

Zeitschrift der Knappschaft 4/2014

**Persönliche
Infos zum
Beitragssatz**

tag

Spielen Ernsthaft wichtig





Beitragssatz

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahresende habe ich eine gute Nachricht für Sie: Unsere Mitglieder müssen ab Januar weniger zahlen als viele andere Krankenversicherte in Deutschland. Die Knappschaft senkt ihren Beitragssatz bei weiterhin attraktivem Leistungsangebot! Das ist nur möglich, weil wir in den vergangenen Jahren gut gewirtschaftet haben, und das werden wir auch so beibehalten.

Über die Beitragssatzänderung müssen wir laut Gesetzgeber unsere Versicherten informieren. Aus diesem Grund erhalten diesmal alle Versicherten das Kundenmagazin tag – auch wenn sie es eigentlich nicht beziehen oder abbestellt haben.

Sind Sie in den letzten Wochen mal von Meinungsforschern angerufen worden? Gerade jetzt gibt es zahlreiche Umfragen über Service, Leistung und Kundenfreundlichkeit der Krankenkassen. Das Schöne dabei: Überall schneidet die Knappschaft gut ab. Wir freuen uns, dass unsere Kunden mit uns sehr zufrieden sind, wie es neutrale Institute bestätigt haben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein schönes Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit und Erfolg.

Ihre

Bettina am Orde
Geschäftsführerin der Knappschaft

tag – Zeitschrift der Knappschaft – wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, Pieperstr. 14–28, 44789 Bochum, Internet: www.kbs.de, und von der wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H. Verantwortlich für den Inhalt dieser Ausgabe: Dr. Georg Greve, Erster Direktor der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See – Redaktion: Dr. Wolfgang Buschfort, Karin Finken, Susanne Heinrich, Elona Röger, Katja Synow (Bochum), E-Mail: tag@kbs.de; Hartmut Bellack (Redaktionsleitung), Katja Werner (Bad Homburg), E-Mail: tag@wdv.de – Bildredaktion: Corinna Gab – Layout: Thomas Reiner – Fotos: wdv/K. Koch (Titel), B. Rüttger (S.4/5), M. Völler (S.16), A. Peisl (S.8, 9), O. Hermann (S.9), J. Lauer (S.9), O. Szekeley (S.17), F. Blümler (S.17, 23); Gettyimages/Jupiterimages (S.3), T. Graugaard (S.10), S. Edwards (S.11-14), A. Gault (S.16), A. M. Varela (S.18/19), E. Audras (S.22); Plainpictures/R. Gollmer (S.6); Fotolia/Carballo (S.7); Knappschaft-Bahn-See (S.7, 11, 15, 21, 22); istockphoto/PIKSEL (S.17); Gesundheitsministerium (S.22), Fischer-Verlag/I. Heinz (S. 24); Illus: Colorbox (S.10), T. Boonmee (S.16) – Vertrieb: Stefan Schumacher – Herstellung: Bernd Steines – Druck: Mohn media Mohndruck GmbH, Gütersloh – Erscheinungsweise: vierteljährlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Bezugspreis: EUR 0,40 zuzügl. Porto.



inhalt

titel

Kreativität
Spiel mal wieder **4**

versorgt

Nichtraucher-App
Ganz schnell Nichtraucher **7**

Kranken- und Pflegeversicherung
Rechengrößen für das Jahr 2015 **7**

Krankenversicherung
Beitrag sinkt **8**

Gesundheitsfonds
Grundpauschale für 2015 erhöht **10**

Schon gewusst?
Rentenbeitrag sinkt **10**

informiert

Leistungen
„Ja“ zur Knappschaft! **11**

Vorstand
Wechsel in der Selbstverwaltung **15**

Kommunikation
Die Minijob-Zentrale twittert **15**

gesund

Aquafitness (Regionalseite)
Ab ins Wasser **16**

Gewicht
Stress lass nach **17**

Schädlinge
Mittel gegen Motten **17**

beraten

Gesetzesänderung
Mehr Leistungen bei Pflege **18**

Haushaltshilfe
Gesucht und gefunden **21**

Seemannskasse
Beitragssatz gesenkt **22**

Schon gewusst?
Online-Analyse **22**

Beratung
Service und Kontakt **23**

Hinweis! Zur Refinanzierung von tag enthält das Magazin in Teilaufgaben Beilagen gewerblicher Firmen. Die darin enthaltenen Produkte stellen keine Empfehlung der Knappschaft dar. Insbesondere weisen die in den Beilagen beworbenen Produkte nicht auf eine eventuelle Erstattungsfähigkeit durch die gesetzliche Krankenversicherung hin.

Kooperation. Der Deutsche Kinderschutzbund versteht sich als Lobby für Kinder – und wird von der Knappschaft unterstützt.

Gemeinsam arbeiten beide im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung zusammen, zum Beispiel bei der „Hackedicht – Schultour der Knappschaft“ gegen Alkoholmissbrauch von Kindern und Jugendlichen. „Das Präventionsprojekt an weiterführenden Schulen läuft 2014 bereits im fünften Jahr. Aufklärung und ‚Gesundheitsbildung‘ ohne erhobenen Zeigefinger stehen dabei im Vordergrund“, erläutert Bettina am Orde, Geschäftsführerin der Knappschaft.

Ein weiteres Projekt namens „Firewall Live“ will Kindern und Eltern helfen, mit neuen Medien und Sozialen Netzwerken verantwortungsvoll umzugehen. „Wir engagieren uns für Kinder, weil wir ein Zeichen setzen möchten. Ihre Entwicklung ist in jeder Beziehung maßgeblich für die Entwicklung unserer Gesellschaft“, erklärt am Orde und ergänzt: „Wir hoffen, dass der Einsatz für Kinder neue Impulse bekommt – auch durch die diesjährige Wahl der Friedensnobelpreisträger.“

Die Auszeichnung erhielt die erst 17-jährige Pakistanerin Malala Yousafzai für ihr Engagement für Kinderrechte. Yousafzai wuchs in einem Land auf, in dem das Leben für Kinder –

besonders für Mädchen – unter der Taliban-Herrschaft gefährlich ist. Sehr früh erfährt sie Gewalt und Unrecht. Um die Erlebnisse zu verarbeiten, schreibt sie ein Online-Tagebuch, in dem sie von Gewalttaten der Taliban gegenüber Schülern berichtet. In einem Interview mit der KinderZEIT sagt sie: „Sie haben Hunderte Schulen zerstört, weil sie nicht wollten, dass Kinder etwas lernen. Wir Mädchen sollten zu Hause bleiben, kochen, putzen und die Männer bedienen. Ich war zehn Jahre alt, und mir war klar, dass ich etwas tun musste. Sonst wäre ich mit 14 oder 15 verheiratet worden, hätte Kinder bekommen, und das wäre mein Leben gewesen.“

Bildung erfahren: Seit 2007 setzt sie sich für Kinderrechte ein und wird bekannt. Am 9. Oktober 2012 schießt ihr ein Talibankämpfer in den Kopf. In Großbritannien wird sie medizinisch betreut. Sie überlebt, erholt sich. Mittlerweile lebt sie mit ihrer Familie in England. Abseits von Armut, Krieg und Kinderarbeit engagiert sie sich weiter für Kinderrechte. Besonders wichtig ist ihr, dass Kinder in die Schule gehen und Bildung erfahren.



Für Kinder und ihre Rechte

Kindern aus Industrienationen sind solche Probleme heute eher fremd. Doch auch hier besteht noch Nachholbedarf, wie Paula Hokanen-Schoberth, Bundesgeschäftsführerin des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB) erklärt: „In diesem Jahr steht das Thema Kinderrechte ganz besonders auf der Tagesordnung. Alle Kinderrechte sind wichtig, die in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegt sind. Der DKSB setzt sich dafür ein, dass all diese Rechte auch in Deutschland umgesetzt werden. Ein erster Schritt ist die Aufnahme der Kinderrechte in das Grundgesetz. Dabei stehen die Kinderrechte auf besonderen Schutz, Beteiligung und Förderung für alle Kinder und Jugendlichen im gesamten Bundesgebiet im Mittelpunkt.“

Claudia Isabelle Stahlhut

Noch Fragen?

Weitere Informationen unter www.hackedicht-tour.de, www.firewall-live.com oder www.kinderrechte-ins-grundgesetz.de



Spiel mal wieder

Kreativität. Es ist wichtig zu spielen – nicht nur für Kinder.

Die Faszination fürs Spielen ist uralte: Bereits vor 5.000 Jahren beschäftigten sich die Ägypter beim sogenannten Schlangenspiel, einer Urform des Schachspiels. Das Brettspiel Mühle – ist 4.000 Jahre alt. Zum Vergleich: „Mensch ärgere Dich nicht“ ist eine deutsche Erfindung und erst gut 100 Jahre alt.

Spiele werden niemals out sein: Das spiegelt die Spielwarenmesse in Nürnberg wider: 2.748 Aussteller waren dort in diesem Jahr vertreten. In den 50er-Jahren waren es gerade 500. Jedes Jahr kommen 400 bis 600 neue Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele auf den Markt. Der neueste Trend hat mit Do-it-yourself zu tun: Kinder fertigen Armbänder, Kleidung oder Kuscheltiere selbst. Sie lernen spielerisch zu backen oder zu gärtnern. Weltweit setzt die Spieleindustrie 2014 etwa 100 Milliarden US-Dollar um. Das entspricht etwa 78 Milliarden Euro. Mit 1,5 Milliarden Euro ist Lego übrigens umsatzstärkster Hersteller. Die bunten Klötzchen gehören bei fast jedem Kind zu den ersten Spielzeu-

Eher ganz normal – laut Professor Norbert Bolz, Medien- und Kommunikationswissenschaftler an der TU Berlin und Buchautor. Sein neues Buch mit dem Titel: „Wer nicht spielt, ist krank“ zeigt deutlich, dass Spielen wichtig ist. Auf über 200 Seiten bricht Bolz eine Lanze für das Spielen. Weil es „vom Alltag abschirmt“, wie er sagt. Weil es sinnfrei ist, aber dafür Spaß und Spannung bedeutet in einer Welt, in der unser Tun immer einem Zweck dient. „Spielen ist Freiheit“, ist er sich sicher. Und er zeigt auf, warum das Spiel eine Sonderrolle spielt in unserem Leben: Wer sich beteiligt, tut dies immer freiwillig. Er taucht in eine andere Welt mit ihren eigenen Regeln und Zielen, er bekommt immer ein direktes Feedback – auf den Schachzug, im sportlichen Duell, selbst beim Vergleichen der Lottozahlen.

Sein Spitzname ist „The Boss“. Das typische Bild von Bruce Springsteen („Born in the USA“) zeigt ihn in rockiger Montur mit ärmelloser Jeansweste und Stirnband. Kaum zu glauben, was der 65-jährige Rockmusiker in seiner Freizeit so treibt – er spielt mit Modelleisenbahnen. Und damit ist er keine Ausnahme. 20 Prozent der Spielzeuge werden, zumindest in Deutschland, inzwischen von Erwachsenen gekauft. Ist das seltsam? Oder normal?

gen. Neben der jungen Kundschaft hat Lego auch Erwachsene im Visier: Denn wohl kaum ein Kind würde sich aus 1.636 Teilen einen Radlader mit Servolenkung für rund 220 Euro zusammenbauen.

