

AUSGABE SOMMER 2016

Achtsamkeit

Die Fähigkeit
bewusst zu leben

Junges Gemüse

Kampagne für mehr
Gesundheit im
Familienalltag

SKD BKK Kids- Day 2016

Der Gesundheitstag
für Kinder

Arbeits- unfähigkeit

richtig nachweisen



www.skd-bkk.de

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder weiß, wie wichtig es ist, sich seine Gesundheit zu erhalten. Als Betriebswirt sehe ich natürlich zunächst die Kosten, die durch gezielte Gesundheitsvorsorge vermieden werden können. Viel wichtiger allerdings ist es, niemals zu vergessen, dass sich hinter dem „wirtschaftlichen Schaden“ immer persönliches Leid verbirgt. Die SKD BKK möchte Sie daher unterstützen, auch im Alltag gesund zu leben.

In der Vergangenheit wurde von vielen Seiten – unter anderem von den Interessenvertretern der Patienten, von den Ärzten und von der Politik – gefordert, dass die Krankenkassen mehr für die Gesundheitsvorsorge leisten müssten, allerdings wurde dabei die Frage nach der Finanzierung dieser Forderung stets ausgeblendet. Die SKD BKK hat schon immer viel für Prävention getan. Ja, wir gehörten zu den wenigen Kassen, die (zu) hohe Aushaben für die Gesundheitsvorsorge in ihren Büchern stehen hatten und dafür von der Aufsichtsbehörde mehrfach gerügt wurden.

Mit dem Präventionsgesetz ist die Situation jetzt deutlich verbessert worden. Die SKD BKK „muss“ oder „darf“ – je nachdem aus welchem Blickwinkel heraus man formuliert – deutlich mehr in die Gesundheitsvorsorge ihrer Versicherten investieren.

In diesem Magazin thematisieren wir einige unserer Präventions-Leistungen und –Projekte: Brandaktuell sind zum Beispiel unsere Achtsamkeits-Workshops, der neue Online-Coach zur Burnout-Prävention und unsere Informationskampagne „Junges Gemüse“. – Schauen Sie doch einfach mal, auf welche Weise wir uns für Sie und insbesondere **für Ihre Gesundheit** stark machen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Urlaubszeit.

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Unsere eXtra -Urlaubsleistungen	3
Achtsamkeit: Die Fähigkeit bewusst zu leben	4
Online-Coach zur Burnout-Prävention	6
Pflegereform 2017	6
Gesundheitskurse mit Zertifikat	7
Junges Gemüse – Die neue Präventionskampagne der SKD BKK	8
SDK BKK KidsDay 2016	10
Stellenanzeige: Sofa gesucht!	11
Arbeitsunfähigkeit richtig nachweisen	12
Mitglieder werben Mitglieder – Sonderaktion	12

Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung
Schultesstr. 19a
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Laufach
Hauptstr. 39 - 41
63846 Laufach
Telefon: 06093 87-224
Telefax: 06093 87-390

Servicezentrum Arnstein
Marktstr. 14
97450 Arnstein
Telefon: 09363 997707-0
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 05841 1700

Servicezentrum Coburg
Ketschendorfer Str. 44
96450 Coburg
Telefon: 09561 21-2133
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Mühlheim
Griesweg 2
78570 Mühlheim a.d. Donau
Telefon: 07463 99307-70
Telefax: 07463 99307-80

Servicezentrum Karlstadt
Würzburger Str. 16
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
www.twitter.com/skdbkk

Impressum Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: SKD BKK / Schultesstr. 19a / 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 9449-0 / www.skd-bkk.de / gesund@skd-bkk.de

Redaktion: Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

Graphische Gestaltung: Riegg & Partner Werbeagentur, www.riegg.com
Druck: Haßfurter MEDIENPARTNER GmbH & Co. KG, Augsfelder Straße 19, 97437 Haßfurt

Bildnachweise: corbis.de / thinkstock.de / istockphoto.com / fotolia.de / eigene Bilder

Krankenversichert im Urlaub

Das sollten Sie wissen

Wenn Sie Ihren Urlaub im europäischen Ausland verbringen, dann sind Sie in den meisten Staaten mit der SKD BKK schon gut versichert – zumindest was die medizinische Grundversorgung bei akuten Erkrankungen angeht. Wenn Sie nämlich einen Blick auf Ihre elektronische Gesundheitskarte werfen, dann finden Sie dort auf der Rückseite Ihre persönliche Europäische Versicherungskarte (EHIC – European Health Insurance Card).

