ein ganz natürliches kleines Antidepressivum, ganz ohne Nebenwirkungen. Sind wir glücklicher, sind wir auch aktiver und interessierter, was uns zu mehr sozialen, sportlichen und angenehmen Aktivitäten im Alltag mobilisiert. Das ist ein positiver Kreislauf und wirkt sich auch positiv auf unsere körperliche Gesundheit aus.

Darüber hinaus spricht die Positive Psychologie uns alle an. Laut Sonja Lyubomirsky, einer der bekanntesten Professorinnen für Positive Psychologie, haben wir unser Glück und Wohlbefinden zu 40 % selbst in der Hand. Das macht uns unabhängig, gibt uns Kontrolle und lässt uns nicht zum „Opfer“ äußerer Umstände werden. Positive Psychologie ist wie eine Brille, die wir aufsetzen können und durch die wir eine sehr resiliente Perspektive auf objektive Dinge des Alltags einnehmen können. Einige denken jetzt womöglich, das sei eine Psychologie für Privilegierte. Natürlich ist man glücklicher, wenn man einen bestimmten Lebensstandard hat, genug Geld verdient, regelmäßig Urlaube machen kann, keine schlimmen Verluste erlitten hat und so weiter. Aber die Forschung ist eindeutig: Äußere Umstände machen nur einen kleinen Teil des Glücksempfindens aus, 10 % nach Lyubomirsky, um genauer zu sein. 50 % sind genetisch festgelegt. Das bedeutet: Wie wir die Dinge betrachten und bewerten, hat eine viel höhere Relevanz für unser Glück (40 %) als die objektiven Gegebenheiten (10 %). Allein diese wissenschaftliche Erkenntnis hilft Menschen, auch mir, glücklicher und bewusster durchs Leben zu gehen.

DREI GUTE DINGE

Die Übung „Drei gute Dinge“ ist ein Klassiker der Positiven Psychologie und ebenso einfach wie wirksam. Schreiben Sie dafür mindestens eine Woche lang jeden Abend drei Dinge auf, die an diesem Tag gut gelaufen sind oder schön waren. Das kann ein Spaziergang sein, ein besonderes Naturerlebnis, eine endlich erledigte Aufgabe. Die Übung stärkt eine Grundhaltung der Dankbarkeit, die wiederum zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Leben beiträgt.

< Diplom-Psychologe Benjamin Pause

ist Autor des Achtsamkeits-Ratgebers der BKK Diakonie.

Sie können das Heft und weitere Broschüren kostenfrei über unsere Website bestellen oder auf dem Gesundheitscampus herunterladen.



Derzeit fühlen sich viele Menschen erschöpft und überfordert von den vielen Krisen. Wie kann die Positive Psychologie helfen, mit belastenden Situationen besser umzugehen?

Das ist ein super Beispiel für das Bewerten, das ich gerade angesprochen habe. Unser Alltag ist geprägt von einem hohen Workload, unterschiedlichsten Anforderungen, teils wegfallenden Ressourcen und von auf uns einprasselnden erschreckenden Nachrichten über politische, wirtschaftliche oder soziale Entwicklungen in unserer Welt. Das führt natürlich zu Stress, biologisch gesprochen zu einer Kortisol-Ausschüttung, die auf Dauer gesundheitlich sehr schädlich sein kann. Es gibt unterschiedliche Ansätze, sich vor den Belastungen zu schützen. Neben sekundärpräventiven Ansätzen, die dem Stressabbau dienen – Sport, Entspannungsübungen, Yoga etc. – unterstützt uns die Positive Psychologie dabei, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Wir haben es teilweise selbst in der Hand, wie vielen negativen Nachrichten wir uns täglich aussetzen. Wir können negative Nachrichten auch überdenken und ins Verhältnis setzen. Was bedeuten diese Zahlen im Vergleich zu den letzten Jahren? Wie schaut die globale Entwicklung aus und wo stehen wir im Vergleich? Was gibt es für positive Entwicklungen, über die vielleicht gar nicht oder weniger berichtet wird?

Fragen Sie sich auch, was Sie aktiv dazu beisteuern können, um die Situation zu verbessern. Wenn es etwas gibt, tun Sie es! Werden Sie aktiv und erhöhen Sie damit Ihr Sinnerleben. Können Sie nichts tun, um die belastenden Situationen zu verbessern, müssen Sie sich auch nicht mehr damit auseinandersetzen. Hier ist es wichtig, Dinge zu akzeptieren, die unveränderlich sind. Je mehr Zeit wir ihnen schenken, desto mehr sind sie Teil unseres Lebens, mit all den Emotionen, die diese Probleme mit sich bringen. Auch individuelle Sinnerfüllung spielt beim Glücklichein eine entscheidende Rolle. Jeder von uns lebt nach anderen Werten. Leider sind das nicht immer die, nach denen wir leben wollen und die uns glücklich machen. Deshalb ist es wichtig, von Zeit zu Zeit einen Werte- und Zielecheck zu machen, und sich selbst zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Passen meine kurz- und langfristigen Ziele bzw. meine Lebensführung dazu? Die Diskrepanz zwischen diesen zwei Aspekten kann Lebenskrisen auslösen oder die Basis für chronisches Stresserleben sein.





