

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2019

GUTES
TUN TUT
GUT

EHRENAMT

Der Einsatz für andere stärkt auch die eigene Person •
„Meine BKK Diakonie“ jetzt mit noch mehr Möglichkeiten •
Online-Beratung: Hilfe beim Start mit dem Baby

”

PROSIT NEUJAHR!
OB GUT, OB SCHLECHT, WIRD SPÄTER KLAR,
DOCH BRINGT'S NUR GESUNDHEIT UND FRÖHLICHEN MUT
UND GELD GENUG, DANN IST'S SCHON GUT.

WILHELM BUSCH (1832 – 1908)

Inhalt

01 Editorial



02 Ehrenamt

Das gute Gefühl, etwas Gutes zu tun



04 Darum engagieren wir uns



06 Interview:

50 Jahre Ausbildung „Freiwillige Mitarbeit
in der Suchthilfe“



07 Statement:

„Ich möchte etwas zurückgeben“



08 Menschen in der BKK Diakonie

Neue Wege gehen



10 Digitale Hebammenberatung

Online-Beratung vor und nach der Geburt



12 „Meine BKK Diakonie“:

Jetzt auch online punkten



14 Organspende – der Bedarf ist groß



15 Jahresrechnungsergebnisse 2018



16 Rezept

Kitchari mit rotem Reis und Gemüse



17 Das ist neu beim Gesundheits-Check-up

Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen



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: Titelbild, Seite 04, 05 und Seite 08 | istockphoto.de

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,

tagtäglich packen Ehrenamtliche an unzähligen Stellen in der Gesellschaft mit an, machen mit ihrem Einsatz und ihrer Hilfsbereitschaft unser Zusammenleben menschlicher und ermöglichen vieles, was Einrichtungen sonst nicht leisten könnten – im Kindergarten wie in der Kirche, im Sportverein und im Gesundheitsbereich. Auch bei den Krankenkassen ist das Ehrenamt unverzichtbar. Im Verwaltungsrat der BKK Diakonie arbeiten Vertreter der Versicherten und der Arbeitgeber ehrenamtlich zusammen und gestalten gemeinsam die Zukunft ihrer Krankenkasse.

In dieser MENSCH-Ausgabe widmen wir uns ausführlich dem Ehrenamt und lassen engagierte Menschen zu Wort kommen. Dabei wird deutlich: Ehrenamtliche investieren Zeit und Kraft, bekommen aber auch viel zurück. Oft wird die Tätigkeit als Bereicherung empfunden, die zufrieden macht und das eigene Wohlbefinden fördert. Für den Arzt und Komiker Eckart von Hirschhausen ist freiwilliges Engagement gar ein Glücksrezept. „Wenn du wirklich etwas für dich tun willst – tu was für Andere!“, so lautet sein Appell, dem ich mich gerne anschließe.

Zum Jahreswechsel informieren wir Sie außerdem darüber, was das Jahr 2020 Neues für Versicherte bringt. So ist die BKK Diakonie fleißig dabei, ihren digitalen Service weiter auszubauen. Mit Angeboten wie unserer Online-Geschäftsstelle möchten wir Versicherten die Vorteile der Digitalisierung zugänglich machen und zusätzliche und bequeme Kommunikationswege anbieten, ohne Bewährtes aufzugeben. Der persönliche Kontakt von Mensch zu Mensch und die individuelle Beratung spielen für uns nach wie vor die größte Rolle.

Mit diesen und anderen Themen haben wir hoffentlich ein informatives Magazin für Sie zusammengestellt. Natürlich finden Sie in dieser Ausgabe auch wieder unser beliebtes Gewinnspiel. Dieses Mal können Sie einen attraktiven Hotel-Aufenthalt in Berlin gewinnen. Ich wünsche viel Glück bei der Teilnahme und allen Versicherten ein erfolgreiches und gesegnetes 2020.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie
Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie



Das gute Gefühl, etwas Gutes zu tun

Im Sportverein, in der Altenhilfe oder im Umweltschutz:

Rund 30 Millionen Menschen arbeiten freiwillig für eine gute Sache. Vom Ehrenamt profitiert die Gesellschaft, aber auch jeder Einzelne. Denn wer sich für andere einsetzt, gewinnt auch persönlich dazu.

Einmal in der Woche holt Lisa Eckel einen neunjährigen Jungen von der Schule ab und verbringt den Nachmittag mit ihm. „Wir machen Ausflüge, gehen schwimmen. Manchmal essen wir auch noch zusammen Abendbrot“, erzählt die 25-Jährige, die als ehrenamtliche Patin in einem Projekt mitarbeitet, das Familien in schwierigen Lebenssituationen entlasten soll. Während die Studentin mit ihrem Patenkind spielt oder ihm bei den Hausaufgaben hilft, kann seine alleinerziehende Mutter durchatmen und Kraft tanken. Aber nicht nur der Familie tun diese kleinen Auszeiten gut. „Mir macht das viel Spaß“, sagt Lisa Eckel, die Lehrerin werden möchte und das Ehrenamt als Bereicherung und gute Ergänzung zum Studium sieht. „Da erlebe ich ganz praktisch, wofür ich lerne, nämlich um mit Menschen und Kindern zu arbeiten.“

Kontakt mit anderen Menschen und Generationen

Spaß und Freude an der Aufgabe sind für viele Menschen eine starke Motivation, sich zu engagieren, das bestätigt der Freiwilligensurvey*, die größte repräsentative Befragung zum Ehrenamt in Deutschland. Demnach sind 43,6 % der Wohnbevölkerung ab 14 Jahre freiwillig tätig, und das aus vielerlei Gründen: um mit anderen Menschen und Generationen zusammenzukommen, die Gesellschaft mitzugestalten, etwas zu bewegen oder den eigenen Horizont zu erweitern.