Mit der EHIC können Sie am Urlaubsort beim Arzt oder Zahnarzt, im Krankenhaus oder in der Apotheke medizinisch notwendige Leistungen erhalten, die nicht bis zur Rückkehr nach Deutschland warten können. Der Leistungsumfang, der durch die EHIC abgedeckt ist, richtet sich nach den Rechtsvorschriften des Urlaubslandes – Sie werden also so behandelt, als wären Sie in dem jeweiligen Land versichert.

Die EHIC gilt bei vorübergehendem Aufenthalt derzeit für die folgenden Staaten: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Mazedonien, Montenegro, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Spanien, Slowakei, Slowenien, Tschechien, Ungarn, Zypern (griechischer Teil).

In Bosnien-Herzegowina, in der Türkei und in Tunesien können Sie die sogenannten Auslandskrankenscheine nutzen, durch die allerdings nur eine Behandlung in Notfällen sichergestellt ist.

Auf jeden Fall empfehlen wir Ihnen bei Urlaubsreisen den Abschluss einer privaten Zusatzversicherung. Diese deckt entstehende Mehrkosten ab und übernimmt auch einen eventuell notwendigen Rücktransport aus dem Ausland.

Unser Partner BARMENIA bietet Ihnen ein attraktives Angebot an individuellen Zusatzversicherungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich einfach unter

www.skd.bkk-extraplus.de



Auslandsreiseschutzimpfungen

Eine **eXtra** -Leistung der SKD BKK



Planen Sie für Ihren nächsten Urlaub eine Fernreise? Dann sollten Sie sich vor Reisebeginn über das Thema Impfungen informieren. Denn in fremden Ländern gibt es meist ganz andere Infektionsrisiken und deshalb ist dort fast immer ein zusätzlicher Impfschutz erforderlich.

Und auch hierbei ist Ihnen die SKD BKK ein verlässlicher Partner, denn wir beteiligen uns an den Kosten für Schutzimpfungen, die anlässlich einer privaten Urlaubsreise entstehen. Im Rahmen unserer Satzungsregelung erstatten wir Ihnen je Urlaubsreise bis zu 220 Euro (inklusive der Impfungen, die nach der Reise zur Vervollständigung des Langzeitschutzes anfallen).

Welche Reiseimpfungen für Sie empfehlenswert sind, richtet sich immer nach dem jeweiligen Urlaubsland.

Unter www.auswaertiges-amt.de können Sie für jedes Land die entsprechende Impfpflicht nachlesen.

Achtsamkeit

Die Fähigkeit bewusst zu leben



In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit geht vielen von uns etwas sehr Wichtiges mehr und mehr verloren: die Fähigkeit nämlich, unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten. – Stattdessen sind wir mit unseren Gedanken meist irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft. Das macht auf Dauer unzufrieden, weil dadurch das eigentliche Leben unbemerkt an uns vorbeizieht.

Mehr Zufriedenheit und Freude im Leben verspricht die „Achtsamkeit“. Der Begriff begegnet einem in letzter Zeit sehr häufig. Wissen Sie, was damit gemeint ist? Unter Achtsamkeit versteht man, sich auf das Jetzt zu konzentrieren, den Moment zu genießen und ihn in all seinen Facetten wahrzunehmen – und das, ohne zu bewerten! Das hört sich einfacher an, als es tatsächlich ist, aber mit ein bisschen Übung hilft die Achtsamkeit dabei, das Leben bewusster zu erleben. Und sie hilft auch beruflichen oder familiären Stress besser zu verarbeiten.

Ende der 1970er Jahre hat der Molekularbiologe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt. Nach und nach hat sich das Konzept der „Achtsamkeit“ den Weg in viele Bereiche der westlichen Medizin gebahnt und sich eine sehr gute (durch wissenschaftliche Studien bestätigte) Reputation erarbeitet.

