

ePaper pulsprivat jetzt immer dabei

Lesen Sie die *pulsprivat* digital und ganz bequem auf Ihrem Smartphone, Tablet oder PC.

Das ePaper kann mehr: Über die Suchfunktion finden Sie noch schneller die Themen und Inhalte, die Sie interessieren.

Wenn Sie mehr zu einem bestimmten Artikel oder Thema erfahren möchten, kommen Sie durch klickbare Links direkt auf unsere Internetseite. Außerdem bedeutet jeder Umstieg auf das digitale Magazin, dass wir Papier und Energie einsparen, die sonst für den Druck und Transport des Magazins benötigt worden wären.

Haben wir Sie überzeugt? Klicken Sie einfach auf bahn-bkk.de/pulsprivat, um auf das ePaper umzusteigen. Dann informieren wir Sie per E-Mail, sobald eine neue Ausgabe des Magazins verfügbar ist.

🌐 bahn-bkk.de/pulsprivat



*Psychische
Gesundheit*

12-SEITEN-SPEZIAL

**ENTSCHLEUNIGUNG:
PERSÖNLICHE HALTUNG**

FRÜHERKENNUNG

VORSORGE: UNSERE ANGEBOTE

PFLEGE

KUNDENSERVICE PFLEGE

NEUE SERVICENUMMER:

0800 22 46 222

BAHNBKK

NACHRICHTEN

04AKTUELLES IN KÜRZE

TITEL

06ENTSCHLEUNIGUNG
PERSÖNLICHE HALTUNG

SERVICE

10BAHN-BKK APP
NEUER SERVICE

DIGITALISIERUNG

11ePA FÜR ALLE
KURZ VOR DEM START

SERVICE

12WIR SIND FÜR SIE DA
IM SERVICEPUNKT ... UND AUF ANDEREN WEGEN

FRÜHERKENNUNG

14VORSORGE
UNSERE ANGEBOTE

LEISTUNGEN

19BONUS
JETZT AUCH FÜR FITNESS-UHREN

PFLEGE

20KUNDENSERVICE PFLEGE
NEUE SERVICENUMMER: 0800 22 46 222

SERVICE

35PSST – WEITERSAGEN!
KUNDEN WERBEN KUNDEN



06 **ENTSCHLEUNIGUNG**
PERSÖNLICHE HALTUNG

Der Klassiker zum Jahresende: Vorsätze. Manche wollen mehr Sport treiben, andere mehr Zeit mit der Familie verbringen, sich gesünder ernähren oder ein neues Hobby beginnen. Inzwischen immer beliebter: die Entschleunigung. In einer Zeit, die oft durch Stress, Zeitmangel und ständig wachsende Anforderungen geprägt ist, streben viele nach einem ruhigeren und bewussteren Leben. Entschleunigung ist dabei nicht nur ein Trend, sondern eine bewusst gewählte Haltung.



10 **BAHN-BKK APP**
NEUER SERVICE

Wir wollen es Ihnen so einfach wie möglich machen – deshalb entwickeln wir unseren Service kontinuierlich weiter. Das gilt auch für unsere BAHN-BKK App mit Ihrem persönlichen Postfach. Bisher konnten Sie dort Nachrichten von uns digital empfangen. Jetzt ist der Service noch besser, weil das Postfach neue Funktionen erhalten hat.



14 **VORSORGE**
UNSERE ANGEBOTE

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Gesundheitsrisiken früh zu erkennen. Nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselprobleme können so frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden, sondern auch Krebserkrankungen. Wir möchten Sie ermuntern: Nehmen Sie unsere Angebote wahr und gehen Sie zur Vorsorge! Viele Untersuchungen berücksichtigen wir außerdem für unsere Bonusprogramme. So zählt sich Vorsorge für Sie doppelt aus.



23 **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**
INNOVATIVE PROJEKTE DER BAHN-BKK

Psychische Erkrankungen zählen zu den großen gesundheitlichen Herausforderungen in Deutschland. Depressionen etwa, Angststörungen und Burn-out, aber auch Suchterkrankungen haben in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Auch das Bewusstsein und die Sensibilität gegenüber psychischer Gesundheit wachsen kontinuierlich: Das spiegelt sich in steigenden Diagnosezahlen und einer erhöhten Nachfrage nach Therapieangeboten wider.

BAHN-BKK

SITZUNG DES VERWALTUNGSRATS DER BAHN-BKK

Am 17. April 2025 findet um 9 Uhr die nächste öffentliche Sitzung des Verwaltungsrats der BAHN-BKK statt. Tagungsort ist die Zentrale der BAHN-BKK, Franklinstraße 54 in 60486 Frankfurt am Main. In der Sitzung kann die Öffentlichkeit für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden.

NACHTRÄGE ZUR SATZUNG

Der Verwaltungsrat der BAHN-BKK hat am 10. Oktober 2024 die Nachträge 105, 106 und 107 zur Satzung der BAHN-BKK beschlossen. Der 105. Nachtrag über die Anpassung der Bonusprogramme der BAHN-BKK wurde vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) am 12. November 2024 (AZ 213-10204#00002#0016) genehmigt. Mit dem 106. Nachtrag wurden bestimmte EXTRAS angepasst und redaktionelle Änderungen in der Satzung vorgenommen. Die Genehmigung durch das BAS erfolgte am 5. November 2024 (AZ 213-10204#00002#0017). Der 107. Nachtrag über die Änderung des kassenindividuellen Beitragssatzes wurde vom BAS am 23. Oktober 2024 (AZ 213-10204#00002#0019) genehmigt.

SERVICE

UNSERE SERVICEZEITEN AN DEN FEIERTAGEN

Wie schon in den vergangenen Jahren machen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Feiertagen zum Jahresende eine kleine Pause. Unser Servicetelefon erreichen Sie bis 23. Dezember 2024 um 20 Uhr, danach vom 27. Dezember 2024 bis zum 30. Dezember 2024, täglich von 8 bis 20 Uhr. Und dann sind wir wieder ab 2. Januar 2025 täglich von 8 bis 20 Uhr für Sie da.

Unsere ServicePunkte bleiben an den Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember 2024 geschlossen. Am 23. Dezember 2024 sind die ServicePunkte von 8 bis 16 Uhr geöffnet, ansonsten von 8 bis 18 Uhr.

- ☎ 0800 22 46 255 Allgemeiner Kundenservice
- ☎ 0800 22 46 222 Kundenservice Pflege
- 🌐 bahn-bkk.de/standorte



Die Ärztinnen und Ärzte unserer kostenfreien, weltweiten Gesundheitshotline InfoMedicus stehen Ihnen übrigens auch an allen Feiertagen rund um die Uhr zur Verfügung.

- ☎ 0800 40 44 200 Kostenfreie InfoMedicus-Servicenummer



LEISTUNGEN

KEINE MEHRKOSTEN: ZAHNFÜLLUNGEN OHNE AMALGAM

Ab dem 1. Januar 2025 darf Amalgam in der Europäischen Union (EU) für die zahnärztliche Behandlung nicht mehr verwendet werden. Grund ist die 2023 überarbeitete Quecksilberverordnung der EU; Quecksilber ist Bestandteil von Amalgam. Trotz des Amalgam-Verbotes bleibt Ihr Anspruch auf Zahnfüllungen ohne zusätzliche Kosten bestehen. Bisher war Amalgam eines der Füllungsmaterialien, auf das im Rahmen einer mehrkostenfreien Füllung im Seitenzahnbereich zurückgegriffen werden konnte. Zu einer entsprechenden Anpassung der bestehenden Regelungen haben sich die gesetzlichen Krankenkassen und die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) verständigt.