Sinnstiftende Arbeit

Die Erfahrung, dass Menschen sich gerne und quer durch alle Altersstufen engagieren, macht auch Susanne Kamp, die die ehrenamtliche Mitarbeit im Stiftungsbereich Bethel regional der von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel in Bielefeld koordiniert. „Zu uns kommen Menschen, die im Ruhestand sind und etwas

Neues machen möchten, Berufstätige, die neben dem Job eine sinnvolle Aufgabe suchen, und natürlich auch junge Menschen.“ Gerade Jüngere können über die freiwillige Arbeit in Berufsreiche hereinschnuppern, Erfahrungen sammeln, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen gewinnen. „Gleichzeitig sind Freiwillige für unsere Einrichtungen eine Bereicherung. Sie bringen neue Ideen ein und ermöglichen viele Extras, für die das Fachpersonal keine Zeit hat“, sagt Susanne Kamp.

Rollenwechsel im Ehrenamt

Vorlesen in der Grundschule, mit Demenzzkranken singen, kranke Menschen besuchen – das Schöne am Ehrenamt ist: Jeder kann mitmachen und eine Aufgabe finden, die den eigenen Interessen entspricht. In Bethel sind auch Menschen mit Beeinträchtigungen freiwillig engagiert, erklärt Susanne Kamp. „Diese Menschen erleben über das Ehrenamt einen Rollenwechsel. Sie sind nicht immer nur diejenigen, die auf Unterstützung angewiesen sind, sondern können etwas zurückgeben. Das stärkt das Selbstbewusstsein.“ Oft gebe die Aufgabe auch einen Halt und strukturiere den Alltag. Die Menschen haben einen Anlaufpunkt und wissen: Jeden Dienstag muss ich zur Stelle sein.

Mehr Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

Wer sich für andere einsetzt, hilft auch sich selbst, das bestätigen wissenschaftliche Studien. Das gute Gefühl, etwas Gutes zu tun, macht zufrieden und stärkt die eigene Person. Forscher der Humboldt-Universität Berlin konnten beispielsweise zeigen, dass ein sozial aktives Leben und das Verfolgen von sozialen Zielen das eigene Wohlbefinden steigert, besonders deutlich wird dieser positive Effekt im Alter. Wichtig ist dabei, dass Menschen Anerkennung und Wertschätzung für ihre ehrenamtliche Tätigkeit erfahren. Und dass sie eine Aufgabe finden, die zu ihnen passt.



*Quelle: Deutscher Freiwilligensurvey 2014. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhebt die Studie alle fünf Jahre. Die Ergebnisse der Befragung 2019 werden voraussichtlich im 4. Quartal 2020 veröffentlicht.

„ICH GLAUBE, GLÜCK BESTEHT MAßGEBLICH DARIN, SICH VERBUNDEN ZU FÜHLEN: IM FREUNDESKREIS, IM KOLLEGENKREIS STABILE, POSITIVE BEZIEHUNGEN ZU HABEN. DAS GEFÜHL, GEBRAUCHT ZU WERDEN, IST GANZ EXISTENZIELL. UND DAS SINNVOLLSTE, WAS MAN MIT GELD MACHEN KANN, IST, ES FÜR ANDERE AUSZUGEBEN. EHRENAMTLICH ENGAGIERTE LEBEN BIS ZU SIEBEN JAHREN LÄNGER. DAS EINFACHSTE GLÜCKSREZEPT:

WENN DU WIRKLICH ETWAS FÜR DICH TUN WILLST – TU WAS FÜR ANDERE!“

Eckart von Hirschhausen,
Arzt und Komiker, aus dem Buch „Glück kommt selten allein“



„43,6 PROZENT DER WOHNBEVÖLKERUNG
AB 14 JAHRE SIND EHRENAMTLICH TÄTIG.“

DARUM ENGAGIEREN WIR UNS



„Meine Fähigkeit scheint zu sein, mit sterbenden Menschen und dem Umfeld umzugehen. Dieses Jahr habe ich einen Sterbegleitungskurs mitgemacht und seit dem Sommer begleite ich einen Herren. Ich besuche ihn, bin für ihn da. Der Herr ist sehr dement. Er ist freundlich zu mir, das ist mir schon mal genug. Ich merke auch, dass er während der Besuchszeiten gelassener wird. Und sein Ansehen in der Wohngruppe steigt, weil er vorher nie besucht wurde.“

ANNETTE REMMERS (49),
Hospizverein Bethel



„Mir macht es einfach Spaß und man lernt neue Leute kennen. Sonst hätte ich am Wochenende Langeweile. Jetzt am Sonntag bin ich wieder Linienrichter. Da spielen Senioren und ich muss anzeigen, wenn der Ball im Aus ist.“

FELIX KAHMANN (31)
engagiert sich unter anderem als ehrenamtlicher Linienrichter.



„Das ist genau das, was mir gefällt. Ich interessiere mich selbst für Kultur und begleite gerne Menschen, die nicht alleine ins Kino, Theater oder zu einem Konzert gehen können. Ich habe Lust dazu und freue mich, wenn wir gemeinsam so etwas hinbekommen. Es gibt so viele unterschiedliche ehrenamtliche Aufgaben. Jeder, der etwas tun möchte, kann sich etwas aussuchen und gucken, was ihm gefällt.“

EDITH REUTER (64)
begleitet Menschen mit Einschränkungen zu Kulturveranstaltungen.



„Ich war nie ein Typ, der nichts macht. Durch das Ehrenamt habe ich auch als Rentner etwas zu tun. Ich bin nicht überflüssig, und Kontakte habe ich auch.“

„Die Kinder sind aus dem Haus, da hat man ein bisschen Zeit. Es macht Spaß, man kennt die Klienten. Die freuen sich auch, wenn sie uns sehen und fragen: Kommt ihr nächste Woche wieder? Das ist schön. Nur zu Hause sitzen, dazu habe ich keine Lust.“

KLAUS-PETER UND GISELA WEISSBRENNER (72) UND (69) helfen in einem Bethel-Begegnungszentrum.