Inzwischen konnte sich die „Achtsamkeit“ vollständig aus der esoterischen Ecke freischwimmen – sogar das Manager-Magazin hat das Thema schon für sich entdeckt.

Nach dem MBSR-Konzept unterscheidet man zwei Arten von Übungen:

- die formellen Übungen, z.B. der Body-Scan, Geh- oder Atemmeditation, Achtsamkeits-Yoga
- die informellen Übungen, mit denen Achtsamkeit in den Alltag integriert wird.

Diese Übungen können in (meist) achtwöchigen Kursen erlernt werden. Außerdem geht es in diesen Kursen auch darum, die eigenen Verhaltensmuster zu überdenken und – wo nötig bzw. möglich – zu durchbrechen. Ziel ist es, dadurch zu mehr Gelassenheit zu finden, Stress abzubauen.

Übrigens: Wenn Sie solch ein MBSR-Training absolvieren möchten, dann kann die SKD BKK Ihnen einen Zuschuss von bis zu 125 Euro zahlen. Voraussetzung ist, dass der Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist.

>> Mehr dazu finden Sie auf Seite 7.

Achtsamkeit im Alltag

Im Alltag regelmäßig ein bisschen achtsamer sein, das können auch Sie. Hier zeigen wir Ihnen drei einfache (informelle) Übungen, die Sie überall ganz leicht umsetzen können – ganz ohne Turnmatte und Trainingsanzug. Alles was Sie dafür brauchen sind ein kleines bisschen Zeit und (Selbst-)Disziplin:

1. Essen und Trinken – mit Genuss

Die täglichen Mahlzeiten bieten eine sehr gute Gelegenheit, sich in Achtsamkeit zu üben. Denken Sie einmal kurz an Ihr Frühstück von heute morgen zurück. Wie haben Sie Ihren Kaffee getrunken? Nebenbei, beim Zeitunglesen? Oder sogar „to go“? – Machen Sie es morgen einmal anders: Genießen Sie den Kaffee von Anfang bis Ende. Riechen Sie zuerst den Duft, fühlen Sie die Wärme der Tasse, sehen Sie die tiefschwarze Farbe ... und erst dann genießen Sie sein Aroma ... Schluck für Schluck. – Diese Übung können Sie nach Belieben auch mal mit dem Apfel zwischendurch oder mit dem Mittagessen in der Kantine ausprobieren.

2. Warten – ohne Ärger und Frust

An der Bushaltestelle, an der Ampel, im Supermarkt oder beim Arzt ... – es gibt im Alltag viele Situationen, in den wir warten müssen. Ärgern Sie sich jetzt nicht über die „verschwendete“ Zeit und gehen Sie auch nicht in Gedanken Ihre to-do-Liste durch, sondern nutzen Sie die Gelegenheit, sich einfach einmal umzusehen, auf die anderen Menschen oder Umgebungsgeräusch zu achten. Alternativ können Sie sich beim Warten auch mal auf Ihren eigenen Atem konzentrieren.

3. Duschen – mit allen Sinnen

Stehen Sie manchmal morgens unter der Dusche und denken: „Wie schön wäre es, weiterschlafen zu können“? Oder gehören Sie zu denjenigen, die dabei in Gedanken bereits bei dem Pausenbrot für die Kinder oder sogar schon auf dem Weg zur Arbeit sind? Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn so geht es den meisten von

uns. – Aber es geht auch anders: Spüren Sie einmal bewusst das leichte Frösteln auf der Haut, kurz bevor Sie den Wasserhahn aufdrehen. Und dann die Wärme des Wassers ... auf der Kopfhaut ... am Rücken ... und an den Füßen. Lauschen Sie auch dem Plätschern des Wassers und beobachten sie, wie sich das Morgenlicht in den Wassertropfen bricht. Wann haben Sie eigentlich zuletzt dem Duft Ihres gewohnten Duschgels Beachtung geschenkt?