Die angepassten Regelungen sorgen dafür, dass Sie mit qualitativ hochwertigen modernen amalgamfreien Zahnfüllungen mehrkostenfrei versorgt werden können. Gleichzeitig können Sie wie bisher gegen private Zuzahlung darüberhinausgehende Füllungsleistungen wählen. Wir übernehmen dann die Kosten in Höhe der gesetzlichen Versorgung. Wie bisher entscheidet der behandelnde Zahnarzt oder die behandelnde Zahnärztin in Abstimmung mit Ihnen, welches konkrete Füllungsmaterial verwendet wird.

Übrigens: Die Mundgesundheit in der deutschen Bevölkerung entwickelt sich weiterhin positiv. Durch erfolgreiche Präventionsmaßnahmen nimmt die Anzahl der Zahnfüllungen kontinuierlich ab.

PFLEGEVERSICHERUNG

AB 1. JANUAR 2025: HÖHERE LEISTUNGEN

Zum 1. Januar 2025 steigen die Leistungen der sozialen Pflegeversicherung um 4,5 Prozent in allen Bereichen. Wenn Sie Leistungen der Pflegekasse beziehen, brauchen Sie keinen Antrag stellen. Wir zahlen Ihnen ab Januar automatisch die erhöhten Beträge aus. Hier die Beträge der wichtigsten Pflegeleistungen ab 2025 in der Übersicht.*

LEISTUNGEN BEI AMBULANTER PFLEGE

	Pflegegeld	Sachleistung
Pflegegrad 1	0 Euro	0 Euro
Pflegegrad 2	347 Euro	796 Euro
Pflegegrad 3	599 Euro	1.497 Euro
Pflegegrad 4	800 Euro	1.859 Euro
Pflegegrad 5	990 Euro	2.299 Euro

LEISTUNGEN BEI STATIONÄRER PFLEGE

	Vollstationär	Tag und Nacht
Pflegegrad 1	131 Euro	0 Euro
Pflegegrad 2	805 Euro	721 Euro
Pflegegrad 3	1.319 Euro	1.357 Euro
Pflegegrad 4	1.855 Euro	1.685 Euro
Pflegegrad 5	2.096 Euro	2.085 Euro

WEITERE LEISTUNGEN

	Pflegegrade	Leistung
Verhinderungspflege	2 bis 5	1.685 Euro
Kurzzeitpflege	2 bis 5	1.854 Euro
Entlastungsbetrag	1 bis 5	131 Euro
Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel	1 bis 5	42 Euro
Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	1 bis 5	4.180 Euro
Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen	1 bis 5	224 Euro

Übrigens haben wir für alle ehrenamtlichen Pflegepersonen neue Online-Kurse im Angebot, die Sie kostenfrei nutzen können. Schauen Sie doch gerne auf unserer Website vorbei.

🌐 bahn-bkk.de/pflegeschulungen



* Vorbehaltlich der amtlichen Veröffentlichung im Bundesanzeiger.

IMPRESSUM

pulsprivat Das Magazin für Kundinnen und Kunden erscheint vierteljährlich, Ausgabe 4/2024, 25. Jahrgang, Redaktionsschluss 28. November 2024

Herausgeber **BAHN-BKK**
Redaktion: Christine Enenkel (verantw.), Olaf Rust, Monika Jung
Franklinstraße 54, 60486 Frankfurt am Main
Telefon 0800 22 46 255
E-Mail bahn-bkk.de/kontakt

Verlag **OPTIMUM Medien & Service GmbH**
Tumblingerstraße 14, 80337 München
Telefon 089 55 07 76 11/12
E-Mail service@optimum-medien.de

Gestaltung und Realisation **Christa Dollhausen Design**
Sürther Hauptstraße 46, 50999 Köln

Druck **WESTEND Druckereibetriebe**
Westendstraße 1, 45143 Essen

Fotos BAHN-BKK, getty images, iStockphoto, mentalis

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



Entschleunigung Persönliche Haltung

Der Klassiker zum Jahresende: Vorsätze. Manche wollen mehr Sport treiben, andere mehr Zeit mit der Familie verbringen, sich gesünder ernähren oder ein neues Hobby beginnen. Inzwischen immer beliebter: die Entschleunigung. In einer Zeit, die oft durch Stress, Zeitmangel und ständig wachsende Anforderungen geprägt ist, streben viele nach einem ruhigeren und bewussteren Leben. Entschleunigung ist dabei nicht nur ein Trend, sondern eine bewusst gewählte Haltung – zu mehr Lebensqualität, innerer Balance und Zufriedenheit. Doch was genau bedeutet Entschleunigung eigentlich? Warum ist sie wichtig, und wie lässt sie sich konkret umsetzen? Hier kommen die Antworten:

Entschleunigung bedeutet, vorsätzlich aus dem hektischen Alltag auszubrechen und sich gegen das immer schneller werdende Leben zu stellen. Sie ist ein Aufruf, wieder mehr im Hier und Jetzt zu leben und das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Hervorgegangen ist sie aus der Slow-Bewegung, die in den 1980er-Jahren in Italien als Protest gegen Fast Food begann. Heute ist Entschleunigung ein Thema in vielen Lebensbereichen; so gibt es die Slow-Food-Bewegung ebenso wie die Slowflower-Bewegung, die sich für regionale, saisonale und nachhaltige Schnittblumen einsetzt. Entschleunigung ist Thema in den Bereichen Arbeit, Konsum, Beziehungen und sogar im eigenen Denken.

Wer entschleunigen will, möchte also weniger Zeit in der „Fast Lane“ verbringen und mehr Raum für das Wesentliche schaffen. Es geht um die Fähigkeit, Aktivitäten bewusster und mit mehr Achtsamkeit anzugehen, anstatt Aufgaben bloß abzuhaaken. Entschleunigung ist ein Gegenentwurf zu Effizienz und Produktivität um jeden Preis, wobei Menschen oft ausgebrannt und überfordert zurückbleiben.

Warum ist Entschleunigung so wichtig? | Heute sind Geschwindigkeit und Effizienz hoch angesehen. Wir leben in einer Kultur, die durch ständige Erreichbarkeit, Terminpläne und Leistungsdruck geprägt ist. Durch die Digitalisierung haben sich Arbeit und Freizeit immer mehr vermischt, und viele Menschen befinden sich im Dauerzustand der Reizüberflutung. Der permanente Stress kann jedoch langfristig gesundheitliche Folgen haben: Er führt zu Schlafstörungen, Burn-out, Depressionen und zu körperlichen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entschleunigung hilft, den Stresskreislauf zu durchbrechen und langfristig eine gesündere Balance zu finden. Das bedeutet auch: Wer entschleunigt, verbessert nicht nur seine körperliche und psychische Ge-

sundheit. Wer „langsamer macht“, gewinnt auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen. Wer entschleunigt, nimmt die Umgebung und die eigenen Gefühle intensiver wahr und kann dadurch möglicherweise auch erfülltere und stabilere Beziehungen führen.

Wege zur Entschleunigung im Alltag | Entschleunigung klingt im ersten Moment einfach, ist in der Praxis jedoch herausfordernd. Warum? Weil Schnellebigkeit und Verpflichtungen tief in unserem Alltag verankert sind. Und das muss man aktiv ändern. Mit kleinen Schritten lässt sich der Vorsatz jedoch nachhaltig umsetzen und in das Leben integrieren:

Bewusste Morgenroutine

Morgenstund' hat Gold im Mund: Wer noch im Bett das Smartphone checkt, ewig scrollt oder sofort E-Mails beantwortet, startet häufig schon angespannt in den Tag. Dagegen kann eine bewusste Morgenroutine helfen, den Tag wirklich auch in Ruhe zu beginnen. Das kann eine kurze Meditation sein oder einfach auch nur, seine Tasse Tee oder Kaffee genussvoll zu trinken, ganz ohne Ablenkung. Wichtig ist, sich bewusst Zeit für den Start in den Tag zu nehmen, bevor die äußeren Einflüsse auf uns einwirken.

