

SKD **BKK**

Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit



eXtra

Mit vielen zusätzlichen
EXTRA-Leistungen, die
nicht jede Kasse hat!



Meine Zukunft
Meine Familie
Meine Krankenkasse



extra

Wir bieten Ihnen mehr:
Entdecken Sie die EXTRA-
Leistungen der SKD BKK!



Immer für
Sie da!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, beginnt eine spannende Zeit – für die ganze Familie, besonders aber für die werdende Mutter. Denn schon bevor das Kind das Licht der Welt erblickt, gibt es viele neue Erfahrungen. Glückliche Momente wie das erste Ultraschallbild, aber auch die ein oder andere Unsicherheit. Und auch dann, wenn Ihr Baby auf der Welt ist, gibt es neben Freude und Stolz auch immer wieder drängende Fragen: Entwickelt sich mein Kind gut, werde ich meiner (neuen) Elternrolle gerecht, sind wir finanziell abgesichert?

Damit Sie sich zumindest rund um die Gesundheit Ihres Babys keine unnötigen Sorgen machen müssen, brauchen Sie jetzt mehr denn je eine gute Krankenkasse mit starken Leistungen. Wir haben deshalb neben soliden Standardleistungen noch viele Extras für diese besondere Lebenssituation.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, dass Sie mit Ihrer Familie bei uns gut aufgehoben sind – von den ersten Schwangerschaftswochen bis Ihr Kind groß geworden ist. Überzeugen Sie sich einfach selbst! Und wenn Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie uns einfach an. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und beraten Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhaltsverzeichnis

Die gesunde Entwicklung Ihres Babys im Blick	Seite 4
Sorgenfrei durch die Schwangerschaft.....	Seite 8
Unsere EXTRA-Leistungen für werdende Mütter	Seite 10
Geburt und die ersten Wochen – darauf haben Sie Anspruch	Seite 14
Nützliche Informationen für junge Eltern	Seite 18
Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.....	Seite 20
FitPlus-Bonusprogramme	Seite 24
Was für Eltern wichtig ist	Seite 25
Die SKD BKK – Ihre Krankenkasse für die ganze Familie.....	Seite 28
Wir sind für Sie da.....	Seite 30
Die SKD BKK in Ihrer Nähe.....	Seite 31

Die gesunde Entwicklung Ihres Babys im Blick



Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Beratung

Die Vorsorgeuntersuchungen sind dazu da, die Entwicklung des Kindes und Ihren eigenen Gesundheitszustand während der Schwangerschaft kontinuierlich zu beobachten. Dabei wird zwischen der Basisbetreuung einer unauffälligen Schwangerschaft und einer intensiveren Überwachung bei Risikoschwangerschaften oder -geburten unterschieden. Im „Normalfall“ finden die Vorsorgeuntersuchungen zuerst einmal monatlich und ab der 32. Schwangerschaftswoche vierzehntägig statt.



Die Erstuntersuchung sollten Sie möglichst bald nachdem Sie die ersten Anzeichen einer Schwangerschaft bei sich festgestellt haben wahrnehmen. Meist ist das in der fünften Schwangerschaftswoche oder kurz danach. Bei der Erstuntersuchung bestätigt der Arzt zunächst einmal die Schwangerschaft, für gewöhnlich mittels Ultraschall- und Tastuntersuchung.

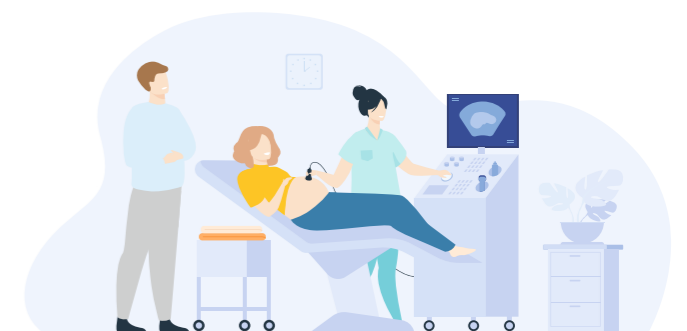
Er wird Sie anschließend eingehend untersuchen, dabei Ihren Blutdruck messen, Ihr Gewicht feststellen, eine Urinuntersuchung sowie die ersten Blutuntersuchungen vornehmen. Zu diesem Zeitpunkt ist beispielsweise eine Hämoglobin-Bestimmung vorgesehen, mit der festgestellt wird, ob Ihr Blut genug Sauerstoff transportieren kann, um den Embryo ausreichend zu versorgen. Außerdem wird Ihr Arzt ein ausführliches Untersuchungsgespräch mit Ihnen führen, dabei Ihre Krankengeschichte erfassen und Fragen zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand stellen.

Bei den weiteren Vorsorgeuntersuchungen überprüft der Arzt immer die Lage des Kindes und seine Herzöne. Außerdem kontrolliert er jedes Mal Ihren Blutdruck und Ihr Gewicht, analysiert den Urin und ertastet den Stand Ihrer Gebärmutter. Bei manchen Terminen nimmt der Arzt auch Blut ab. Denn nach den Mutterschafts-Richtlinien sind – einmalig in bestimmten Stadien der Schwangerschaft oder bei konkretem Bedarf – noch einige weitere (Labor-) Untersuchungen vorgesehen. Dazu gehören zum Beispiel der Schwangerschaftsdiabetestest, verschiedene Tests auf Infektionen (Chlamydien, Hepatitis B, Röteln etc.), die Blutgruppenbestimmung und die Bestimmung des Rhesus-Faktors.

Ein ganz wesentlicher Bestandteil der Schwangervorsorge ist die Beratung: Ihr Arzt wird bei den Vorsorgeterminen wichtige Themen rund um die Schwangerschaft ansprechen und Ihnen wertvolle Informationen und Tipps geben. Er wird zum Beispiel im Erstgespräch auf die bevorstehenden

körperlichen und psychischen Veränderungen eingehen, er wird Sie über gesundheitsbewusstes Verhalten in der Schwangerschaft aufklären, Ihnen Ernährungs-Tipps geben und vieles mehr. Aber auch Sie können (und sollen!) bei jedem Termin Ihre Fragen stellen und sich gezielt Rat einholen.

Übrigens: Manche der Vorsorgeuntersuchungen und Beratungsgespräche können auch von einer Hebamme durchgeführt werden.



Der Mutterpass

Jede schwangere Frau erhält bei der Erstuntersuchung einen Mutterpass. In diesem Mutterpass werden alle Informationen dokumentiert, die im Verlauf der Schwangerschaft wichtig sind. Es werden dort die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen eingetragen, wie zum Beispiel das Gewicht oder die Größe Ihres Babys. Aber auch Daten über Ihre eigene Gesundheit werden erfasst, beispielsweise relevante Vorerkrankungen. Damit im Notfall auch einem fremden Arzt oder einer fremden Hebamme alle wichtigen Informationen sofort vorliegen, sollten Sie Ihren Mutterpass immer bei sich tragen. Wenn Sie eine elektronische Patientenakte (ePA) haben, können Sie den Mutterpass auch dort hinterlegen lassen.

Das Ultraschall-Screening

Bei einer regulär verlaufenden Schwangerschaft haben Sie Anspruch auf drei Basis-Ultraschalluntersuchungen. Diese drei Untersuchungen werden auch mit dem englischen Begriff für Reihenuntersuchung als „Screening“ bezeichnet. Bei jeder dieser Untersuchungen wird überprüft, ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt oder ob es Hinweise auf Entwicklungsstörungen gibt. Und natürlich wird auch kontrolliert, ob Sie möglicherweise Mehrlinge erwarten.