Wenn Sie diese – immerhin doch sehr simpel klingenden – Übungen ausführen, werden Sie anfangs merken, dass es doch nicht ganz so leicht ist: Immer wieder werden Ihre Gedanken abschweifen, hin zu den Terminen des Tages oder zu dem unglücklich verlaufenem Gespräch mit dem Partner. Lassen Sie sich dadurch aber nicht aus dem Konzept bringen, d.h. ärgern Sie sich jetzt nicht darüber, dass Ihre Gedanken doch eigene Wege gehen, obwohl Sie sich doch nur auf das Hier und Jetzt konzentrieren wollten. Nehmen Sie stattdessen den „mentalen Ausflug“ einfach nur zur Kenntnis und kehren Sie dann ganz gelassen zu der Übung und zum Moment zurück.

Achtsamkeits-Workshops

Kostenlos und **eXtra** für Sie.

Wenn Sie einmal ausprobieren möchten, wie Achtsamkeit funktioniert, und das am liebsten unter professioneller Anleitung, dann besuchen Sie doch einen unserer Achtsamkeits-Workshops, die wir in den kommenden Wochen in unserer Hauptverwaltung in Schweinfurt anbieten.



**Tipp: kostenlos
für Mitglieder***

Termine:

- Mittwoch, 03.08.2016, 17 – 19 Uhr
- Mittwoch, 17.08.2016, 17 – 19 Uhr
- Dienstag, 13.09.2016, 18 – 20 Uhr

Die Workshops werden von **human magic** (Schwebheim) durchgeführt. *Als Kunde der SKD BKK zahlen Sie nichts dafür – „Fremdversicherte“ sind auch herzlich willkommen, sie haben jedoch einen kleinen Unkostenbeitrag von 50 Euro zu entrichten.

Eine Anmeldung ist erforderlich, geht aber ganz einfach **telefonisch unter 09721 9449-314** – oder per E-Mail an rebecca.hassfurther@skd-bkk.de.

Wenn zu viel Stress die Lebenskraft raubt

Mit unserem Online-Coach dem Burnout vorbeugen



Leistungsdruck im Job, schlechtes Arbeitsklima und Mobbing unter Kollegen, ständige Erreichbarkeit auch in der Freizeit, die Erwartungshaltung von Kindern und dem Partner oder gar Kummer und Streit in der Familie – wenn solche Belastungen zu Dauerstress führen, dann bringt das viele Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Und wenn dann nicht rechtzeitig gegengesteuert wird, steht am Ende der Burnout. Nichts geht dann mehr.

Wenn Sie bei sich die Gefahr eines Burnouts sehen, dann ist unser neuer Online-Coach zur Burnout-Prävention, der in enger Zusammenarbeit mit der Uniklinik Würzburg, Abteilung Medizinische Psychologie entstanden ist, vielleicht das Richtige für Sie.

Und so funktioniert's:

1. Um das Programm nutzen zu können benötigen Sie einen internetfähigen PC oder ein Tablet. Von der SKD BKK erhalten Sie ein Passwort und dann kann es losgehen.
2. Am Anfang sind zwei Fragebögen auszufüllen, die sich mit Ihrer aktuellen Situation befassen. Sie sollten also grundsätzlich bereit sein, sich mit Ihrer eigenen Situation kritisch auseinanderzusetzen und an sich zu arbeiten.
3. Inhaltlich umfasst das Programm acht Module (Bearbeitungszeit jeweils 30 bis 45 Minuten). In diesen Modulen erhalten Sie Informationen zum Burnout und dessen Ursachen sowie eine Vielzahl an Übungen und Anstößen, um einem Burnout vorzubeugen. Wichtig: Um diese acht Module „abzuarbeiten“, haben Sie bis zu sechs Monate Zeit. Sie können also selbst entscheiden, wann der richtige Moment da ist, sich mit der nächsten Lektion auseinanderzusetzen.
4. Am Ende steht erneut ein Fragebogen, mit dem Sie die Möglichkeit bekommen Ihre dann gegebene (Stress-)Situation mit der Situation vor Beginn des Programms zu vergleichen. Erfolge und Potentiale sind so für Sie ganz leicht zu erkennen.

Wenn Sie Interesse an einer Programmteilnahme haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns anzurufen.