„Ich wollte dort helfen, wo Hilfe wirklich gebraucht wird. Unsere Hauptaufgabe war es, Kinder in Schulen über psychische Krankheiten aufzuklären. Über die Arbeit habe ich ein Stück Dankbarkeit dazugewonnen und gemerkt, wie gut wir es in Deutschland haben. Nebenbei habe ich mein Englisch verbessert und Erfahrungen gesammelt, die mir in meinem Studium Gesundheitskommunikation helfen.“

CHANTAL HASSE (21)
hat sich über eine Studentenorganisation in einem Freiwilligenprojekt in Indien engagiert.



„Ich arbeite hier ehrenamtlich, ich bin Ordner und mache den Einlass, immer wenn hier Kultur ist. Ich mache das gerne für andere Leute. Das kann ich sehr gut leisten.“

Felix Braun (42)
arbeitet im Freizeit- und Kulturzentrum „Neue Schmiede“ der von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel.



„Manchmal müssen wir Patienten zum Gottesdienst holen, vorher den Altarraum schmücken, die Übertragungsanlage anstellen. Ich bin noch sehr verbunden mit der Klinik, aber ich begleite auch andere Schwestern, wenn sie zu Ärzten müssen oder Hilfe brauchen. Das ist mein Leben, etwas für andere zu tun und für andere da zu sein. Aber es ist auch für mich etwas sehr Schönes, wenn ich helfen kann und mich noch nützlich machen kann. Von meinem Glauben her ist mir das wichtig: solange es geht, etwas für Gott zu tun.“

SCHWESTER ELISABETH CHRISTIANI (91)
macht Küsterdienst in dem Krankenhaus, in dem sie 40 Jahre gearbeitet hat. Jeden Sonntag ist dort Gottesdienst.

WAS LIEGT IHNEN AM HERZEN?

Wofür setzen Sie sich ein? Vielleicht haben auch Sie ein Ehrenamt oder eine besondere Initiative ins Leben gerufen. Schreiben Sie uns gerne an:

» mensch@bkk-diakonie.de



Interview: 50 Jahre Ausbildung „Freiwillige Mitarbeit in der Suchthilfe“

„Wissen über Sucht und Prävention vermitteln“

Sie unterstützen Suchtkranke und gefährdete Menschen dabei, abstinent zu bleiben, motivieren in schwierigen Zeiten, sind Ansprechpartner für Angehörige, tragen durch Aufklärungsarbeit zur Prävention bei: Ehrenamtliche spielen in der Suchthilfe eine wichtige Rolle. Auf die Aufgabe vorbereitet werden sie durch eine Ausbildung, die der diakonische Gesamtverband für Suchthilfe (GVS) organisiert. Was die Qualifizierung beinhaltet und welche Reformen geplant sind, erklärt Nicola Alcaide vom Referat Selbsthilfe des GVS.

AN WEN RICHTET SICH DIE AUSBILDUNG?

Grundsätzlich an alle Menschen, die sich über Substanzmissbrauch und Abhängigkeit informieren möchten. Sei es, weil sie in der Selbsthilfe engagiert sind, als Betroffene oder Angehörige eine Gruppe leiten möchten oder sich ehrenamtlich in Einrichtungen einbringen wollen, in denen Kenntnisse über das Thema Sucht von Nutzen sind. Und das ist praktisch überall, wo Menschen leben, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen. Ein Teilnehmer war zum Beispiel im Jugendsportverein tätig und wollte besser mit jungen Leuten über Konsumpraktiken und Prävention sprechen können. Behörden oder Organisationen lassen Mitarbeiter schulen, um sie für Suchtproblematiken zu sensibilisieren und damit sie als Ansprechpersonen im Betrieb zur Verfügung stehen. Häufig nehmen auch abstinent lebende Abhängige teil, die durch die Ausbildung selbst unterstützt werden, trocken oder clean zu bleiben. Gleichzeitig können sie durch ihre eigene Geschichte ein besonderes Vertrauensverhältnis zu Betroffenen aufbauen und ihnen helfen. Eine klassische Win-win-Situation.

WAS UMFASST DIE AUSBILDUNG?

Das aktuelle Curriculum nach GVS-Standards umfasst 120 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Dabei wird grundlegendes Wissen über Suchterkrankungen und Prävention vermittelt, es werden Strategien zur stabilisierenden Lebensgestaltung aufgezeigt, Chancen und Grenzen der Helfertätigkeit besprochen und vieles mehr. Die Teilnehmenden gewinnen fachliche, soziale und persönliche Kompetenzen und setzen sich auch mit der eigenen Spiritualität auseinander. Grundsätzlich geht es um alle Süchte, von stoff-

gebundenen Abhängigkeiten bis zum Glücksspiel. Alkohol spielt wegen der hohen Prävalenz in der Gesellschaft aber eine große Rolle. Schätzungsweise gibt es 9,5 Millionen Menschen in Deutschland, die in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß trinken.

WAS SOLL SICH IM LEHRPLAN ÄNDERN?

Die Ausbildung feiert ihr 50-jähriges Bestehen, wir wollen sie fit für die Zukunft machen, Inhalte an gesellschaftliche Entwicklungen wie Migration oder den demografischen Wandel anpassen, Themen wie „Sucht und Alter“ oder neue Konsumformen aufgreifen. Außerdem wollen wir die Chancen der Digitalisierung nutzen und E-Learning-Einheiten anbieten. So lassen sich Präsenzstunden und Reisekosten reduzieren. Das ermöglicht hoffentlich noch mehr Menschen eine Teilnahme.

WENN ICH MITMACHEN MÖCHTE, WAS MUSS ICH TUN?

Die Ausbildung wird angeboten vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, dem Blauen Kreuz in Deutschland, den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und einigen diakonischen Trägern. Interessierte können sich an die Verbände wenden oder an den GVS. Wir vermitteln weiter und informieren über Schwerpunkte, die einzelne Träger individuell setzen.