Spiele gehört zur Kindheit: Spieleforscher gehen davon aus, dass Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr etwa 15.000 Stunden spielen, für die Entwicklung gehört Spielen unbedingt dazu.

Spielen und lernen, das ist eins in jungen Jahren. Egal, ob Kinder vor dem Spiegel mit sich selbst sprechen, Muster in den Sand malen oder auf einen Baum klettern – kognitive Entwicklung sowie motorische Fähigkeiten haben mit dem Spielen zu tun. Professor Alfons Hamm, Psychologe an der Universität Greifswald, erklärt den Mechanismus, der dahintersteckt. „Durch das Spielen kann sich die Struktur des Gehirns verändern.“ Als Beispiel nennt er das Geigenspiel. Da für jeden Finger im Gehirn eine bestimmte Fläche vorgesehen ist, vergrößert sich das für besonders beanspruchte Gliedmaßen zuständige Areal. „Jedenfalls dann, wenn der Spieler häufig übt.“ Ähnliche Beobachtungen machten amerikanische Wissenschaftler, die weibliche Jugendliche täglich eine halbe Stunde Tetris spielen ließen. Nach drei Monaten hat-

te die Gehirnrinde der Mädchen zugenommen. Auch bei Intelligenztests schnitten sie besser ab.

Wissenschaftler wie Maic Masuch von der Universität Duisburg-Essen weisen darauf hin, dass Spielen im Kindesalter auch das reale Leben simuliert. Genau wie Bärenjunge Kämpfen üben, um sich später im Tierreich zu behaupten, würden Dreijährige mit Puppen oder anderen Figuren spielen, um soziales Verhalten einzuüben.

Fantasie und Kreativität beim Rollenspiel:

Wenn ein kleiner Junge namens Jakob in die Rolle des Obi Wan-Kenobi aus „Krieg der Sterne“ schlüpfte, der sagenhafte Kämpfe mit seinem Lichtschwert besteht, dann ist er gefühlt ein Held. „Für Kinder ist das deshalb spannend, weil sie die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen und komplett andere Erfahrungen machen.“

Maic Masuch gilt als Deutschlands erster Professor für Computerspiele. Vielleicht wurde es auch Zeit dafür, denn Kinder und Jugendliche sind zunehmend in digitalen Welten unterwegs. Sie nutzen ihre Smartphones

nicht nur als Kommunikationsinstrument, sondern spielen darauf voller Hingabe „Doodle Jump“ und „Quiz-Duell“. Bei den Jungen besitzen – so das Ergebnis der jüngsten JIM-Studie (JIM steht für Jugend, Information, Multi-Media) – 56 Prozent eine Spielkonsole, bei den Mädchen sind es immerhin 35 Prozent.

Was Computerspiele bieten: 2013 wurden allein in Deutschland 2,65 Milliarden Umsatz mit Computerspielen gemacht. Maic Masuch kann verstehen, warum: „Beim Spielen erleben Jugendliche Selbstwirksamkeit. Sie drücken Knöpfe und haben Erfolgserlebnisse.“ Mädchen erproben ihre darstellerischen Talente bei „Singstar“ und üben sich in einer Art Karaoke. Jungen wollen sich messen beim Fußballspiel „FIFA“ und rumballern bei Ego-Shootern wie „Call of Duty“. Laut Masuch beschert ihnen dies eine „bis dahin nie gekannte Erfahrung von Kontrolle und Macht“.

Das kann Halma nicht bieten, selbst wenn man dabei die Spielfigur noch selbst anfasst: Die technisch perfekten Konsolenspiele locken den Teilnehmer in eine dreidimensionale Welt, in der er beispielsweise bei FIFA als Cristiano Ronaldo agieren kann. Daraus entsteht eine Sogwirkung, die idealerweise in einem „Flow“-Erlebnis – einem besonders positiven Bewusstseinszustand – mündet: Der Spieler geht vollkommen im Geschehen auf. Aber dieser Flow tritt nur ein, wenn der Schwierigkeitsgrad den eigenen Fähigkeiten entspricht. Maic Masuch: „Entsprechend sind die Spiele konzipiert. Sind sie zu schwierig, erzeugt dies Frustration. Sind sie zu einfach, wird es schnell langweilig.“

Eltern, die sich besorgt fragen, ob ihr Kind vielleicht spielsüchtig ist, weil es stundenlang nur noch in digitalen Welten unterwegs ist, erhalten Trost vom Fach- >>>

»» mann. Maic Masuch: „Das gibt sich nach einiger Zeit wieder. Hilfreich sind einvernehmlich ausgehandelte Zeitbudgets.“

Die öffentliche Diskussion um Computerspiele, dass diese aggressiv machen und sie zudem kommunikationsfeindlich sind, beleuchtet nur eine Facette. Eine aktuelle Studie des Max-Planck-Institutes für Bildungsforschung ergab, dass sich durch regelmäßige Videospiele Hirnbereiche vergrößern. Und zwar jene Areale, die für räumliche Orientierung, Gedächtnisbildung, strategisches Denken und Feinmotorik bedeutsam sind. Dabei hatten die Wissenschaftler aus Berlin Erwachsene regelmäßig „Super Mario 64“ spielen lassen, zwei Monate lang, jeden Tag 30 Minuten. „Wir können einen direkten Zusammenhang zwischen dem Spielen und einem Volumenzuwachs nachweisen. Das belegt, dass sich bestimmte Hirnregionen durch Videospiele gezielt trainieren lassen“, erklärt Studienleiterin Simone Kühn.

Spielerisch trainieren: Zudem gibt es sogenannte Serious Games – wörtlich übersetzt: Ernsthafte Spiele – die bereits eine wichtige Rolle in der Weiterbildung spielen: Auszubildende beim Sägenhersteller Stihl lernen zum Beispiel durch ein extra konzipiertes Strategiespiel komplexe Geschäftsprozesse verstehen und Chirurgen trainieren in einem virtuellen Operationsaal. Der Trend wird auch Gamification genannt: Paradebeispiel ist die Online-Plattform Foldit, die man mit einem

Online-Puzzle vergleichen könnte. In nur zehn Tagen haben die Teilnehmer dort die Proteinstruktur eines Aids-Virus entdeckt, an der Wissenschaftler bis dahin 15 Jahre gerätelt hatten.

Das Rollenspiel „Sparx“ wird bei depressiven Jugendlichen eingesetzt: In einer Art Märchenwelt bestehen sie Abenteuer, lösen Rätsel und bekämpfen negative Gedanken. „Re-Mission“ macht kindliche Krebspatienten und ihre Geschwister zu Nano-Helden, die Tumorzellen jagen. Selbst Schulmediziner glauben inzwischen daran, dass solche Spiele auch Selbstheilungskräfte aktivieren.

Wenn also Norbert Bolz in seinem Buch behauptet „Wer nicht spielt, ist krank“, so ließe sich diese These zumindest teilweise umkehren in „Spielen macht gesund“. Und das trifft beileibe nicht nur für Computerspiele zu. Wer sportlich ist und an Wettkämpfen, die Bolz ebenfalls zu den Spielen zählt, teilnimmt, gewinnt ebenfalls, nämlich an Fitness. Und – wie neuere Untersuchungen an Kindern zwischen sieben und neun Jahre zeigen – auch an Konzentration.

Prem Lata Gupta

Noch Fragen?

Norbert Bolz: „Wer nicht spielt, ist krank“, Redline Verlag, 19,99 Euro.



Gesa Janssen-Schauer, Diplom-Psychologin an den Kliniken Essen-Mitte

3 Fragen

Wann ist jemand spielsüchtig?

Die einfachste Formel lautet, dass jemand nicht davon ablassen kann. Oft können die Betroffenen an kaum etwas anderes denken. Sie schotten sich ab, vernachlässigen Beziehungen und andere Aktivitäten und sind frustriert, wenn sie keine Möglichkeit haben zu spielen.

Was sind die Gründe für Spielsucht?

Auslöser sind häufig emotionale Belastungen in Verbindung mit Stress, Krankheit, Konflikten, Beziehungsproblemen. Noch wichtiger aber sind die Ursachen, sozusagen die nicht sichtbare Achillesferse – etwa das tiefsitzende Gefühl, ein Versager zu sein, oder ausgeprägte Schüchternheit, die es einem Menschen schwer macht, zu anderen Kontakt zu haben.

Wie kann man Spielsucht behandeln?

Voraussetzung ist, dass der Spielsüchtige selbst den Wunsch verspürt, etwas zu ändern. Oft passiert das erst, wenn Leidensdruck entsteht durch Beziehungskrisen oder drohenden Arbeitsplatzverlust. In Gesprächen versuchen wir, den tieferen Ursachen nachzuspüren. Nur wenn diese erkannt und bearbeitet werden, kann sich auch das Verhalten ändern.

Ziel ist ein kontrollierter Konsum. Alkohol- oder Drogensüchtige können sich für Abstinenz entscheiden. Videogame-Süchtigen kann man den Computer aber nicht verbieten.



Ganz schnell Nichtraucher

Nichtraucher-App. Ein paar Stunden im Leben – mehr Zeit braucht es eigentlich nicht, um dem Nikotin abzuschwören.

Die neue App „Knappschaft – Nichtraucher in 5 Stunden“ hilft dabei, endlich mit dem Rauchen aufzuhören – ohne Druck, ohne erhobenen Zeigefinger und ohne Verbote. Mit vielen Animationen und Grafiken wird erklärt, wie Nikotin funktioniert und welche Rolle die Psychologie dabei spielt. Wie das Gefühl „Ich will rauchen“ entsteht und wie es dauerhaft abgestellt werden kann. Wie man ohne Verlustgefühle und ohne zuzunehmen Nichtraucher wird und bleibt.

Knappschaftskunden erhalten einen kostenlosen Zugangscod zur Verwendung der



App. Einfach eine E-Mail mit Name, Vorname und Krankenversicherungsnummer der Knappschaft an praevention@knappschaft.de senden und man bekommt den persönlichen Zugangscod. Die App, die für iOS (iPhone) und Android-Handys verfügbar und auch für Tablets geeignet ist, bekommen Kunden der Knappschaft auch exklusiv und kostenlos im App Store und in Google Play. Der QR-Code rechts führt zum jeweiligen Store. Die technischen Vorgaben sollten hierbei beachtet werden. Aufgrund des hohen Datenvolu-

mens der App wird empfohlen, diese über einen schnellen Internetzugang zu laden. Danach nur noch den Zugangscod eingeben – fertig!

Am besten nutzt man die neue App als persönlichen Gesundheitskurs und startet in ein rauchfreies Leben. Pro Kalenderjahr bezuschusst die Knappschaft maximal zwei Gesundheitskurse. Dieser Kurs gehört dazu. Natürlich gibt es für diesen Kurs auch Bonuspunkte aus dem AktivBonus-Programm.

Claus Bockermann

Rechengrößen für das Jahr 2015

Kranken- und Pflegeversicherung. Wie in jedem Jahr werden zum 1. Januar die Bemessungsgrößen für die Beitragsberechnung angepasst. Auswirkungen ergeben sich im Regelfall nur für Versicherte, die bereits Höchstbeiträge zahlen, und für Mitglieder, deren Beiträge in der freiwilligen Krankenversicherung und sozialen Pflegeversicherung ausgehend vom jeweiligen gesetzlichen Mindesteinkommen erhoben werden.