Die erste dieser Ultraschalluntersuchungen findet zwischen der 9. und 12. Schwangerschaftswoche statt. Der Arzt prüft, ob sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet und zu einem Embryo bzw. Fötus entwickelt hat. Er kontrolliert den Herzschlag und misst die Körperlänge und den Kopfdurchmesser des Fötus, um daraus den voraussichtlichen Geburtstermin zu berechnen.

Die zweite Ultraschalluntersuchung zwischen der 19. und 22. Woche und die dritte zwischen der 29. und 32. Schwangerschaftswoche dienen vor allem der Überwachung einer normal verlaufenden

Schwangerschaft. Bei diesen beiden Ultraschalluntersuchungen können Sie wählen: Bei dem „normalen“ Basis-Ultraschall werden Wachstum und Größe des Fötus beurteilt, die Vitalfunktionen kontrolliert und es wird die Position der Plazenta überprüft. Bei der „erweiterten Basis-Ultraschalluntersuchung“ werden zusätzlich noch weitere Körperteile (z. B. Kopf bzw. Hirnkammern, Herz, Bauchwand, Hals, Rücken) genauer untersucht.

Wenn bestimmte Risiken bestehen oder Komplikationen auftreten, können häufigere Ultraschalluntersuchungen notwendig sein. Die Kosten für diese medizinisch gebotenen Zusatzuntersuchungen werden von der SKD BKK ebenfalls vollständig übernommen.

Link-Tipps: Sehr empfehlenswert, wenn Sie sich noch ausführlicher über die Leistungen der Schwangervorsorge informieren möchten, sind die folgenden Seiten:

www.familienplanung.de

→ Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.frauenärzte-im-netz.de

→ Herausgeber: Berufsverband der Frauenärzte e. V.



Sicher durch die Schwangerschaft – mit den Vorsorgeleistungen Ihrer SKD BKK!





Sorgenfrei durch die Schwangerschaft

Haushaltshilfe – bei Schwangerschaft und Entbindung

Sie können wegen erheblicher Schwangerschaftsbeschwerden oder nach der Entbindung den Haushalt nicht mehr selbst weiterführen? Es lebt auch keine andere Person in Ihrem Haushalt, die die anfallenden Arbeiten erledigen kann? – Keine Sorge: Es muss nicht alles liegen bleiben, bis es Ihnen wieder besser geht. Denn wir unterstützen Sie mit einer Haushaltshilfe.

Mehr zum Thema Haushaltshilfe und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt, finden Sie auf Seite 26. Im Unterschied zur Haushaltshilfe bei Krankheit ist die Haushaltshilfe bei Schwangerschaft und Entbindung nicht an die Bedingung geknüpft, dass bereits ein Kind unter 12 Jahren in Ihrem Haushalt lebt.



Häusliche Pflege

Wenn Sie wegen der Schwangerschaft oder nach der Entbindung Hilfe bei der eigenen (Körper-)Pflege benötigen, dann erhalten Sie ebenfalls Unterstützung von uns: Wir übernehmen die Kosten für einen ambulanten Pflegedienst. Voraussetzung ist, dass die häusliche Pflege von einem Arzt verordnet wurde und dass niemand in Ihrem Haushalt lebt, der Ihre Pflege übernehmen kann.

Geburtsvorbereitungskurs

Eine Schwangerschaft ist immer aufregend und je näher die Geburt rückt, desto mehr Fragen stellen sich: Woran erkennt man, wann es mit der Geburt losgeht? Was kann die Geburt erleichtern? Wie ist der Ablauf der „normalen“ Geburt und wie sehen die Alternativen aus? Was packe ich in den Klinikoffen? ...Diese und andere Themen werden im Rahmen von Geburtsvorbereitungskursen aufgegriffen und ausführlich erklärt. Sie lernen Entspannungs- und Atemtechniken, die Ihnen die Geburt erleichtern können. Und auch für die erste Zeit nach der Geburt erhalten Sie wertvolle Tipps und Informationen.

Die SKD BKK übernimmt für werdende Mütter die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Vertragshebamme im Umfang von 14 Stunden à 60 Minuten.

TIPP: Wenn Ihr Partner Sie beim Geburtsvorbereitungskurs begleitet, dann können Sie die dafür entstehenden Kosten über unser Familienbudget bezuschussen lassen. Mehr Infos zum Familienbudget finden Sie auf den **Seiten 10 und 11**.

Zuzahlungen? Nicht bei Schwangerschaft und Entbindung!

Alle verordnungspflichtigen Medikamente, Verband- und Heilmittel, die Ihnen der Arzt wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung verschreibt, sind zuzahlungsfrei. Auch für die Zeit des Klinikaufenthaltes anlässlich der Geburt fallen keine Zuzahlungen an.

Mutterschaftsgeld

Die letzten Wochen der Schwangerschaft sind anstrengend. Für werdende Mütter, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, gibt es deshalb eine besondere Schutzfrist. In dieser Zeit dürfen Sie grundsätzlich nicht beschäftigt werden – Ihr Arbeitgeber darf also nicht von Ihnen verlangen, dass Sie arbeiten.

Die Mutterschutzfrist beginnt 6 Wochen vor der Geburt, umfasst den Entbindungstag sowie weitere 8 Wochen nach der Geburt. Bei Früh- und Mehrlingsgeburten verlängert sie sich nach der Geburt sogar auf 12 Wochen. Und auch dann, wenn innerhalb von acht Wochen nach der Geburt eine Behinderung des Kindes festgestellt wird, gilt die verlängerte, 12-wöchige Mutterschutzfrist.

Während der Mutterschutzfrist zahlen wir Ihnen Mutterschaftsgeld. Der maximale Betrag liegt bei 13 Euro je Kalendertag. Die Differenz zu Ihrem Nettogehalt zahlt Ihnen Ihr Arbeitgeber. Selbständig Erwerbstätige, die freiwillig mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, und Bezieherinnen von Arbeitslosengeld I erhalten von uns Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes. Das Krankengeld beträgt 70 Prozent des letzten Bruttoverdienstes bzw. maximal 90 Prozent des Nettoverdienstes.





Unsere **eXtra**-Leistungen für werdende Mütter

eXtra Ihr persönliches Familienbudget

Jede Schwangerschaft ist anders und jede werdende Mutter hat andere Ansprüche und Vorstellungen davon, wie eine optimale Vorsorge für das ungeborene Baby aussehen soll.

Deshalb haben wir für Sie ein exklusives Familienbudget entwickelt. Das Konzept ist ganz einfach: Wir stellen Ihnen ein Budget in Höhe von 1.000 Euro zur Verfügung und Sie entscheiden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen, welche der folgenden Maßnahmen Sie damit finanzieren möchten.

Zusätzliche Vorsorgeleistungen in der Schwangerschaft

Wenn Sie während der Schwangerschaft bestimmte zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen, die über den gesetzlichen Anspruch hinausgehen, dann können Sie dafür Ihr Familienbudget einsetzen.