WEITERE INFOS UNTER:

» www.sucht.org, Telefon : 030.83001-500 oder
» E-Mail: gvs@sucht.org



Die BKK Diakonie unterstützt die Reform der Ausbildung finanziell und sieht in der ehrenamtlichen Suchthilfe ein wichtiges Präventions- und Hilfsangebot. Schätzungsweise 25.000 Frauen und Männer haben die Ausbildung laut GVS in den vergangenen 50 Jahren absolviert.



„ICH MÖCHTE ETWAS ZURÜCKGEBEN“

Dieter Bolte (64) engagiert sich als trockener Alkoholabhängiger in der ehrenamtlichen Suchthilfe und hilft damit sich und anderen.

„Fast 20 Jahre lang habe ich getrunken, etwa zehn Jahre davon exzessiv. Auch als mir schon bewusst war, dass ich suchtkrank bin, habe ich immer wieder gedacht: Morgen hörst du auf. Du schaffst das alleine – und habe mich dabei selbst belogen. Mit 37 Jahren habe ich dann einen Entzug gemacht und einen fremden Menschen um Hilfe gebeten. Dieser Mann hat mich in eine Selbsthilfegruppe begleitet, mir Wege aufgezeigt und mir geholfen, trocken zu werden. Bis heute, seit fast 27 Jahren, gehe ich in diese Gruppe, weil mir das hilft, abstinent zu bleiben. Ich treffe dort meine Freunde, kann mit ihnen reden, lachen, weinen.“

Im Jahr 2000 habe ich zusätzlich die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer angefangen. Das waren acht Wochenendseminare, verteilt über zwei Jahre. Ich konnte mich in dieser Zeit in einem anderen Kreis ausprobieren, neue Rollen testen und habe mich dadurch persönlich stark entwickelt, vom Mauerblümchen zu einem Menschen, der sagt, was er will und was er denkt. Inzwischen bin ich selbst Ausbilder und

stellvertretender NRW-Landesvorsitzender des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche. Ich möchte damit etwas zurückgeben und es macht mir Spaß, andere zu unterstützen und ihnen zur Seite zu stehen. Wir helfen aber nicht nur uns, wir gehen auch in Schulen, machen Prävention, klären auf.

Ehrenamtliche und Hauptamtliche sind in der Suchthilfe gleichermaßen wichtig. Ich kann zum Beispiel jederzeit ein anderes Gruppenmitglied anrufen und sagen: Mir geht es im Moment schlecht, kannst du mit mir einen Kaffee trinken? Andererseits können und wollen wir keine Suchtberatung machen. Zahlen belegen, dass Menschen, die eine Gruppe besuchen, anteilig häufiger trocken bleiben als die, die es nicht tun. Die wöchentlichen Treffen und die Berichte der anderen erinnern mich immer wieder daran, dass ich suchtkrank bin.“



DIETER BOLTE
besucht eine Sucht-Selbsthilfegruppe in
Espelkamp-Isenstedt.

MENSCHEN IN DER BKK DIAKONIE

Haben Sie auch ein Anliegen oder eine Geschichte rund um das Thema Gesundheit zu erzählen? Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. In der MENSCH kommen regelmäßig Versicherte und Mitarbeitende zu Wort.

» mensch@bkk-diakonie.de



NEUE WEGE GEHEN

Seit fast 18 Jahren gestaltet Frank Großheimann die Entwicklung der BKK Diakonie maßgeblich mit und vertritt die Krankenkasse in der Öffentlichkeit. Der Bereichsleiter des Außendienstes ist für viele **das Gesicht der BKK Diakonie**.

Nach Schema F funktioniert solch ein Job wahrlich nicht. „Papa, was arbeitest du eigentlich?“, fragte ihn sein jüngster Sohn vor einiger Zeit. Die Antwort fiel etwas länger aus: Telefonieren, auf Tagungen und in Gesundheitsgremien Flagge zeigen, Workshops leiten, Menschen für die BKK Diakonie begeistern, Ideen für die Zukunft entwickeln und immer wieder neue Wege gehen, zählt Frank Großheimann auf, der diese Vielfalt und Gestaltungsmöglichkeiten an seinem Beruf schätzt.

Pionierarbeit, die Beachtung findet

Dinge beherzt anpacken und zu Ende bringen, Verantwortung übernehmen – „das war für mich schon als Kind auf dem elterlichen Hof im Ruhrgebiet selbstverständlich und hat mich geprägt“, sagt der 49-Jährige, der als Führungskraft nahbar und bodenständig geblieben ist. 2002 kam der studierte Krankenkassen-Betriebswirt als Vorstandsassistent nach Bielefeld, um den Wandel von der damaligen BKK Bethel hin zur BKK Diakonie mitzugestalten. Aus der reinen Betriebskrankenkasse für Bethel-Mitarbeiter sollte eine eigenständige Krankenkasse für Kirche und Diakonie in ganz Deutschland werden. „Das war und ist bis heute Pionierarbeit“, sagt Großheimann. Bundesweit gilt die BKK Diakonie dabei als Vorzeigebispiel, nicht nur, weil sich die Zahl der Versicherten und Mitarbeitenden seit der Neuausrichtung mehr als verdoppelt hat. „Der BKK-Dachverband schaut auf uns, weil wir mit der Profilbildung als Krankenkasse für soziale Berufe zwei Dinge geschafft haben: Wir haben uns geöffnet und gleichzeitig den Grundgedanken einer Betriebskrankenkasse bewahrt.“

Der persönliche Kontakt zu den Versicherten, der Schwerpunkt im diakonischen Bereich – mit der Unternehmensphilosophie kann sich Frank Großheimann gut identifizieren. Und er hat großen Respekt vor dem, was Menschen in der Pflege und in sozialen Berufen leisten. „Ich kenne viele Versicherte, die unglaublich herzlich und engagiert sind, hart arbeiten, anpacken und mitten im Leben stehen. Als Gesundheitspartner diese Menschen zu unterstützen, empfinde ich als sinnhafte Arbeit. Das motiviert mich.“