Bedeutet das, Schwierigkeiten auszublenden und alles durch eine rosarote Brille zu sehen?

Absolut nicht. Das wäre ignorant und teils egoistisch, würde ich sagen. Wir sollten uns vielmehr bewusst werden, wo unsere eigenen Grenzen liegen und wie viel wir aktiv gegen Probleme tun können. Können wir nicht mehr tun, hilft uns die Akzeptanz für eine gesunde Abgrenzung. Die Positive Psychologie mit dem Fokus auf Glück und Wohlbefinden arbeitet mit den Phänomenen der Achtsamkeit, der Dankbarkeit, Sinngebung und noch einigen weiteren Konzepten, die auch dazu führen, einen breiteren Blickwinkel einzunehmen, um bei Problemlösungen besser aufgestellt zu sein. Was bringt es uns, panisch und gestresst durch den Alltag zu rennen, wenn wir doch wissen, dass Stress und Angst den präfrontalen Kortex und somit auch das logische Denken beeinträchtigen. Damit stellen wir uns selbst ein Bein. Eine rosarote Brille finde ich gefährlich, eine positive und resiliente Brille hingegen bereichernd, gesundheitsfördernd und sehr weitsichtig.

Welche Rolle spielen dabei Dankbarkeit und Achtsamkeit?

Eine ganz entscheidende! Achtsamkeit ermöglicht einen besseren Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und persönlichen Werten. Sie hilft uns dabei, Informationen von unserem Körper schneller wahrzunehmen und darauf zu reagieren, ohne dass der Körper noch deutlicher werden muss, zum Beispiel durch psychosomatische Erkrankungen. Achtsamkeit in der Positiven Psychologie ist auch deshalb so entscheidend, weil es um die positiven Emotionen geht und es viel schwieriger ist, diese im Alltag bewusst wahrzunehmen als die negativen. Das ist leider evolutionär so verankert bei uns. Deshalb braucht es immer wieder regelmäßige Achtsamkeitsmomente im Alltag, um auch die positiven Gefühle und Erlebnisse gleichwertig in Erinnerung zu rufen und zu behalten. Zettel am Kühlschrank, am Schreibtisch oder Erinnerungen im Handy oder Laptop können dabei sehr hilfreich sein.

Achtsamkeit ist auch notwendig, um Dankbarkeit wahrnehmen zu können. Dankbarkeit kann zu mehr Zufriedenheit, Gutmütigkeit und einer gewissen Genügsamkeit führen. Das wiederum kann sich positiv auswirken auf unseren im Alltag oft erlebten Perfektionismus und die ständige Suche nach einer besseren Version von uns selbst, unserem Umfeld und der Art und Weise, wie wir leben, Stichwort Selbstoptimierung. Dankbarkeit kann uns dabei vor Enttäuschungen schützen bzw. als Puffer für negative Emotionen aufgrund unerfüllter Wünsche und Erwartungen dienen. Achtsamkeit, Dankbarkeit, Resilienz – all das lässt sich trainieren, so wie wir auch unsere Muskulatur trainieren können. Regen wir unsere Psyche durch Reize – Zettel, Erinnerungen, aktives oder achtsames Nachdenken – dazu an, diese Gedanken zuzulassen und zu trainieren, bilden sich im Gehirn neue Verknüpfungen und diese Gedanken und Empfindungen werden zukünftig immer leichter und fördern unsere mentale Gesundheit.

Wo sehen Sie Grenzen der Positiven Psychologie?

