

MENSCH

Das Versichertenmagazin der BKK Diakonie 03 | 2013

MENSCH | Ausgabe AD K12709

BKK Diakonie
hat den perfekten
**Leistungs-
mix!**

BKK Diakonie

Von Mensch zu Mensch...

Mehrere Dinge gleichzeitig tun

Multitasking – eigentlich geht das gar nicht

„Ich schaff das schon!“

Was Kinder für das Leben stark macht

Patientenrechte verbessern

Neues Gesetz erfüllt nicht alle Erwartungen

Ein Mensch ...

... pflückt, denn man merkt es kaum,
Ein Blütenreis von einem Baum.
Ein anderer Mensch, nach altem Brauch,
Denkt sich, was der tut, tu ich auch.
Ein dritter, weils schon gleich ist, faßt
Jetzt ohne Scham den vollen Ast
Und sieh, nun folgt ein Heer von Sündern,
Den armen Baum ganz leer zu plündern.
Von den Verbrechern war der erste,
Wie wenig er auch tat, der schwerste.
Er nämlich übersprang die Hürde
Der unantastbar reinen Würde.

Eugen Roth (Das Böse)



Liebe Leserin, lieber Leser,

sich auf eine Sache zu konzentrieren, scheint out zu sein. Zumindest entsteht oft der Eindruck, wenn man vor allem jüngere Menschen beobachtet. Mit der einen Hand in einem Magazin blättern, mit der anderen Hand die eingehenden Nachrichten auf dem Handy checken und nebenbei noch im Internet surfen oder fernsehen. Nach solchen oder ähnlichen Situationen muss man nicht lange suchen. Multitasking, wohin man schaut. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Modewort? Ist der Mensch wirklich dazu in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen? Gibt es Gefahren, denen er sich dadurch aussetzt? Wir haben uns auf die Suche nach Antworten begeben – und sind fündig geworden.

Noch ein anderer Begriff begegnet uns in letzter Zeit immer öfter: Resilienz. „Seelische Widerstandskraft“ lautet die freie Übersetzung. Sie schützt junge Menschen erwiesenermaßen in Krisen und sorgt dafür, dass sie trotz widriger Lebensumstände gesund bleiben. Ähnlich wie das körperliche Immunsystem trainiert werden kann, können Eltern auch die seelischen Abwehrkräfte ihrer Kinder fördern. Das ist keine pure Theorie, wie das faba-Naturprojekt in Gütersloh zeigt. Wir schildern in dieser Ausgabe, was dort genau passiert, und erklären ergänzend den fachlichen Hintergrund.

Die Aktualität verlieren wir selbstverständlich ebenfalls nicht aus dem Blick. Patientenrechte und Pflege – das sind zwei Bereiche, die unsere Versicherten permanent beschäftigten, wie wir aus vielen Gesprächen wissen. Wir gehen deshalb erneut darauf ein. Auch ein bisschen Werbung in eigener Sache darf aus unserer Sicht nicht fehlen: So erfahren Sie etwas über die gute wirtschaftliche Entwicklung der BKK Diakonie und über den gesunden Leistungsmix, der uns abhebt von vielen anderen Krankenkassen.

Diese inhaltlichen Schwerpunkte, zu denen sich noch weitere Themen gesellen, wecken hoffentlich Ihre Neugier auf das neue MENSCH-Heft. Wir empfehlen Ihnen wieder, es besonders gründlich zu studieren, denn auch diesmal können Sie etwas gewinnen. Fünf Fragen gilt es zu beantworten. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Rezeptbroschüren vom BKK Bundesverband.

Ich wünsche Ihnen daher eine ebenso erkenntnisreiche wie „rätselhafte“ Lektüre.

Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Inhalt

01 Editorial

02 Titelthema:

Multitasking – eigentlich geht das gar nicht!

03 Interview:

„Wenn Autofahren zur Nebensache wird ...“

04 Das Gehirn – unsere Schaltzentrale

05 Patientenrechtgesetz erfüllt nicht alle Erwartungen

06 Familien wieder eine Balance geben

08 Resilienz

„Ich schaff das schon!“ Was Kinder stark macht

09 Rezept:

Heiße Wohltat für kalte Tage

10 Keine Zusatzbeiträge bis 2015!

10 Zuzahlungsbefreiung:

Jetzt Antrag stellen

11 BKK Diakonie: überzeugt mit einem gesunden Leistungsmix

12 Infos & Tipps

Impressum

Herausgeber:
BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637

Redaktionsteam:
Volker Pieper, Tilman Dulisch, Frank Großheimann, Dirk Teich
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

Konzeption und Design:
sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

Fotos: Julian Essink – www.julianessink.de, www.istockphoto.de, www.fotolia.de, www.photocase.de – riskiers (red), Quang (Die Olive)

Druck: GE•druckt Druck & Verlag GmbH, Gelsenkirchen

Versand:
WM Verlags- und Marketing GmbH
Am Fernmeldeamt 15, Postfach 10 26 12, 45026 Essen
Telefon 0201.24537-0

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.