In der Natur den Akku wieder aufladen

Einen Sinn im eigenen Tun zu sehen, das ist für ihn auch über den Job hinaus wichtig, egal ob er sich im Tierschutz oder als Flüchtlingshelfer ehrenamtlich engagiert oder im eigenen Garten eine Wildblumenwiese für Hummeln, Bienen und andere Insekten anlegt. Mit seiner Frau, den beiden Söhnen (14 und 18 Jahre) und zwei Straßenhunden, die in der Familie ein neues Zuhause gefunden haben, lebt Frank Großheimann bewusst auf dem Land, im Süden des Kreises Gütersloh. Draußen in der Natur zu sein, mit den Hunden spazieren zu gehen, das ist für ihn ein Grundbedürfnis und Ausgleich zum Berufsalltag zugleich. Beim Joggen mache mittlerweile zwar ein Knie nicht mehr mit („früher bin ich elfmal den Hermann gelaufen“). Dafür hat er das Radfahren und Wandern entdeckt. „Das ist großartig. In der Natur schöpfe ich Kraft und kann meinen Akku wieder aufladen.“

< Foto

Frank Großheimann ist Bereichsleiter für Marketing, Vertrieb & Öffentlichkeitsarbeit.



Online-Beratung vor und nach der Geburt

MIT DER HEBAMME IM CHAT

Stillen, Schlafen oder Babypflege: Die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ hilft (werdenden) Eltern bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und während der ersten Monate mit dem Kind. Für Versicherte der BKK Diakonie ist das Angebot kostenlos.

Trinkt mein Baby genug? Was tun, wenn es die ganze Nacht weint? Wie ernähre ich mich in der Schwangerschaft oder Stillzeit? Mit dem Nachwuchs tauchen viele neue Fragen auf, doch nicht immer ist ein Ansprechpartner in der Nähe. Für solche Fälle ist die Hebammenberatung „Kinderheldin“ gedacht. Ohne Terminabsprache können Schwangere und Mütter im ersten Lebensjahr ihres Kindes mit einer Hebamme chatten oder telefonieren und ihre Hilfe nutzen. Immer dann, wenn es gerade passt oder nötig ist, und zwar täglich von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen.

Unterstützung beim Start mit dem Nachwuchs

„Mit diesem kostenlosen Angebot möchten wir junge Familien unterstützen und ihnen ein Stück Sicherheit geben“, sagt BKK Diakonie Vorstand Andreas Flöttmann. Das Angebot kann und soll nicht den persönlichen Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder Ärzten ersetzen, sondern stellt aus Sicht der BKK Diakonie eine sinnvolle Ergänzung dar. Hinzu kommt, dass es für Frauen angesichts steigender Geburtenzahlen zum Teil schwierig ist, eine Hebamme zu finden. „Mit ‚Kinderheldin‘ schließen wir schon heute diese Versorgungslücke für unsere Versicherten“, ergänzt Flöttmann.

Bei der Online-Beratung sorgt ein Team aus erfahrenen Hebammen dafür, dass Eltern schnell eine medizinisch fundierte Expertenmeinung erhalten. Angeboten wird die Hebammenberatung von der Kinderheldin GmbH. Sie gewährleistet die Qualität über die Auswahl der Beratenden und über ein internes Qualitätsmanagement. Alle Hebammen verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung und Berufserfahrung. Ein Beirat aus Ärzten und Psychologen verstärkt das Team.

So funktioniert „Kinderheldin“

Das Angebot richtet sich an Schwangere und Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr. Versicherte können per E-Mail an info@bkk-diakonie.de oder Telefon 0521.329876-120 einen Gutscheincode anfordern. Dann den Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen und auf www.kinderheldin.de den Code eingeben. Nach der Registrierung wählt die Nutzerin, ob ein Telefonat oder Chat gewünscht wird, jetzt kann der direkte Austausch mit einer Hebamme beginnen.

» WWW.KINDERHELDIN.DE

KINDER  HELDIN



Zeit für Familie

Die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ ergänzt die bestehenden Angebote der BKK Diakonie für Familien. Dazu gehören Programme wie „Gesund schwanger“, Geburtsvorbereitungskurse für Partnerinnen und Partner oder Vorsorgeangebote wie „BKK starke Kids“. Unsere Broschüre „Zeit für Familie“ gibt einen Überblick über alle Leistungen, von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit der Kinder.

Mehr erfahren Sie unter:
www.bkk-diakonie.de/schwangerschaft-und-kinder/



„Meine BKK Diakonie“: Jetzt auch online punkten

Die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ bietet jetzt noch mehr Möglichkeiten. Ab dem 1. Januar 2020 können Versicherte über das Portal auch das Bonusprogramm nutzen. Geplant ist außerdem ein kostenfreier Zugriff auf die Medikamentendatenbank der Stiftung Warentest.

Bonusprogramm

„Mein Bonus“ – über dieses Stichwort gelangen Nutzerinnen und Nutzer online zum Bonusprogramm. Sie können dort Vordrucke zum Abstempeln herunterladen und die gesammelten Nachweise anschließend über die App oder die Internetseite direkt hochladen. Die eingereichten Maßnahmen werden dann geprüft und freigegeben. Der Bearbeitungsstatus ist online jederzeit einsehbar, außerdem können Sie mit einem Klick entscheiden, wann der Bonus eingelöst werden soll.

Selbstverständlich können Versicherte das Bonusheft auch wie gewohnt in Papierform einreichen. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden – das Mitmachen lohnt in jedem Fall, denn mit dem Bonusprogramm punkten Versicherte doppelt: Sie tun etwas für die eigene Gesundheit und bekommen eine kleine Belohnung. Das Bonusprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren umfasst drei Prämienstufen (50, 100 und 150 Euro). Einen Bonus gibt es zum Beispiel für sportliche Aktivitäten oder bestimmte Vorsorgeuntersuchungen. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren haben ein eigenes Bonusheft, das auf ihre Altersgruppe zugeschnitten ist. Sie können bis zu 60 Euro erhalten. Für beide Altersgruppen gilt: Je mehr gesundheitsfördernde Aktivitäten nachgewiesen werden, desto höher der Bonus.