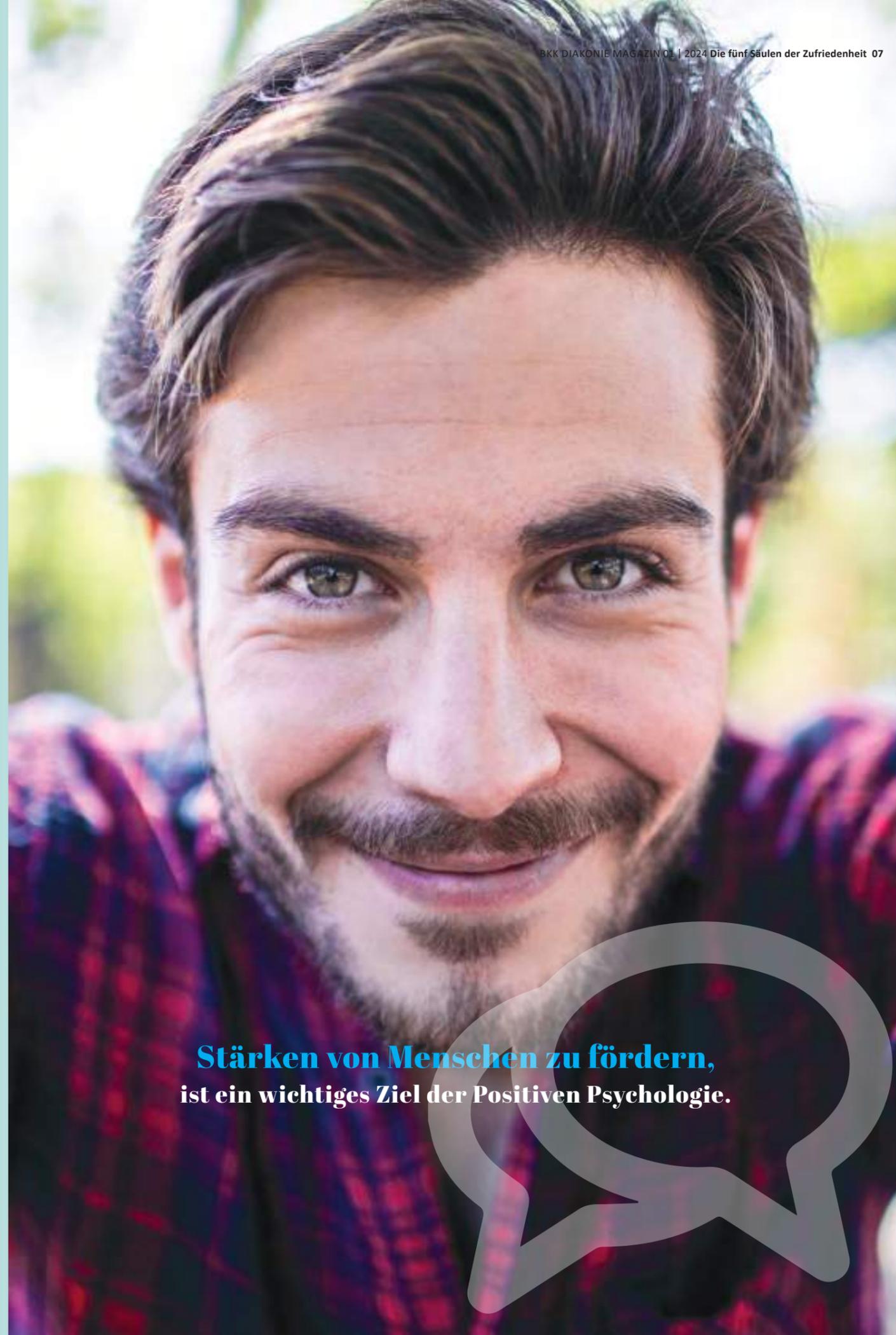
Wir sollten und müssen darauf achten, dass die Positive Psychologie nicht falsch verstanden wird. Leider wird sie häufig so verstanden, dass Herausforderungen und drastische Erlebnisse nicht ernst genommen oder beschönigt werden. Auch beim Beantworten Ihrer Fragen habe ich diese Befürchtung im Hinterkopf und lege viel Wert darauf, dass die Positive Psychologie nicht missverstanden wird. Sie ist eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Haltung, die es uns ermöglicht, trotz der Herausforderungen des Alltags und der tragischen Momente im Leben neben den situationsangemessenen negativen Emotionen auch die positiven Anteile der Ereignisse, und seien sie noch so klein, im Blick zu behalten. Das stellt einen unheimlichen Schutz für unsere mentale Gesundheit dar.

Positive Psychologie: Was das Leben lebenswert macht

Stärken von Menschen zu fördern, ist ein wichtiges Ziel der Positiven Psychologie. Es handelt sich dabei um einen Sammelbegriff für Theorien und Forschungen zur Frage, was das Leben lebenswert macht. Einer der Begründer, der amerikanische Psychologe Martin Seligman, bemängelte, dass sich die Psychologie zu sehr auf negative Emotionen und psychische Probleme konzentriert. Die Positive Psychologie rückt dagegen die guten Gefühle in den Vordergrund und ergänzt das Prinzip „Fix what's wrong“ (in Ordnung bringen, was nicht funktioniert) durch das Prinzip „Build what's strong“ (Stärken fördern). Dieses bezieht neben positiven Erlebnissen und Eigenschaften auch positive Institutionen ein. Darunter versteht Seligman Institutionen, die ein Wachstum erlauben, zum Beispiel „gesunde“ Familien, Schulen oder Unternehmen.

„Build what's strong“

„Fix what's wrong“



Stärken von Menschen zu fördern,
ist ein wichtiges Ziel der Positiven Psychologie.



DIE FÜNF SÄULEN DER ZUFRIEDENHEIT

Ein bekanntes Konzept der Positiven Psychologie ist das PERMA-Modell mit fünf Säulen, auf denen Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden aufbauen:

P

POSITIVE EMOTIONEN (POSITIVE EMOTIONS): Wie oft erleben wir Momente des Glücks? Das können große Dinge sein, gesunde Kinder, gute Freunde, ein Leben in Frieden oder die kleinen Freuden im Alltag. Eine Blume, ein Lächeln, ein gutes Gespräch. Positive Gefühle sind Balsam für Körper und Seele, sie fördern unser Wohlbefinden und machen in vielen Fällen zufriedener. Eines der wirkungsvollsten positiven Gefühle ist Dankbarkeit. Auch sie lässt sich trainieren.