Titelthema:

Multitasking – eigentlich geht das gar nicht!

Wer mehrere Dinge gleichzeitig erledigen kann, der arbeitet effizient und ist den Kollegen voraus. Das weibliche Geschlecht gilt auf diesem Gebiet als besonders talentiert. Das ist jedoch eher Mythos als Wahrheit, wie sich bei genauerer Betrachtung herausstellt.

Der Begriff Multitasking kommt ursprünglich aus der Computerwelt und bezeichnet die Fähigkeit eines Betriebssystems, gleich mehrere Aufgaben (Tasks) parallel ausführen zu können. Das Gehirn des Menschen ist dazu jedoch nur bedingt in der Lage, genau genommen sogar gar nicht. In der Psychologie hat man herausgefunden, dass die Menschen eigentlich nur eine Aufgabe auf einmal bearbeiten können, stellt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in ihrer Studie „Arbeitsunterbrechungen und Multitasking in informationsintensiven Berufen“ fest. Müssen verschiedene Informationen verarbeitet werden, so die Erkenntnis, wechseln wir bewusst oder unbewusst zwischen den Aufgaben hin und her. Dieses Hin- und Herschalten erfolgt im Millisekundenbereich und wird deshalb als gleichzeitig wahrgenommen. Tatsächlich wird aber ein Vorgang nach dem anderen bearbeitet. Einfache Informationen können durchaus gleichzeitig wahrgenommen werden. Sobald wir jedoch reagieren und entscheiden müssen, funktioniert das Parallelkonzept nicht mehr, dann wird aus dem Nebeneinander ein Nacheinander.

Das bestätigt auch eine Studie des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG). Demnach können parallel erledigte Zweitaufgaben sogar zur Gefahr werden: Je mehr Aufmerksamkeit die weitere Aufgabe verlange, desto weniger widme man sich der primären Aufgabe. Ob man der falschen Aufgabe den Vorzug gegeben hat, merkt man häufig erst, wenn ein Fehler passiert, heißt es weiter. Der Klassiker, Auto fahren und gleichzeitig telefonieren, kann beispielsweise dazu führen, dass man sich nicht mehr auf die Tätigkeit des Fahrens konzentriert und möglicherweise zu spät abbremst und oder bei Rot über eine Ampel fährt (siehe auch Interview). Es nehmen aber nicht nur die Fehler beim Multitasking zu, auch die psychische und körperliche Beanspruchung steigt. Dazu die Versuchsleiterin Dr. Hiltraut Paridon: „Wer mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen muss, erhöht damit

seinen Stress und macht Fehler. Das ist weder für den Einzelnen gut, denn er schadet damit seiner Gesundheit. Noch ist es gut für das Unternehmen, denn bei Stress geschehen mehr Unfälle und die sind teuer.“

Auch die gängige Meinung, dass Frauen besser für Multitasking geeignet sind, widerlegt die Studie. Wer versuche, verschiedene Dinge gleichzeitig zu erledigen, büße nicht nur Leistungsfähigkeit ein, sondern erhöhe situationsbedingt sogar das Unfallrisiko – das gelte gleichermaßen für Mann, Frau, Jung oder Alt. Experten raten, für eine sichere und effektive Arbeit, Aufgaben möglichst nacheinander zu erledigen und sich Zeitfenster zu schaffen, in denen zum Beispiel das Mail-Programm geschlossen bleibt und Kollegen oder Anrufbeantworter das Telefon übernehmen.

Die wesentlichen Ergebnisse der Studie „Arbeitsunterbrechungen und Multitasking in informationsintensiven Berufen“ sind in der Broschüre „**Bitte nicht stören!**“ zusammengefasst. Man kann sie auf der Homepage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin herunterladen:

>> www.baua.de

Multitasking hinterm Steuer kann besonders gefährlich werden „Wenn Autofahren zur Nebensache wird ...“



Katrin Sießl (Automobil- und Verkehrssicherheitsclub BAVC)

Autofahren gilt als Multitasking pur. Neue Risiken ergeben sich heutzutage vor allem durch den Einzug der Kommunikationstechnologien in die Fahrzeuge. Was man generell bedenken sollte, erläutert Katrin Sießl vom Automobil- und Verkehrssicherheitsclub BAVC im MENSCH-Gespräch.

Wie multitaskingfähig sind wir beim Autofahren?