Medikamentendatenbank

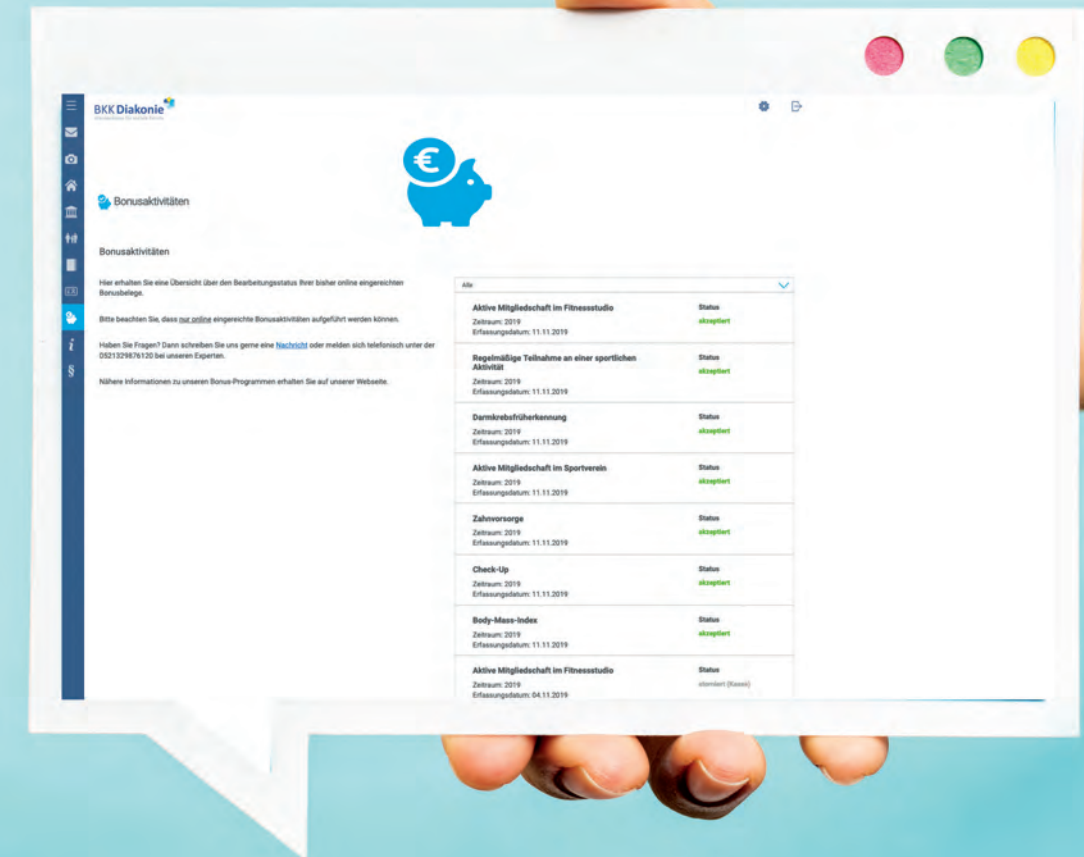
Welche Arzneimittel helfen bei bestimmten Krankheiten? Was ist mit Neben- und Wechselwirkungen? Die Medikamentendatenbank der Stiftung Warentest informiert über 9.000 freiverkäufliche oder rezeptpflichtige Arzneimittel. Neben einer Bewertung der Medikamente und besonderen Hinweisen bietet die Datenbank auch einen Preisvergleich bekannter Marken und Nachahmerpräparate (Generika) mit gleichem Wirkstoff. Versicherte der BKK Diakonie können die Datenbank künftig kostenfrei nutzen. Der Zugang erfolgt über die Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ mit einer Einmal-Anmeldung (Single Sign-on).

„Mein Bonus“

Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“

Mehr als 2.200 Versicherte nutzen bereits die Vorteile von „Meine BKK Diakonie“ und erledigen viele Angelegenheiten rund um die Krankenkasse bequem vom heimischen Computer oder von unterwegs aus. Die Online-Geschäftsstelle gibt es als app- und webbasierte Lösung. So können Sie sich anmelden:

- Suchen Sie nach „Meine BKK Diakonie“ im App Store oder Play Store.
- Auf unserer Webseite www.bkk-diakonie.de finden Sie den Zugang oben rechts unter „Meine BKK“
- Klicken Sie auf „Noch nicht registriert? Jetzt registrieren“, um sich bei unserem Online-Service anzumelden.



www.bkk-diakonie.de/bonusprogramm



DERZEIT WARTEN IN DEUTSCHLAND ETWA
9.000 PATIENTEN AUF EIN ORGAN.



**Organspende –
der Bedarf ist groß**

Organspenden können Leben retten. Deshalb ist das Thema so wichtig. Zurzeit haben nur relativ wenige Menschen ihren Willen zur Organspende schriftlich festgehalten. Das soll sich in Zukunft ändern.

Derzeit warten in Deutschland etwa 9.000 Patienten auf ein Organ, tatsächlich wurden im vergangenen Jahr jedoch nur knapp 1.000 Organe gespendet. Umfragen zeigen zwar, dass viele Menschen prinzipiell zu einer Organspende bereit sind, die wenigsten einen Organspendeausweis besitzen. Dabei ist dies der einfachste Weg, die eigene Entscheidung festzuhalten. Egal ob Sie für oder gegen eine Organspende sind – ein Organspendeausweis schafft Klarheit und entlastet auch Angehörige, die ja möglichst im Sinne der Verstorbenen handeln möchten. Neben einer Einwilligung wird für eine Organspende außerdem die Feststellung eines unumkehrbaren Hirntods vorausgesetzt. Dieser muss zweifelsfrei von zwei Fachmediziner*innen unabhängig voneinander bestätigt werden.