Die nebenstehende Übersicht informiert über die ab 1. Januar 2015 maßgeblichen monatlichen Berechnungsgrößen der Kranken- und Pflegeversicherung. Nina Schröder



Monatliche Berechnungsgrößen* ab 1.1.2015

Beitragsbemessungsgrenzen

- **Kranken- und Pflegeversicherung** 4.125,00 Euro
- **Bezugsgröße** 2.835,00 Euro
- **Bemessungsgrundlagen für Studenten, Fachschüler, Berufsfachschüler und Studenten an ausländischen Hochschulen** 597,00 Euro
- **Untergrenze für die Beitragspflicht von Versorgungsbezügen und Arbeitseinkommen bei Pflichtversicherten** 141,75 Euro

Einkommensgrenze für die Familienversicherung in der Krankenversicherung

- **allgemein** 405,00 Euro
- **bei Ausübung eines Minijobs** 450,00 Euro

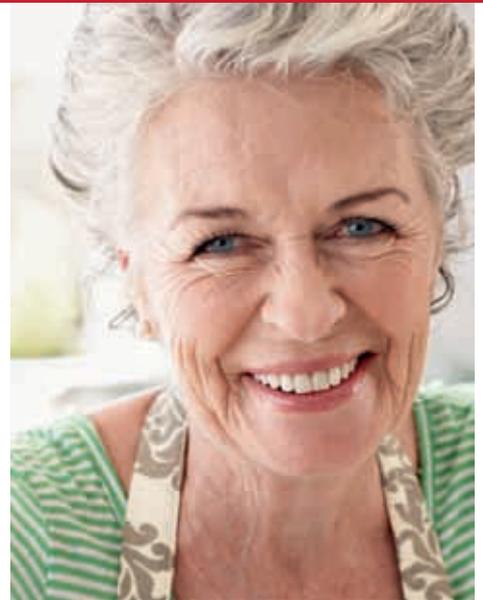
Mindesteinkommen bei freiwillig Krankenversicherten

- **für hauptberuflich Selbstständige** 2.126,25 Euro
- **für Selbstständige mit Existenzgründungszuschuss** 1.417,50 Euro
- **für alle sonstigen freiwillig Versicherten** 945,00 Euro

*Stand: Oktober 2014

Beitrag sinkt

Krankenversicherung. Ab 1. Januar 2015 hat der Gesetzgeber die Finanzierung neu geregelt. Versicherte der Knappschaft profitieren davon. Sie zahlen weniger als Versicherte vieler anderer Krankenkassen.



Derzeit beträgt der Beitragssatz zur Krankenversicherung für Arbeitnehmer und Rentner 15,5 Prozent, 0,9 Prozent davon müssen die Versicherten als gesetzlichen Sonderbeitrag allein zahlen.

Ab 1. Januar 2015 wird der Beitragssatz einheitlich auf 14,6 Prozent abgesenkt. Die Hälfte hiervon, also 7,3 Prozent, müssen die Arbeitnehmer bzw. Rentner zahlen, die andere Hälfte übernehmen Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger. Gleichzeitig wird auch der ermäßigte Beitragssatz, den in der Regel freiwillig Versicherte zahlen, von bisher 14,9 Prozent auf 14,0 Prozent gesenkt.

Kassenindividueller Zusatzbeitrag: Der bisherige für alle geltende Sonderbeitrag von 0,9 Prozent wird abgeschafft. Dadurch nehmen die Krankenkassen 2015 rund 11 Milliarden Euro weniger ein. Geld, das für Leistungen nicht mehr zur Verfügung steht. Da sich aber die Ausgaben für Medikamente, Krankenhäuser oder Ärzte nicht verringern, sondern eher steigen, müssen die Krankenkassen ab Januar diese Finanzlücke schließen und einen zusätzlichen Beitragssatz zu den 14,6 Prozent erheben – den kassenindividuellen Zusatzbeitrag.

Die Höhe der Zusatzbeiträge ist von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich. Sie werden einkommensabhängig erhoben und sind von den Mitgliedern allein zu zahlen.

Wie auch die übrigen Beiträge wird der Zusatzbeitrag direkt vom Arbeitsentgelt bzw. von der Rente ermittelt und vom Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger einbehalten und weitergegeben. Wer seine Beiträge selbst zahlt, wie zum Beispiel freiwillig Versicherte, muss auch den Zusatzbeitrag selbst an die Krankenkasse überweisen. Wenn das bisher schon per Lastschrift erledigt wird, gilt dies auch für den Zusatzbeitrag. Hierzu erhalten die Versicherten dann auch einen Beitragsbescheid.

Den Zusatzbeitrag muss in der Regel jeder Versicherte zahlen. Ausgenommen davon sind nur Versicherte, bei denen die Beiträge von dritter Seite gezahlt werden, zum Beispiel Bezieher von Arbeitslosengeld II. Hier gilt ein bundesweiter durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz, der ab 1. Januar 2015 0,9 Prozent beträgt.

Knappschaft startet mit günstigem Zusatzbeitrag von 0,8 Prozent: Die Knappschaft hat in den vergangenen Jahren gut gewirtschaftet und wird das auch in Zukunft tun. Daher zahlen ihre Mitglieder ab Januar weniger als viele andere Krankenversicherte in Deutschland. Die Selbstverwaltung hat ab

Ersparnis für knappschaftlich versicherte Arbeitnehmer

Arbeitsentgelt* monatlich 2.500 Euro brutto

Beitrag zur Krankenversicherung 2014

2.500 Euro x 14,6 Prozent

Anteil des Arbeitgebers

365,00 Euro

182,50 Euro

Anteil des Arbeitnehmers

+ gesetzlicher Sonderbeitrag 0,9 Prozent (zahlt der Versicherte allein)

182,50 Euro

22,50 Euro

Anteil des Arbeitnehmers insgesamt

205,00 Euro

Beitrag zur Krankenversicherung 2015

2.500 Euro x 14,6 Prozent

Anteil des Arbeitgebers

365,00 Euro

182,50 Euro

Anteil des Arbeitnehmers

+ knappschaftlicher Zusatzbeitrag 0,8 Prozent (zahlt der Versicherte allein)

182,50 Euro

20,00 Euro

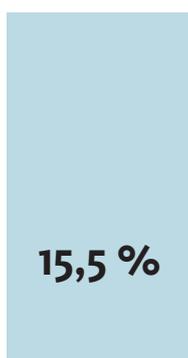
Anteil des Arbeitnehmers insgesamt

202,50 Euro

Bei der Knappschaft spart der Arbeitnehmer gegenüber 2014 30 Euro im Jahr.

* Durch die Erhöhung des Beitragssatzes in der Pflegeversicherung ab Januar 2015 (siehe Seite 18) kann sich das Arbeitsentgelt vermindern.

Beitragssatz
bis 31. Dezember
2014



Beitragssatz
ab 1. Januar
2015

kassen-
individueller
Beitragssatz

allgemeiner
Beitragssatz

14,6 %*

* hälftig finanziert

1. Januar 2015 einen günstigen Zusatzbeitragsatz von 0,8 Prozent beschlossen. Damit ist die Knappschaft günstiger als der Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen. Im Vergleich zum Vorjahr spart man bei der Knappschaft, kann aber weiterhin die attraktiven Leistungen nutzen. Mehr dazu auch auf den Seiten 11 bis 14.



Studenten und Praktikanten: Der allgemeine Beitragsatz für Studenten und Praktikanten beträgt ab 1. Januar 2015 10,22 Prozent von einer Bemessungsgrundlage von 597,00 Euro. Hieraus ergibt sich ein monatlicher Studentenbeitrag von 61,01 Euro. Aus der Bemessungsgrundlage ergibt sich dann auch der einkommensabhängige Zusatzbeitrag, der bei der Knappschaft 4,78 Euro beträgt und von den Studenten und Praktikanten zusätzlich gezahlt werden muss.

Übergangsregelung für Rentner: Rentner müssen den Zusatzbeitrag ihrer Krankenkasse erst ab 1. März 2015 zahlen. Das gilt auch

für Personen, die Versorgungsbezüge wie etwa Betriebsrenten etc. bekommen, bei denen die Zahlstelle die Beiträge einbehält. Im Januar und Februar 2015 zahlen sie einheitlich einen Zusatzbeitrag von 0,9 Prozent, so dass sich für sie der Krankenversicherungsbeitrag zum Jahreswechsel nicht verändert. Trotzdem kann es aber sein, dass sich Rente oder Versorgungsbezüge 2015 verringern, weil der Beitragsatz in der Pflegeversicherung ab Januar 2015 leicht steigt. Mehr dazu auch auf der Seite 18 in dieser Ausgabe.

Ein Fazit: Wieder einmal hat der Gesetzgeber eine Reform auf den Weg gebracht, die die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung neu regelt. Das veränderte System gibt den Krankenkassen die Möglichkeit, ihren Beitrag selbst zu gestalten. Die Knappschaft startet mit einem günstigen unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag. Dies zeigt: Die Knappschaft hat in den letzten Jahren ihre Hausaufgaben erledigt. Die enge Verzahnung der Leistungsbereiche innerhalb der Knappschaft, optimierte Verwaltungs- und Leistungsprozesse und der verantwortungsvolle Umgang mit den Finanzen führen letztendlich zu mehr Effizienz und damit zu mehr Wirtschaftlichkeit. Das wirkt sich jetzt positiv aus – und zwar im geringen Zusatzbeitrag. Damit ist jeder auch in Zukunft gut und günstig bei der Knappschaft versichert.

Noch Fragen?

Bei Fragen „rund um den Zusatzbeitrag“ helfen Ihnen die Mitarbeiter der Knappschaft unter der kostenfreien Servicenummer 0800 7241633 von montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 19.00 Uhr gern weiter.



Ersparnis für knappschaftlich versicherte Rentner

Rente monatlich 1.500 Euro

Beitrag zur Krankenversicherung 2014/2015 1.500 Euro x 14,6 Prozent	219,00 Euro
Anteil des Rentenversicherungsträgers	109,50 Euro
Anteil des Rentners bis 31. Dezember 2014 + gesetzlicher Sonderbeitrag 0,9 Prozent (zahlt der Versicherte allein)	109,50 Euro
Anteil des Rentners insgesamt	13,50 Euro 123,00 Euro
Anteil des Rentners ab 1. Januar 2015 insgesamt 1.500 Euro x 7,3 Prozent (Eigenanteil) + gesetzlicher Zusatzbeitrag 0,9 Prozent (zahlt der Versicherte allein)	109,50 Euro
Insgesamt	13,50 Euro 123,00 Euro
Anteil des Rentners ab 1. März 2015 insgesamt 1.500 Euro x 7,3 Prozent (Eigenanteil) + knappschaftlicher Zusatzbeitrag 0,8 Prozent (zahlt der Versicherte allein)	109,50 Euro
Insgesamt	12,00 Euro 121,50 Euro
Bei der Knappschaft spart der Rentner gegenüber 2014 18 Euro im Jahr.	