Sießl: Steuern, kuppeln, Gas geben, Verkehrsteilnehmer, Schilderwald und Witterung beachten – eigentlich sind wir für dieses Multitasking gar nicht geschaffen. Auch wenn es sich so anfühlt: Das Gehirn erledigt Aufgaben nicht gleichzeitig, sondern nacheinander. Dabei schaltet es blitzschnell zwischen den Gehirnhälften hin und her, und das kostet Aufmerksamkeit. Bei Routineabläufen wird diese nicht allzu sehr beansprucht. Dafür sorgt, ähnlich wie beim Computer, unser Arbeitsgedächtnis. Doch je mehr wir gleichzeitig tun oder je intensiver wir uns auf eine Sache konzentrieren, desto schneller ist die Konzentrationsreserve aufgebraucht. **Die Folgen: Wir können Wichtiges und Unwichtiges nicht mehr unterscheiden, wir reagieren langsamer, das Unfallrisiko steigt.**

Wie häufig passiert etwas?

Sießl: Ablenkung ist für etwa zehn Prozent aller Unfälle verantwortlich. Essen, trinken, Navi einstellen, Kinder bespaßen ... Schon ein kurzer Blick zur Seite ist gefährlich: In nur einer Sekunde legen wir bei 80 km/h satte 22 Meter zurück, und zwar im „Blindflug“, ohne jede Reaktion. Auch das Telefonieren geht auf Kosten der Fahrleistung. Am Handy verzögert sich unsere Reaktionszeit um 0,5 Sekunden, unser Blickfeld verengt sich auf den Abstand zum Vordermann und wir verlieren den Überblick. Davor schützen auch Freisprechanlagen nicht unbedingt, maßgeblich ist die Konzentration aufs Gespräch.

Ist die Landstraße sicherer?

Sießl: Nicht nur im turbulenten Stadtverkehr, auch auf Landstraßen muss unser Gehirn besonders viel leisten. Hier kommen viele Dinge zusammen, die Aufmerksamkeit erfordern: Unterschiedlichste Verkehrsteilnehmer, Gegenverkehr, eingeschränkte Sicht durch Landschaft und Kurven – die Liste ist lang. Hier bleibt kein Raum für Ablenkung. Dennoch ereignen sich 60 Prozent aller tödlichen Unfälle auf der Landstraße. Unfallursache Nummer eins: Kontrollverlust über das eigene Fahrzeug wegen Unachtsamkeit, Fehleinschätzung und überhöhter Geschwindigkeit. Ein trauriger Beweis dafür, dass Multitasking Grenzen hat.

Welche Einflussfaktoren spielen außerdem eine Rolle?

Sießl: Rund ein Fünftel aller Arzneimittel schränken das Konzentrations- und Reaktionsvermögen ein – von Alkohol und Drogen ganz zu schweigen! Erschöpfung, Schlafmangel, Krankheit oder ganz einfach unser Formtief tragen außerdem dazu bei. Schneller als man denkt kommt es zum berüchtigten Sekundenschlaf, der für 20 bis 25 Prozent aller schweren Unfälle verantwortlich ist.

Wie kann man das Multitasking-Risiko beim Autofahren senken?

Sießl: Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Das heißt für uns: Wenn Autofahren zur Nebensache wird, wird's gefährlich. Regeln Sie alles, was unterwegs ablenken könnte, bevor Sie den Anlasser betätigen: Aktentasche packen, Navi programmieren, Kleidercheck und so weiter. Fahren Sie stets ausgeruht los und konzentrieren Sie sich ganz auf die Straße und auf den Moment.

„Je mehr wir gleichzeitig tun, desto schneller ist die Konzentrationsreserve aufgebraucht.“

Katrin Sießl

Das Gehirn – unsere Schaltzentrale



Das Gehirn des Menschen ist die Schaltzentrale, die unser Leben bestimmt. Hirnforscher arbeiten ständig daran, die Funktionsweise noch genauer zu entschlüsseln. Vieles weiß man inzwischen, aber noch lange nicht alles.

Im Wesentlichen besteht das Gehirn aus Großhirn, Zwischenhirn, Kleinhirn und Nachhirn. Das Großhirn setzt sich aus zwei Hälften zusammen. Jede Hälfte ist noch durch drei Furchen in verschiedene Lappen unterteilt: den Stirnlappen, den Scheitellappen, den Schläfenlappen und den Hinterhauptlappen. Beide Hälften sind durch einen Balken verbunden – einer Nervenverbindung, die sich aus rund 200 Millionen Neuronen zusammensetzt. Dadurch können die beiden Hälften miteinander kommunizieren. Für Multitasking ist unser Gehirn aber nicht konzipiert. Tatsächlich erledigt es Aufgaben nicht gleichzeitig, sondern nacheinander. Dabei schaltet es blitzschnell zwischen den Gehirnhälften hin und her.