Das Thema Organspende ist auch in der Politik ein viel diskutiertes Thema. Im Frühjahr sind bereits erste gesetzliche Änderungen in Kraft getreten. Eine wichtigere Funktion kommt nun Transplantationsbeauftragten in Krankenhäusern zu, denn Organspenden scheiterten häufig, weil potentielle Spender in den Krankenhäusern nicht auffindig gemacht werden konnten oder Krankenhäuser nicht entsprechend ausgestattet waren. Transplantationsbeauftragte sollen nun geeignete Strukturen und Abläufe für Organspenden schaffen.

Im Hinblick auf die Spender stehen aktuell zwei neue Gesetzesentwürfe im Raum. Der eine favorisiert eine doppelte Widerspruchslösung, die jeden erwachsenen, geistig gesunden Menschen zum Organspender werden lässt, sofern er dem nicht zu Lebzeiten ausdrücklich widersprochen hat. Nach dem Tod eines Menschen, der einer Organentnahme nicht widersprochen hat, muss sich der Arzt an die nächsten Angehörigen wenden, die wiederum die Gelegenheit haben, einer Spende zu widersprechen. Bei dem anderen Vorschlag bleibt die ausdrückliche Zustimmung Voraussetzung für eine Organspende. Der Willen soll aber regelmäßig bei Behörden oder beim Arzt erfragt werden. Der Bundestag wird voraussichtlich im Januar 2020 über eine Neuregelung der Organspende entscheiden.

Dieser Ausgabe können Sie einen Organspendeausweis ganz einfach entnehmen und dokumentieren, ob Sie Organe spenden möchten oder nicht. Ihr Einverständnis kann auch auf bestimmte Organe oder Gewebe eingeschränkt werden. Die Entscheidung ist freiwillig und kann jederzeit geändert werden.

Antworten auf weitere Fragen erhalten Sie beim kostenfreien Infotelefon zur Organspende unter der Rufnummer: **0800.9040400**

ORGANSPENDEAUSWEIS >>



JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2018

Die Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2018 (Nach § 305 b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen.) Die unten stehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2018	2017	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	24.001	22.890	4,85
Versicherte	30.791	29.516	4,32

II. Einnahmen (in Euro)	2018	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	85.759.881,07	2.785,23
Zusatzbeiträge	6.521.544,16	211,80
sonstige Einnahmen	680.962,52	22,11
Einnahmen gesamt	92.962.387,75	3.019,14

III. Ausgaben (in Euro)	2018	2017	je Versicherten 2018	je Versicherten 2017	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	16.923.890,91	15.919.112,47	549,64	539,34	1,91
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	4.891.318,22	4.528.525,07	158,86	153,43	3,54
Zahnersatz	1.329.150,46	1.179.336,90	43,17	39,96	8,03
Arzneimittel	13.092.293,79	11.115.390,85	425,20	376,59	12,91
Hilfsmittel	3.748.137,30	3.466.058,38	121,73	117,43	3,66
Heilmittel	2.953.757,63	2.555.294,17	95,93	86,57	10,81
Krankenhausbehandlung	26.168.331,81	25.422.745,88	849,87	861,32	-1,33
Krankengeld	6.926.069,78	6.793.667,96	224,94	230,17	-2,27
Fahrtkosten	1.889.918,80	1.675.442,85	61,38	56,76	8,14
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.643.679,15	1.459.067,92	53,38	49,43	7,99
Schutzimpfungen	624.473,48	558.706,34	20,28	18,93	7,13
Früherkennungsmaßnahmen	1.144.068,59	1.148.906,14	37,16	38,92	-4,52
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	817.124,94	696.265,10	26,54	23,59	12,51
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	2.147.744,84	1.725.127,98	69,75	58,45	19,33
Dialyse	511.874,89	613.603,83	16,62	20,79	-20,06
sonstige Leistungsausgaben	1.604.103,61	1.599.274,37	52,08	54,18	-3,88
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	86.415.938,20	80.456.526,21	2.806,53	2.725,86	2,96
Prävention (als Davonposition aus 5999)	3.173.051,67	3.016.248,42	103,05	102,19	0,84

Weitere Ausgaben (in Euro)	2018	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	4.837.881,08	157,12
sonstige Ausgaben	965.798,55	31,37
Ausgaben gesamt	92.219.617,83	2.995,02

IV. Vermögen (in Euro)	2018	je Versicherten
Betriebsmittel	6.581.150,18	213,73
Rücklage	3.915.000,00	127,15
Verwaltungsvermögen	320.478,98	10,41
Vermögen gesamt	10.816.629,16	351,29



Kitchari

mit rotem Reis und Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 4 Personen:

FÜR DAS KITCHARI:

200 g gelbe Mungbohnen, geschält
100 g Basmatireis
(roter oder weißer Reis)
2 TL Curry (z. B. Garam Masala)
1 – 3 cm frischer Ingwer (bio)
1 – 3 cm Kurkuma (bio)
½ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Fenchelsamen, gemahlen
150 g Möhren
150 g Lauch
2 EL Rapsöl
½ l Wasser (nach Bedarf mehr)

ALS TOPPING:

250 g Baby-Spinat
1 EL Öl
1 EL Senfsamen
Salz, Pfeffer
100 g Naturjoghurt
frische Petersilie

Gut zu wissen:

Mung Dal sind halbierte gelbe Bohnen, die es häufig in Asiamärkten zu kaufen gibt. Dal bedeutet „halbiert“. Sie sind Linsen ähnlich und es gibt sie auch in Grün und Rot. Diese haben allerdings eine längere Koch- und Einweichzeit.

Gesund für Körper und Seele, weil Kitchari ...

... durch die Gewürze und das Gemüse dem Körper hilft, sich selbst zu reinigen und zu regenerieren.