Weniger Multitasking

Multitasking ist ein weitverbreitetes Phänomen und gilt oft als Zeichen von Effizienz. Studien zeigen jedoch, dass es die Produktivität verringert und mehr Stress verursacht. Durch die Aufteilung der Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben gleichzeitig nimmt die Fehlerquote zu und die geistige Belastung steigt. Stattdessen ist es effektiver und angenehmer, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen und sich ganz darauf zu konzentrieren. Dies führt nicht nur zu besseren Ergebnissen, sondern reduziert auch Stress und Ermüdung.

Achtsamkeit üben

Achtsamkeit ist eine der Grundsäulen der Entschleunigung. Sie bedeutet, den gegenwärtigen Moment ohne Wertung wahrzunehmen und sich voll auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dies lässt sich durch Atemübungen, Meditation oder einfache Achtsamkeitsübungen im Alltag umsetzen. Wer sich beispielsweise bewusst auf den Geschmack beim Essen oder die Geräusche der Umgebung konzentriert, entlastet den Geist und findet mehr Ruhe. Achtsamkeit hilft auch dabei, die kleinen Freuden im Alltag wiederzuentdecken und mit mehr Wertschätzung zu erleben.

Digital Detox

Smartphones, Tablets und Computer sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern vieles, lenken vielfach aber auch ab und können sogar richtig stressen. Eine digitale Entgiftung, also bewusst festgelegte Zeiten ohne technische Geräte, kann zur Entschleunigung beitragen. Wer entschleunigen möchte, stellt daher Benachrichtigungen ab und verzichtet punktuell bewusst auf soziale Medien. Denn das hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Fokus auf das reale Leben zu richten.

„Nein“ sagen lernen

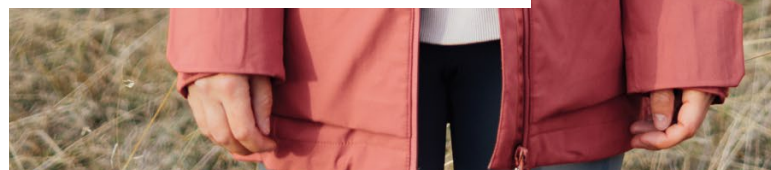
Oft nehmen wir Aufgaben und Verpflichtungen an, ohne sie zu hinterfragen. Die Angst, andere zu enttäuschen, führt dazu, dass wir uns zu viel aufladen und unter ständigem Druck stehen. Entsprechend kann es Sinn ergeben, auch mal ganz bewusst „Nein“ zu sagen, ob zu Aktivitäten oder Verpflichtungen, die uns nicht guttun oder uns zu sehr belasten. Denn das entschleunigt ganz konkret. Der gewonnene Freiraum hilft schließlich, sich auf Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind.

Bewegung in der Natur

Bewegung ist gesund. Besonders im Grünen fördert regelmäßige Bewegung nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die psychische. Ein Spaziergang im Park, eine Wanderung im Wald oder Zeit im Garten, helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Die Natur hat nachweislich eine beruhigende Wirkung und hilft uns, den Kopf freizubekommen.



Ein Spaziergang, eine Wanderung oder Zeit im Garten, helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



Der langfristige Nutzen der Entschleunigung | Wer also Entschleunigung als persönliche Haltung wählt, wählt langfristige Vorteile, die sich auf vielen Ebenen des Lebens zeigen; ein entschleunigtes Leben hilft, Stress und Erschöpfung zu reduzieren und die Lebensqualität zu steigern. Die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche nimmt zu und das führt zu einem höheren Maß an Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Langfristig kann ein entschleunigtes Leben auch die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, stärken und die Fähigkeit fördern, mit Schicksalsschlägen, Krisen und Herausforderungen besser umzugehen.

Wenn wir unser Leben entschleunigen, gewinnen wir zudem mehr Zeit für echte und tiefere Beziehungen. Indem wir uns bewusst auf Menschen einlassen und ihnen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, können wir erfüllendere Verbindungen zu anderen aufbauen. Die Entschleunigung im zwischenmenschlichen Bereich lässt uns womöglich auch bewusster unsere eigene Rolle und Bedürfnisse in diesen Beziehungen wahrnehmen.

Entschleunigung als persönliche Haltung | Entschleunigung ist somit nicht bloß ein guter Vorsatz, sondern eine Lebensphilosophie. Wer sich für Entschleunigung entscheidet, setzt einen Kontrapunkt zum hektischen Leben und entscheidet sich bewusst für eine Haltung, die Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Wertschätzung in den Vordergrund stellt.

Entschleunigung bedeutet, das Leben als Reise zu betrachten und nicht als Sprint. Dabei geht es darum, den eigenen Weg zu finden und die Balance zwischen Ruhe und Aktivität, zwischen Verpflichtung und Freizeit.

Natürlich lässt sich der Alltag nicht immer in einem langsamen Tempo leben. Aber schon die bewusste Entscheidung, das eigene Leben nicht von Geschwindigkeit und Effizienz dominieren zu lassen, ist ein wichtiger Schritt. Entschleunigung bedeutet, dass man sich die Freiheit nimmt, ab und an bewusst innezuhalten, durchzuatmen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Entschleunigung als Schlüssel zu einem bewussten Leben

Der Vorsatz der Entschleunigung eröffnet einen neuen Blickwinkel auf den Alltag und stellt die Frage, was wirklich wichtig ist. Wer das neue Jahr mit dem Ziel beginnt, das eigene Leben zu entschleunigen, wird wahrscheinlich auf Widerstände und Herausforderungen stoßen. Doch die Vorteile eines bewussteren Lebensstils sind umfassend und bereichern das Leben in vielerlei Hinsicht.

Denn mit dieser Entscheidung können wir im Ergebnis für eine tiefere Verbindung mit uns selbst und mit anderen sorgen. Wir schaffen die Voraussetzungen, für ein achtsames und bewusstes Leben mit deutlich weniger Stress. Und das tut gut, auch unserer Gesundheit. Die Kunst der Entschleunigung besteht also darin, den Moment zu genießen und nicht durch sein Leben zu hetzen. Und welcher Vorsatz könnte nachhaltiger und erfüllender sein?

ACHTSAMKEITSKURSE

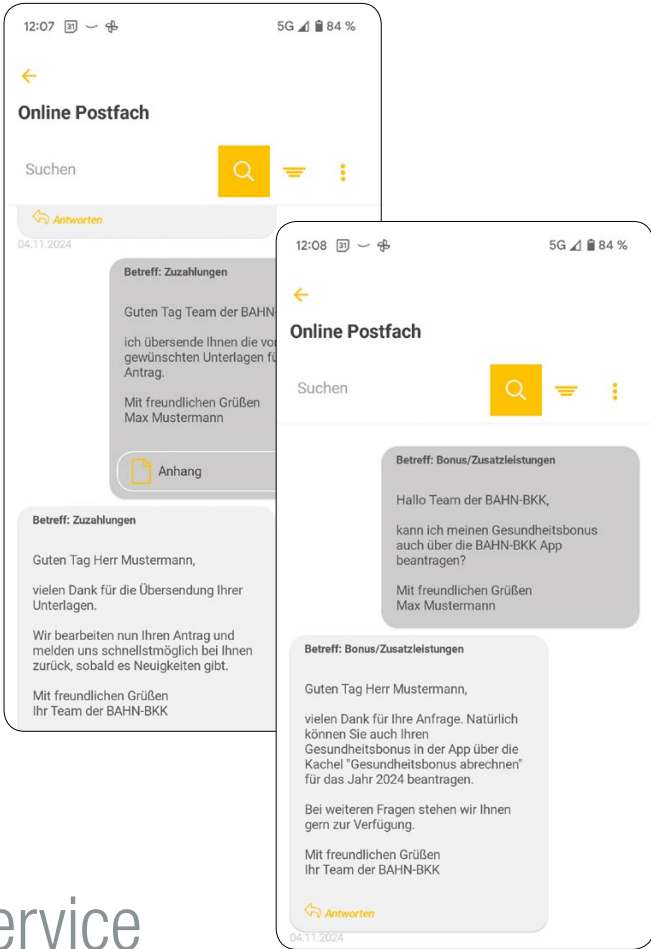
Sie möchten lernen, mit Stress gelassener umzugehen und abzuschalten? Dann nehmen Sie doch an einem unserer Gesundheitskurse teil. In unserer Kursdatenbank finden Sie auch sogenannte MBSR-Kurse. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, also achtsamkeitsbasierter Stressreduktion. In dem achtwöchigen Programm lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch regelmäßige Übungen besser mit Stress umzugehen und mehr im Hier und Jetzt zu leben.