E

ENGAGEMENT (ENGAGEMENT): Gehe ich einer Tätigkeit nach, bei der ich Flow erlebe und meine Stärken einsetzen kann? Der Begriff „Flow“ beschreibt in der Psychologie einen mentalen Zustand, in dem wir völlig in eine Aktivität eintauchen und darin aufgehen. Das kann bei der Arbeit passieren, bei einem Hobby, beim Spiel mit Kindern, beim Sport, Musizieren oder bei anderen kreativen Tätigkeiten.

R

BEZIEHUNGEN (RELATIONSHIPS): Gibt es tragende unterstützende Beziehungen in meinem Leben? Ein funktionierendes soziales Netzwerk ist ein wichtiger Schutzfaktor und erhöht die Resilienz. Damit sind stabile Beziehungen in der Familie und zu Verwandten ebenso gemeint wie zu Freunden, Kolleginnen und Kollegen, im Verein oder in der Nachbarschaft.

M

LEBENSINN (MEANING): Habe ich einen Sinn, dem ich mein Leben widme? Das Gefühl, mit anderen verbunden und Teil eines größeren Ganzen zu sein, ist für Menschen wichtig. Sinn entsteht, wenn das, was wir tun, eine Bedeutung hat. Die einen erleben Sinn im Ehrenamt, beim Einsatz für die Familie, andere im Beruf. Auch Spiritualität kann helfen, den eigenen Lebenssinn zu finden und zu verwirklichen.

A

ERFOLG (ACCOMPLISHMENT): Bin ich erfolgreich in dem, was ich tue? Hier geht es darum, sich mit Zielen auseinanderzusetzen, sich Ziele zu setzen und zu erreichen. Wenn wir etwas geschafft haben, stärkt das unser Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

EXTRA-TIPP: MEHR ACHTSAMKEIT MIT COMPASS8

Achtsamkeit, Mitgefühl und Empathie – die App Compass8 hilft, diese Fähigkeiten im Alltag zu trainieren und die mentale Gesundheit zu stärken. Täglich werden dazu kurze, angeleitete Übungen angeboten. Das Besondere: Das Angebot wurde aus der Diakonie für die Diakonie entwickelt. Die Basisversion kann kostenlos in den gängigen App-Stores heruntergeladen werden. Darüber hinaus können Arbeitgeber in Kirche und Diakonie für ihre Belegschaften weitere Trainingseinheiten und Angebote buchen. Die BKK Diakonie hat das Projekt als Präventionsangebot gefördert. Weitere Informationen unter:

WWW.COMPASS8.DE



Elektronische Patientenakte: Abwarten mit dem Widerspruch

So erhalten Sie die ePA

Ab 2025 soll die elektronische Patientenakte, kurz ePA, für alle Versicherten automatisch angelegt werden, es sei denn, man widerspricht aktiv. Noch aber sind viele Fragen zu dieser sogenannten Opt-out-Regelung zu klären, und auch ein Widerspruch ist zum jetzigen Zeitpunkt weder nötig noch möglich. „Einige Versicherte haben sich bereits bei uns gemeldet, aber wir können einen Widerspruch derzeit noch nicht erfassen“, erklärt Lucas Redecker, Projektleiter für Digitalisierung und Automatisierung bei der BKK Diakonie. Die Bitte der BKK lautet daher, weitere Informationen abzuwarten. „Wenn es so weit ist, werden wir unsere Versicherten rechtzeitig über die Opt-out-Regelung informieren“, sagt Lucas Redecker.

Wer die ePA schon jetzt nutzen möchte, kann sich natürlich jederzeit kostenlos und freiwillig registrieren. Der Vorteil: Alle medizinisch relevanten Patientendaten sind an einem Ort gespeichert und können bei Bedarf anderen Ärzten und Gesundheitspartnern zur Verfügung gestellt werden. Das soll die medizinische Versorgung verbessern und Abläufe effizienter machen. So sollen zum Beispiel Doppeluntersuchungen vermieden, Therapien gezielter geplant oder im Notfall wichtige Entscheidungen getroffen werden können, weil zum Beispiel Informationen über Allergien oder Medikamentenunverträglichkeiten vorliegen. Grundsätzlich gilt: Jeder Versicherte entscheidet selbst, welche Dokumente in die Akte aufgenommen und welche mit anderen geteilt werden. Die Krankenkassen haben keinen Zugriff auf die Daten.

So erhalten Sie die ePA

Versicherte können die App „ePA BKK Diakonie“ in den gängigen Stores herunterladen und werden Schritt für Schritt durch die Registrierung geführt. Wichtig: Für die Erstellung der ePA ist eine zweifelsfreie Identifizierung des Versicherten erforderlich. Hierfür bietet die BKK Diakonie verschiedene Möglichkeiten an: Versicherte können sich einen Aktivierungscode direkt in der Geschäftsstelle der BKK Diakonie abholen, wenn sie sich dort mit ihrem Personalausweis identifizieren. Alternativ ist das POSTIDENT-Verfahren möglich. Hier gibt es drei verschiedene Varianten:

- Identifizierung in der Postfiliale
- 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.