Grundpauschale für 2015 erhöht

Gesundheitsfonds. Seit dem 1. Januar 2009 erhalten die gesetzlichen Krankenversicherungen eine Grundpauschale für jeden Versicherten. Dieser Betrag entspricht dem durchschnittlichen jährlichen Bedarf pro Versichertem. Die Pauschale hatte das Bundesversicherungsamt (BVA) für 2014 auf jährlich 2.687,26 Euro festgelegt. Für 2015 steigt die Grundpauschale um 4,1 Prozent auf jährlich 2.797,00 Euro. Mit diesem Betrag sollen nach Berechnungen des BVA die durchschnittlichen Krankheitskosten eines Versicherten finanziert werden können.

Je nach Erkrankungsrisiko der Versicherten aufgrund von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand, zum Beispiel bei einer chronischen Krankheit oder Erwerbsminderung, wird die Grundpauschale durch Zu- und

Abschläge angepasst. Um die Kosten für die Gesundheitsleistungen der Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken und für alle anderen Leistungen bezahlen zu können, erhalten die Krankenkassen die so ermittelten Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds.



Schon gewusst?

Rentenbeitrag. Arbeitnehmer und Arbeitgeber werden ab 2015 beim Rentenversicherungsbeitrag entlastet. Versicherte zahlen dann 9,35 Prozent für die gesetzliche Altersversorgung und somit 0,1 Prozentpunkte weniger als bisher. Die Arbeitgeber sparen noch mal den gleichen Teil; knappschaftliche Arbeitgeber sogar 0,2 Prozentpunkte.

Der Beitragssatz zur allgemeinen Rentenversicherung beträgt ab 1. Januar 2015 insgesamt 18,7 Prozent. Zur knappschaftlichen Rentenversicherung sind insgesamt 24,8 Prozent zu zahlen, da sich der Arbeitgeber mit einem größeren Anteil von 15,45 Prozent am Gesamtbeitrag beteiligen muss.

Die Beiträge konnten gesenkt werden, weil sich in der Rentenversicherung in der Vergangenheit eine solide Finanzlage eingestellt hat.

Geburtshäuser – eine Alternative

Geburt. Wo der Nachwuchs zur Welt kommt, ist für viele Eltern sehr wichtig. Eine Alternative könnten Geburtshäuser sein. Gut zu wissen, dass die Knappschaft die Kosten übernimmt.

Geburtshäuser sind selbstständige Einrichtungen unter der Leitung von Hebammen. Sie betreuen die Frauen während der Schwangerschaft und bei der ambulanten Geburt. Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen hat mit den Berufsverbänden der Hebammen einen Vertrag geschlossen, wonach die Knappschaft zusätzlich zur Versorgung mit Hebammenhilfe eine Pauschale zu den Betriebskosten für jede Geburt in einem Geburtshaus in Höhe von bis zu 707 Euro bezahlt.

Geburtshäuser sollen und können keine Krankenhäuser ersetzen. Diese sind sowohl bei Risikoschwangerschaften als auch bei Komplikationen vor und während der Geburt nach wie vor notwendig und unerlässlich. Für Frauen und Familien, die ganzheitlich betreut werden möchten und die Möglichkeit wün-

schen, zwischen Hebamme und Mutter ein intensives Vertrauensverhältnis zu schaffen, ist ein Geburtshaus eine echte Alternative. Die professionelle Begleitung und Betreu-

ung durch die Hebamme bieten eine sehr gute Voraussetzung für eine sichere Geburt und einen gesunden Start ins Leben.



„Ja“ zur Knappschaft!

Leistungen. Wussten Sie, warum es sich lohnt, bei der Knappschaft versichert zu sein? Auf den folgenden Seiten finden Sie wirklich überzeugende Gründe. Für diejenigen, die schon Kunden der Knappschaft sind, eine Bestätigung, dass sie die richtige Wahl getroffen haben. Für diejenigen, die sich noch nicht entschieden haben, vielleicht ein Beweggrund, „Ja“ zur Knappschaft zu sagen!

Für einen klaren Durchblick

Rund 800.000 Patienten unterziehen sich jährlich in Deutschland einer Operation des grauen Stars, die überwiegend ambulant durchgeführt wird. Hinter dem Krankheitsbild grauer Star, auch Katarakt genannt, verbirgt sich die Eintrübung der Augenlinse. Speziell über 70-Jährige sind betroffen, selten Jüngere.

Unbehandelt führt die Erkrankung zur Erblindung, aber es gibt eine erfolgreiche Therapiemöglichkeit: In einer Operation wird die getrübte Augenlinse gegen eine

Kunstlinse ausgetauscht. Der inzwischen routinemäßige

Eingriff ist unkompliziert und schonend. Der Eingriff dauert nur wenige Minuten und kann ambulant erfolgen – sogar bei kurzer Vollnarkose.

Selbst ein hohes Alter und Nebenerkrankungen sprechen nicht prinzipiell gegen eine ambulante Kataraktoperation. Darüber hinaus bietet sie viele Vorteile:

- Die sofortige Rückkehr in das vertraute häusliche Umfeld hilft, schneller gesund zu werden.
- Der Patient wird frühzeitig wieder mobilisiert, dadurch sind die Risiken für Thrombosen oder Embolien geringer.
- Die Zuzahlung in Höhe von täglich zehn Euro für einen stationären Aufenthalt fällt nicht an.

Die Knappschaft übernimmt die Kosten für eine ambulante Kataraktoperation einschließlich einer Standardlinse in zugelassenen Einrichtungen. Bei der Anmeldung im Krankenhaus ist lediglich die Vorlage der Krankenversichertenkarte sowie ein Überweisungsschein des behandelnden Arztes erforderlich.

Noch Fragen?

In den Geschäftsstellen der Knappschaft gibt es die Broschüre „Ambulante Operationen – Gesund werden zu Hause“ oder auch zum Download unter www.knappschaft.de

Günstiger Zahnersatz

Kunden der Knappschaft sparen bei Zahnersatz am Preis und nicht an der Qualität. Um dies zu gewährleisten, kooperiert die Knappschaft bereits seit einiger Zeit sowohl mit der Mojo GmbH aus Düsseldorf als auch mit der in Bremen ansässigen Firma dentaltrade.

Die Mojo GmbH bietet Patienten beispielsweise im Internet die Möglichkeit, unter www.zte-zahnarztmeinung.de ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz einzustellen. Zahnärzte aus der jeweiligen Stadt/Region geben dann an, zu welchem Preis sie die Behandlung durchführen können. Das alles kostet die Patienten nichts, sofern sie bei der Knappschaft versichert sind, und führt im Schnitt zu Einsparungen von bis zu 50 Prozent des Eigenanteils. Und auf die gewohnte Qualitätsarbeit aus Deutschland muss dabei nicht verzichtet werden.

DENTALTRADE

Die Zusammenarbeit mit dentaltrade ermöglicht Knappschaftskunden darüber hinaus, qualitativ hochwertige und preisgünstige zahn-technische Leistungen zu beziehen. Wichtig ist, dass die Knappschaft im Rahmen der Zusammenarbeit mit dentaltrade nicht aktiv >>>





Eine gute Wahl!
Eine gute Wahl!
Eine gute Wahl!
Eine gute Wahl!



in das Verhältnis zwischen Zahnarzt und Patient eingreift. Stellt der behandelnde Zahnarzt fest, dass der Patient Zahnersatz oder Zahnkronen benötigt, berät er ihn über die Behandlungsmöglichkeiten und erstellt einen Heil- und Kostenplan. Neben dem voraussichtlichen zahnärztlichen Honorar enthält der Heil- und Kostenplan auch die voraussichtlichen zahntechnischen Kosten der geplanten zahnprothetischen Versorgung. Der behandelnde Zahnarzt oder der Patient hat die Möglichkeit, bei der Firma dentaltrade ein weiteres Angebot über die Höhe der zahntechnischen Kosten einzuholen. Nachdem die Angebote geprüft sind, beauftragt der Zahnarzt in Absprache mit dem Patienten das ausgewählte Labor mit der Arbeit.

**Noch Fragen?
Zusätzliche Informationen zur 2ten-Zahnarztmeinung per Telefon:
0211 239298-0; Fax: 0211 239298-20;
E-Mail: info@2te-zahnarztmeinung.de
dentaltrade können Patienten oder Zahnärzte telefonisch, per Fax oder auch per E-Mail erreichen. Die kostenfreie Service-Nummer für Patienten: 0800 230231-1, für Zahnärzte: 0800 247 147-1; Fax: 0421 247 147-9; E-Mail: service@dentaltrade.de**

Bessere Hilfe im Notfall

Seit mehr als einem Jahr befindet sich die elektronische Behandlungsinformation (eBI) auf Erfolgskurs. Mehr als 30 Krankenhäuser und über

MEDIZININFOS 110.000 Versicherte haben sich entschieden,

aktiv an eBI teilzunehmen. Das bedeutet: Nicht nur im Notfall sind Patienten im Krankenhaus besser und schneller gut versorgt, weil alle behandlungsrelevanten medizinischen Informationen, wie beispielsweise die Arzneimitteltherapie und Diagnosen, schnell und unbürokratisch vorliegen. Für Patienten und Ärzte ein maximaler Nutzen, denn sämtliche Daten sind aktuell und zeitnah verfügbar. Durch die hinterlegte Experten-

software auf Basis wissenschaftlicher Referenzen kann auch eine Prüfung auf Arzneitherapierisiken durchgeführt werden.

eBI unterstützt damit auch das sogenannte Anamnesegespräch zwischen Arzt und Patient, das im Normalfall vor jeder weiteren Behandlung

im Krankenhaus geführt wird. eBI sichert somit die Weitergabe von wichtigen Details an alle Ärzte, die an der Versorgung beteiligt sind. Voraussetzung ist natürlich, dass Krankenhäuser, Ärzte und Patienten an eBI teilnehmen und der Übermittlung der Daten zustimmen.

Online-Geschäftsstelle

Die Knappschaft bietet ihren Kunden rund um die Uhr und an sieben Tagen pro Woche die Möglichkeit, ihre persönlichen Anliegen online bequem von zu Hause zu erledigen.

SERVICE Ob Anträge stellen, Adresse ändern oder Bescheinigungen anfordern – dies alles und noch vieles mehr ist in der Online-Geschäftsstelle möglich. Hierbei legt die Knappschaft besonderen Wert auf Sicherheit, damit sich die Kunden beim Umgang mit persönlichen Daten ebenfalls bestens abgesichert fühlen können.

Der Arzt für die Tasche

Mit der neuen TaschenDoc-App der Knappschaft ist der Arzt quasi immer griffbereit. Zur richtigen Gesundheitsvorsorge gehören viele kleine und größere Untersuchungen und Maßnahmen. Die neue kostenfreie TaschenDoc-App behält den Überblick und hat

ANGEBOT

die wichtigsten Leistungen in einer einzigen App zusammengefasst.

Mit verschiedenen Funktionen, wie zum Beispiel der Ärztesuche, dem Impfpass oder dem Vorsorgemanagement für die gesamte Familie, bietet die App nützliche Dienste. Die App listet nicht nur alle notwendigen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer auf, sie erinnert auch rechtzeitig an bevorstehende Untersuchungen, sobald der letzte Untersu-

chungstermin eingetragen wurde. Abgerundet wird die TaschenDoc-App durch eine Notdienstfunktion, die schnell und zuverlässig über die offizielle Notfallnummer mit der jeweiligen diensthabenden Notfallpraxis verbinden kann.