Wir bezuschussen jedes Jahr zwei Kurse aus der Datenbank mit 80 Prozent der Kurskosten und bis zu 150 Euro pro Kurs.

 bahn-bkk.de/entspannung



In Ihrem persönlichen Postfach können Sie ab jetzt mit der Antworten-Funktion auf Nachrichten von uns direkt antworten.



BAHN-BKK App Neuer Service

Wir wollen es Ihnen so einfach wie möglich machen – deshalb entwickeln wir unseren Service kontinuierlich weiter. Das gilt auch für unsere BAHN-BKK App mit Ihrem persönlichen Postfach. Bisher konnten Sie dort Nachrichten von uns digital empfangen. Jetzt ist der Service noch besser.

Neue Funktionen im Postfach

- **Nachrichten schreiben:** Sie können eigene, neue Nachrichten verfassen und Dokumente hochladen (wie zum Beispiel Belege oder Urkunden)
- **Antworten:** Sie können auf Nachrichten von uns direkt antworten
- **Herunterladen:** Eingegangene Dokumente können Sie herunterladen
- **Suchen und finden:** Sie können jederzeit den bisherigen Nachrichtenverlauf einsehen und über eine Filter- und Suchfunktion nach bestimmten Inhalten suchen
- **Push-Benachrichtigung:** Bei neuen Posteingängen erhalten Sie neben der gewohnten E-Mail-Benachrichtigung auch eine Push-Benachrichtigung (Ihre Einwilligung vorausgesetzt)

So können Sie das Postfach nutzen

Das Postfach ist Bestandteil unserer BAHN-BKK App. Wenn Sie diese noch nicht nutzen, laden Sie sie doch jetzt einfach herunter, melden sich an und authentifizieren sich. Wie das funktioniert, erklären wir Ihnen auf unserer Website.

bahn-bkk.de/app



Direkt in der Startansicht der App können Sie schnell und unkompliziert auf Ihr Postfach zugreifen. Dort stehen Ihnen Nutzungsmöglichkeiten wie in einem normalen E-Mail-Postfach zur Verfügung. Vor der ersten Nutzung aktivieren Sie das Postfach, indem Sie Ihre E-Mail-Adresse angeben und den Nutzungsbedingungen zustimmen. Dann ist Ihr Postfach bereit für Sie. Viel Spaß damit!

ePA für alle Kurz vor dem Start

Bald startet die neue elektronische Patientenakte, die **ePA für alle**: Zwischen dem 15. Januar und dem 28. Februar 2025 wird Ihre ePA durch uns angelegt. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat festgelegt, dass in diesem Zeitraum eine Testphase für die automatisierte Befüllung der ePA durch die Leistungserbringer in ausgewählten Regionen erfolgt. In den anderen Regionen können die Leistungserbringer in dieser Testphase nur manuell die Daten in Ihre ePA einstellen.

Voraussichtlich ab dem 1. März 2025 können Sie Ihre Daten über die BAHN-BKK ePA-App einsehen und weitere medizinische Dokumente sowie eine Patientenverfügung hochladen.

Damit Sie die *ePA für alle* einsehen und nutzen können, laden Sie sich gerne bereits jetzt unsere BAHN-BKK ePA-App herunter, registrieren und authentifizieren sich. Die nötigen Schritte entnehmen Sie der rechten Spalte.

Nutzen Sie die Vorteile der *ePA für alle*:

- Ihre Gesundheitsdaten an einem Ort: Befunde, Laboregebnisse, Arztbriefe, Medikamentenallergien, Unverträglichkeiten.
- Ihre Versorgung wird individueller: Therapien und Behandlungen können besser aufeinander abgestimmt werden, Doppeluntersuchungen werden vermieden.
- Medikationsplan: Mit ihm behalten Sie einen umfassenden Überblick, welche Präparate Sie wann und in welcher Menge einnehmen.
- Bessere Notfallversorgung: Ärztinnen und Ärzte können auf alle relevanten Informationen zugreifen.
- Eigene Dokumente: Private medizinische Dokumente und eine Patientenverfügung können Sie ebenfalls in Ihre ePA hochladen und verwalten.

Weitere Informationen zur *ePA für alle* sowie einen Link zu den Modellregionen finden Sie auf unserer Website:

bahn-bkk.de/epa-fuer-alle



Wenn Sie der Einrichtung der ePA widersprochen haben, wird für Sie selbstverständlich keine ePA angelegt. Auch dazu finden Sie Informationen auf unserer Website.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre ePA:

1. SCHRITT

BAHN-BKK ePA-App aus dem Google Play Store oder dem App Store von Apple auf das Smartphone herunterladen

2. SCHRITT

- Registrieren – Sie benötigen:
- Letzte 6 Stellen der Kennnummer Ihrer eGK
 - Postleitzahl
 - E-Mail-Adresse
 - Passwort (selbst vergeben)
 - Bestätigungs-E-Mail von der BAHN-BKK
 - 6-stelligen App-Code (selbst vergeben, nicht das Geburtsdatum)

3. SCHRITT

- Authentifizieren – verschiedene Möglichkeiten:
- eGK + PIN
 - oder Postident-Verfahren per Online-Ausweisfunktion eID (mit Personalausweis + PIN)
 - oder Postident-Verfahren in einer Post-Filiale
 - oder Aktivierungscode – diesen erhalten Sie über eine Identifizierung mit Ihrem Personalausweis und Ihrer eGK in einem unserer ServicePunkte

4. SCHRITT

- Anmelden – Sie benötigen:
- Fingerprint/Gesichtserkennung oder
 - 6-stelligen App-Code oder
 - eGK + PIN

Wir sind für Sie da Im ServicePunkt ...

Sie erreichen uns auf den unterschiedlichsten Wegen: telefonisch, per App, im Chat und VideoChat oder über unser Kontaktformular. Und wir sind auch ganz persönlich für Sie da – in unseren ServicePunkten. Diese befinden sich meist direkt an großen Bahnhöfen. Besuchen Sie uns gerne!



- BAHN-BKK ServicePunkte
- BAHN-BKK ServicePunkte mit DEVK Premiumpartner

Unsere Serviceleistungen im ServicePunkt

- Persönliche Auskunft und Beratung zu Ihrer Mitgliedschaft und unseren Leistungen
- Adressänderungen auf der Gesundheitskarte sowie Beantragung einer PIN für die Gesundheitskarte (bitte bringen Sie Ihre NFC-fähige Gesundheitskarte sowie Ihren Personalausweis mit)
- Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen
- Ausstellen von Bescheinigungen
- Entgegennahme von Unterlagen

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Schon gewusst?