Was wir sind und was uns als Menschen ausmacht, wird über unser Gehirn geregelt. Den beiden Gehirnhälften werden verschiedene Funktionen zugeschrieben: der rechten eher der künstlerische Bereich, die räumliche Wahrnehmung und die Kreativität, der linken mehr das mathematisch-logische Denken. Die rechte Gehirnhälfte ist für die linke Körperhälfte zuständig und umgekehrt. Die linke Gehirnhälfte sorgt also beispielsweise für die Bewegung der rechten Hand. Wird das Hirn gefordert (zum Beispiel durch Spielen oder Lernen), bilden sich immer mehr Verknüpfungen. Diese Verknüpfungen im Großhirn sind auch die Grundlage für unsere kognitiven Fähigkeiten wie

Lernen, Gedächtnis, Intelligenz, Sprache oder Bewusstsein. Für jede dieser Fähigkeiten sind jeweils ganz bestimmte Bereiche im Gehirn verantwortlich. Auch Gefühle wie Glück und Ärger, Angst oder Verliebtsein haben ihren speziellen Platz im Gehirn. Wir besitzen sogar ein eigenes „Gefühlshirn“: das sogenannte limbische System.

Wie komplex die Leistungen unseres Gehirns sind, fällt oft erst dann auf, wenn es beeinträchtigt ist. Die Liste der Erkrankungen, die etwas mit unserem Gehirn zu tun haben, ist lang: Schmerzen, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Krampfanfälle, Multiple Sklerose, Parkinson, Gesichtslähmung, Schlaganfall, Hirnhautentzündungen, Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns und vieles mehr. Zum Glück können sich Menschen von einigen Hirnschädigungen erholen. Das liegt zum Teil daran, dass andere Regionen im Gehirn die Aufgaben des ausgefallenen Bereiches übernehmen – noch eine Besonderheit dieses Organs. Intensive Rehabilitationsmaßnahmen sorgen häufig ebenfalls für Fortschritte.

Das gesamte Gehirn ist von Hirnhäuten umgeben, die unseren „Denkapparat“ zusammen mit der knöchernen Struktur des Schädels und dem Hirnwasser vor Beschädigungen schützen sollen. Wer sich vor Augen hält, was es da zu bewahren gilt, der kann leicht nachvollziehen, dass beim Fahrradfahren, Reiten, Skifahren und vielen anderen Sportarten unbedingt Helme getragen werden sollten.

Ein Jahr Patientenrechtegesetz – ein Zwischenfazit

Anfang 2013 ist das Patientenrechtegesetz in Kraft getreten, das die Patientenrechte bündeln und stärken soll. Sind grundlegende Verbesserungen eingetreten oder zu erwarten? Nur bedingt, sagen Kritiker.

Das Gesetz verbessert unter anderem die Möglichkeiten, nach Behandlungsfehlern Schadenersatzforderungen durchzusetzen. Bei groben Fehlern ist die Beweislast nun umgekehrt: Jetzt muss der Arzt nachweisen, dass sein Fehler einen bestimmten gesundheitlichen Schaden nicht verursacht hat. Ärzte müssen ihre Patienten in einem persönlichen und umfassenden Gespräch über Untersuchungen und Behandlungen sowie die Folgen und Risiken aufklären. Dazu waren sie zwar schon in der Vergangenheit verpflichtet, nun ist diese Pflicht aber erstmals im Bürgerlichen Gesetzbuch gebündelt und ausformuliert worden. Bei stationärer Behandlung sollte die Aufklärung grundsätzlich spätestens einen Tag vor der Operation, bei ambulanter Behandlung spätestens am Tag des Eingriffs erfolgen. Patienten haben außerdem das Recht, ihre Krankenakte einzusehen. Darüber hinaus müssen Ärzte ihre Patienten über Kosten und Nutzen von Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) umfassend informieren. Ärzte und Krankenkassen sind künftig verpflichtet, alle Behandlungen vollständig zu dokumentieren – auch das ist neu.

Eine wesentliche Stärkung der Patientenrechte wird aus Sicht des Sozialverbands VdK aber nicht erreicht, weil das Gesetz keine grundlegend neuen Rechte schafft, sondern bereits bestehende Rechtsansprüche lediglich in einem Gesetz bündelt. Was zum Beispiel die Individuellen Gesundheitsleistungen betrifft, besteht aus Sicht des VdK dennoch die Gefahr, als Patient eine Leistung „aufgedrängt“ zu bekommen. „Erst wenn ein Patient gezielt danach fragt, hätte der Arzt aktiv werden dürfen.“ Der mit rund 1,6 Millionen Mitgliedern größte Sozialverband Deutschlands kritisiert zudem, dass in dem neuen Gesetz kein gesetzlicher Anspruch auf eine Unterstützung bei Behandlungsfehlerverdacht formuliert wurde. Begrüßt wird vom VdK, dass die Krankenhäuser jetzt ein patientenorientiertes Beschwerdemanagement einführen müssen.