Ihre Ansprechpartnerin, Frau Helga Wirth, ist unter der **Telefonnummer 09721 9449-372** für Sie da. Von ihr erhalten Sie gerne weitere Informationen und sie wird Ihnen den Online-Zugang zum Programm vermitteln.

Die Teilnahme an dem Online-Coaching ist für Sie kostenlos.

Pflegereform 2017

Die Vorbereitungen sind im Gange

In der Pflegeversicherung stehen zum Jahreswechsel 2016/17 große Veränderungen an. Denn dann werden die bisherigen Pflegestufen – drei sind es derzeit – auf die fünf neuen Pflegegrade umgestellt.

Wenn bei Ihnen bereits eine Pflegestufe festgestellt wurde und Sie daher schon Leistungen von der Pflegekasse erhalten, dann müssen Sie nichts weiter unternehmen. Sie müssen keinen extra Antrag stellen. Es ist auch keine neue Begutachtung notwendig. Der Gesetzgeber hat bereits festgelegt, dass eine automatische Überleitung in das neue System erfolgen wird. – Und ganz wichtig: Eine Minderung der bisherigen Leistungen ist dabei ausgeschlossen.

Fragen? Dann fragen Sie einfach uns!

Sie werden von uns rechtzeitig zur Umstellung ein persönliches Schreiben erhalten, in dem wir Sie ausführlich über die Änderungen und die neuen Leistungen informieren.

Wenn Sie aber schon jetzt Fragen zu den neuen Leistungen ab 2017 haben, dann wenden Sie sich doch einfach direkt an uns. Wir beraten Sie gerne!

Ihre SKD BKK Pflegekasse erreichen Sie unter der **Telefonnummer 09721 9449-340** – oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: **pflege@skd-bkk.de**

Gesundheitskurse mit Zertifikat

Qualitätsgesicherte Prävention ist uns viel Wert



Gesundheitskurse sind eine tolle Sache. Bieten sie einem doch die Möglichkeit in einer Gruppe von Gleichgesinnten und unter professioneller Anleitung regelmäßig etwas für seine Gesundheit zu tun – und schließlich weiß auch jeder: Vorbeugen ist besser als heilen.

Die SKD BKK beteiligt sich deshalb gerne an den Kosten für zwei Gesundheitskurse im Jahr: Unser Zuschuss beträgt jeweils 90 % der Kurskosten, maximal bis 125 Euro je Kurs – und zwar dann, wenn Sie den Kurs regelmäßig besucht haben, und wenn der Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist.

„zertifiziert“ – Warum das?

Der Gesetzgeber erlaubt eine Kostenübernahme für Gesundheitskurse nur dann, wenn bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllt sind. Diese Anforderungen richten sich beispielsweise auf Inhalt und Umfang des Kurses und auf die berufliche Qualifikation des Kursanbieters.

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (das ist eine Einrichtung, die von fast allen der 118 Krankenkassen in Deutschland gemeinschaftlich ins Leben gerufen wurde) hat die Aufgabe, die Qualitätsstandards von Gesundheitskursen festzustellen. Wenn alle Qualitätskriterien gegeben sind, dann erhält ein Kurs das Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention. Die zertifizierten Gesundheitskurse – z.B. von Volkshochschulen, Sportvereinen, Fitness-Studios und Gesundheitszentren – sind in einer Datenbank gelistet.

Dieses Verfahren hat den Vorteil, dass nicht mehr jede Krankenkasse für sich die Kurse prüft. Denn das bedeutete in der Vergangenheit nicht nur viel „doppelte“ (oder bis zu 118-fache) Arbeit für die Kassen, sondern konnte bisweilen auch zu unterschiedlichen Prüfergebnissen und damit für Verwirrung und Unmut bei den Versicherten führen. Die berechtigte Frage war dann nämlich: „Warum bezahlt Deine Krankenkasse den Kurs und meine nicht?“

Der zweite Vorteil ist also, dass mit der einheitlichen Prüfung auch ein einheitlicher Qualitätsstandard sichergestellt wird. Das Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention ist ein Signal, das sowohl den Kassen wie auch den Versicherten und nicht zuletzt den Kursanbietern eindeutig anzeigt: Dieser Kurs ist qualitätsgesichert (nach den Vorgaben des Sozialgesetzbuches) und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Fragen Sie Ihren Kursanbieter nach einer Zertifizierung:

Da noch nicht alle Kursanbieter eine Zertifizierung haben vornehmen lassen, bitten wir Sie vor der Anmeldung zu Ihrem nächsten Kurs nachzufragen – entweder beim Kursanbieter selbst oder bei uns.