Knappschaftskunden können außerdem ihren Bonuspunkte-Stand auf dem Handy einsehen und verwalten. Direkt einlösen kann man die Punkte aus der App heraus aber nicht. Die App ist für iOS (iPhone) und Android verfügbar und auch für Tablets geeignet. Sie kann sowohl von Kunden der Knappschaft als auch von Kunden anderer Krankenkassen genutzt werden. Der QR-Code zum Herunterladen steht auf der tag-Seite 23.

Ganz nah dran

Zusätzlich zu ihrem bundesweiten Online-Angebot pflegt die Knappschaft nun in jedem Bundesland eine eigene Website. Neben allgemeinen Informationen zu den besonderen Leistungen der Knappschaft transportieren die regionalen Websites insbesondere Nachrichten von der und über die Knappschaft, die sich auf die Region beziehen.

„Mit den auf die Bundesländer bezogenen Internetseiten ermöglichen wir Kunden und Interessierten, künftig noch schneller und unkomplizierter die regionalen Infos zu finden, die sie suchen“, erklärt Wolfgang Buschfort, Pressesprecher der Knappschaft, zum erweiterten Online-Angebot. „Wir geben einen Überblick über die

REGIONALE INTERNETSEITEN

regionalen Standorte unserer Krankenkasse und haben nun die

Möglichkeit, über regionalspezifische Angebote und Kooperationen aufzuklären, von denen speziell die Menschen vor Ort profitieren können“, sagt Buschfort. Auch Ausbildungs- bzw. Studienplatzsuchende finden hier Informationen über Ausbildungsmöglichkeiten beim Sozialversicherungsträger Knappschaft-Bahn-See, unter dessen Verbunddach die Knappschaft arbeitet. Erreichbar sind die neuen regionalen Internetseiten der Knappschaft über den Button „Regional“ auf der bundesweiten Seite der Knappschaft unter www.knappschaft.de



Schlank mit LowFett 30

Eine Menge über gesunde Ernährung lernen und in nur 16 Wochen erfolgreich abnehmen – das ist Ziel des Online-Ernährungskurses. Mit dem Ernährungskonzept von LowFett 30 bietet die Knappschaft

ERNÄHRUNG

in Zusammenarbeit mit der FoodXperts GmbH & Co. KG ihren Kunden ein Programm, dessen einfache Grundlage ist: „Nimm maximal 30 Prozent deiner Kalorien aus Fett zu dir“. Das ist ein Wert, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernäh-

rung (DGE) genauso empfohlen wird wie von internationalen Gesundheitsexperten.

Und bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Knappschaft die Kursgebühr in voller Höhe. Darüber hinaus wird der Einsatz mit 10 Bonuspunkten (10 Euro) im Rahmen des AktivBonus Programms honoriert.

Der Online-Ernährungskurs LowFett 30 ist für jeden geeignet: für Kinder, Familien, Männer, Frauen, Singles, junge und alte Menschen. Der Kurs ist alltagstauglich,

das heißt die Ernährungsumstellung lässt sich sowohl zu Hause als auch im Job umsetzen.

Noch Fragen?

Wer Lust hat auf LowFett 30 oder einfach mal fettarme Rezepte ausprobieren möchte, findet weitere Informationen unter

■ www.lowfett.de oder

■ www.knappschaft.de

Anmelden kann man sich unter

■ www.knappschaft.lowfett.de



Ab in den Urlaub

Bei manchen Reisen ist eine Schutzimpfung sinnvoll. Die Knappschaft übernimmt bei einer privaten Auslandsreise die entstehenden Kosten für Schutzimpfungen. In vielen Regionen können sie sogar bereits direkt über die KV-Karte abgerechnet werden. Ist dies nicht möglich, erhalten die Versicherten ein Privatrezept für den Impfstoff. Zunächst

REISE-SCHUTZIMPFUNG

müssen sie in Vorlage treten, die Kosten werden jedoch erstattet – und zwar sowohl für den Impfstoff als auch für die Impfung, die der Arzt durchführt. Vor der Schutzimpfung sollten Reisende sich in jedem Fall immer von einem Arzt beraten lassen.

Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist, dass die Impfung auf Grundlage der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) in Verbindung mit den Reisehinweisen des Auswärtigen Amtes entweder von einem Vertragsarzt oder vom Gesundheitsamt durchgeführt wird. Es ist daher wichtig, dass auf den Rechnungsunterlagen (Impfrechnungen und ärztliche Behandlung) auch das Reiseziel vermerkt ist.

Im Winter vor Sonne schützen

Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, Chefarzt der Klinik für Dermatologie am Knappschafts-Krankenhaus in Recklinghausen, rät: „Haut- und Sonnenschutz ist das ganze Jahr über wichtig, nicht nur in den Ferien. Deshalb sollten Erwachsene und Kinder auch im Herbst und Winter nicht auf Sonnenschutz verzichten.“ Außerdem empfiehlt er, die Haut regelmäßig vom Facharzt untersuchen zu lassen. „Ein Hautkrebs-Screening ist für Erwachsene, Kinder und Jugendliche äußerst sinnvoll“, sagt Prof. Szeimies. Hautkrebs zählt zu den am häufigsten auftretenden Krebsarten. Gleichzeitig bestehen bei einer gezielten Früherkennung gute Heilungschancen.

HAUTKREBS-SCREENING

Gesetzlich Versicherte haben ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung. Die besondere Leistung der Knappschaft: Sie bietet eine kostenfreie und altersunabhängige Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung durch Dermatologen. So können bereits Eltern und Kinder zur Hautvorsorge gehen.



Udo Kummerow,
Vorsitzender der
Vertreterversammlung.



Prof. Dr. Karl Friedrich Jakob,
KBS-Vorstandsvorsitzender.

Wechsel in der Selbstverwaltung

Vorstand. Der Vorsitz in den Selbstverwaltungsorganen der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS) wechselt jährlich am 1. Oktober. Die Vorsitzenden der Vertreterversammlung und des Vorstandes müssen dabei verschiedenen Gruppen angehören.

Bei der KBS übernahm der Versichertenvertreter Udo Kummerow am 1. Oktober 2014 den Vorsitz der Vertreterversammlung. Er löste den Arbeitgebervertreter Frank Vanhofen ab. Das Amt des Vorstandsvorsitzenden wurde turnusgemäß dem Arbeitgebervertreter Prof. Dr. Karl Friedrich Jakob übertragen, der die Versichertenvertreterin Edeltraud Glänzer ablöste.

Schon gewusst?

E-Journal. Die tag-Ausgabe im Internet ist optimiert worden. Im E-Journal kann man jetzt zum Beispiel blättern und nach Stichworten suchen. Gewünschte Themen lassen sich so schnell finden.

Wer sich ein eigenes Archiv anlegen möchte, kann das Heft für die spätere Lektüre problemlos speichern. Einen schnellen Überblick verschafft dabei das digitale Inhaltsverzeichnis. Mehr dazu unter www.knappschaft.de/e-journal

43 neue Inspektoranwärter starten

Ausbildung. Die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS) hat 43 Regierungsinspektoranwärter eingestellt. Der dreijährige Bachelor-Studiengang umfasst ein Studium an der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung am Fachbereich Sozialversicherung in Berlin und Bochum. Darin enthalten sind betriebliche Praktika.

Zu den Studien- und Ausbildungsinhalten gehören das Recht der gesetzlichen Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung, Verwaltungs-, Zivil- und öffentliches Dienstrecht, Betriebswirtschaftslehre sowie Informationsver-

arbeitung. Die Absolventen erhalten den akademischen Grad Bachelor of Laws (LL.B.) und sind damit für den gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienst befähigt.

Als einer der größten Sozialversicherungsträger in Deutschland bildet die KBS derzeit bundesweit rund 600 junge Menschen in der Verwaltung aus. Dabei reicht das Berufsspektrum von Regierungsinspektoren über Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen bis hin zu Fachinformatikern, Informatik-kaufleuten sowie Krankenschwestern und -pflegern.



Die Minijob-Zentrale twittert

Kommunikation. Mit dem Start eines eigenen Twitter-Accounts hat die Minijob-Zentrale zwischenzeitlich ihr Informationsangebot rund um das Thema Minijob erweitert. Deutschlands größte Einzugs- und Meldestelle twittert aktuelle Neuigkeiten aus dem Versicherungs-, Beitrags- und Melderecht bei geringfügigen Beschäftigungen.

Außerdem erhalten die Kunden aus erster Hand zahlreiche Informationen zum Service und zur Entwicklung der Minijobs sowohl im gewerblichen Bereich als auch in den Privathaushalten. Begleitet wird der Twitter-Account durch einen Internet-Blog. Auch hier bekommen die Leser einen unmittelbaren Einblick in die Arbeit der Minijob-Zentrale. Mehr dazu unter twitter.com/minijobzentrale oder im Minijob-Blog: minijobzentrale.wordpress.com



Die KBS investiert in die Zukunft: Die neuen Inspektoranwärter sind nur ein Teil der insgesamt 600 Auszubildenden.



Ab ins Wasser!

Aquafitness. Bewegung im Wasser macht Spaß und eignet sich fast für jeden – zudem ist es ein sanftes, äußerst effektives Training.

Nicht nur schwimmen kann man im Schwimmbecken. Auch typische „Land-Sportarten“ funktionieren im Wasser. Selbst Boxen und Tanzen sind darin möglich. Das hat einen entscheidenden Vorteil: Zum einen kann sich wirklich fast jeder im Wasser bewegen, selbst Nichtschwimmer, Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Übergewichtige. Zum anderen gibt es kaum eine Sportart, die ein so geringes Verletzungs- und Überlastungsrisiko aufweist wie Aquafitness.

Vorsicht bei Herzproblemen: Es gibt nur eine kleine Ausnahme. Menschen mit einer Herzschwäche oder Herzproblemen sollten sich vorher mit ihrem Arzt beraten. Doch auch bei ihnen gibt es Möglichkeiten, da sich Aquasport besonders leicht auf die individuellen Bedürfnisse anpassen lässt. Aquafitness nutzt fürs Training gezielt die Eigenschaften des Wassers und ist

leicht zu erlernen. Im Wasser wird der Körper durch den Auftrieb von seinem Gewicht entlastet, man fühlt sich fast schwerelos. Tatsächlich wiegt ein 80 Kilogramm schwerer Mensch nur noch acht Kilo, wenn er bis zur Schulter im Wasser steht. „Gelenke werden deshalb beim Aquasport so gut wie gar nicht beansprucht“, sagt Christian Döring, hauptamtlicher Aquafitness-trainer in Mainz. Gleichzeitig zwingt der Wasserwiderstand die Muskeln dazu, mehr zu arbeiten. Eine Minute im Wasser entspricht daher etwa fünf Minuten an Land. Der Trainingseffekt ist somit deutlich höher.

Noch etwas: Kühleres Wasser entzieht dem Körper mehr Wärme. Um die Auskühlung auszugleichen, wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Aquasport ist deshalb auch ein echter Fettkiller.