> bkk-diakonie.de/elektronische-patientenakte/



FRÜHLINGSERWACHEN: AKTIV WERDEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Vogelgezwitscher, Sonnenschein und das erste zarte Grün: Der Frühling ist ein echter Booster für gute Laune und Gesundheit. In dieser Jahreszeit fällt es leicht, aktiv zu sein und neue Kraft zu tanken. Das tut Körper und Seele gut.

MEHR LICHT

Ein Spaziergang an der frischen Luft, die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut – das fühlt sich herrlich an und weckt die Lebensgeister. Im April und Mai bringt jeder neue Tag ein paar Minuten mehr Tageslicht, im Juni steuern wir bereits auf den längsten Tag des Jahres zu. Das Plus an Helligkeit sorgt für einen Energieschub und hebt die Stimmung. Mit zunehmendem Tageslicht schützt der Körper unter anderem vermehrt das „Gute-Laune-Hormon“ Serotonin aus. Gleichzeitig wird die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin gebremst, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert und bei Dunkelheit gebildet wird. Tageslicht, am besten schon am Morgen und in der Mittagspause, hilft dem Körper, im natürlichen Rhythmus zu bleiben. Schichtarbeit oder viel blaues Licht von Computerbildschirmen und Smartphones am Abend hingegen verschieben die innere Uhr. Das kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen.

MIT DER SONNE VITAMIN D TANKEN

Im Frühling kurbelt das Sonnenlicht auch die Produktion von Vitamin D an. Dieses Vitamin unterstützt viele Funktionen im Körper, sorgt für starke Muskeln und Knochen – und ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst herstellen kann. Dazu braucht es Sonnenlicht, das auf die Haut trifft, genauer gesagt die UV-B-Strahlung. Verbände und Fachgesellschaften empfehlen, Gesicht, Arme und Hände zwei bis dreimal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Und zwar für die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. Für einen eher hellen Hauttyp sind das zum Beispiel bei einem UV-Index von 7 etwa 12 Minuten. Wichtig: Hautrötungen und Sonnenbrand unbedingt vermeiden! Wer sich länger in der Sonne aufhält, sollte Sonnenschutz auftragen oder die Haut bedecken, um Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen.

MENSCH,
wusstest du
schon, dass ...

... Vitamin D auch in einigen Lebensmitteln enthalten ist, zum Beispiel in fettem Fisch und Eiern. Über die Nahrung decken wir allerdings nur rund 10 bis 20 % des Bedarfs ab.

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Der Wonnemonat Mai lädt geradezu dazu ein, sich draußen zu bewegen, zu wandern, aufs Rad zu steigen oder die ersten Runden im Freibad zu schwimmen. Nutzen Sie diesen Schwung. Bewegung an der frischen Luft ist besonders gesundheitsfördernd, denn auch die Natur wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Der Stresspegel sinkt, der Kopf wird frei, das Immunsystem wird aktiviert, der Kalorienverbrauch steigt. Viele gute Gründe also, aktiv zu werden – und das scheint wichtiger denn je. So zeigt der jüngste DKV-Report (Deutsche Krankenversicherung), dass die Menschen in Deutschland immer länger sitzen, werktags im Schnitt über neun Stunden. Eine bedenkliche Entwicklung, denn Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für die Gesundheit und kann eine Vielzahl von Krankheiten begünstigen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Bewegungsmangel sogar als „Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Auch bei Kindern und Jugendlichen kommt Bewegung häufig schon zu kurz – dabei sind freies Spiel und körperliche Aktivität für eine gesunde Entwicklung unverzichtbar.

FRÜHLING AUF DEM TELLER

Jede Jahreszeit bietet besondere Gaumenfreuden. Der Frühling schmeckt frisch und leicht. Würzige Kräuter, Schnittlauch, Kresse, Radieschen, Spinat und knackige Salate haben jetzt Saison und liefern Vitamine und Vitalstoffe. Ein echter Frühlingsklassiker ist Spargel. Die beliebten Stangen sind nicht nur kalorienarm, das königliche Gemüse enthält auch wichtige Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch Rhabarber wächst jetzt. Er gehört ebenfalls zu den Stangengemüsen, wird aber meist wie Obst verarbeitet und schmeckt als Kompott oder in Kuchen. Und schon bald gibt es auch die ersten frischen Erdbeeren aus heimischem Anbau. Jedes Jahr aufs Neue ein besonderer Genuss.



LETZTE HILFE BRAUCHT ZEIT, WISSEN UND ETWAS MUT

Wenn ein geliebter Mensch schwer krank ist und im Sterben liegt, fühlen sich Angehörige oder enge Freunde oft unsicher und hilflos. Wie verhalte ich mich richtig? Was kann ich tun, um Leiden zu lindern? In Letzte-Hilfe-Kurse bekommen Interessierte Antworten und mehr Sicherheit, um Menschen am Lebensende beizustehen.