Oder schauen Sie doch einfach unter

www.skd-bkk.de/gesundheitskurse nach. Dort finden

Sie den Link zur Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Junges Gemüse

Blog und Magazin für mehr Gesundheit im Familienalltag

Für alle Eltern, die auf der Suche nach praktischen Tipps und Tricks für einen entspannten und gesunden Familienalltag sind, hat die SKD BKK etwas Neues: das kostenlose Magazin „Junges Gemüse“ – und den Blog dazu, mit noch mehr Infos und Ideen.

Vielleicht kennen Sie das? Im Büro war mal wieder viel Betrieb, so dass Sie schon spät dran sind, um die Kinder von der Schule abzuholen. Dann heißt es schnell in der Stadt was essen und weiter zum Kieferorthopäden. Zuhause angekommen werden flugs die Klamotten gewechselt, dann geht es für Tim weiter zum Fußballtraining und Marie hat Ballettstunde. Bis die beiden wieder abgeholt werden müssen, können Sie die Einkäufe erledigen. Wieder zuhause erledigt jeder erst mal seine „tägliche Pflichten“: Hausaufgaben machen und lernen, aufräumen, Wäsche waschen, putzen, bügeln. Und dann sollte ja noch eine leckere Mahlzeit auf den Tisch – am besten schnell, aber selbstgemacht und gesund.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie es möglich ist, in so einen stressigen, letztendlich aber ganz gewöhnlichen Tag, ein bisschen Entspannung, gemeinsame Zeit und Gesundheit einzubauen, dann geht

Ideenfutter für freche Familien!

es Ihnen wie vielen. Und das ist der Grund, warum es unsere neue Kampagne „Junges Gemüse“ gibt.

Im Magazin können Sie – ganz ohne erhobenen Zeigefinger, dafür aber mit einer gehörigen Portion Augenzwinkern – nachlesen, was Familien gut tut: In der ersten Ausgabe finden Sie neben tollen gesunden Rezeptideen auch nützliche Infos zu Gesundheitsleistungen, Ausflugstipps für die ganze Familie und alltagstaugliche Übungen zum Thema „Achtsamkeit“ im Familienleben.

Und wenn das Magazin Sie neugierig gemacht hat, dann besuchen Sie doch auch einmal unseren Blog. Dort gibt's noch mehr Lese-stoff für Sie und Ihre ganz normale freche Familie.

Dann also: reinschauen, reinlesen, reihenweise nachmachen. – Viel Spaß dabei!

Übrigens: Passend zum Magazin haben wir unseren **SKD BKK-Plakatwettbewerb** ins Leben gerufen. Dabei können die Kinder ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen – und haben gleichzeitig die Chance auf einen MEGA-Gewinn.



Einfach anfordern unter
www.skd-bkk.de/junges-gemuese



Gratis
Exemplar



DAS MAGAZIN FÜR FRECHE FAMILIEN AUCH IM WEB

www.skd-bkk.de/junges-gemuese

Die SKD BKK präsentiert den

PLAKAT-WETTBEWERB FÜR KREATIVE KIDS

MIT MEGA-GEWINNEN



1 X FREIZEITPARK



1 X FOOD-TRUCK



10 X GEMÜSEKISTE

Mach mit! Infos unter:
www.skd-bkk.de/junges-gemuese



DEIN TRAUM-GARTEN

Zeige uns deinen Traum-Garten! Ist er voll mit fantastischen Gemüsepflanzen, magischen Blumen oder riesigen, märchenhaften Bäumen, die deine Hängematte tragen?

Bei unserem Malwettbewerb können alle Kinder bis 15 Jahren mitmachen. Alle weiteren wichtigen Infos finden deine Eltern und du online im SKD BKK-Blog „Junges Gemüse“!