Stefanie Strauß

Beinahe schwerelos

- **Aquabouncing:** Eine Mischung aus Trampolinspringen und Fitnessübungen auf einem speziellen Wassertrampolin. Als Trainingsergänzung wird mit Therabändern, Walkingstöcken, Pool-Nudeln oder Hanteln geübt.
Fitnessfaktor: hoch; Ausdauertraining; stärkt Gleichgewichtssinn; echtes Ganzkörpertraining, zehn Minuten Hüpfen hat ungefähr den gleichen Effekt wie eine Stunde Joggen.
Für wen geeignet: alle Altersstufen; ideal für Menschen mit Übergewicht, Fuß-, Knie- und Hüftproblemen
Risikofaktor: gering
- **Aquajogging und Aquawalking:** Beim Aquajogging wird mit einem Schaumstoffgürtel um die Hüfte ohne Bodenkontakt durch tiefes Wasser gejoggt. Beim Aqua-

walking dagegen läuft der Sportler in hüfttiefem Wasser auf dem Boden. Fußmanschetten erhöhen den Wasserwiderstand.

Fitnessfaktor: hoch; Herz-Kreislauf-Training mit Kraft- und Bewegungstraining
Für wen geeignet: ideal für jedes Alter
Risikofaktor: niedrig

■ **Aquagymnastik:** Sie hat nur wenig mit der reinen Wassergymnastik zu tun, die durch einfache, kreisende oder schwingende Bewegungen ein sehr schonendes Training für Gelenke ist. Aquagymnastik fördert mehr die Kondition, trainiert gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination.

Fitnessfaktor: hoch; effektives Bewegungstraining

Für wen geeignet: vor allem für Gesundheits- und Freizeitsportler
Risikofaktor: ungefährlich

■ **Aquacycling:** Radfahren im Wasser mit unterschiedlichen Fahrpositionen.

Fitnessfaktor: sehr effektives Kraft- und Ausdauertraining, durch den Wasserwiderstand muss der Sportler die dreifache Kraft aufbringen im Vergleich zum Radeln an Land.

Für wen geeignet: ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, für sportliche Wiedereinsteiger, nach Sportverletzungen am Knie, für Übergewichtige
Risikofaktor: gering, besonders gelenkschonend

Noch Fragen?

Mehr Infos zu Aquafitness unter www.dsv.de, www.swimpool.de oder bei örtlichen Schwimmvereinen und Schwimmbädern.



Schnupfen und Sport – geht das?

Erkältung. Wer nur ein bisschen Schnupfen hat, kann in der Regel moderat Sport treiben. Oft geht es der Triefnase sogar nach etwas Bewegung besser, da die Durchblutung im gesamten Körper ange-regt wird. Davon profitieren auch die Nasenschleimhäute. Nicht selten ist eine verstopfte Nase nach dem Sport wieder frei.

Kommen zum Schnupfen allerdings allgemeine Mattigkeit, Hals-kratzen, Husten und womöglich Fieber hinzu, dann ist sportliche Betätigung absolut tabu, da sich Mediziner und Sportwissen-schaftler einig. Das Problem: Bei Fieber können sich Bakterien sehr gut im Körper verteilen und zu Entzündungen in anderen Organen führen, zum Beispiel zu einer Herzmuskelentzündung.

Eine Pause ist in solchen Fällen sinnvoll: Besser sich ein paar Tage Ruhe gönnen und erst, wenn die Symptome völlig abgeklungen sind, wieder langsam starten.

Stress lass nach

Gewicht. Die weitverbreitete Ansicht, dass dauerhafter Stress schlank macht, ist leider falsch. Eher das Gegenteil ist nämlich der Fall: Das bei Stress ausgeschüttete Hormon Kortisol verändert den Stoffwechsel. Eine vermehrte Fett-einlagerung, vor allem im Bauch- und Taillenbereich ist die Folge. Gerade an diesen Stellen ist Fett besonders gesund-heitsschädlich.

Wer das Gefühl hat, unter Stress zu stehen, sollte deshalb darauf achten, zu festen Zeiten und möglichst gesund zu essen. Denn Süßes und Fastfood zwischendurch machen die Figur mit Sicherheit runder.



Mittel gegen Motten



Schädlinge. Lebensmittelmotten kommen in den Vorratskammern hierzulande öfter vor als andere Schädlinge. Häufig stecken sie bereits in Verpackungen von Lebensmitteln, in Getreideprodukten wie Müsli, Mehl oder Haferflocken und werden schon im Supermarkt „miteingekauft“. Auch Tee, Hülsenfrüchte oder Trockenobst können von Motten befallen sein. Über undichte Verpa-ckungen verbreiten sie sich dann weiter.

Um Mottenbefall vorzubeugen, hilft es, gerade die „gefährdeten“ Nahrungsmittel beispielsweise in Gläsern oder luftdichten Plastikbehältern aufzubewahren. Vorab soll-te man alle Lebensmittel nach Spuren von Mottenlarven untersuchen. Sind Nahrungs-mittel befallen, müssen sie weggeworfen und der Mülleimer geleert werden. Schränke und Regale wischt man am besten mit Essig-wasser oder Seifenlauge aus.

Schon gewusst?

Studie. Zufriedene Menschen gehen seltener zum Arzt – das ist das Ergebnis einer amerikanischen Studie mit knapp 6.500 über 50-jährigen Teilnehmern. Sie wurden über einen Zeitraum von vier Jahren beobachtet und befragt. Es wurde deutlich, dass die Zufriedenen unter ihnen weniger häufig einen Arzt aufsuchten als diejenigen, die mit ihrem Leben unzufrieden waren.

Gesetzesänderung. Ab 1. Januar 2015 werden Pflegebedürftige stärker unterstützt.



Mehr Leistungen bei

Werner K. ist 83 Jahre alt, seine Frau Herta 85 Jahre. Beide leben noch in einer altersgerechten Wohnung. Werner K. bekommt Unterstützung im Rahmen der Pflegestufe II. Morgens, mittags und abends hilft ein Pflegedienst beim Waschen, Anziehen und der Tabletteneinnahme, die Tochter sieht einmal pro Woche nach dem Rechten und erledigt Wäsche und Einkauf.

Klaus L. ist 78 Jahre alt und verwitwet. Seit drei Jahren lebt er im Pflegeheim. Es geht ihm soweit ganz gut, allerdings stellt sein Sohn Martin bei seinen Besuchen fest, dass die Demenz seines Vaters fortschreitet.

Zwei Fälle stellvertretend für Millionen andere. Der demografische Wandel, eine zunehmend alternde Gesellschaft, die stetig wachsende Anzahl demenziell erkrankter Menschen, aber auch der mehrheitliche Wunsch alter Menschen, möglichst lange in der gewohnten häuslichen Umgebung leben zu können – all das sind Herausforderungen für die Pflegeversicherung.

In einem ersten Schritt hat der Gesetzgeber nun die häusliche Pflege gestärkt: Zahlreiche Leistungsbeträge sind um 4 Prozent angehoben worden, für Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz** und einem geringen Hilfebedarf erweitern sich die Ansprüche. Außerdem werden neue Kombinationsmöglichkeiten gesetzlich verankert, um häusliche Pflege zu erleichtern und Pflegepersonen zu entlasten. Ein neuer Pflegevorsorgefonds kann dazu beitragen, die Leistungsausgaben auch für künftige Generationen gerechter zu finanzieren.

In einem zweiten Schritt soll im Verlauf dieser Legislaturperiode ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt werden. Folgende Verbesserungen gelten ab 1. Januar 2015:

Pflegesachleistungen (amb. Pflegedienste) Pflegestufe	Leistungen mtl. bis zu
Stufe 0* mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	231 Euro
Stufe I	468 Euro
Stufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	689 Euro
Stufe II	1.144 Euro
Stufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.298 Euro
Stufe III ohne und mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.612 Euro
Härtefälle ohne und mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.995 Euro

Pflegegeld Pflegestufe	Leistungen mtl.
Stufe 0* mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	123 Euro
Stufe I	244 Euro
Stufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	316 Euro
Stufe II	458 Euro
Stufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	545 Euro
Stufe III ohne und mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	728 Euro

* Hilfebedarf unterhalb der Stufe I.
** Das sind vorwiegend von Demenz Betroffene, aber auch psychisch kranke oder behinderte Menschen.



Pflege

Kann die Pflegeperson die Pflege nicht ausführen, weil sie zum Beispiel erkrankt oder im Urlaub ist, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten der Verhinderungspflege durch Personen, die keine nahen Angehörigen sind, oder durch einen professionellen Pflegedienst in folgendem Umfang:

Verhinderungspflege Pflegestufe	Leistungen pro Kalenderjahr
Stufe o* mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.612 Euro bis zu 6 Wochen
Stufe I, II, III ohne und mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.612 Euro bis zu 6 Wochen

Ab 1. Januar 2015 können außerdem bis zu 50 Prozent des Leistungsbetrages der Kurzzeitpflege, so weit diese Mittel nicht verbraucht sind, für die Verhinderungspflege eingesetzt werden. Das sind maximal 806 Euro. Bei einer Ersatzpflege durch nahe Angehörige – bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert oder mit dem Anspruchsberechtigten in häuslicher Gemeinschaft lebend – übernimmt die Pflegekasse Aufwendungen bis zum 1,5-fachen Betrag des Pflegegeldes der jeweiligen Pflegestufe.

Auch die Leistungen für Tages- oder Nachtpflegeeinrichtungen werden ab Januar 2015 angehoben:

Tages- und Nachtpflege Pflegestufe	Leistungen mtl. bis zu
Stufe o* mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	231 Euro
Stufe I	468 Euro
Stufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	689 Euro
Stufe II	1.144 Euro
Stufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.298 Euro
Stufe III ohne und mit eingeschränkter Alltagskompetenz**	1.612 Euro

Neben den Leistungen der Tages- und Nachtpflege gibt es uneingeschränkt ambulante Sachleistungen oder Pflegegeld oder eine Kombination aus beidem.

Die Kurzzeitpflege wird gleichfalls ausgebaut und flexibilisiert: Pflegebedürftige benötigen oftmals nur für begrenzte Zeit stationäre Versorgung, zum Beispiel wenn nach einem Krankenhausaufenthalt die häusliche Pflege organisiert werden muss. Hierfür stehen demnächst jährlich bis zu 1.612 Euro bis zu vier Wochen zur Verfügung. Anspruchsberechtigt sind alle Pflegebedürftigen der Stufen I bis III sowie Personen der Stufe o* bei Vorliegen einer eingeschränkten Alltagskompetenz**. Des Weiteren können für die Kurzzeitpflege auch die Mittel der Verhinderungspflege, das sind, so weit diese Mittel nicht beansprucht werden, 1.612 Euro, eingesetzt werden, sodass dann insgesamt 3.224 Euro zur Verfügung stehen können. In diesem Fall wird die Dauer der Kurzzeitpflege dann auf acht Wochen im Kalenderjahr ausgedehnt.