Sterben gehört zum Leben – das sagt sich so einfach, und doch schieben wir den Gedanken daran gerne zur Seite, gibt es in der heutigen Gesellschaft kaum Berührungspunkte mit dem Tod. Dabei war es für frühere Generationen selbstverständlich, dass Menschen zu Hause starben und von Familienmitgliedern begleitet wurden. Dieses Wissen zurückzugewinnen, ist ein Anliegen der Kurse, die es in zahlreichen Städten und auch online gibt. „Für viele Menschen ist es hilfreich zu wissen: Ich kann etwas tun“, ist die Erfahrung von Ulla Rose, die als Geschäftsführerin des Vereins Home Care Berlin regelmäßig Letzte-Hilfe-Kurse leitet und den Teilnehmenden Mut machen möchte, sich Sterbenden zuzuwenden. „Das Wichtigste ist, da zu sein. Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen“, sagt die gelernte Pflege- und Palliativfachkraft und weiß, wie schwer und einfach das zugleich ist.

Im Gegensatz zur Ersten Hilfe, wo schnelles und beherrztes Handeln gefragt ist, braucht es bei der Letzten Hilfe vor allem Zeit und Ruhe, Wissen und ein bisschen Mut. „Letzte Hilfe ist keine Hilfe, die das Leben verlängert“, verdeutlicht Ulla Rose. „Es geht vielmehr darum, Leiden zu lindern, die Lebensqualität zu erhalten und die letzte Phase des Lebens würdevoll und nach den Wünschen des sterbenden Menschen zu gestalten.“ In den Kursen gibt es dazu viele praktische Informationen und Anregungen. Dabei sollte bedacht werden: Was für den einen gut und hilfreich ist, kann für einen anderen Menschen vielleicht nicht das Richtige sein. Leise Musik, ein Aromaöl oder leichte Massagen können manch einen unruhigen Menschen beruhigen, während andere eher das Eingebundensein in ein reges Familienleben brauchen. Wichtig ist, darauf zu achten, was dem anderen guttut und dessen Wünsche zu respektieren. Im besten Fall wissen die Pflegenden, was der betroffenen Person gefällt, wurden Wünsche und Vorlieben vorher besprochen oder von Angehörigen an die professionell Pflegenden weitergegeben.

MENSCH,
wusstest du
sehen, dass ...

... bereits mehr als 60.000 Bürgerinnen und Bürger in Deutschland an Letzte-Hilfe-Kursen teilgenommen haben. Mittlerweile gibt es Letzte Hilfe Kurse in 21 Ländern weltweit. Initiator Dr. Bolling sagt: Letzte Hilfe ist genauso wichtig wie Erste Hilfe.

In den Kursen ist auch Raum, um das zu thematisieren, was die Teilnehmenden beschäftigt und verunsichert. Wie umgehen mit Atemnot und rasselnder Atmung oder dem Verweigern von Nahrung? Angehörige machen sich oft Sorgen, dass Betroffene zu wenig trinken oder essen, weiß Ulla Rose. Sie appelliert, sterbende Menschen nicht zu drängen, Nahrung oder Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Man stirbt nicht, weil man aufhört zu essen und zu trinken, sondern man hört auf zu essen und zu trinken, weil man stirbt.“ Gleichwohl können Angehörige durch Mundpflege ein Durstgefühl oder unangenehme Trockenheit lindern. Ein Tipp von Ulla Rose: Sie füllt gerne ein Lieblingsgetränk in leere Toffifee-Verpackungen, friert sie ein und hat so kleine, runde Eiswürfel, die Schwerkranken in den Mund nehmen können. Rotwein, Cola oder Kaffee – so können Betroffene einen geliebten Geschmack erleben und genießen.

Eine weitere Kurseinheit widmet sich dem Thema Vorsorgeplanung. Wie lege ich eine Vorsorgevollmacht an? Was ist bei einer Patientenverfügung zu beachten? Solche Fragen betreffen alle, denn jeder kann in die Situation kommen, nicht mehr selbst entscheiden zu können. Da ist es gut zu wissen, was man vorsorglich regeln kann und regeln sollte.

Ängste und Sorgen nicht wegzuwischen, Verzweiflung und Traurigkeit zuzulassen, auch dazu ermutigt Ulla Rose. Einen Menschen auf dem letzten Weg zu begleiten, ist nicht einfach. Sich das einzugestehen, Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen, Unsicherheiten mit anderen zu teilen – allein das kann schon entlasten. Eine wichtige Bedeutung haben auch Rituale, die helfen, den Abschied zu gestalten. Ulla Rose rät ebenfalls dazu, Kinder einzubinden, mit ihnen offen über Tod und Trauer zu reden – ohne sie zu überfrachten. Ein Patentrezept gibt es nicht, sagt Ulla Rose. „Sterben ist so individuell wie das Leben.“