Stefan Etgeton, Experte für Gesundheitspolitik bei der Gütersloher Bertelsmann Stiftung, sieht im Patientenrechtegesetz einen ersten richtigen Schritt. Die Patientenrechte seien zwar nicht erweitert worden, trotzdem sei es richtig, alle bestehenden Vorschriften in einem Gesetz explizit zu regeln. „Das neue Patientenrechtegesetz macht die Patientenrechte transparenter“, ist Etgeton überzeugt. Es zeige gleichzeitig auch die Lücken bei den Patientenrechten auf. „Verfahren zu Behandlungsfehlern müssen beschleunigt und die Opfer gestärkt werden.“

Bei unklarer Beweislage sollte ein Härtefallfonds für die Opfer eingerichtet werden. Die Transparenz für Patienten, beispielsweise über die Qualität von Ärzten und Krankenhäusern, muss sich verbessern.“ Etgeton hofft, dass die Politik solche Punkte aufgreift und das Gesetz weiterentwickelt. „Die gesetzliche Regelung sollte als Auftrag an die Politik verstanden werden, den damit eröffneten Gestaltungsspielraum im Sinne der Patientinnen und Patienten zu nutzen.“

Nähere Informationen zum Patientenrechtegesetz finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit:

bmg.bund.de/praevention/patienten-rechte

Familien wieder eine Balance geben

Lena ist neun Jahre alt. Ihre Mutter, mit der sie alleine zusammenlebt, steckt in einer tiefen Depression. Sie hat deshalb Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen. Dann ist die Tochter gefordert. Sie schlüpft in die Erwachsenenrolle, hilft, organisiert, schirmt ab. Für die kleine Lena ist diese Aufgabe eigentlich viel zu groß, auch wenn sie sie irgendwie hinbekommt. Sie wünscht sich häufig etwas anderes ...

... mit anderen Kindern gemeinsam draußen die Natur erleben zum Beispiel. In Gütersloh existiert seit einigen Jahren ein Projekt, das genau auf die Bedürfnisse von Kindern wie Lena zugeschnitten ist. Es trägt die Bezeichnung „faba-Naturprojekt“. faba ist die Abkürzung für „Familien in Balance“ und gleichzeitig der lateinische Name für die Ackerbohne (*Vicia faba*). „Die dicke Bohne ist eine sehr robuste, nahrhafte und wuchsfreudige Gemüseart, die sich auch in unserem Logo findet“, erklärt Rainer Bethlehem, der das Projekt gemeinsam mit seiner Frau Renate 2007 aus der Taufe hob. Die BKK Diakonie findet das Konzept sehr überzeugend und unterstützt es deshalb.

Der entscheidende Impuls zur Konzeptionierung des faba-Naturprojektes entstand bei Rainer Bethlehem aus seinen langjährigen Erfahrungen als Pfleger in einer psychiatrischen Klinik und während seiner Weiterbildung zum Fachgesundheits- und Krankenpfleger für psychiatrische Pflege. In einem Praxiseinsatz in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sei ihm deutlich geworden, dass viele der betroffenen Kinder und Jugendlichen eine besondere Belastung durch eine Sucht- und/oder psychische Erkrankung in der Familie aufwiesen. Nach dem Studium der Broschüre des BKK-Bundesverbandes „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, in der der wissenschaftliche Nachweis einer besonderen Belastung der Kinder in diesen Familien erbracht wurde, habe er Kontakt zum Kreisgesundheitsamt Gütersloh gesucht. Rainer Bethlehem: „In einer Arbeitsgruppe entstanden dann konkrete Pläne eines Natur-Präventivangebotes in Gütersloh für Kinder in Familien mit einer besonderen Belastung durch Sucht- und/oder psychische Erkrankung. Das faba-Naturprojekt war geboren.“ faba fördert und unterstützt in jedem Jahr acht Gütersloher Mädchen und Jungen im Alter von acht bis elf Jahren, in deren Familien eine solche Belastung besteht. Die betroffenen Kinder sind nicht selbst erkrankt, haben aber ein sechsfach erhöhtes Risiko, im Verlauf des eigenen Lebens eine Sucht-

oder psychische Erkrankung zu entwickeln. Dem soll vorgebeugt werden. Im faba-Naturprojekt nutzen sie die vielfältigen Möglichkeiten einer 8.000 Quadratmeter großen Streuobstwiese mit Gartengelände in Gütersloh-Isselhorst, um die sogenannte Resilienzfähigkeit der betroffenen Kinder zu stärken, wie es in der Fachsprache heißt. Unter Resilienz wird eine besonders hohe Widerstandskraft gegen Stress, bei stark ausgeprägten Entwicklungsmöglichkeiten verstanden (siehe dazu auch Bericht auf der folgenden Seite). „Das Ziel unseres Projektansatzes ist es, Naturerleben und Tätigkeiten in Natur und Garten für die Entwicklung von nachhaltigen gesundheitlichen Schutzfaktoren für und mit den Kindern zu entwickeln“, erläutert Projektleiterin Renate Bethlehem, die als ausgebildete Krankenschwester, Familientherapeutin und Kreativgestalterin ihrem Mann engagiert zur Seite steht. Das faba-Projekt arbeitet eng mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Kreisverband Gütersloh, und der Stadt Gütersloh, Fachbereich Familie und Soziales, zusammen.