SKD BKK Kids Day 2016

Das war los an unserem Gesundheitstag für Kinder



Am 19. Juni drehte sich auf dem Sportgelände der Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V. wieder einmal alles um das Thema Kinder-gesundheit. Ganz nach dem Motto „Gesundheit macht Spaß!“ wurde den Kids gezeigt, welche Faktoren für ein gesundes Leben wichtig sind – nämlich: viel Bewegung, die richtige Ernährung und ein paar Vorsorgeuntersuchungen, die gar nicht schlimm sind.

Die Gesundheits-Checks, Ernährungstipps und Sportangebote kamen auch in diesem Jahr bei den Kids wieder gut an. Mit Feuereifer wurde bei den Hör- und Sprachtests mitgemacht, Gemüse für eine gesunde Zwischenmahlzeit geschnippelt oder es wurden verschiedene Geschicklichkeitsparcours bewältigt.

Die Nachwuchssportler der Turngemeinde zeigten, was das Besondere an „ihrer Sportart“ ist und boten den kleinen Besuchern die Gelegenheit, die verschiedenen Sportarten einmal auszuprobieren.

Zwischendurch gab es immer wieder auch Zeit für Spaß und Unterhaltung, zum Beispiel bei den Vorstellungen der Dance-Academy und des Zauberers Manolo, auf der Johanniter-Hüpfburg oder mit dem Spielbus Moritz der Stadt Schweinfurt.

Noch mehr Bilder vom SKD BKK KidsDay 2016 finden Sie auf unserer Homepage unter www.skd-bkk.de/kidsday

Wir danken an dieser Stelle auch ganz herzlich unseren Partnern:



Sofa gesucht!

Aufruf an alle Schulabgänger

Wenn Du einen Ausbildungsplatz suchst, dann suchen wir vielleicht genau Dich!



Wenn Du bei „Sofa“ nur an das denkst, was Du auf dem Bild sehen kannst, dann haben wir zwei Neuigkeiten für Dich:

1. Das Wort „Sofa“ wird auch als Abkürzung für den Ausbildungsberuf des Sozialversicherungsfachangestellten verwendet – und:

2. Wir suchen für 2017 mehrere Auszubildende zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten (Sofa) für unsere Hauptverwaltung in Schweinfurt.

Und wenn Du jetzt denkst: „Sofa? – Ist doch langweilig!“, dann liegst Du falsch. Denn als Sofa stempelt man nicht nur Anträge und heftet Durchschläge in Ordnern ab. Im Gegenteil – ein Sofa hat einen abwechslungsreichen Job, für den er vor allem folgende Eigenschaften braucht:

Kommunikationsfähigkeit und –bereitschaft, weil ...

ein Sofa immer sehr viel Kontakt mit Menschen hat. Und so unterschiedlich wie die Anliegen der Leute sind, die sich an uns wenden, so abwechslungsreich ist unsere Arbeit hier in der SKD BKK. Das lernen auch schon unsere Azubis von Anfang an kennen. Denn bei uns seid Ihr von Beginn an voll in das Team integriert, wo Ihr erst einmal durch Zusehen und Zuhören, aber dann schon bald durch Selbermachen die Praxis eines Sofas kennenlernt.

Flexibilität und Lernbereitschaft, weil ...

die Basis, auf der ein Sofa arbeitet – das Sozialversicherungsrecht nämlich – ständig in Bewegung ist und die Gesetze sich immer wieder ändern. Der Job ist also immer wieder mit neuen Herausforderungen verbunden, so dass es nie langweilig wird. Um das theoretische Handwerkszeug dafür zu lernen, besuchen alle unsere Azubis regelmäßig die BKK-Akademie: Insgesamt achtmal in der dreijährigen Ausbildung heißt es für zwei Wochen die Koffer packen und ab nach Rotenburg an der Fulda. Zusammen mit Azubis aus ganz Deutschland lernt Ihr dort in Workshops alles rund um's Thema Krankenversicherung: von den rechtlichen Grundlagen bis hin zu Kommunikation und Marketing.

Interesse?