Ein Zuschuss ist für folgenden Maßnahmen möglich:

- Toxoplasmose-Test
- Zytomegalie-Test (CMV-Antikörpertest)
- Feststellung der Antikörper auf Ringelröteln und Windpocken
- B-Streptokokken-Test

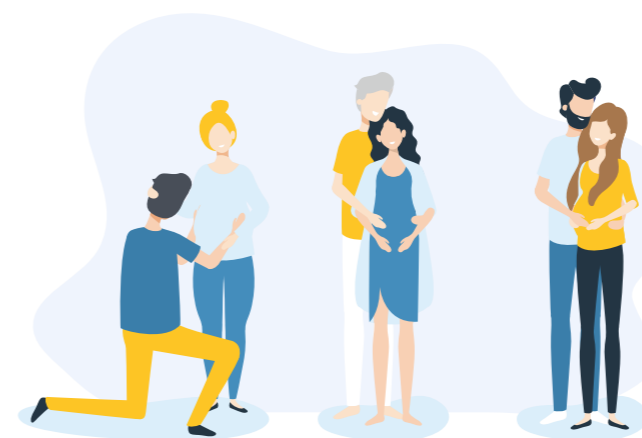
Kostenübernahme für Hebammenrufbereitschaft

Für alle, die sich dafür entschieden haben, ihr Kind nicht in der Klinik, sondern zuhause oder in einem Geburtshaus zur Welt zu bringen, ist vor allem eines wichtig: Eine Hebamme, die in den letzten Schwangerschaftswochen zu jeder Tages- und Nachtzeit telefonisch erreichbar ist und für die Entbindung zur Verfügung steht. Dafür fällt eine Rufbereitschaftspauschale an, für die eine Kostenübernahme bisher noch nicht gesetzlich verankert ist. Die SKD BKK beteiligt sich an den Kosten für die Rufbereitschaft im Rahmen des Familienbudgets.

Geburtsvorbereitungskurs für Partner

Als werdende Mutter besuchen Sie den Geburtsvorbereitungskurs bei einer zugelassenen Hebamme selbstverständlich kostenlos. Doch wie sieht es aus, wenn Ihr Partner Sie zum Kurs begleiten möchte? Eine generelle Kostenübernahme für die Teilnahme des Partners am Geburtsvorbereitungskurs ist vom Gesetzgeber nicht vorgesehen. Aber bei der SKD BKK können Sie Ihr persönliches Familienbudget auch für den Partnerkurs einsetzen.

Bitte beachten Sie: Der Zuschuss für die zusätzlichen Vorsorgeleistungen und für die Hebammenrufbereitschaft in der Schwangerschaft und für den Partnerkurs beträgt insgesamt maximal 1.000 Euro.



eXtra Hallo Baby/BabyCare

Für alle werdenden Mütter haben wir zwei spezielle Vorsorgeprogramme. Diese sollen dabei helfen, mögliche Risikofaktoren für eine Frühgeburt zu erkennen und zu vermeiden.

Mit dem **HalloBaby**-Programm erhalten Sie bei teilnehmenden Frauenärzten zusätzliche Leistungen: Direkt mit der Schwangerschaftsfeststellung wird ein Toxoplasmosesuchtest durchgeführt, in der Zeit von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche erfolgt ein Infektionsscreening und gegen Ende der Schwangerschaft wird ein Test auf Streptokokken-Bakterien durchgeführt. Außerdem werden Sie umfassend und individuell über mögliche Risikofaktoren für eine Frühgeburt beraten.

Ziel von **BabyCare** ist es, Ihnen durch die fundierte Analyse Ihrer persönlichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzuzeigen. Mithilfe eines Fragebogens erstellt das BabyCare-Team Ihr persönliches Gesundheitsprofil mit konkreten und ganz individuellen Empfehlungen für Sie. Außerdem erhalten Sie ein Handbuch mit nützlichen Tipps und Antworten auf viele Spezialfragen, für die Ihr Frauenarzt eventuell wenig Zeit hat oder zu deren Beantwortung er Sie an andere Stellen, Ämter oder Verbände verweist.

Übrigens: BabyCare gibt es auch als App. Damit können Sie den BabyCare-Fragebogen bequem per Smartphone beantworten, sich an wichtige Termine und Untersuchungen erinnern lassen, ein Schwangerschaftstagebuch führen sowie Checklisten und Tests (z.B. zu Ernährung, Energiebedarf, Stressbelastung u. v. m.) nutzen.

Alternative Behandlungsmethoden

Darf ich in der Schwangerschaft noch Kopfschmerzmittel nehmen? Wie ist es mit Hustensaft? Und was tun gegen die schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen? – Wenn Sie schwanger sind, dann sind viele der Medikamente aus Ihrer Hausapotheke plötzlich tabu. Gleiches gilt in der Stillzeit. Wenn Sie jetzt nach Alternativen zur Schulmedizin suchen, dann haben wir zwei interessante EXTRA-Leistungen für Sie:

extra Osteopathie – Sanfte Hilfe

In der Schwangerschaft ist der weibliche Körper vielen, gar nicht unerheblichen Veränderungen unterworfen. Organe, Muskeln und Knochen müssen sich jetzt einer völlig neuen Situation anpassen. Dadurch können Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Schmerzen entstehen. Bei einigen dieser Beschwerden kann die Osteopathie beachtliche Behandlungserfolge erzielen.

Das Konzept der Osteopathie ist, Blockaden in Ihrem Körper zu erkennen und zu lösen – ganz ohne schädliche Nebenwirkungen für Ihr Baby. Denn die Werkzeuge und Mittel, die der Osteopath bei der Therapie einsetzt, sind ausschließlich seine Hände. Auf Medikamente und Apparate wird also vollständig verzichtet.

Üblicherweise gehört die Osteopathie nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Im Rahmen einer Satzungsregelung beteiligt sich die SKD BKK aber an den Kosten für diese Behandlungsmethode – und das mit bis zu 225 Euro jährlich.

Für die Behandlung durch einen qualifizierten Osteopathen erstatten wir Ihnen für bis zu fünf Behandlungen je Kalenderjahr 100 Prozent des Rechnungsbetrages (maximal 45 Euro pro Behandlung).



extra Homöopathie – auf Versichertenkarte

Auch die Homöopathie ist eine alternative Heilmethode, die nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehört. Aber dank eines speziellen Versicherungsvertrags, den wir mit dem ‚Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V.‘ geschlossen haben, übernehmen wir ganz unbürokratisch die Kosten für klassische Leistungen der Homöopathie – ganz einfach über Ihre elektronische Gesundheitskarte.

Inhalte des Vertrags sind:

- Erstanamnese (= erstes ausführliches Gespräch mit dem Arzt über Ihre Beschwerden)
- homöopathische Analyse (= Auswertung des Gesprächs und Ihrer Befunde) und Repertorisation (= Auswahl der für Sie am besten geeigneten homöopathischen Mittel)
- Folgeanamnesen und Beratungen (= Gespräche zur Kontrolle des Behandlungs- und Heilungsverlaufs)
- Beratung durch Apotheken, sofern diese dem Vertrag beigetreten sind

Homöopathische Arzneimittel hingegen sind nicht Bestandteil des Vertrages. Die Kosten dafür sind von Ihnen selbst zu zahlen.

Eine Übersicht über alle am Vertrag teilnehmenden Ärzte finden Sie auf unserer Homepage unter www.skd-bkk.de/homöopathie.

Übrigens: Unsere Kostenübernahme für osteopathische und homöopathische Behandlungen gilt selbstverständlich auch nach der Entbindung. Und natürlich hat auch Ihr Kind nach der Geburt Anspruch auf diese alternativmedizinischen EXTRA-Leistungen der SKD BKK.

→ Alle Infos zum SKD BKK-Versicherungsschutz für Ihr Kind finden Sie auf **Seite 29**.





Geburt und die ersten Wochen – darauf haben Sie Anspruch

Möglichkeiten der Entbindung

■ Krankenhaus? Geburtshaus? Hausgeburt? –
Wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen, ist Ihre
freie Entscheidung!

Stationäre oder ambulante Klinikentbindung

Die meisten Schwangeren entscheiden sich für eine Geburt in der Klinik. Ein wichtiges „Pro“ für diese Entscheidung ist, dass dort in den Kliniken für alle Fälle die notwendige Kompetenz und Apparatur zur Verfügung steht – ganz gleich ob es um eine Herztonüberwachung beim Kind, eine Anästhesie der Mutter oder einen nicht geplanten Kaiserschnitt geht. Und dies vermittelt ein Maximum an Sicherheit.