Naturerleben und Naturerfahrung können die belastenden Situationen in den Familien nicht beseitigen, so die Erfahrung der faba-Beteiligten, aber es kann ein Verständnis vom „Zu Hause sein in der Natur, in der Welt“ entstehen. Was wir in Natur und Garten wahrnehmen, die Art und Weise wie wir wahrnehmen, beeinflusst unser Gefühl und unsere Stimmung. Der positive Einfluss einer natürlichen Umgebung auf die Kinder ist eindeutig, das zeigen die Beobachtungen in den bisherigen sieben faba-Jahresprojekten, an denen rund 50 Gütersloher Familien teilnahmen. „Das Spiel in der freien Natur, der Umgang mit Naturprodukten, die Beschäftigung mit Tieren und Pflanzen und die Beobachtung des Werdens, Vergehens und der Prozesse der Veränderung im Jahreskreis wirkt positiv auf sie“, hat Rainer Bethlehem festgestellt. Was faba im Einzelnen beeinflusst, soll eine wissenschaftliche Auswertung zeigen, die zurzeit läuft. MENSCH wird darüber berichten.

>> www.faba-naturprojekt.de



„Kindern von Suchtkranken Halt geben“

faba



„Ich schaff
das schon!“
Was Kinder stark macht



Eltern können ihren Nachwuchs nicht vor allen Belastungen und Anfeindungen im Leben schützen. Aber sie können ihre Kinder so stark machen, dass sie auch schwierige Situationen gut meistern und nicht daran zerbrechen.

Wie kommt es, dass einige Menschen schon bei kleinen Problemen verzweifeln und andere trotz schwerer Schicksalsschläge ihren Mut und ihre Zuversicht nicht verlieren? Wissenschaftler bezeichnen dies als Resilienz. Diese „seelische Widerstandskraft“ schützt Menschen in Krisen und sorgt dafür, dass sie trotz widriger Lebensumstände gesund bleiben. Ähnlich wie das körperliche Immunsystem trainiert werden kann, können Eltern auch die seelischen Abwehrkräfte ihrer Kinder fördern, sagt Prof. Klaus Fröhlich-Gildhoff vom Zentrum für Kinder und Jugendforschung in Freiburg. „Es gibt eine Reihe von Faktoren, die Resilienz stärken.“

Das Wichtigste ist eine stabile, zuverlässige Beziehung zu einer erwachsenen Person. „Kinder müssen wissen: Es ist jemand für mich da, auf den ich mich immer verlassen kann.“ Im Idealfall sind das die Eltern, aber auch Großeltern, Tanten, Onkel oder Erzieherinnen können diese Rolle übernehmen. Entscheidend sei, dass der Erwachsene einfühlsam auf das Kind eingeht, gleichzeitig aber auch Grenzen setzt und Orientierung bietet. Dadurch erfahren Kinder Sicherheit und Halt, was wiederum ihre innere Stabilität fördert. Überbehütung und Überforderung seien dagegen schädlich, warnt Prof. Fröhlich-Gildhoff. „Für Kinder ist es enorm wichtig, Herausforderungen selbst zu bewältigen und zu merken: Ich schaff das schon.“ Egal ob Schuhe anziehen, auf einen Stuhl klettern oder das Brot selbst schmieren – wenn Eltern ihren Kindern alles abnehmen, können sie kein Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Für eine gesunde Entwicklung ist es aber unerlässlich, dass Kinder erleben: Ich kann das, ich schaffe etwas. Das fördert, was Psychologen „Selbstwirksamkeit“ nennen – also das Wissen, Anforderungen meistern zu können.