Dann bewirb Dich am besten gleich bei uns. Bewerbungsschluss ist der 10.10.2016. Weitere Infos zum Stellenangebot und Tipps, wie Deine Bewerbung gut bei uns ankommt, findest Du unter www.skd-bkk.de/jobstart

**Wenn Du vorher noch Fragen zur Ausbildung oder zum Bewerbungsverfahren hast, dann wende Dich bitte direkt an unseren Ausbildungsleiter,
Martin Breunig. Telefonnummer: 09721 9449-384
E-Mail: martin.breunig@skd-bkk.de**

Immer „rechtzeitig“ und „lückenlos“

Arbeitsunfähigkeit richtig nachweisen

Wenn Arbeitnehmer krank sind oder krank werden, dann sind sie verpflichtet, ihrem Arbeitgeber innerhalb einer bestimmten Frist eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorzulegen. Andernfalls kann z.B. der Anspruch auf Entgeltfortzahlung entfallen.

Auch für den Nachweis der Arbeitsunfähigkeit gegenüber der Krankenkasse hat der Gesetzgeber eine Frist vorgegeben und Konsequenzen vorgesehen, wenn die Frist nicht eingehalten wird.

Die Arbeitsunfähigkeit ist grundsätzlich „unverzüglich“, spätestens aber **innerhalb von sieben Tagen** nach der ärztlichen Feststellung bei der Krankenkasse zu melden. Wenn diese Frist nicht eingehalten wird, dann kann für die Zeit der Verzögerung kein Krankengeld gezahlt werden.

Achten Sie bei längerer Krankheit auch darauf, die Arbeitsunfähigkeit ohne Lücken nachzuweisen. Denn jede Lücke hat (mindestens) finanzielle Folgen: Sie erhalten für die fehlenden Tage kein Krankengeld. In besonderen Fällen, zum Beispiel wenn Ihr Beschäftigungsverhältnis während der Krankheit geendet hat, kann sogar die Mitgliedschaft enden.

Lückenlos ist der Nachweis dann, wenn Ihr Arzt Ihnen **spätestens am nächsten Werktag**, der auf das zuletzt bescheinigte Ende der Arbeitsunfähigkeit folgt, eine neue Krankmeldung ausstellt. Samstage gelten hier übrigens nicht als Werktage.



Beispiele: Bei einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die bis Freitag ausgestellt ist, müssen Sie sich spätestens am darauffolgenden Montag wieder bei Ihrem Arzt vorstellen. Bei einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die bis Mittwoch ausgestellt ist, müssen Sie sich spätestens am Donnerstag wieder bei Ihrem Arzt vorstellen.

Ein verspäteter oder lückenhafter Nachweis der Arbeitsunfähigkeit kann also sehr unangenehme Folgen haben – gleichviel ob Sie Arbeitnehmer(in), Bezieher(in) von Arbeitslosengeld I oder Selbständige(r) mit Krankengeldanspruch sind. Denken Sie deshalb bitte immer daran, rechtzeitig zum Arzt zu gehen und die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung dann möglichst bald an uns zu schicken.

Mitglieder werben Mitglieder

Einfach wie nie zuvor – dafür mit doppelter Prämie

Und so geht's:

1. Nennen Sie uns einfach zwei Personen, für die die SKD BKK interessant sein könnte. Damit haben Sie sich schon Ihren **20-Euro-Gutschein von fotokasten** „verdient“.*
2. Wir werden dann die von Ihnen genannten Adressaten anschreiben und freuen uns, wenn wir diese von den vielen Vorteilen der SKD BKK überzeugen können.
3. Für jede Adresse, die Sie uns nennen, erhalten Sie bei Abschluss einer neuen Mitgliedschaft natürlich zusätzlich **die 20 Euro Barprämie auf Ihr Konto überwiesen**.

Alle Infos zur Mitglieder-werben-Mitglieder-Prämie und zu unserer Gutschein-Sonderaktion gibt's unter: www.skd-bkk.de/mwm
Dort finden Sie auch die Teilnahme-Coupons.

* Begrenztes Angebot. Nur gültig, solange vorrätig.
Eine Barauszahlung der Gutscheine ist nicht möglich.

Ihr Geschenk garantiert für nur zwei Adressen: Der 20 Euro Gutschein von „fotokasten“!