Hilfen für Wohngruppen: Der Zuschlag für ambulant betreute Wohngruppen wird von 200 Euro auf 205 Euro monatlich erhöht. Für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern, stehen zukünftig bis zu 4.000 Euro je Maßnahme zur Verfügung beziehungsweise bis zu 16.000 Euro, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammenwohnen. Anspruchsberechtigt für den Wohngruppenzuschlag wie auch für die wohnumfeldverbessernden Maßnahmen sind Pflegebedürftige der Stufen I, II und III sowie Personen der Stufe o* bei Vorliegen einer demenziellen oder psychischen Erkrankung oder geistigen Behinderung.

Eine wesentliche Neuerung des Gesetzes stellt die Einführung von Entlastungsleistungen dar: Sie unterstützen vor allem in der hauswirtschaftlichen Versorgung oder bei der Bewältigung des häuslichen Pflegealltags, beispielsweise Reinigungsarbeiten in der Wohnung, Fahrer- oder Begleitdienste, Einkaufs- und Botengänge.

Die Regierungen der jeweiligen Bundesländer müssen die Betreuungs- und Entlastungsangebote anerkennen. Diese Leistungen können alle Pflegebedürftigen der Stufen I, II und III sowie diejenigen mit einem Hilfebedarf unterhalb der Stufe I (Stufe o*) bekommen. Der Anspruchsumfang ist abhängig vom Vorliegen und Ausmaß einer eingeschränkten Alltagskompetenz**. >>>

»» Folgende Beträge stehen gemeinsam für die Entlastungs- und niedrigschwelligen Betreuungsleistungen zur Verfügung:

Entlastungs-/Betreuungsleistungen Pflegestufe	Leistungen mtl. bis zu
Stufe I, II, III ohne eingeschränkte Alltagskompetenz**	104 Euro
Stufe 0*, I, II, III mit eingeschränkter Alltagskompetenz** und Anspruch auf Grundbetrag (bisher 100 Euro)	104 Euro
Stufe 0*, I, II, III mit eingeschränkter Alltagskompetenz** und Anspruch auf erhöhten Betrag (bisher 200 Euro)	208 Euro

Versicherte, die ihren Anspruch auf Pflegesachleistungen in dem jeweiligen Kalendermonat nicht vollständig ausschöpfen, können die verbleibenden Restbeträge auch für Betreuungs- und Entlastungsleistungen einsetzen. Begrenzt ist diese Möglichkeit auf 40 Prozent der Sachleistungsbeträge nach Maßgabe der jeweils festgestellten Pflegestufe. Die Leistungsbeträge werden auch um 4 Prozent angehoben für Versicherte, die vollstationär in einem Pflegeheim versorgt werden. Für die zusätzliche Betreuung und Aktivierung der Heimbewohner vereinbart die Knappschaft mit den Pflegeheimen Zuschläge zur Pflegevergütung.

Um die verbesserten Leistungen zu finanzieren, wird zum 1. Januar der Beitrag in der Pflegeversicherung um 0,3 Beitragssatzpunkte erhöht. Die neuen Beitragssätze betragen dann 2,35 Prozent und für kinderlose Mitglieder 2,6 Prozent. Ein Teil dieser zusätzlichen Beitragseinnahmen wird ab Februar 2015 kontinuierlich als Sonder-

vermögen in einen neu gebildeten Pflegevorsorgefonds eingezahlt. Das soll helfen, die Höhe der Beitragssätze ab 2035 zu stabilisieren.

In der aktuellen Legislaturperiode soll darüber hinaus ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt werden. Der Gesetzgeber folgt damit den Vorschlägen zweier Expertenbeiräte. Sie haben ein neues, auf die Selbstständigkeit einer Person gerichtetes Verständnis von Pflegebedürftigkeit sowie die Gleichbehandlung körperlich eingeschränkter und geistig erkrankter Menschen vorgeschlagen.

Selbstständigkeit wird geprüft: Dann wird es auch ein neues Begutachtungsverfahren geben, mit dem das Ausmaß der jeweils vorhandenen Selbstständigkeit eines Menschen erfasst werden kann. Es ist bereits konzipiert und wird derzeit vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung unter Beteiligung des Sozialmedizinischen Dienstes der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erprobt.

Geplant ist des Weiteren ein Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf. Beschäftigte haben bereits heute die Möglichkeit, von der Arbeit bis zu zehn Tagen fernzubleiben, wenn sie für einen nahen Angehörigen in einer akuten Pflegesituation die Pflege organisieren und die Versorgung in dieser Zeit sicherstellen müssen. Zum Ausgleich für entgangenes Arbeitsentgelt ist beabsichtigt, zukünftig ein Pflegeunterstützungsgeld durch die Pflegeversicherung zur Verfügung zu stellen, das etwa 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts betragen soll. Walburga Milles

Fragen und Antworten auf einen Blick:

Erhalte ich die höheren Beträge automatisch oder muss ich einen Antrag stellen?

Ein Antrag ist nicht erforderlich. So kann der betreuende Pflegedienst ab Januar die neuen Leistungshöhen nutzen beziehungsweise ein Pflegegeldbezieher erhält bei der Zahlung für Januar den neuen Betrag. Bei der Kurzzeit- und Verhinderungspflege gelten die neuen Beträge ab 1. Januar 2015.

Meine Eltern sind beide pflegebedürftig. Jetzt wollen wir das Bad pflegerecht umbauen lassen. Wie viel zahlt die Knappschaft dazu?

Die Knappschaft zahlt auch finanzielle Zuschüsse zur Ver-

besserung des Wohnumfeldes, wenn die Pflege dadurch ermöglicht, erheblich erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Dafür stehen je Versichertem und Maßnahme ab 1. Januar 2015 bis zu 4.000 Euro zur Verfügung.

Wenn beide Eltern pflegebedürftig sind und zusammenleben, gelten sie dann schon als Wohngruppe und können die 205 Euro erhalten?

Nein. Es handelt sich dann um eine Wohngruppe, wenn mindestens drei Pflegebedürftige der Pflegestufen I bis III oder Versicherte der Stufe 0* mit erheb-

lich eingeschränkter Alltagskompetenz** in einer gemeinsamen Wohnung mit häuslicher pflegerischer Versorgung leben. Von einer gemeinsamen Wohnung kann dann ausgegangen werden, wenn das Bad, die Küche und gegebenenfalls der Aufenthaltsraum von allen Bewohnern jederzeit allein oder gemeinsam genutzt werden kann. Ein Ehepaar im gemeinsamen Haushalt erfüllt diese Voraussetzungen nicht.

Was sind eigentlich niederschwellige Betreuungsangebote und wer kann diese nutzen? Niederschwellige Betreuungsangebote sind Angebote im häuslichen Bereich, die Angehörige,

Lebenspartner und Pflegepersonen entlasten und beratend unterstützen. Dazu zählen unter anderem Helferkreise zur stundenweisen Entlastung oder auch Einzelbetreuungen durch anerkannte Helfer. Die Anerkennung erfolgt nach Landesrecht. Nutzen können diese Angebote alle Versicherten, bei denen die Pflegestufe I, II oder III bewilligt wurde, auch wenn keine eingeschränkte Alltagskompetenz** vorliegt. Außerdem diejenigen Versicherten, bei denen durch den Sozialmedizinischen Dienst eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz festgestellt wurde und die der Stufe 0*, I, II oder III zuzuordnen sind.



Gesucht und gefunden

Haushaltshilfe. Ob zum Putzen, für die Gartenarbeit oder für die Betreuung von Kindern – zuverlässige Haushaltshilfen sind heiß begehrt.

Die Suche nach einer Haushaltshilfe wird oft zu einem zeitraubenden Marathon. Die Minijob-Zentrale bietet mit ihrer offiziellen und kostenlosen Haushaltsjob-Börse eine praktische Lösung an. Zu finden ist der Online-Service seit Ende Oktober unter www.haushaltsjob-boerse.de

Dort können sich Privatpersonen anmelden, einen kurzen Anzeigentext veröffentlichen und angeben, wann und für welche Tätigkeiten sie Unterstützung suchen oder bieten. Bei Bedarf lässt sich zudem ein Foto einstellen. Sind alle Felder ausgefüllt, können sich die Interessenten gegenseitig kontaktieren. Die Nutzung der Börse ist kostenlos und funktioniert für ganz Deutschland.

Mehr als eine Stellenbörse: Unter großem Medieninteresse stellte Bundesarbeits- und Sozialministerin Andrea Nahles im Oktober die neue Plattform vor: „Ich freue mich, dass die Minijob-Zentrale ab heute ihr Angebot für alle Menschen verbessert, die eine geringfügige haushaltsnahe Beschäftigung anbieten oder aufnehmen möchten. Das Internetportal ist dabei viel mehr als eine Stellenbörse: Arbeitgeber und Beschäftigte erhalten hier auch Beratung und alle wichtigen Informationen zum Thema ‚Arbeit in Privathaushalten‘ aus einer Hand. Das fördert die Bereitschaft, ein legales Beschäftigungsverhältnis einzugehen, und hilft, Schwarzarbeit zu ver-

meiden.“ Die Ministerin betonte aber auch einen weiteren Punkt: „Die Börse hilft Familien bei der Suche nach einer Entlastung von der Hausarbeit und ist damit ein Beitrag zur besseren Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf. Nicht zuletzt erleichtert sie vor allem Frauen den Weg in den Arbeitsmarkt.“

Neu – die Haushaltsjob-Börse: In insgesamt fünf Kategorien – Haushalt, Garten, Kinder, Senioren und Tiere – kann Unterstützung gesucht beziehungsweise angeboten werden. Die Börse ist zudem eng an das Informationsangebot der Minijob-Zentrale angebunden. So erfahren Nutzer alles über Minijobs in Privathaushalten und die Vorzüge der Anmeldung aus einer Hand. „Wir beobachten seit Langem, dass die Nachfrage nach Hilfen für den Haushalt steigt. Doch außerhalb von oftmals zweifelhaften Angeboten fehlen den Menschen zuverlässige Ansprechpartner. Das möchten wir ändern“, sagt Peter Grothues, der bei der Knappschaft-Bahn-See für die Minijob-Zentrale zuständige Geschäftsführer.

Dass Bedarf besteht, zeigt auch eine repräsentative forsa-Umfrage. Den Deutschen fehlt es grundsätzlich an Durchblick – zumindest, wenn es um die Suche von geeigneten Haushaltshilfen geht. Trotz unzähliger privater Vermittlungsdienste und Online-Plattformen wünschen sich 59 Prozent der Deutschen ein einheitliches, deutschland-

weites Portal zum Suchen und Finden von Haushaltshilfen. Die Erhebung zeigt außerdem, dass von der Suche bis zum Beschäftigungsverhältnis häufig ein langer Atem nötig ist. 42 Prozent der Deutschen mussten laut Umfrage bis zu vier Wochen oder mehr für ihre Suche investieren.

Besonders herausfordernd ist die Recherche nach einer Person, der man bereitwillig Haus und Hof anvertraut – wenn auch nur für ein paar Stunden pro Woche. Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) hat Schwierigkeiten, eine zuverlässige und vertrauenswürdige Person für den Haushalt zu finden. Das soll sich mit der Haushaltsjob-Börse der Minijob-Zentrale nun ändern. Andreas Narozny



Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales, stellte in Bochum das neue Internetportal vor.