Seit vielen Jahren kooperieren wir im Bereich der Krankenzusatzversicherungen mit den DEVK Versicherungen. Bundesweit arbeiten wir mit rund 500 DEVK-Agenturen zusammen.

Die DEVK Premiumpartner bieten Ihnen

- Beratung zu Krankenzusatzversicherungen
- Informationen zu unseren Zusatzleistungen
- Entgegennahme Ihrer Briefpost an uns und Weiterleitung innerhalb von 24 Stunden
- Anfertigung von Kopien und Faxversand (innerhalb von 24 Stunden)

Den nächsten ServicePunkt und den nächsten DEVK Premiumpartner finden Sie hier:

🌐 bahn-bkk.de/standorte



PERSÖNLICH

13 ServicePunkte
500 DEVK-Premiumpartner
🌐 bahn-bkk.de/standorte

TELEFONISCH

Unsere kostenfreien Servicenummern

8 bis 20 Uhr an jedem Tag
☎ **0800 22 46 255 Allgemeiner Kundenservice**
☎ **0800 22 46 222 Kundenservice Pflege**
☎ **00800 22 46 2550 weltweit**
(in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz kostenfrei erreichbar)

Unsere Gesundheitshotline InfoMedicus

0 bis 24 Uhr an jedem Tag
☎ **0800 40 44 200 kostenfrei (national)**
☎ **00800 40 44 2000 weltweit**
(in mehr als 50 Ländern aus dem Festnetz kostenfrei erreichbar)
🌐 bahn-bkk.de/infomedicus

SCHRIFTLICH

Ihre Briefpost schicken Sie bitte an unser Post-Center in Münster. Oder Sie senden uns Ihre Post bequem und sicher über die BAHN-BKK App oder über unser Kontaktformular.

BAHN-BKK
PostCenter
48123 Münster
✉ **Servicefax national 0800 25 53 293**

APP

Übermitteln Sie uns Ihre Anträge schnell, sicher und bequem über die BAHN-BKK App – zu finden im Google Play Store und im App Store von Apple.



E-MAIL & CHAT

✉ bahn-bkk.de/kontakt
🌐 bahn-bkk.de/servicechat

SOCIAL MEDIA

🌐 facebook.com/bahn-bkk
🌐 instagram.com/bahnbkk
🌐 linkedin.com/company/bahn-bkk
🌐 youtube.com/user/BAHNBKK1
🌐 xing.com/companies/bahn-bkk
🌐 x.com/bahnbkk

FEHLVERHALTEN IM GESUNDHEITSWESEN

☎ **069 77 078 370 – Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen**
✉ korruptionsbekaempfungsstelle@bahn-bkk.de

... und auf anderen Wegen





Vorsorge Unsere Angebote

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Gesundheitsrisiken früh zu erkennen. Nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselprobleme können so frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden, sondern auch Krebserkrankungen. Wir möchten Sie ermuntern: Nehmen Sie unsere Angebote wahr und gehen Sie zur Vorsorge! Viele Untersuchungen berücksichtigen wir außerdem für unsere Bonusprogramme. So zahlt sich Vorsorge für Sie doppelt aus.

Von Vorsorgeuntersuchungen profitieren nicht nur ältere Menschen. Deshalb gibt es Vorsorgeuntersuchungen für alle Altersgruppen, auch für Kinder und Jugendliche. In der Schwangerschaft und direkt nach der Geburt sind Vorsorgeuntersuchungen obligatorisch, danach verlängern sich die Abstände und die Untersuchungen müssen geplant werden. Wenn Sie Ihren Kalender aktualisieren, denken Sie also bitte auch an Ihre Vorsorgetermine und die Termine Ihrer Angehörigen.

Unsere BAHN-BKK App unterstützt Sie dabei, Ihre Vorsorgetermine zu organisieren und im Blick zu behalten.

bahn-bkk.de/app



In unserer nachfolgenden Übersicht sehen Sie außerdem, dass Sie fast alle Untersuchungen auf unsere drei Bonusprogramme Gesundheitsbonus, Jugendbonus oder Mamabonus anrechnen lassen können. Beim Gesundheitsbonus gilt: Für die ersten drei Aktivitäten, beispielsweise die jährliche Zahnvorsorge, das Hautkrebs-Screening und den Gesundheits-Check-up, erhalten Sie jeweils 30 Euro – also insgesamt 90 Euro. Für jede weitere Aktivität erhalten Sie weitere 5 Euro on top.

Weitere Informationen zu den Bonusprogrammen finden Sie auf unserer Website:

bahn-bkk.de/bonusprogramme



Vorsorge Unsere Angebote

		 Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Kinder bahn-bkk.de/vorsorge-kinder	Bonus
Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen		
Kinder und Jugendliche			
Bis zum 2. Lebenstag	Einmalig U1 Neugeborenenuntersuchungen, allgemeines und erweitertes Neugeborenen-Screening, Mukoviszidose-Screening, Neugeborenen-Hör-Screening, Pulsoxymetrie-Screening, Screening auf spinale Muskelatrophie (SMA)		✓
3. Lebenstag bis 12. Lebensmonat	U2 bis U6 Früherkennung von Krankheiten (gelbes Kinderuntersuchungsheft)		
5. bis 14. Lebensmonat oder 20. bis 27. Lebensmonat	Einmalig Amblyopie-Screening Untersuchung auf Schwachsichtigkeit der Augen	EXTRA	
21. bis 64. Lebensmonat	U7 bis U9 inkl. U7a Früherkennung von Krankheiten (gelbes Kinderuntersuchungsheft)		✓
0 bis 6 Jahre	Drei zahnärztliche Untersuchungen Feststellung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten		✓
6 bis 15 Jahre	Einmal je Kalenderhalbjahr Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Individualprophylaxe)		
16 bis 17 Jahre	Einmal je Kalenderhalbjahr Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Individualprophylaxe)		✓
7 bis 8 Jahre	Einmalig U10 Feststellung von Störungen bei Entwicklung, Motorik und Verhalten	EXTRA	✓
9 bis 10 Jahre	Einmalig U11 Erkennen von Störungen bei Schulleistungen, Sozialisation und Verhalten, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, gesundheitsschädigendem Medienverhalten	EXTRA	
12 bis 14 Jahre	Einmalig J1 Jugendgesundheitsuntersuchung, Erkennen von Haltungsanomalien, Besprechung u.a. von Impfstatus, Blutdruck		✓
16 bis 17 Jahre	Einmalig J2 Früherkennung von Krankheiten, Erkennen von u.a. Diabetes, Störungen bei Pubertät, Sexualität, Haltung, Sozialisation und Verhalten	EXTRA	✓
Bis 18 Jahre	Jährlich Zahngesundheit Plus Jährliches Budget von 100 Euro u.a. zur Fissurenversiegelung der bleibenden Prämolaren (vordere Backenzähne), Versiegelung von Glatflächen, professionellen Zahnreinigung und zum Einsatz eines Zahnstabilisators bei kieferorthopädischer Behandlung mit Multiband	EXTRA	✓



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen
für Männer
bahn-bkk.de/vorsorge-maenner

Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen		Bonus
Männer			
Ab 15 bis einschließlich 34 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)	EXTRA	✓
Ab 18 Jahre	Einmal je Kalenderjahr Zahnvorsorge: Eingehende Untersuchung der Zähne und des Zahnfleischs		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Einmalig Gesundheits-Check-up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Alle drei Jahre Check-up 18 Plus: Bei Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel*	EXTRA	✓
Ab 35 Jahre	Alle drei Jahre Gesundheits-Check-up: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urinwerten (inklusive einmalig Screening auf Hepatitis B und C), Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 35 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)		✓
Ab 45 Jahre	Jährlich Krebsfrüherkennung: Tastuntersuchung der Prostata und der äußeren Genitalien sowie der Lymphknoten		✓
Ab 50 bis einschließlich 54 Jahre	Jährlich Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder einmalig eine Koloskopie		✓
Ab 55 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder Darmspiegelung (Koloskopie). Das Untersuchungsintervall hängt von Ihrer gewählten Methode ab: → Wählen Sie einen Stuhltest, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zwei Jahre später erfolgen. → Entscheiden Sie sich für eine Koloskopie, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zehn Jahre später erfolgen.		✓
Ab 65 Jahre	Einmalig Ultraschall-Screening zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen		✓



Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen
für Frauen
bahn-bkk.de/vorsorge-frauen

Lebensalter	Rhythmus Erläuterungen		Bonus
Frauen			
Keine Altersbegrenzung	Jährlich Brustkrebsfrüherkennung mit discovering hands® – Ergänzende Tastuntersuchung zur Brustkrebsvorsorge	EXTRA	✓
Ab 15 bis einschließlich 34 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)	EXTRA	✓
Ab 18 Jahre	Einmal je Kalenderjahr Zahnvorsorge: Eingehende Untersuchung der Zähne und des Zahnfleischs		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Einmalig Gesundheits-Check-up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 18 bis einschließlich 34 Jahre	Alle drei Jahre Check-up 18 Plus: Bei Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhtem Cholesterinspiegel*	EXTRA	✓
Ab 20 bis einschließlich 34 Jahre	Jährlich Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs: Gezielte Anamnese, Abstrich vom Muttermund und Gebärmutterhals mit zytologischer Untersuchung (Pap-Abstrich), Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane		✓
Bis 25 Jahre	Jährlich Chlamydien-Screening: Untersuchung auf genitale Chlamydia-Trachomatis-Infektionen bei jungen Frauen		
Ab 30 Jahre	Jährlich Erweiterte Brustuntersuchung: Fragen nach Veränderung von Haut oder Brust, zusätzliches Abtasten von Brust, Achselhöhlen und Lymphknoten, Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust		
Ab 35 Jahre	Alle drei Jahre Gesundheits-Check-up: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urinwerten (inklusive einmalig Screening auf Hepatitis B und C), Hautuntersuchung, Impfanamnese, Beratungsgespräch		✓
Ab 35 Jahre	Alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening (Krankheitsfrüherkennungsuntersuchung)		✓
Ab 35 bis einschließlich 65 Jahre	Alle drei Jahre Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs: Kombinationsuntersuchung (Ko-Testung) aus Pap-Abstrich und HPV-Test		✓
Ab 50 bis einschließlich 75 Jahre	Alle zwei Jahre Brustkrebsfrüherkennung durch Mammografie-Screening: Einladung durch die „Zentrale Stelle Mammografie-Screening“ zum Screening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung, Röntgen der Brüste durch Mammografie		✓
Ab 50 bis einschließlich 54 Jahre	Jährlich Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests		✓
Ab 55 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels eines immunologischen Stuhltests oder Darmspiegelung (Koloskopie). Das Untersuchungsintervall hängt von Ihrer gewählten Methode ab: → Wählen Sie einen Stuhltest, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zwei Jahre später erfolgen. → Entscheiden Sie sich für eine Koloskopie, kann die nächste Untersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) zehn Jahre später erfolgen.		✓

* Für diese privatärztlich erbrachte Leistung erstatten wir bis zu 50 Euro.

Einzelheiten zu unseren Bonusprogrammen finden Sie hier:
 bahn-bkk.de/bonusprogramme



Stand: 1. Januar 2025

EXTRA

EXTRAS sind speziell für Sie entwickelte Zusatzleistungen, die Ihnen einen Mehrwert bieten, da sie nicht zu den gesetzlichen Leistungen gehören.

Keine Altersbegrenzung	Rhythmus Erläuterungen	 Einzelheiten zu den Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere bahn-bkk.de/vorsorge-schwangerschaft	Bonus
Schwangere			
Gesetzliche Leistung	25. bis 28. Schwangerschaftswoche Screening auf Schwangerschaftsdiabetes durch zweizeitigen Glukosetoleranztest (Vortest und ggf. zweiter Test) mit Venenblutabnahme		
	26. oder 27. Schwangerschaftswoche Gleichzeitige Aufzeichnung von Herztönen und Wehen mittels Kardiotokografie (CTG) bei Anzeichen auf Frühgeburt. Ggf. Wiederholungsuntersuchung ab der 28. Schwangerschaftswoche bei Wehentätigkeit.		
	Grundsätzlich dreimal während der Schwangerschaft Routine-Ultraschalluntersuchungen bei schwangeren Frauen zur Früherkennung von Schwangerschaftskomplikationen		
Gesund schwanger	2. Schwangerschaftsdrittel Erweitertes Basis-Ultraschall-Screening zur Kontrolle der Entwicklung von Fötus und Plazenta; auf Wunsch auch systematische Untersuchung der fetalen Morphologie		
	Einmal während der Schwangerschaft HIV-Antikörper-Test für Schwangere zur Früherkennung einer HIV-Infektion		
	4. bis 8. Schwangerschaftswoche Vaginale Ultraschalluntersuchung	EXTRA	
Schwanger Plus	16. bis 24. Schwangerschaftswoche Infektions-Screening zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung asymptomatischer Infektionen	EXTRA	
	Mit dem Vorsorgepaket „Schwanger Plus“ beteiligen wir uns mit insgesamt 150 Euro an weiteren Untersuchungen und Arzneimitteln, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt während einer Schwangerschaft empfiehlt. Detaillierte Informationen finden Sie unter  bahn-bkk.de/vorsorge-schwangerschaft	EXTRA	

Bonus Jetzt auch für Fitness-Uhren

Sie zählen unsere Schritte, messen Herz- und oder Atemfrequenz und dokumentieren so, wie aktiv wir unseren Alltag gestalten: Fitness-Uhren. Wir freuen uns, wenn Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen. Wenn Sie sich eine Fitness-Uhr als zusätzliche Motivation kaufen möchten, unterstützen wir Sie ab 2025 im Rahmen unserer Bonusprogramme. So funktioniert es:

Gesundheitsbonus (für alle ab 16 Jahren) | Einen Gesundheitsbonus erhalten Sie für verschiedene Präventionsmaßnahmen. Das sind beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen oder eine Mitgliedschaft im Sportverein. Für die ersten drei Aktivitäten im Jahr 2025 erhalten Sie einen Bonus von je 30 Euro, insgesamt also 90 Euro. Für jede weitere Aktivität erhalten Sie jeweils 5 Euro on top.

Das ist jetzt neu: Wenn Sie uns eine Rechnung für Ihre Fitness-Uhr einreichen, **verdoppeln wir Ihren Bonus für die ersten drei Aktivitäten.** Bei drei Maßnahmen erhalten Sie also anstelle von 90 Euro 180 Euro. Für jede weitere Maßnahme erhalten Sie weitere 5 Euro. Wichtig: Sie müssen die Uhr im Bonusjahr kaufen. Auf der Rechnung müssen Kaufdatum, Preis, Typ des Geräts und Ihr Name als Käuferin bzw. Käufer vermerkt sein.

Jugendbonus (für alle im Alter von 15 Jahren) | Beim Jugendbonus belohnen wir Jugendliche im Alter von 15 Jahren für verschiedene Untersuchungen und Impfungen, an denen sie bisher teilgenommen haben. Je Maßnahme erhalten die Jugendlichen einen Bonus von 10 bis 30 Euro.