Sie SKD BKK zahlt die Kosten für Entbindung, alle erforderlichen Behandlungen – und wenn Sie einige Tage im Krankenhaus bleiben, natürlich auch für Unterkunft und Verpflegung.

Entbindung in einem Geburtshaus

Bei einem absehbar normalen Geburtsverlauf können Sie alternativ auch in einem Geburtshaus entbinden. Die Hebammen verfügen über eine qualifizierte Ausbildung und meist befinden sich Geburtshäuser ganz in der Nähe einer Klinik, so dass bei unerwartet auftretenden Komplikationen eine schnelle Verlegung möglich ist.

Die SKD BKK zahlt bei Entbindung in einem Vertragsgeburtshaus die Kosten für die Hebammenleistung sowie eine Betriebskostenpauschale für das Haus und beteiligt sich – im Rahmen des Familienbudgets – auch an den Kosten für die Hebammenrufbereitschaft.

→ Alle Infos zum Familienbudget finden Sie auf den **Seiten 10 und 11**.

Die Hausgeburt

Wenn die Schwangerschaft normal verläuft und sich kein besonderes Risiko bei der Geburt abzeichnet, dann können Sie sich auch dafür entscheiden, Ihr Kind zuhause zur Welt zu bringen. Auch in diesem Fall zahlt die SKD BKK die Kosten für die Betreuung der Geburt durch die Hebamme vollständig.

Im Rahmen unseres exklusiven Familienbudgets ist auch eine Kostenbeteiligung für die Hebammenrufbereitschaft möglich.

→ Alle Infos zum Familienbudget finden Sie auf den **Seiten 10 und 11**.

Tipps: In unserer Familienversicherung ist Ihr Nachwuchs gut aufgehoben – und das normalerweise völlig beitragsfrei!

→ Alle Infos zum SKD BKK-Versicherungsschutz für Ihr Kind finden Sie auf **Seite 29**.

Außerdem erhalten Sie von uns einen einmaligen Baby-Bonus!

→ Mehr zum Baby-Bonus können Sie auf **Seite 24** dieser Broschüre nachlesen.

Hebammenhilfe

Vor, während und nach der Geburt: Die Hebamme ist für werdende Mütter die wichtigste Ansprechpartnerin bei allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach.

Schwangerenbetreuung und Geburtsvorbereitung

Sie können zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft mit einer Hebamme Ihrer Wahl Kontakt aufnehmen und sie um Rat fragen. Ihre Hebamme beantwortet alle Ihre Fragen und nimmt Ihnen mögliche Sorgen und Ängste. Wichtige Beratungsthemen sind beispielsweise Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden oder die Wahl des Geburtsortes.



Hilfe bei der Geburt

Wenn es dann soweit ist und die Geburtswehen einsetzen, leistet Ihnen Ihre Hebamme oder ein Team von Hebammen Geburtshilfe. Und wenn das Baby da ist, nimmt sie die erste Vorsorgeuntersuchung vor und hilft Ihnen beim ersten Stillen.

Nachsorge und Wochenbettbetreuung

In den ersten zehn Tagen nach der Geburt kommt die Hebamme täglich zu Ihnen nach Hause. Sie beobachtet die Entwicklung Ihres Babys und ob der Nabel gut verheilt. Außerdem gibt sie Ihnen viele Tipps zur Babypflege und -ernährung. Und nicht zuletzt kümmert sich Ihre Hebamme auch darum, ob Sie selbst wohlauf sind, sie beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge.

Wenn Sie es wünschen, sind danach noch weitere Besuche möglich. Sie haben bis zum Ablauf von zwölf Wochen nach der Geburt Anspruch auf Rat und praktische Hilfe Ihrer Hebamme im Rahmen der Wochenbettbetreuung.

Stillberatung

Nicht immer ist es leicht, sein Kind selbst zu stillen. Und auch die Umstellung aufs Fläschchen oder auf Beikost klappt nicht immer reibungslos. Doch auch in dieser Situation sind Sie nicht alleine, denn Ihre Hebamme unterstützt und berät Sie auch in dieser Phase.

Die Kosten für die Hebammenhilfe übernehmen wir für Sie. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen der Vertragshebamme und der SKD BKK. Es fallen für Sie keine Zuzahlungen oder Eigenanteile an. Legen Sie der Hebamme einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte vor.



Rückbildungskurs

Etwa vier bis sechs Wochen, spätestens aber bis zum vierten Monat nach der Geburt sollten Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Dadurch wird Ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und wieder gefestigt.

Die SKD BKK übernimmt für Sie die Kosten für einen Rückbildungskurs im Umfang von 10 Stunden à 60 Minuten. Der Kurs soll bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen werden.

eXtra Kinderheldin – Hebammen-Beratung via Chat oder Telefon

In der Schwangerschaft, im Wochenbett und im Alltag mit einem kleinen Kind ergeben sich viele Fragen und Sorgen. Anstatt lange im Internet nach Antworten zu suchen, fragen Sie doch lieber die erfahrenen Hebammen von Kinderheldin.

Mit Kinderheldin erhalten Sie schnell und unkompliziert eine verlässliche Expertenmeinung, sei es zu Stimmungsschwankungen und Übelkeit in der Schwangerschaft, Problemen beim Stillen oder zu Babykolik oder Blähbauch. Das Angebot von Kinderheldin soll den persönlichen Kontakt zu einer Geburtshelferin oder zu den Ärzten keinesfalls ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen.

Bei Kinderheldin beraten ausschließlich examinierte Hebammen mit langjähriger Berufserfahrung in der Vor- und Nachsorge. Sie sind bei Kinderheldin fest angestellt. So kann Kinderheldin die Erreichbarkeit und eine verbindliche Qualität garantieren.

Das Team ist jeden Tag (auch am Wochenende und an Feiertagen) von 7:00 – 22:00 Uhr für Sie da und beantwortet Ihre Fragen. Dieser Service ist für Sie kostenlos – die Gebühren trägt Ihre SKD BKK für Sie!





Nützliche Informationen für junge Eltern

Elterngeld

Basiselterngeld

In den ersten 14 Monaten nach der Geburt haben Mütter und Väter Anspruch auf Elterngeld, wenn Sie in dieser Zeit ihr Kind (vorrangig) selbst betreuen und deshalb nicht oder nicht voll erwerbstätig sind. Mit dem Elterngeld soll ein Teil der Einkommensverluste ersetzt werden.

Sie und Ihr Partner können sich untereinander aufteilen, wer wie lange zu Hause bleiben möchte. Ein Elternteil allein kann Elterngeld für mindestens zwei und für höchstens zwölf Monate beziehen. Es wird noch für weitere zwei Monate – die sogenannten Partnermonate – gezahlt, wenn beide Eltern davon Gebrauch machen. Alleinerziehende haben selbst Anspruch auf die zusätzlichen Partnermonate.

Wichtig: Beantragen Sie das Elterngeld rechtzeitig nach der Entbindung – es wird rückwirkend nur für drei Monate ab Antragseingang geleistet.

Die Höhe des Elterngeldes richtet sich grundsätzlich nach der Höhe des Nettoeinkommens, das in den letzten zwölf Monaten vor der Geburt erzielt wurde. Es beträgt mindestens 300 und maximal 1.800 Euro monatlich. In welcher Höhe Elterngeld gezahlt wird, ist vom Einzelfall und dem individuellen Einkommensverlust abhängig. Die sogenannte Ersatzrate liegt zwischen 65 Prozent ab einem Nettoeinkommen von 1.240 Euro und 100 Prozent für Geringverdiener – je niedriger also das Einkommen vor der Geburt war, desto höher ist der prozentuale Ausgleich des Einkommensverlustes.

Auch Mütter und Väter, die vor der Geburt nicht erwerbstätig waren, haben einen Anspruch auf Elterngeld. Dieses beträgt dann 300 Euro monatlich.