Hinweis:

Es ist auch in Ordnung, wenn nur die Hälfte der Gewürze verwendet wird. Die wichtigsten sind Kurkuma, Fenchelsamen und gemahlener Kreuzkümmel.

Nährwert-Check für 1 Portion:
ca. 470 kcal, ca. 11 g Eiweiß, ca. 18 g Fett,
ca. 65 g Kohlenhydrate *DGEEPERT 2019

ZUBEREITUNG:

- Die Mungbohnen und den Reis mindestens eine Stunde einweichen. Das Wasser anschließend abgießen und beides noch einmal gut abwaschen.
- Alle Gewürze in ein kleines Schälchen füllen. Möhren und Lauch putzen und in kleine Würfel, den Lauch in Ringe schneiden. Ingwer und Kurkuma fein reiben.
- Das Rapsöl in einen Kochtopf geben und erhitzen. Die Gewürze, Ingwer und Kurkuma dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten.
- Nun die Mungbohnen und den Reis dazugeben und mit dem Wasser ablöschen. Das Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Nach 20 Minuten das Gemüse dazugeben und evtl. etwas mehr Wasser in den Topf gießen. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Wasser nachgießen.
- In der Zwischenzeit den Spinat zubereiten. Dafür 1 TL Senfsamen in einer Pfanne rösten und am besten mit einem Deckel abdecken, da die Senfsamen aufspringen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Spinat dazugeben. Den Spinat bei mittlerer Hitze in der Pfanne schwenken, bis er zusammengefallen ist.
- Mit Salz und Pfeffer (oder mehr Gewürzen) abschmecken und mit Naturjoghurt und Petersilie garnieren und servieren.

Stabiler Beitragssatz bei mehr Leistungen

Die BKK Diakonie hält auch im neuen Jahr an ihrem soliden Beitragssatz von 15,7 Prozent fest und baut darüber hinaus ihre Leistungen für die Versicherten weiter aus. Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat am 02.12.2019 dazu verschiedene Änderungen der Satzung beschlossen. Die wichtigsten Neuerungen im Überblick:

Neue Satzungsleistungen:

- Toxoplasmosetest für Schwangere
- Sportbrillen für Kinder und Jugendliche
- Kinderorthopädische Hilfsmittel

Erweiterung bestehender Satzungsleistungen:

- bei der professionellen Zahnreinigung
- bei der Osteopathie

Diese und weitere Satzungsänderungen zu unseren Leistungen finden Sie zum Nachlesen auf unserer Webseite unter:

» www.bkk-diakonie.de/satzung

Das ist neu beim Gesundheits-Check-up

Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen – je früher manche Krankheiten erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden. Versicherte der BKK Diakonie haben deshalb Anspruch auf eine regelmäßige Gesundheitsuntersuchung (Check-up), die von der Krankenkasse bezahlt wird. Neu ist dabei folgende gesetzliche Regelung: Frauen und Männer haben jetzt bereits zwischen 18 und 34 Jahren einen einmaligen Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung. Ab dem 35. Lebensjahr können Versicherte alle drei Jahre einen Gesundheits-Check-up nutzen, bislang war das alle zwei Jahre möglich. Neben einer körperlichen Untersuchung werden bei dem Check-up auch gesundheitliche Risiken und Vorbelastungen abgefragt und Empfehlungen gegeben, um Krankheiten vorzubeugen. Hinzu kommt eine Kontrolle des Impfstatus.

Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

Versicherte der BKK Diakonie müssen Zuzahlungen für Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrkosten nur bis zu ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Diese Belastungsgrenze beträgt bei Erwachsenen 2 Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt sie bei 1 Prozent. Danach sind Versicherte von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Falls Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile für 2020 leisten. Wir stellen Ihnen dann eine Befreiungskarte für das Jahr zu Verfügung. Dieses Verfahren ist für Versicherte und Krankenkasse gleichermaßen vorteilhaft, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt. Das erspart beiden Seiten Zeit und Arbeit. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: **0521.329876 -120**

Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im VCH-Hotel Albrechtshof in Berlin gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.03.2020 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 VCH-Hotel Albrechtshof in Berlin. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hotellers (VCH) an.

» www.hotel-albrechtshof.de
» www.vch.de



REIN INS BERLINER STADTLEBEN



Das Hotel Albrechtshof liegt mitten in Berlin, in der Nähe der Friedrichstraße und des Spreeufers, und ist damit ein idealer Ausgangspunkt für ein Hauptstadt-Sightseeing. Das Brandenburger Tor, der Reichstag, die Museumsinsel und viele weitere Highlights sind fußläufig in nur wenigen Minuten erreichbar. Oder möchten Sie die Stadt auf noch eine andere Art erkunden? Kein Problem. Am Hotel Albrechtshof starten drei verschiedene Kirchenrundfahrten, die zu geschichtsträchtigen Gotteshäusern und vielen anderen Sehenswürdigkeiten führen. In jedem Fall: Berlin ist eine Reise wert.

Mitglieder der BKK Diakonie erhalten in VCH-Hotels Sonderkonditionen für die Übernachtung. Weitere VCH-Hotels finden Sie unter über » www.vch.de/bkk



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN



Absender:

Bitte
freimachen

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

Entdecken Sie
unsere neuen
Gesundheitsflyer
frisch aus dem Druck!

Jetzt bestellen unter:
[www.bkk-diakonie.de/
formularcenter](http://www.bkk-diakonie.de/formularcenter)



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie viel Prozent der deutschen Wohnbevölkerung ab 14 Jahren sind laut Freiwilligensurvey ehrenamtlich tätig?

2. Seit wie vielen Jahren gibt es die Ausbildung „Freiwillige Mitarbeit in der Suchthilfe“?

3. Was können Versicherte jetzt auch mithilfe der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ erledigen?

4. An wen richtet sich die neue digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“?

5. Wie viele Menschen in Deutschland warten gegenwärtig auf ein Spenderorgan?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im VCH-Hotel Albrechtshof 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