Das ist jetzt neu: Wenn Sie uns eine Rechnung für die Fitness-Uhr Ihres Kindes einreichen, **verdoppeln wir den gesamten Jugendbonus.** Auch hier wichtig: Sie müssen die Uhr im Bonusjahr kaufen. Auf der Rechnung müssen Kaufdatum, Preis, Typ des Geräts und der Name der Käuferin bzw. des Käufers vermerkt sein. In diesem Falle dürfen auch Erziehungsberechtigte als Käufer genannt werden.

Mamabonus (für Schwangere und junge Mütter) | Wenn Sie die drei Trimester-Screenings während Ihrer Schwangerschaft rechtzeitig wahrnehmen, belohnen wir Sie mit einem attraktiven Bonus. Dabei haben Sie die Wahl zwischen einem Geld-

bonus von 50 Euro, den wir direkt auf Ihr Konto auszahlen, oder einem zweckgebundenen Bonus von 100 Euro. Diesen können Sie für ausgewählte Leistungen einsetzen, die Ihnen und Ihrem Baby guttun. (Das sind z.B. Nahrungsergänzungsmittel für die Schwangerschaft oder Babyschwimmen.)

Das ist neu: Ab sofort können Sie den zweckgebundenen Mamabonus von 100 Euro auch für den Kauf einer Fitness-Uhr oder einer App zur digitalen Unterstützung während der Schwangerschaft und Stillzeit nutzen. Wichtig: Ab Geburt haben Sie bis zum Ablauf des darauffolgenden Kalenderjahrs Zeit, den Bonus zu beantragen. Für den Kauf der Fitness-Uhr oder der App haben Sie bis zum Ablauf des dritten Kalenderjahrs nach der Geburt Zeit. Auf der Rechnung der Uhr müssen Kaufdatum, Preis, Typ des Geräts und Ihr Name als Käuferin vermerkt sein. Beim Kauf einer App reichen Sie ebenfalls die Rechnung sowie ggf. einen Kontoauszug bei uns ein, damit für uns ersichtlich ist, dass Sie die App für sich selbst gekauft haben.

 bahn.bkk.de/bonusprogramme



DAS MUSS IHRE FITNESS-UHR KÖNNEN

Damit wir Ihre Fitness-Uhr für unsere Bonusprogramme anerkennen können, muss Ihr Gerät Daten zum Fitness- und Gesundheitszustand messen und erfassen können. Wichtig ist, dass nicht nur Fitnessdaten erfasst werden (wie z.B. bei einem Schrittzähler), sondern auch Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Atemfrequenz oder Blutsauerstoffsättigung.

Kundenservice Pflege

Neue Servicenummer: 0800 22 46 222

Ab 2. Januar 2025 erreichen Sie unser Team aus Expertinnen und Experten rund um das Thema Pflege über eine zentrale, kostenfreie Rufnummer. Sie können sich mit allen Fragen rund ums Thema Pflege an das Team wenden. Norbert Morr leitet das Team Pflege bei der BAHN-BKK und gibt uns einen Einblick hinter die Kulissen.

Herr Morr, was genau ändert sich denn jetzt für unsere Kundinnen und Kunden?

Unsere Kundinnen und Kunden brauchen sich nicht mehr unterschiedliche Namen, Durchwahlen oder E-Mail-Adressen zu merken. Stattdessen gibt es nun die zentrale Rufnummer für die Pflege, unter der unser Team täglich von 8 bis 20 Uhr für sie da ist.

☎ **0800 22 46 222**

Warum haben Sie diese neue Nummer eingeführt?

Das Thema Pflege wird in unserer alternden Gesellschaft immer wichtiger. Viele unserer Versicherten sind bereits jetzt damit in Kontakt: Entweder, weil sie selbst Pflege benötigen oder weil sie als Pflegeperson für Dritte aktiv sind. Voraussichtlich wird das in den kommenden Jahren immer mehr werden. Um dieser Entwicklung und der Bedeutung des Themas Pflege gerecht zu werden, haben wir ein zentrales Team mit unseren Spezialistinnen und Spezialisten gebildet. Mit der neuen, zentralen Rufnummer stellen wir sicher, dass wir

die Kundinnen und Kunden zügig und kompetent rund um das Thema beraten können.

Mit welchen Fragen können Versicherte sich an Sie und Ihr Team wenden?

Wie schon angedeutet, sind wir bei allen kassenbezogenen Fragen rund ums Thema Pflege gerne für unsere Versicherten da. Typische Anliegen, bei denen wir sie gerne beraten, sind zum Beispiel:

- Beantragung eines Pflegegrades und die sich dadurch ergebenden Leistungsansprüche in der ambulanten oder stationären Pflege
- mögliche zusätzliche Ansprüche, wie z.B. Zuschüsse zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen
- Pflegehilfsmittel

Darüber hinaus ist es uns ein großes Anliegen, dass auch ehrenamtliche Pflegepersonen sozial abgesichert sind. Auch hier beraten wir unsere Versicherten gern.



*Norbert Morr,
Geschäftsfeldleiter Pflege
bei der BAHN-BKK*

DAS TEAM PFLEGE

Gestern noch ist sie mit dem Fahrrad zum Sonntagskaffee gekommen und alle haben gestaunt, dass eine über Achtzigjährige so fit ist. Heute erreicht die Familie allerdings die Nachricht, dass die alte Dame zu Hause gestürzt ist und mit einem Oberschenkelhalsbruch im Krankenhaus liegt. Nach dem ersten Schreck und den Besuchen im Krankenhaus werden quälende Fragen wach: Wie wird es nach der Klinik weitergehen? Wird sie hinterher noch allein leben können? Auf einmal wirkt sie so hilfebedürftig, was jetzt?

Mit Fragen wie diesen ist unser Team Pflege sehr oft konfrontiert. Insgesamt gehören etwa 100 Kolleginnen und Kollegen zum Team. Einige von ihnen sind schon seit Jahren und Jahrzehnten im Bereich Pflege bei uns tätig, andere sind erst kürzlich dazugestoßen.

Hier geben ein paar Teammitglieder einen Einblick, warum sie gerne im Bereich Pflege der BAHN-BKK arbeiten.

„Während meiner Ausbildung bei der BAHN-BKK habe ich viele wertvolle Erfahrungen gesammelt, aber am meisten hat mir der Bereich Pflege gefallen. Die Herausforderungen, die ich täglich meistern darf, motivieren mich und fördern mein persönliches Wachstum.“

Es erfüllt mich, einen positiven Beitrag zu leisten und zu sehen, wie unsere gemeinsamen Anstrengungen zu erfolgreichen Ergebnissen führen.“

Julia G.

„Seit nunmehr acht Monaten arbeite ich bei der BAHN-BKK Pflegekasse und unterstütze hilfsbedürftige Menschen bei der Organisation ihrer Pflege. Die Arbeit ist erfüllend und bringt mir viel Freude, da ich täglich sehe, wie wir Menschen in schwierigen Situationen helfen können.“

Christof S.

„Das Team der Pflegekasse verfügt über einen unfassbar hohen Erfahrungswert, von dem ich und vor allem unsere Pflegebedürftigen und deren Angehörigen täglich profitieren.“

Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter hat den Fokus ausnahmslos darauf gerichtet, zum Wohle unserer Versicherten zu agieren. Das natürlich immer im gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen.“

Andrea M.



DEVK Zusatzpflegeversicherung

Die soziale Pflegeversicherung ist nicht als „Vollkasko“-Versicherung angelegt, sondern sie übernimmt die Pflegekosten lediglich zu einem Teil. Im Pflegefall bleiben für die Betroffenen also zwangsläufig hohe Restkosten: Ein Eigenanteil von 2.000 Euro und mehr pro Monat sind bei stationärer Pflege keine Seltenheit. Wer nicht auf die finanzielle Hilfe anderer angewiesen sein möchte, sollte deshalb unbedingt mit einer privaten Pflegezusatzversicherung vorsorgen.