Neben dem Basiselterngeld-Bezug ist auch eine Teilzeittätigkeit bis zu 30 Stunden in der Woche möglich. Das Einkommen daraus wird allerdings mit dem Elterngeld verrechnet.

ElterngeldPlus

Neben dem Basiselterngeld gibt es eine weitere Elterngeldvariante: das ElterngeldPlus. Diese Regelung lohnt sich für Sie vor allem dann, wenn Sie schon bald nach der Geburt des Kindes wieder in den Beruf zurückkehren möchten. Denn mit dem ElterngeldPlus erhalten Mütter und Väter das Elterngeld zwar nur in halber Höhe des Basiselterngeldes, dafür aber doppelt so lange: statt für zwölf bzw. 14 Monate also für 24 bzw. 28 Monate. Und wenn Sie und Ihr Partner in vier aufeinanderfolgenden Monaten gleichzeitig nur zwischen 25 und 30 Wochenstunden arbeiten, erhält jeder von Ihnen einen Partnerschaftsbonus in Form von vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten. Damit können Sie dann sogar auf maximal 36 ElterngeldPlus-Monate kommen.

Tipp: Ausführliche Informationen zum Thema und einen Elterngeldrechner, der Ihnen einen Überblick über die Höhe Ihres Elterngeldanspruches gibt, finden Sie auf dem Online-Portal des Bundesfamilienministeriums: www.familienportal.de

Elternzeit

Nach der Geburt eines Kindes haben Mütter und Väter einen Anspruch auf Elternzeit. Das bedeutet, dass sie gegen ihren Arbeitgeber einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit haben, um sich ganz ihren Kindern widmen zu können.

Die Höchstdauer der Elternzeit beträgt – gerechnet ab der Geburt des Kindes – drei Jahre. Jeder Elternteil hat pro Kind einen eigenen Anspruch auf diese Zeit. Die Elternzeit kann auf drei Abschnitte verteilt werden. Ein Anteil von bis zu 24 Monaten kann auf die Zeit bis zum achten Geburtstag des Kindes verschoben werden.

Die Elternzeit kann ganz flexibel und individuell gestaltet werden: Sie und Ihr Partner können gemeinsam, nacheinander oder abwechselnd

in Elternzeit gehen. Auch wenn Sie während der Elternzeit nicht ganz zu Hause bleiben wollen, sondern Ihren Job in Teilzeit ausüben möchten, haben Sie nach dem Elternzeitgesetz bestimmte Rechtsansprüche. Sprechen Sie am besten möglichst frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Pläne und Wünsche. Bitte beachten Sie dabei die Anmeldefristen: Die Elternzeit innerhalb der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes ist Ihrem Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor dem Beginn mitzuteilen. Möchten Sie einen Teil der Elternzeit nach dem dritten Geburtstag Ihres Kindes nehmen, beträgt die Anmeldefrist dafür 13 Wochen.

Alle Infos finden Sie unter www.familienportal.de.

Kindergeld

Ab dem Monat, in dem Ihr Kind geboren wird bzw. wurde, haben Sie auch Anspruch auf Kindergeld. Das Kindergeld beträgt seit dem 1. Januar 2023 pro Kind 250 Euro im Monat.

Kindergeld wird bis zum 18. Lebensjahr gezahlt, unter bestimmten Voraussetzungen auch darüber hinaus.

Um das Kindergeld zu erhalten, müssen Sie einen schriftlichen Antrag bei der zuständigen Familienkasse stellen. Die Familienkassen sind in der Regel bei den örtlichen Agenturen für Arbeit untergebracht; nur für Beschäftigte im öffentlichen Dienst ist die zuständige Familienkasse direkt beim Dienstherrn bzw. Arbeitgeber angesiedelt.

Ausführlichere und immer aktuelle Informationen zum Thema Kindergeld erhalten Sie im Internet unter www.familienkasse.de.





Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind

Die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Bei allen Krankheiten und Fehlentwicklungen gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser kann ihnen entgegengewirkt werden. Bei Kindern jedoch kommt der Prävention und der Früherkennung von Krankheiten eine ganz besondere Bedeutung zu, denn gerade in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für das spätere gesundheitliche Wohlbefinden gestellt.

Damit Gefährdungen in den einzelnen Entwicklungsphasen bei Kindern rechtzeitig erkannt werden können, gibt es bundesweit ein System von Kinderuntersuchungen (U1 – U9) und eine Untersuchung für Jugendliche (J1).

Im ersten Lebensjahr finden allein sechs dieser Untersuchungen statt, denn niemals mehr im Laufe seines Lebens wird die Entwicklung eines Menschen schneller voranschreiten. Die übrigen Kinderuntersuchungen setzen sich dann in etwas größeren, aber regelmäßigen Abständen bis zum sechsten Lebensjahr hin fort. Für 13- bis 14-jährige gibt es schließlich die Jugendgesundheitsuntersuchung J1.

Bei jeder Früherkennungsuntersuchung findet eine eingehende körperliche Untersuchung des Kindes statt. Daneben wird seine altersgerechte Entwicklung überprüft. Je nach Alter bzw. Entwicklungsphase liegen die Schwerpunkte der Untersuchung auf unterschiedlichen Bereichen, zum Beispiel Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Sprechen und Verstehen, soziales Verhalten usw.

U 1	direkt nach der Geburt		
U 2	3.	bis	10. Lebensstag
U 3	4.	bis	5. Lebenswoche
U 4	3.	bis	4. Lebensmonat
U 5	6.	bis	7. Lebensmonat
U 6	10.	bis	12. Lebensmonat
U 7	21.	bis	24. Lebensmonat
U 7a	34.	bis	36. Lebensmonat
U 8	46.	bis	48. Lebensmonat
U 9	60.	bis	64. Lebensmonat
J 1	13	bis	14 Jahre



extra STARKE Kids

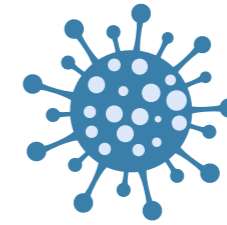
Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 und J1 sind sehr umfangreich. Dennoch gibt es Möglichkeiten und Bereiche, in denen sie sinnvoll ergänzt werden können. Deshalb bieten wir Ihnen unser exklusives Vorsorgeprogramm STARKE Kids an, mit dem Ihnen und Ihrem Kind viele zusätzliche Leistungen zur Verfügung stehen:

Erweiterte Vorsorgeleistungen für Kinder und Jugendliche

- **Baby-Check** (1. bis 5. Lebensmonat) mit einem ausführlichen Beratungsgespräch unter anderem zu den Themen plötzlicher Kindstod, Ernährung, Allergieprävention
- **Zwei zusätzliche Augenuntersuchungen** (5. bis 14. Lebensmonat und 20. bis 50. Lebensmonat)
- **BKK Kindergartencheck** (33. bis 42. Lebensmonat)
- **Kita-Fragebogen** zur U8 (46. bis 48. Lebensmonat) und U9 (60. bis 64. Lebensmonat) für einen Erfahrungsaustausch und eine bessere Kommunikation zwischen Erziehern, Arzt und Eltern
- **Grundschulcheck I** (Altersgruppe 7 bis 8 Jahre) und **Grundschulcheck II** (Altersgruppe 9 bis 10 Jahre)
- **Depressionsscreening** (11 bis 17 Jahre)
- **BKK Jugendcheck** (Altersgruppe 16 bis 17 Jahre)

BKK STARKE Kids – Gesundheitscoaching

Das STARKE Kids-Gesundheitscoaching ist ein Angebot, das sich an Kinder mit bestimmten Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten wendet – und natürlich an deren Eltern. Es umfasst ein ausführliches und intensives Gespräch, in welchem die Auffälligkeiten besprochen und mögliche Lösungen gesucht werden. Ziel des Coachings ist es, Kind und Eltern Selbstmanagement-Kompetenzen zu vermitteln. Wenn aber ein gutes Selbstmanagement alleine nicht ausreicht, dann wird der Kinder- und Jugendarzt auch Partner und Lotse bei der Inanspruchnahme der vielfältigen Versorgungsangebote sein.



Telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert®

Wenn bei einem Kind eine seltene oder chronische Erkrankung diagnostiziert wird, dann ist die Hilfe eines Spezialisten gefragt. Doch Fachärzte für Kinder oder Schwerpunktpraxen für seltene und chronische Erkrankungen bei Kindern sind rar und häufig nur in Ballungsgebieten zu finden. PädExpert® vernetzt diese Fach-Kinderärzte mit Ihrem Kinderarzt zuhause – via Telemedizin.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Die Behandlung findet weiterhin in der vertrauten Kinderarztpraxis beim ambulant tätigen Kinder- und Jugendarzt statt.
- Das Expertenwissen der Spezialisten wird über das Telemedizin-Konsil in die Praxis des „Kinder-Hausarztes“ gebracht.
- Kürzere Wartezeiten auf einen „Facharzt-Termin“ und Wegfall von langen Anfahrtswegen für die kleinen Patienten.
- Schnellere Diagnosestellung und dadurch früherer Beginn von geeigneten Therapiemaßnahmen.

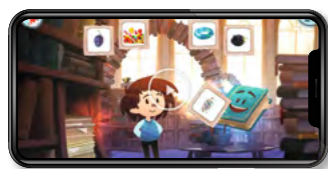
Zwei weitere Extras des STARKE-Kids-Programms für chronisch kranke Kinder sind

- **PädAssist** (Analyse von Gesundheits-Tagebüchern der kleinen Patienten durch den Kinderarzt via Smartphone)
- **PädHome** (Online-Sprechstunde mit dem Kinderarzt)

Die Teilnahme am STARKE-Kids-Programm ist für Sie kostenlos. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.skd-bkk.de/starkekids.

eXtra neolexon-App bei Artikulationsstörungen

Artikulationsstörungen, wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems, sind bei Kindern vergleichsweise häufig, lassen sich aber gut mit sprachtherapeutischer oder logopädischer



Unterstützung behandeln. Für den Erfolg der logopädischen Therapie ist es allerdings entscheidend, dass möglichst häufig geübt wird. Mit der neolexon-App ist üben jederzeit und überall möglich – und was viel wichtiger ist: **Es macht richtig Spaß!**

Zunächst passt der Therapeut die App individuell auf die Artikulationsstörung des kleinen Patienten an. Dann kann in fünf verschiedenen Spielen trainiert werden: Es gibt Übungen zum Heraushören von Lauten und deren Position im Wort sowie Übungen, bei denen die Laute in Wörtern oder kleinen Quatschgeschichten selbst ausgesprochen werden müssen.

Die SKD BKK übernimmt sechs Monate lang die Kosten für die neolexon-App.

eXtra Online-Sehschule „Spielend besser sehen!“

Wenn ein Auge viel schlechter sieht als das andere und deshalb das Gehirn des Kindes zwei unterschiedliche Bilder erhält, dann führt das meist zu einer funktionalen Sehschwäche (Amblyopie). Das schwächere Auge ist dabei anatomisch völlig gesund, aber das Gehirn des Kindes blendet den Seheindruck des schwächeren Auges aus und verlässt sich nur auf die Sehkraft des stärkeren Auges. Um das schwächere Auge zu stärken, wird das stärkere Auge abgeklebt (Okklusionstherapie).

Als Ergänzung zu dieser Standardtherapie gibt es bei der SKD BKK eine innovative EXTRA-Leistung: die Online-Sehschulung „Spielend besser sehen!“. Drei Monate lang spielen die Kinder täglich 30 bis 45 Minuten mit einem individuell eingestellten, altersgerechten Computerprogramm. Während im Vordergrund die spannenden und abwechslungsreichen Spiele laufen, erscheint im Hintergrund ein spezielles Wellenmuster, durch das das Gehirn dazu angeregt wird, die Bilder des schwachen Auges wieder zu verarbeiten. Der Augenarzt begleitet die kleinen Patienten während der dreimonatigen Therapie sowohl online als auch durch zusätzliche Praxis-Termine.

Impfungen

Impfungen sind eine anerkannte Methode, um vielen Infektionskrankheiten vorzubeugen, die die Gesundheit Ihres Kindes ernsthaft gefährden können.

Die am Robert-Koch-Institut ansässige Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Kinder eine ganze Reihe von Impfungen („Standardimpfungen“), z. B. gegen Keuchhusten, Diphtherie, Röteln, Mumps, Wundstarrkrampf, Kinderlähmung, u.v.m. **Wir übernehmen die Kosten für alle von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen zu 100 Prozent.** Die Abrechnung erfolgt ganz einfach über die elektronische Gesundheitskarte Ihres Kindes.

Wir bieten Ihnen mehr... Über die sogenannten Standardimpfungen hinaus beteiligt sich die SKD BKK aber auch unter bestimmten Voraussetzungen als Mehrleistung an den Kosten anderer Impfungen.

eXtra Impfung gegen Meningokokken B

Meningokokken sind Bakterien, die die gefürchtete Hirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Blutvergiftung auslösen können. Gegen Meningokokken der Serogruppe C wird in Deutschland standardmäßig geimpft. Wir übernehmen darüber hinaus auch die Kosten für die Meningokokken-B-Impfung bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

TIPP: Auch für Schwangere sind Impfungen nicht grundsätzlich tabu – im Gegenteil: die Grippe-Impfung wird von der STIKO sogar für Schwangere ausdrücklich empfohlen. Sprechen Sie doch einfach Ihren Arzt darauf an und lassen Sie sich die Vor- und Nachteile erklären. Wenn Sie sich für eine STIKO-Impfung entscheiden, dann übernehmen wir die Kosten dafür. Die Abrechnung erfolgt ganz einfach über Ihre elektronische Gesundheitskarte.



extra Unsere FitPlus-Bonusprogramme

Prämien für die ganze Familie.

Aktivität und Gesundheitsvorsorge zahlen sich für Sie doppelt aus – mit unseren FitPlus-Bonusprogrammen. Denn wenn Sie regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit tun, dann bleiben Sie nicht nur fit, Sie erhalten außerdem von uns Geldprämien für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten. Und nicht nur Sie sondern auch Ihre Kinder können bei unseren FitPlus-Programmen mitmachen.

FitPlus-Gesundheitsbonus

Beim **FitPlus-Gesundheitsbonus** erhalten Sie für jede gesetzliche Vorsorgemaßnahme oder Impfung bares Geld – ohne Wenn und Aber! Haben Sie sich zum Beispiel vom Hausarzt durchchecken lassen? Waren Sie bei der Darmkrebsvorsorge? Und ein Hautkrebs-Screening haben Sie auch mitgemacht? Prima! Das würde in diesem Beispiel dann eine Prämie von 30 Euro bedeuten. Denn pro Stempel im Bonusheft erhalten Sie von uns 10 Euro. Kinder können sich mit einem eigenen Bonusheft Prämien sichern – als Belohnung zum Beispiel für eine durchgestandene Impfung oder die Teilnahme an den Kindervorsorgeuntersuchungen. Auch hier gibt es 10 Euro pro Stempel im Bonusheft.