LETZTE-HILFE-KURSE IN DEUTSCHLAND

Seit 2015 gibt es Letzte-Hilfe-Kurse in Deutschland. Initiator ist der Palliativmediziner Dr. med. Georg Bolling. Er möchte das Wissen über Sterbebegleitung wieder zurück in die Gesellschaft holen und Menschen zugänglich machen. Mittlerweile gibt es auch spezielle Kurse für Profis, zum Beispiel Pflegekräfte. Ein Kurs à vier Unterrichtsstunden umfasst folgende Module: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen. Es gibt sowohl Online-Kurse als auch Präsenzkurse. Auch das Evangelische Klinikum Bethel bietet Letzte-Hilfe-Kurse in Bielefeld an. Anmeldungen sind bei den Pflegeberaterinnen **Bianca Michler** (0151/46131101) und **Fabienne Kuchenbecker** (0151/14030036) möglich. Eine Übersicht über Kursangebote in ganz Deutschland gibt es unter:

> www.letztehilfe.info

„Das Wichtigste ist, da zu sein.“



MENSCHLEIN

MENSCHLEIN, das ist unsere Kinderseite.
Viel Spaß beim Malen und Basteln!



Bon
appétit

STOCKBROT SCHNELL GEMACHT

Kinder lieben Stockbrot! Dieses geht so schnell und einfach und die Zutaten (außer Joghurt vielleicht) hat jeder zu Hause ...

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Naturjoghurt
- ca. 300 Gramm Mehl
- 2 gehäufte Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Öl

Zubereitung

1. Mehl mit 2 gehäuften Teelöffeln Backpulver mischen.
2. In einer Schüssel den Naturjoghurt, 1 Ei, 3 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel Zucker mischen, das Mehl langsam unterheben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Vielleicht braucht ihr noch etwas Mehl für die Hände oder, wenn der Teig zu fest wird, ein bisschen Wasser.
3. Jetzt nehmt ihr ein Stückchen Teig, zieht und rollt es in den Händen zu einer langen Wurst und wickelt diese um das obere Ende eines Stocks, haltet es vorsichtig über den Grill oder ein Feuer und dreht dabei den Stock so lange, bis das Brot goldgelb wird. Siehe Fotos. Dann vom Stock herunterbrechen und essen.

Tipps & Variationen

Der Teig hält sich im Kühlschrank ein paar Tage.

Zubereitungszeiten

- 5 Minuten mischen
- 5 – 10 Minuten über dem Feuer backen



Quelle: www.fritz-kocht.de



BLUMENBAND SELBER MACHEN – SO EINFACH GEHT'S!

Das braucht ihr dafür:

- Band
- eine Rolle dünnen Draht
- Schere
- dekorative Blumen
- dauert nur ca. 20 Minuten und so einfach geht's:



Zuerst wird das Band am Kopf passend mit Schleife zum Zubinden ausgemessen. Nun werden die Blumen auf ca. 4 – 6 cm mit der Schere gekürzt. Dann die Blumen auf dem Band befestigen, dazu den Draht doppelt um die Stiele und das Band wickeln und (zum Fixieren) leicht festziehen. Nach und nach werden die einzelnen Blumen dazugenommen und dicht umwickelt.

Die letzte Blume seitenverkehrt umwickeln, damit das Blumenband an beiden Seiten identisch ist. Den Draht am Ende noch einmal herumwickeln und dann einfach abschneiden. Fertig ist euer florales Haarband!

Tipps: Wenn das Blumenband länger halten soll, legt es einfach in den Kühlschrank! Dann habt ihr am nächsten Tag auch noch etwas davon!

Quelle: www.sophiagaleria.de

ZUM AUSMALEN



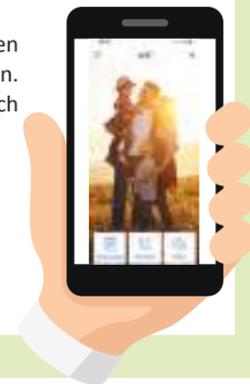
VRK Meine Belege: Rechnungen einfach per App einreichen



Gut zu wissen: Der Versicherer im Raum der Kirchen (VRK), ein langjähriger Partner der BKK Diakonie, bietet einen neuen Kundenservice an. Mit der App „VRK Meine Belege“ können Versicherte Rechnungen und Dokumente jetzt bequem per App einreichen. Damit steht ihnen neben Post, Fax und E-Mail ein weiterer digitaler Weg zur Verfügung.

Viele BKK-Versicherte haben zum Beispiel Zahnzusatz- oder andere Krankenzusatzversicherungen beim VRK abgeschlossen. Mit der neuen App können sie Heil- und Kostenpläne, Rechnungen für professionelle Zahnreinigungen oder andere Leistungen einfach einscannen und hochladen. Gleiches gilt für alle anderen Zusatztarife wie etwa den GBE-Tarif, der unter anderem stationäre Zusatzleistungen wie Chefarzt- oder Spezialistenbehandlung und Zweibettzimmer im Krankenhaus abdeckt.

Die App „VRK Meine Belege“ kann in den gängigen Stores heruntergeladen werden. Versicherte werden Schritt für Schritt durch die Registrierung geführt.