Kinder können außerdem eigene Gefühle gut erkennen und kontrollieren, sie schätzen andere Personen und Situationen realistisch ein, können mit Stress umgehen, kennen ihre eigenen Grenzen, Stärken und Fähigkeiten und haben Strategien, um Probleme zu lösen. Für die Erziehungspraxis ergeben sich daraus einige Empfehlungen. „Resilienz fördern heißt, Kinder ernst nehmen, sie wertschätzen und loben“, betont Prof. Fröhlich-Gildhoff. Auch sei es wichtig, dass Kinder Gefühle zulassen dürfen, Freude genauso wie Wut, Schmerz und Trauer. Ein einfaches Beispiel: Ein Kind fällt hin und weint. „Wenn Eltern dann selbst in Panik geraten und übertrieben reagieren, hilft das dem Kind genauso wenig wie die Ansage: Nun stell dich nicht so an!“. Durch eine Bezugsperson, die das Kind tröstet, Verständnis zeigt und die Situation spiegelt, kann das Kind dagegen in Kontakt zu seinen Gefühlen kommen – und sich dann auch beruhigen. **Wenn Eltern unsicher sind oder Rat suchen, haben sich Elternkurse bewährt, zum Beispiel „Starke Eltern - starke Kinder“ vom Deutschen Kinderschutzbund. Denn Kinder profitieren am meisten von Eltern, die selbst sozial kompetent und stark sind.**

Resilienz



Heiße Wohltat für kalte Tage

Die Tage sind kurz, grau und kühl, die Lieblingsgetränke heiß. Denn was wärmt nach einem Herbstspaziergang oder langem Heimweg besser Leib und Seele als ein köstliches, warmes Getränk? Aus der Vielzahl der Rezepte hier ein besonders populäres, weil die Zutaten meist im Hause sind. Man braucht dazu Früchtetee, Apfelsaft, Orangensaft, eine Orange, einen Apfel, Vanillezucker, Zimt und Honig. Den Tee kochen und nach kurzem Ziehen in einen großen Topf umfüllen. Apfelsaft und Orangensaft hinzugeben. Die Schale der Orange abreiben und ebenfalls in den Topf füllen. Nun entweder die Orange auspressen und den Saft hinzugeben oder die Orange in Scheiben hineinschneiden. Vanillezucker, eine Prise Zimt und den Honig hinzugeben und umrühren. Wenn der Punsch heiß genug ist, in Tassen umfüllen. Nach Belieben kann auch zum Beispiel ein Apfel in Stücke geschnitten und dem Punsch hinzugefügt werden. Na dann: zum Wohl!

Keine Zusatzbeiträge bis 2015!

Für die BKK Diakonie war das Jahr 2012 das wirtschaftlich erfolgreichste der vergangenen 25 Jahre. Vorstand Andreas Flöttmann wertet das als „starkes Zeichen für strukturell gute Bedingungen und effizientes Kosten- und Verwaltungsmanagement“. Die Folge: Die BKK Diakonie kann Zusatzbeiträge bis 2015 ausschließen.

Außerdem soll die gute Finanzlage dazu genutzt werden, den Leistungskatalog weiter auszubauen. Ein erster Schritt in Sachen Leistungsausbau ist bereits getan. Er betrifft die sogenannte Hebammenrufbereitschaft. Darüber haben wir bereits in der vergangenen MENSCH-Ausgabe berichtet. Grundlage für die Hinzunahme neuer Leistungen ist die positive wirtschaftliche Entwicklung der BKK Diakonie. Die Bilanzsumme erreichte 65,5 Millionen Euro, der Überschuss der Einnahmen betrug 2,5 Millionen Euro. Auch in puncto Mitglieder zeigte der Trend weiter nach oben. Die BKK Diakonie konnte ihre Position vor allem in ihrem Spezialsegment der sozialen Berufe abermals ausbauen. Die Mitgliederzahl stieg um 2,76 Prozent auf 19.661, die Marke von 20.000 liegt also in greifbarer Nähe.

„Die BKK Diakonie wird sich auf stabiler wirtschaftlicher Basis weiterentwickeln und sehr genau beobachten, wie sich die Bedürfnisse der Menschen verändern und an welchen Stellen das Leistungspaket sinnvollerweise nachjustiert werden sollte“, verspricht Vorstand Andreas Flöttmann für die Zukunft. Dabei sei das Hauptaugenmerk nach wie vor auf die Versicherten gerichtet, die ihren Dienst in kirchlichen und diakonischen Einrichtungen verrichten.

„Die Verbesserung der Gesundheit in sozialen Berufen ist eines unserer zentralen Ziele. Davon profitieren dann natürlich auch Menschen, die ihre beruflichen Wurzeln woanders haben – auch sie sind bei der BKK Diakonie gut aufgehoben.“

Andreas Flöttmann, Vorstand

Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

Versicherte der BKK Diakonie leisten Zuzahlungen für Praxisgebühr, Arzneimittel, Krankenhaus oder Fahrtkosten pro Jahr nur bis zu einer Belastungsgrenze von 2 Prozent der Jahresbruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Danach sind sie von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Für schwerwiegend chronisch Kranke liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent. Falls

Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums des neuen Jahres erreichen werden, können Sie auch eine Vorauszahlung für 2014 leisten. Das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt dann. Wir stellen Ihnen eine Befreiungskarte vorab für das Jahr 2014 zur Verfügung.