FitPlus-Fitnessbonus

Beim **FitPlus-Fitnessbonus** geht es darum zwei Aktivitäten zu kombinieren, die zur Gesunderhaltung beitragen. Zu den Aktivitäten, aus denen Sie wählen, können zählen:

- Gesundheitskurse (z. B. Rückenkurs, Yoga, Ernährungskurs, Nichtraucherkurs)
- aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein

- regelmäßiger Besuch eines Fitnessstudios
- Sport- oder Wanderabzeichen

Für Kinder gibt es beim FitPlus-Fitnessbonus ebenfalls ein eigenes Bonusheft. Die Kinder können unter folgenden Aktivitäten wählen:

- aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Gesundheitskurs oder Ernährungsberatung
- Sportabzeichen
- Schwimmbadabzeichen

Können Sie zwei Aktivitäten nachweisen, gibt es von uns eine Prämie in Höhe von 50 Euro. Kinder erhalten eine Prämie von 25 Euro, wenn zwei Aktivitäten nachgewiesen werden.

FitPlus – Babybonus

Alle Neugeborenen begrüßen wir bei uns mit einem einmaligen **Babybonus**. Alles was Sie dafür tun müssen, ist Ihr Kind ab Geburt bei der SKD BKK zu versichern und von Beginn an Sorge für die Gesundheit Ihres Babys zu tragen. Und das geht so:

- Nehmen Sie die drei Kinderuntersuchungen U1 bis U3 wahr.
- Nutzen Sie die fünf speziellen Früherkennungsuntersuchungen für Neugeborene (z. B. das Screening auf Mukoviszidose oder die Früherkennung von Hörstörungen bei Babys).

Für jede Untersuchung gibt es 10 Euro – das sind dann insgesamt 80 Euro, wenn Sie alle acht in Anspruch nehmen.

Mehr Informationen zu unseren FitPlus-Bonusprogrammen finden Sie unter www.skd-bkk.de/fitplus



Was für Eltern wichtig ist

Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes (Kinderkrankengeld)

Familie und Beruf zu vereinbaren, ist oft nicht leicht. Und besonders schwierig ist es dann, wenn ein Kind plötzlich krank wird und zuhause betreut werden muss.

Wenn Sie dann nicht zur Arbeit gehen können, erhalten Sie von uns Kinderkrankengeld. Vorausgesetzt, das gesetzlich versicherte Kind ist noch keine zwölf Jahre alt und es lebt keine andere Person in Ihrem Haushalt, die sich um das Kind kümmern kann.

Für jedes Kind können Sie pro Kalenderjahr für längstens 15 Arbeitstage (insgesamt für maximal 35 Arbeitstage) Kinderkrankengeld erhalten. Als Alleinerziehende haben Sie einen Gesamtanspruch von 30 Tagen pro Kind (insgesamt für maximal 70 Tage). Wenn Sie sich um ein schwerstkrankes Kind kümmern müssen, dann kann das Kinderkrankengeld unter Umständen auch zeitlich unbegrenzt von uns gezahlt werden.

Kinder im Krankenhaus – Mitaufnahme einer Begleitperson

Wenn Ihr Kind ins Krankenhaus muss, dann übernehmen wir die Kosten – keine Frage! Aber gerade bei kleinen Kindern ist es wichtig, dass sie im Krankenhaus nicht alleine sein müssen. Eine vertraute Person – meist Mutter oder Vater – spendet Trost und erleichtert den Kleinen die Situation.

Wir übernehmen daher ganz unbürokratisch auch die Kosten für die Unterbringung und Verpflegung einer Begleitperson im Krankenhaus bei Kindern unter neun Jahren. Ein Antrag ist dafür nicht notwendig. Ist das Kind bereits neun Jahre alt oder älter, ist eine medizinische Begründung des behandelnden Arztes oder Krankenhauses für die Mitaufnahme einer Begleitperson erforderlich.

Übrigens: Wenn Sie Ihr Kind ins Krankenhaus begleiten, haben Sie für die Dauer der Mitaufnahme Anspruch auf Kinderkrankengeld. Es ist keine Höchstanspruchsdauer vorgesehen. Diese Tage werden auch nicht auf die eigentlichen Kinderkrankengeldtage angerechnet.

Haushaltshilfe

Einkaufen, Kochen, Versorgung der Kinder – alles kein Problem, solange man gesund ist. Doch was ist, wenn plötzlich ein Krankenhaus- oder Kuraufenthalt notwendig ist oder wenn Sie sich aus anderen medizinischen Gründen nicht mehr wie bisher um diese Dinge kümmern können?

Dann sind wir für Sie da! Denn wenn Sie so krank sind, dass Sie vorübergehend nicht für Haushalt und Kinder sorgen können, dann unterstützen wir Sie im Rahmen der Haushaltshilfe.

Anspruchsvoraussetzungen

- Sie können entweder aufgrund eines stationären Aufenthalts (z. B. wegen einer Krankenhausbehandlung, einer stationären Kur oder einer Entbindung) oder wegen einer schweren akuten Erkrankung, die nicht stationär behandelt wird, den Haushalt nicht mehr weiterführen.

- Keine andere im Haushalt lebende Person – z. B. Ihr Partner – kann den Haushalt für Sie führen.
- In Ihrem Haushalt lebt mindestens ein Kind unter 12 Jahren oder ein behindertes Kind, das auf Hilfe angewiesen ist.

Auf diese Weise können wir Sie unterstützen

Bei der Haushaltshilfe gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie wir Ihnen helfen können. So kommt neben der Vermittlung einer Fachkraft (z. B. von einer Sozialstation oder einem Wohlfahrtsverband) auch die Erstattung des Verdienstausfalles für den Ehegatten in Betracht, wenn dieser von der Arbeit zuhause bleibt, um den Haushalt zu führen. Auch Aufwendungen für Nachbarn, Bekannte oder sonstige Personen können von uns in angemessener Höhe übernommen werden.

Wir beraten Sie gerne, wenn es darum geht, die für Sie optimale Lösung zu finden.

Beachten Sie bitte, dass die Organisation einer Haushaltshilfe bzw. die Formalitäten bei Erstattung des Verdienstausfalls meist etwas Zeit in Anspruch nehmen. Informieren Sie uns deshalb bitte möglichst frühzeitig, wenn Sie Unterstützung benötigen.

Übrigens: Auch dann, wenn Sie keine Kinder haben, die zu versorgen sind, gibt es verschiedene Situationen, in denen Sie für sich selbst Anspruch auf Haushaltshilfe haben können. Ausführliche Informationen finden Sie unter www.skd-bkk.de/haushaltshilfe.



Mutter- oder Vater-Kind-Kuren

Mütter und Väter sind durch ihre Elternrolle ganz besonderen und oft nicht unerheblichen Belastungen ausgesetzt. Spätestens dann, wenn der Stress so groß wird, dass daraus Erschöpfungszustände oder Krankheiten resultieren, sollten Sie etwas unternehmen. Die SKD BKK ist auch in dieser Situation für Sie da!



Eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur kann dann die richtige Maßnahme sein. Bei diesen speziellen Kuren stehen Sie als behandlungsbedürftige Person im Vordergrund. Die Therapie unterscheidet sich jedoch insofern von „normalen“ Kuren, als nicht nur Ihr jeweiliges Krankheitsbild behandelt wird. Vielmehr wird besonders auf die familienzuspezifischen Belastungen von Müttern und Vätern eingegangen: Sie lernen dabei Strategien, um künftig den Alltag in der Familie besser meistern zu können.



Die SKD **BKK**

Ihre Krankenkasse für die ganze Familie

Versicherungsschutz für Mütter und Väter in der Elternzeit

Die Elternzeit ist eine wunderbare Gelegenheit, sich ganz dem Nachwuchs zu widmen und den kleinen Menschen, der jetzt Ihr Leben bestimmt, richtig kennenzulernen. Während dieser Zeit brauchen Sie natürlich weiterhin einen guten Krankenversicherungsschutz.