Meine BKK Diakonie: Online immer erreichbar

Die BKK Diakonie und der VRK arbeiten seit vielen Jahren vertrauensvoll zusammen und haben eine ähnliche Philosophie. Dazu gehören individuelle Beratung und persönliche Ansprechpartner, die bei wichtigen Anliegen weiterhelfen. Ein moderner Kundenservice umfasst heutzutage aber auch digitale Angebote. Bei der BKK hat sich hier die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ bewährt. Rechnungen oder Belege einreichen, die Adresse ändern – solche Angelegenheiten können damit ganz einfach von zu Hause oder von unterwegs aus erledigt werden, wann immer es gerade passt. „Meine BKK Diakonie“ ist immer erreichbar.

Sie wollen die Online-Geschäftsstelle ausprobieren? Es gibt sie als app- und webbasierte Lösung. So melden Sie sich an:

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Website www.bkk-diakonie.de finden Sie den Zugang oben rechts unter „Meine BKK“
- Für eine Registrierung benötigen Sie lediglich Ihre Personendaten und Ihre Versichertennummer, die Sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte finden. Aus Sicherheitsgründen erhalten Sie Ihren persönlichen Zugangscode per Post.

Jetzt abonnieren: Gesundheits-Newsletter

Kennen Sie schon unseren neuen Gesundheits-Newsletter? Damit erhalten Sie alle 14 Tage frische Inspirationen für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Der Newsletter ist auf die Bedürfnisse von Menschen in sozialen Berufen zugeschnitten, aber für alle spannend, die sich für Gesundheitsthemen interessieren. Wir informieren zum Beispiel über interessante Termine und Workshops auf unserem Gesundheitscampus und geben praktische Tipps für den Alltag. Rückengesundheit, Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Bewegung sind nur einige Schwerpunkte. Interessiert? Den gesunden Newsletter können Sie ganz einfach über unseren Gesundheitscampus abonnieren. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden und verpassen keine Online-Veranstaltung Ihrer BKK.

➤ WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE



HAUS MIT 100-JÄHRIGER CHRISTLICHER TRADITION.

Das VCH-Hotel Martha liegt mitten in Dresden. Dabei nur wenige Gehminuten von der Semperoper, Grünem Gewölbe sowie Frauenkirche entfernt. Bekannt für seine prächtigen Bauten aus der Barock- und Renaissancezeit ist die historische Altstadt Dresdens eine Kulturhauptstadt von Weltklasse.

Zahlreiche Kultureinrichtungen, wie die Gemäldegalerie, sowie die Staatlichen Kunstsammlungen haben sich entlang des Elbufers angesiedelt. Im Sommer finden auf dem Neumarkt sowie an den Elbwiesen eine Vielzahl an Veranstaltungen statt. Eine Fahrt mit der Dampfschiffahrtflotte macht einen Dresden Aufenthalt unvergesslich.

Am Morgen werden die Gäste im VCH-Hotel Martha mit einem liebevoll sowie großzügig angerichteten Frühstücksbuffet im Biedermeierrestaurant verwöhnt. Der begrünte lichte Wintergarten lädt jederzeit ein – um nach dem Frühstück zu lesen, nachmittags eine Tasse Kaffee zu trinken oder abends ein Glas Wein zu genießen.

Übrigens führt der sächsische Jakobsweg in ca. 500 m Entfernung am VCH-Hotel Martha Dresden vorbei. Pilgernde finden hier einen erholsamen Ruheort.

Das 3* Superior Hotel Martha ist Mitglied in der VCH-Hotelkooperation » www.vch.de

Die Mitglieder der Kirchengewerkschaft erhalten für die Übernachtungen in allen VCH-Hotels Sonderpreise.



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 VCH-Hotel Martha in Dresden gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 30.05.2024 an:



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld

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

Absender:

Bitte freimachen

Viel Glück!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

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

» www.hotel-martha.de
» www.vch.de

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) für das Jahr 2023

Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	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 Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Jahresbetrag in €	gezahlter Jahresbetrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag in €	jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung ***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
Vorstand	138.193,80	10.000	7.090,28	0	4.640,76	0	Nein	6 Monatsgehälter/bei Fusion aktiver Eintritt für Weiterbeschäftigung	159.924,84

*Vorstand, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstands

**tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

***bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de



Für Ihre Gesundheit
Abonnieren Sie jetzt:
den gesunden Newsletter
für soziale Berufe!

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN!
www.gesund-sozial-arbeiten.de/newsletter

GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie heißt die neue BKK-Broschüre, die sich an Auszubildende in sozialen Berufen richtet?

2. In der Positiven Psychologie gibt es ein Modell für ein zufriedenes Leben. Wie heißt es und wie viele Säulen hat es?

3. Wie heißt der Mediziner, der Letzte-Hilfe-Kurse in Deutschland initiiert hat?

4. Welche Regelung gilt ab 2025 bei der elektronischen Patientenakte?

5. Wie oft erscheint der neue Gesundheits-Newsletter der BKK Diakonie?

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