Bitte rufen Sie uns unter 0521.144-3637 an, wenn Sie die entsprechenden Antragsunterlagen zugeschickt bekommen möchten. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Website unter

www.bkk-diakonie.de/leistungen/leistungen-von-a-bis-z

BKK Diakonie überzeugt mit einem gesunden Leistungsmix

Mitglied bei der BKK Diakonie zu sein, ist in vielerlei Hinsicht vorteilhaft. Wenn es um die Absicherung der persönlichen Gesundheit und die Steigerung des Wohlbefindens geht, sind wir eng an der Seite unserer Versicherten. Wir haben ein offenes Ohr für ihre vielfältigen Anliegen und bieten zudem umfassende und sinnvolle Angebote. **Der Leistungsmix stimmt!**

Beispiel Impfschutz: Ziel von Impfungen ist es, vor Infektionskrankheiten zu schützen, bei denen schwere Komplikationen auftreten können. Wir übernehmen die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen, wenn diese nicht von anderer Stelle getragen werden. Ferner übernehmen wir die Kosten für eine Impfung gegen humane Papillomaviren (HPV) zur Vermeidung von Gebärmutterhalskrebs bei Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 17 Jahren. Was den Auslandsimpfschutz betrifft, haben wir unser Leistungsangebot erweitert. Das betrifft folgende Impfungen: Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A + B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken-Meningitis, Poliomyelitis, Tollwut, Typhus. Der Zuschuss zu den Impfstoffen beträgt 80 Prozent. Die ärztliche Leistung wird in Höhe von 12 Euro je Verabreichung übernommen.

Beispiel Rotaviren-Schutz: Die Ständige Impfkommission empfiehlt, Säuglinge gegen Rotaviren zu impfen. Die Erreger zählen zu den häufigsten Verursachern von schweren Magen-Darm-Infektionen bei Kindern – Tausende müssen jährlich im Krankenhaus behandelt werden. Im Rahmen unseres Programms „Clever für Kids“ bietet die BKK Diakonie ergänzende Vorsorgemaßnahmen an. Dazu gehört unter anderem die Rotaviren-Schutzimpfung in der 6. bis 12. Lebenswoche.

Beispiel Zahnfissurenversiegelung: Zähne mit zerklüfteter Oberfläche sind besonders anfällig für Karies, denn die Rillen und Vertiefungen sind beliebte Sammelstellen für Bakterien. Eine Versiegelung der Fissuren kann das Eindringen der Bakterien für einen längeren Zeitraum erheblich erschweren. Die Versiegelung der Backenzähne wird nun auch für ältere Versicherte der BKK Diakonie als Erstattungsleistung angeboten. Der Zuschuss wird statt üblicherweise bis zum 18. Lebensjahr bei der BKK Diakonie bis zum 25. Lebensjahr gewährt. Die BKK Diakonie bezuschusst die Versiegelung von kariesfreien Fissuren und Grübchen der bleibenden Molaren (Zähne 6 und 7) mit aushärtenden Kunststoffen. Die Kosten-erstattung erfolgt analog der gesetzlichen Regelung.

Wenn Sie unsicher sind, welche Impfungen für Sie richtig sind, nutzen Sie unser Gesundheitstelefon und lassen sich beraten, Telefon: 0800 723 93 45 (kostenfrei aus dem Festnetz und Mobilfunknetzen, erreichbar von 7 bis 22 Uhr an 365 Tagen im Jahr). Wenn Sie weitere Informationen zur Zahnfissurenversiegelung benötigen, helfen unsere Mitarbeiter im Bereich Leistungen Ihnen gerne weiter:

Telefon: 0521.144-3637

Mitglieder
werben und je
20€
Prämie erhalten!



Folgen Sie Ihrer BKK Diakonie auf Facebook und Twitter oder schauen Sie Videos auf unserem YouTube-Kanal. Sie erhalten wichtige Infos über aktuelle Entwicklungen und haben immer mal wieder die Chance an attraktiven Gewinnspielen und besonderen Angeboten teilzunehmen ... oder sogar selbst auf die zukünftige Entwicklung Ihrer BKK Einfluss zu nehmen.



Gesundheitsquiz

1. Woher kommt der Begriff Multitasking?

2. Aus wie vielen Neuronen setzt sich die Nervenverbindung zwischen den beiden Gehirnhälften zusammen?

3. Wie lautet die lateinische Bezeichnung für Ackerbohne?

4. Um wie viel Prozent stieg 2012 die Mitgliederzahl der BKK Diakonie?

5. Welchen monatlichen Zuschuss kann man vom Staat bekommen, wenn man eine private Pflegezusatzversicherung abschließt?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Rezeptbroschüren vom BKK Bundesverband.

BKK Diakonie

Königsweg 8
33617 Bielefeld
Telefon 0521.144-3637
oder Servicetelefon
0180-2553425
Fax 0521.144-4418
E-Mail info@bkk-diakonie.de