Mütterrente – ein zentrales Thema



Beratungstage. Seit 2004 gibt es die deutsch-türkischen Beratungstage bei der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS). Zentrales Thema der diesjährigen Beratungstage Ende Oktober in Bochum war die Mütterrente. Berater der KBS, der Deutschen Rentenversicherung Bund, der Deutschen Rentenversicherung Westfalen und Nordbayern sowie des türki-

schen Sozialversicherungsträgers SGK führten an drei Tagen rund 550 Gespräche mit türkischstämmigen Versicherten. Das Besondere: Mit der Unterstützung von Dolmetschern konnte die Beratung auf Wunsch auch in der Muttersprache erfolgen. Über Rentenansprüche im Herkunftsland gaben die Berater aus der Türkei Aus-

Amtliche Informationen zum Herunterladen

Gesundheitsministerium. Ein Verzeichnis gibt einen Überblick über alle Publikationen des Bundesministeriums für Gesundheit. Es enthält aktuelle Broschüren, Flyer, Faltblätter, Infoblätter, Plakate, Postkarten und Berichte aus den Themenbereichen Gesundheit, Pflege, Prävention sowie themenübergreifende Informationsangebote.

Das Bundesministerium bietet auch die Gesundheitspolitischen Informationen zum kostenlosen Abonnement an: die Vierteljahresschrift „Gesundheitspolitische Informationen“ und den E-Mail-Newsletter „GP_aktuell“.

Interessierte können die Publikationen mithilfe der angegebenen Bestell-Nummer beim Publikationsversand der Bundesregierung als Printprodukt bestellen. Alternativ stehen auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit die PDF-Dateien der Publikationen zum Herunterladen zur Verfügung.

Mehr Informationen dazu gibt es unter www.bmg.bund.de



Beitragsatz gesenkt

Seemannskasse. Die positive Finanzlage der Seemannskasse ermöglicht eine weitere Beitragsatzsenkung. Der Beitragsatz verringert sich ab 2015 auf 1,5 Prozent. Er wird ausschließlich von den Arbeitgebern getragen.

Die Seemannskasse ist ein wichtiger Teil des sozialen Schutzes der Seeleute und ergänzt das deutsche Sozialversicherungssystem. 1974 von der See-Berufsgenossenschaft eingerichtet, ist die Seemannskasse seit dem 1. Januar 2009 in die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See integriert.

Schon gewusst?

Online-Analyse. Wie werden gesetzliche Krankenversicherungen eigentlich in Social-Media-Kanälen, wie beispielsweise Facebook, Twitter und Co., wahrgenommen und beurteilt? Mit dieser Frage hat sich das Deutsche Institut für Servicequalität in Zusammenarbeit mit dem Sozialwissenschaftlichen Institut Schad (S.W.I.) beschäftigt und dazu eine Online-Analyse veröffentlicht. Untersucht wurden die 15 größten gesetzlichen Krankenkassen von insgesamt 131.

Hierbei belegte die Knappschaft im Gesamtranking den zweiten Platz. In den für das Gesamtranking maßgeblichen Teilkategorien belegte die Knappschaft bei der Beliebtheit den ersten und bei der Servicequalität/Zufriedenheit sowie dem Medienecho jeweils den zweiten Platz.

Service und Kontakt

Beratung. Die Knappschaft bietet ein ausgezeichnetes Service-Netz. Fragen Sie unsere Experten – sie helfen Ihnen gern.

Service-Telefon Kranken- und Pflegeversicherung

08000 200 501*

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr – 19.00 Uhr

Rente und Rehabilitation

0800 1000 48080*

Mo. – Do.: 7.30 Uhr – 19.30 Uhr Fr.: 7.30 Uhr – 15.30 Uhr

Minijob-Zentrale

0355 290270 799

Mo. – Fr.: 7.00 Uhr – 17.00 Uhr

Abonnement Newsletter: www.minijob-zentrale.de

Bei allen Fragen rund um Minijobs, zum Einzug der Pauschalabgaben und zum Haushaltsscheckverfahren.

prosper- und proGesund-Service-Telefon

08000 200 507*

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr – 19.00 Uhr

Hier gibt es ausführliche Informationen zum Gesundheitsnetz – über Rahmenbedingungen, Teilnahmemöglichkeiten und Vorteile.

„gut DABEI“-Service-Telefon

08000 200 506*

Mo. – Do.: 8.00 Uhr – 16.00 Uhr Fr.: 8.00 Uhr – 14.00 Uhr

Informationen für chronisch kranke Versicherte mit Asthma bronchiale, Brustkrebs, COPD, Diabetes oder Koronarer Herzkrankheit.

Arzneimittel-Telefon

0800 100 7315*

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr – 20.00 Uhr

Das kompetente Apotheken-Fachpersonal beantwortet Fragen zu Verordnungsmöglichkeiten und Zuzahlungen von Arzneimitteln oder zu Rabattpartnern der Knappschaft.

Gesundheits-Telefon

0800 1405 5410 0090*

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr – 20.00 Uhr

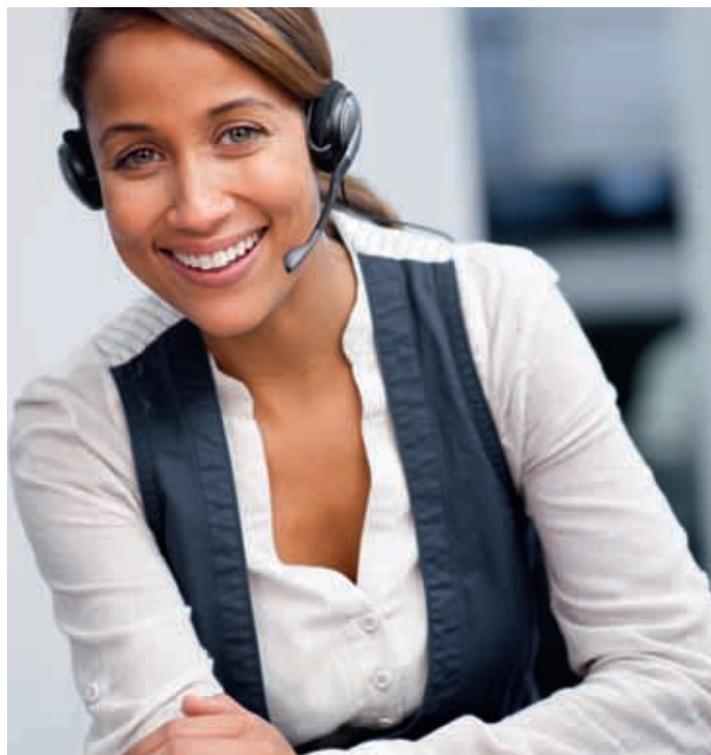
Hier bekommen Sie umfangreiche Auskünfte zu Erkrankungen aller Art, Diagnostik- und Therapieverfahren.

Termin beim Facharzt

0800 1650 050*

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr – 20.00 Uhr

Die Knappschaft unterstützt Sie dabei, einen Facharzt ganz in Ihrer Nähe zu finden, Termine zu vereinbaren oder vorzuziehen.



Informationen im Internet unter www.knappschaft.de, E-Mail: zentrale@kbs.de

Sich rund um die Themen Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung informieren und individuelle Fragen stellen – online kein Problem.

Rund um die Uhr an 7 Tagen der Woche erreichbar:

www.knappschaft.de > Online-Geschäftsstelle

Den Newsletter der Knappschaft können Sie abonnieren unter
www.knappschaft.de

Den mobilen Internetauftritt der Knappschaft gibt es unter
m.knappschaft.de



Alles rund um Gesundheitsvorsorge in einer App:
TaschenDoc-App

Soziale Medien



Alles rund um das Thema Ausbildung bei der Knappschaft gibt es auf Facebook unter
[www.facebook.de/
kbs.karriere.kickoff](http://www.facebook.de/kbs.karriere.kickoff)



Die Minijob-Zentrale twittert unter
[@minijobzentrale](https://twitter.com/minijobzentrale) bzw.
[www.twitter.com/
minijobzentrale](http://www.twitter.com/minijobzentrale)



... bei Barbara Salesch

Die gelernte Juristin ist durch ihre Fernsehshow „Richterin Barbara Salesch“ bekannt geworden. Die 1950 in Ettlingen geborene Barbara Salesch hat 2012 dem Fernsehen nach über 12 Jahren und über 2.000 Folgen endgültig den Rücken gekehrt. Seitdem widmet sie sich intensiver denn je ihrer eigentlichen Leidenschaft – der Kunst. Salesch arbeitet als freischaffende Malerin und Bildhauerin, studiert weiterhin an der Kunstakademie in Bad Reichenhall und hat auch ein Buch geschrieben: „Ich liebe die Anfänge. Von der Lust auf Veränderung“, das Anfang März 2014 im Fischer-Verlag erschienen ist.

Wie denken Sie heute über Ihre Fernsehzeit?

Es war eine sehr interessante und lehrreiche Zeit und eine gute Gelegenheit mit 49 Jahren und einer 20-jährigen Berufserfahrung als Fachfrau das Richterbild im Fernsehen neu zu prägen. Und zu zeigen, dass man Recht auch ganz unterhaltsam und allgemeinverständlich darstellen kann.

Sie haben beim Fernsehen gearbeitet, sehen selbst aber so gut wie nie fern. Wie passt das zusammen?

Sehr gut. Fernsehen spielt in meinem Alltag keine Rolle. Ich entspanne besser bei Musik.

Was fasziniert Sie besonders an der Bildhauerei?

Die Dreidimensionalität. Und das ‚Sich-Abarbeiten‘ an Materialien. Derzeit ist mein Schwerpunkt der Holzschnitt, bei dem ich das Schneiden der harten Druckplatten mit der Kraft der wunderbaren Ölfarben verbinden kann, mit denen ich drucke. Unter www.galerie-barbara-salesch.de kann man sehen, was ich so mache.

Die Kunst ist für Sie ein Ventil für ...?

Freiheit.

Hat Ihre Kunst irgendetwas mit Jura zu tun?

Nein. Sie lief immer parallel zu meiner juristischen Arbeit, denn von einem Verkauf hätte ich nicht leben können.

Haben Sie in der Kunstszene bestimmte Vorbilder? Wen oder was mögen Sie besonders?

Den Maler Henry Matisse. Seiner Farben und Formen wegen. Er ist bis ins hohe Alter extrem vielseitig gewesen und hat immer wieder mit Neuem überrascht. Das gilt auch für die Bildhauerin Louise Bourgeois.

Wie halten Sie sich fit? Ernähren Sie sich gesund, haben Sie ein Lieblingsgericht?

Erwischt. Da bin ich leider kein Vorbild. Ich bin ein Bewegungsmuffel und esse zu gerne, manchmal zu viel und sicher auch zu fett. Meine fortlaufenden Versuche, das zu ändern waren bislang nicht von Erfolg gekrönt. Aber ich arbeite weiter dran. An guten Vorsätzen mangelt es mir nicht. Nur das Durchhalten ist mein Problem.

Welche Träume haben Sie, was möchten Sie unbedingt noch erreichen?

Dass sich alles, was auf meinem Schreibtisch liegt, von alleine erledigt und aufräumt.

Ihr Lebensmotto?

Alles nacheinander und doch immer alles gleichzeitig. Gut in meinem Buch nachzulesen. Mit dem ich auch Mut machen möchte, eingefahrene Bahnen öfter zu verlassen.