Beitragsfrei besteht Ihre Mitgliedschaft während der Elternzeit fort, wenn Sie vor deren Beginn bei der SKD BKK **pflichtversichert** waren und Sie außer dem Elterngeld keine weiteren Einkünfte haben. Doch auch wenn Sie **freiwillig** bei der SKD BKK versichert sind, ist unter bestimmten Umständen eine beitragsfreie Weiterversicherung während der Elternzeit möglich. Die Voraussetzung dafür ist, dass Sie ohne Ihre freiwillige Mitgliedschaft grundsätzlich einen Anspruch auf Familienversicherung hätten. Dies ist dann der Fall, wenn Sie verheiratet sind und Ihr Ehegatte Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse ist.

Wenn Sie nicht verheiratet sind oder Ihr Ehegatte privat versichert ist, dann sind von Ihnen auch während der Elternzeit Beiträge zur freiwilligen Krankenversicherung zu entrichten. Allerdings richtet sich die Höhe der Beiträge dann nach den Einnahmen und Geldmitteln, die Ihnen während der Elternzeit tatsächlich zur Verfügung stehen und nicht nach Ihrem bisherigen Einkommen. Über die anfallenden Beiträge beraten wir Sie gerne persönlich und individuell.

Auf einen Blick:

Sie sind...	Sie sind...	Wie ist Ihr Ehegatte versichert?	Beitragsfreiheit
pflichtversichert	–	–	Ja
freiwillig versichert	ledig	–	Nein
freiwillig versichert	verheiratet	Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse	Ja
freiwillig versichert	verheiratet	privat krankenversichert	Nein

Übrigens: Während der Mutterschutzfristen sind Sie immer beitragsfrei bei der SKD BKK versichert, ganz gleich ob Sie der Versicherungspflicht unterliegen oder freiwilliges Mitglied sind.

Versicherungsschutz für Ihr Baby

Sobald Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, können Sie es zur beitragsfreien Familienversicherung bei uns anmelden. Ein kurzer Anruf bei uns genügt und wir schicken Ihnen die erforderlichen Unterlagen zu.

Ihr Nachwuchs ist dann vom ersten Lebenstag an bestens krankenversichert – ohne dass Sie dafür zusätzliche Beiträge zahlen müssen. Und weil der Weg zum Erwachsenwerden lang ist, kann Ihr Kind so lange die Vorteile der SKD BKK-Familienversicherung genießen, bis es auf eigenen Füßen steht:

- Grundsätzlich können Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres mitversichert werden.
- Für nicht erwerbstätige Kinder kann die Familienversicherung bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres verlängert werden.
- Kinder in Schul- und Berufsausbildung können sogar bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres den kostenfreien Versicherungsschutz genießen.
- Für behinderte Kinder, die sich nicht selbst unterhalten können, gibt es keine Altersgrenze.

Wichtig: Ein Anspruch auf beitragsfreie Familienversicherung für Ihr Kind besteht nicht, wenn Ihr Ehegatte privat krankenversichert ist und sein Einkommen regelmäßig die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze und Ihr eigenes Einkommen überschreitet. In diesem Fall können Sie Ihr Kind gerne freiwillig bei uns versichern. Über die anfallenden Beiträge beraten wir Sie gerne persönlich und individuell.



Wir sind für Sie da

Persönliche Beratung

Wir helfen Ihnen bei allen Anliegen rund um Ihre Gesundheit. Schnell, unkompliziert und von Mensch zu Mensch. Unsere Mitarbeiter nehmen sich Zeit für Sie und beraten Sie ausführlich und verständlich – egal ob persönlich in unseren Geschäftsräumen, via Telefon und E-Mail oder bei Ihnen zuhause.

Erstklassiger Service

Ihre Anfrage beantworten wir innerhalb von drei Arbeitstagen, Ihre E-Mail innerhalb von 24 Stunden.

SKD BKK digital – entdecken Sie unsere Online-Services!

Erledigen Sie jederzeit, schnell und bequem Ihre Anliegen von zuhause aus oder unterwegs – mit der SKD BKK App oder in unserer Online-Geschäftsstelle.

Zur Online-Geschäftsstelle gelangen Sie unter www.skd-bkk.de/online-geschaeftsstelle. Die SKD BKK App können Sie im Google Play Store oder im Apple Store kostenlos herunterladen.



Google Play



App Store



Die SKD BKK in Ihrer Nähe

So können Sie uns erreichen

SKD BKK Hauptverwaltung

Schultesstr. 19 A
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Geschäftsstelle Arnstein

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

Geschäftsstelle Coburg

Heiligkreuzstr. 19-21
96450 Coburg
Telefon: 09561 4013-400
Telefax: 09561 4013-444

Geschäftsstelle Karlstadt

Marktplatz 5
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

Geschäftsstelle Lüchow

Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 1215-233
Telefax: 09721 9449-233

E-Mail: gesund@skd-bkk.de



SKD BKK –
auch stark im Web:
www.skd-bkk.de
facebook.com/skdbkk
instagram.com/skdbkk



Impressum

Herausgeber

SKD BKK
Schultesstr. 19 A, 97421 Schweinfurt
09721 9449-0, gesund@skd-bkk.de
www.skd-bkk.de

Redaktion

Nicole Mauder, SKD BKK

Erstellung Druckdaten

ORT Medienverbund GmbH
Betriebsstätte Berlin
Landsberger Allee 394, 12681 Berlin
030 473727-44, berlin@ort-online.net
www.ort-online.net

Bildnachweise

S. 1: gpointstudio/ Freepik; S. 2–3: AdityaRomansa/ Unsplash, Seite 2, Porträt: SKD BKK; Seite 4–5: Kelly Sikkema/ Unsplash, Illustrationen: pch.vector/ Freepik; Seite 6: Amina Filkins/ Pexels; Seite 7: Daniel Jericó/ Unsplash; Seite 8: Jonathan Borba/ Pexels, Illustration: grmarc/ Freepik; Seite 9: Freepik; Seite 10: pch.vector/ Freepik; Seite 11: grmarc/ Freepik; Seite 12: Freepik; Seite 13: Nataliya Vaitkevich/ Pexels; Seite 14–15: pch.vector/ Freepik; Illustrationen Seite 15 und 16: Freepik; Seite 17: Jonathan Borba/ Unsplash; Seite 18: Sai De Silva/ Unsplash; Seite 19 und 20–21: Freepik, Illustration Seite 20: pch.vector/ Freepik; S. 22 smartphone: rawpixel.com/ Freepik, screenshot: www.neolexon.de; Illustration Seite 23: starline/ Freepik, unten: Omar Lopez/ Unsplash; Seite 25: cottonbro studio/ Pexels; Seite 26: Gustavo Fring/ Pexels; Seite 27 oben: Ron Lach/ Pexels, Illustration: studiogstock/ Freepik; Seite 28–29: Elina Fairytale/ Pexels, Illustration Seite 29: pch.vector/ Freepik; S. 30–31: Freepik; Seite 32, Icon instagram: rawpixel.com/ Freepik

Papier & Druck

Beim Papier dieser Broschüre handelt es sich um FSC sowie Blauer Engel zertifiziertes Recyclingpapier. Zudem wurde der Druck klimaneutral durchgeführt von:
BLUEPRINT AG
Lindberghstr. 17, 80939 München
089 450 80 69 29, hello@blueprint.de
www.blueprint.de

Rechtlicher Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die Darstellung der Leistungen und des Leistungsumfangs in dieser Informationsbroschüre nur verkürzt und auszugsweise erfolgen kann. Bei der Recherche und Darstellung wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen, für die Geltendmachung von Leistungsansprüchen sind jedoch allein die aktuellen Regelungen des Sozialgesetzbuchs und die Satzung der SKD BKK maßgeblich.

Stand

01.01.2024