Die DEVK Versicherungen bieten Ihnen eine Pflegetagegeldversicherung an. Bei dieser wählen Sie in 5-Euro-Schritten aus, wie hoch der Betrag sein soll, den Sie je Tag im Pflegefall ausgezahlt bekommen. Maximal können 100 Euro Tagegeld gewählt werden. Anhand des gewählten Betrags und des Eintrittsalters errechnet sich die Monatsprämie für die Versicherung. Da der Eintritt einer Pflegebedürftigkeit in der Regel eine Menge Fragen und einen enormen organisatorischen Aufwand mit sich bringt, enthält der Tarif BAHN-BKK Pflege Premium automatisch eine Pflege-Assistance.

Pflege-Assistance-Leistungen

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst bietet die DEVK den Kundinnen und Kunden innerhalb der Assistance-Leistungen Beratungs- und Vermittlungsleistungen an:

- Vermittlung eines Pflegeplatzes garantiert innerhalb von 24 Stunden
- Kostenlose telefonische Beratung rund um das Thema Pflege
- Umfangreiches Informations- und Beratungsangebot über das DEVK-Online-Pflegeportal

- Vermittlung von verschiedenen Hilfe- und Dienstleistungen, z.B. ein Pflegedienst zur ambulanten Pflege, regelmäßige Wohnungsreinigung, Wäsche- und Einkaufsservice, Menüservice, Kinderbetreuung, Einrichtung eines Hausnotrufs, Tag- und Nachtwache, Wohnraumberatung, Fahrdienste

Monatsprämie für den Tarif BAHN-BKK Pflege Premium

Die Monatsprämie für den DEVK-Tarif BAHN-BKK Pflege Premium ist abhängig vom Eintrittsalter und vom gewünschten Tagessatz. Hinzu kommt 1 Euro für die Pflege-Assistance-Leistungen. So beträgt die Monatsprämie 45,60 Euro bei einem Eintrittsalter von 30 Jahren für ein Pflegetagegeld von 50 Euro.

Informationen

Fragen zum Tarif BAHN-BKK Pflege Premium und zur Prämie für Ihr Eintrittsalter beantwortet Ihnen gerne Ihr DEVK-Premiumpartner der BAHN-BKK. Die nächste DEVK-Premiumpartner-Agentur finden Sie hier:

 bahn-bkk.de/premiumpartner

LEISTUNGEN		
Häusliche oder teilstationäre Pflege	Pflegegrad 5	100 % des vereinbarten Tagessatzes
	Pflegegrad 4	75 % des vereinbarten Tagessatzes
	Pflegegrad 3	50 % des vereinbarten Tagessatzes
	Pflegegrad 2	25 % des vereinbarten Tagessatzes
	Pflegegrad 1	15 % des vereinbarten Tagessatzes
Vollstationäre Pflege	Unabhängig vom Pflegegrad	100 % des vereinbarten Tagessatzes



Psychische Gesundheit

INNOVATIVE PROJEKTE DER BAHN-BKK

Psychische Erkrankungen Versorgung verbessern

Psychische Erkrankungen zählen zu den großen gesundheitlichen Herausforderungen in Deutschland.

Depressionen etwa, Angststörungen und Burn-out, aber auch Suchterkrankungen haben in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Auch das Bewusstsein und die Sensibilität gegenüber psychischer Gesundheit wachsen kontinuierlich: Das spiegelt sich in steigenden Diagnosezahlen und einer erhöhten Nachfrage nach Therapieangeboten wider. Auf der anderen Seite fehlen Plätze, so dass nicht jede Patientin und jeder Patient zeitnah eine umfassende Behandlung beginnen kann. Diese Situation wollen wir verbessern.



Zunahme der psychischen Erkrankungen in Deutschland

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Zahl der diagnostizierten psychischen Erkrankungen in Deutschland deutlich angestiegen. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) leidet etwa jeder vierte Erwachsene im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung. Besonders die Diagnosehäufigkeit von Depressionen und Angststörungen ist gestiegen. Inzwischen sind auch viele junge Menschen und Berufstätige betroffen. So nehmen in der Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen psychische Erkrankungen seit Jahren zu. Ursachen liegen oft in Arbeitsbelastungen, Unsicherheiten über die Zukunft und vermehrtem Druck durch soziale Medien.

Ursachen psychischer Erkrankungen:

Mehr als ein Faktor

Die Ursachen für psychische Erkrankungen sind komplex und vielseitig. Es gibt nicht „die eine“ Ursache, sondern meist eine Kombination aus genetischen, biologischen, psychosozialen und umweltbedingten Faktoren, die zur Entstehung beitragen können. Genetische Veranlagungen spielen eine Rolle, vor allem bei Erkrankungen wie Schizophrenie oder bipolaren Störungen. Das Risiko einer Erkrankung ist offensichtlich höher, wenn nahe Angehörige ebenfalls betroffen sind.

Ein wesentlicher Faktor für psychische Erkrankungen ist die Belastung durch Stress, der sowohl im Berufsleben als auch privat auftreten kann. In der heutigen Leistungsgesellschaft sind viele Menschen einem enormen Druck ausgesetzt. Die ständige Erreichbarkeit, Leistungsansprüche und die Angst vor dem Scheitern tragen zur Erschöpfung und zum Burn-out bei. Zudem nehmen soziale Isolation und Einsamkeit zu, was sich negativ auf die Psyche auswirken kann.

Lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz:

Ein drängendes Problem

Aktuell eine große Herausforderung im deutschen Gesundheitssystem: die langen Wartezeiten für psychotherapeutische Behandlungen. Obwohl die Nachfrage nach Therapieplätzen seit Jahren steigt, sind die Kapazitäten der Versorgungseinrichtungen und Therapeuten stark begrenzt. Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) berichtet, dass Betroffene im Schnitt vier bis sechs Monate auf einen Therapieplatz

warten müssen. In ländlichen Regionen oder bei weniger verbreiteten Therapieformen kann die Wartezeit sogar noch länger ausfallen. Gerade bei akuten Krankheitsbildern wie schweren Depressionen oder Angststörungen ist dies ein ernstes Problem, da schnelle Hilfe entscheidend für den Behandlungserfolg ist. Die Gründe für die langen Wartezeiten sind vielseitig: Einerseits steigt die Nachfrage nach psychologischer Unterstützung kontinuierlich, andererseits gibt es in vielen Regionen Deutschlands schlichtweg zu wenige zugelassene Psychotherapeuten. Auch bürokratische Hürden erschweren den Zugang zur Therapie. Die Wartezeiten zu verkürzen ist daher eine der größten Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheitsversorgung in Deutschland.

Innovative Ansätze zur Verbesserung der Versorgung

Vor dem Hintergrund dieser Versorgungsengpässe haben wir verschiedene Projekte ins Leben gerufen, die durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert werden. Der Innovationsfonds wurde 2016 mit dem Ziel eingerichtet, die Versorgung der gesetzlich Versicherten durch innovative Projekte zu verbessern. Wir setzen dabei auf innovative Versorgungsformen und digitale Lösungen, um den Zugang zu psychotherapeutischen Angeboten zu verbessern und die Versorgungsqualität zu steigern, wie Oliver Schrade, der bei uns für die Innovationsfondsprojekte verantwortlich ist, im Interview auf den folgenden Seiten ausführt. Konkrete Innovationsfonds-Projekte stellen wir in diesem Spezial ebenfalls vor.

Lösungsansätze für eine komplexe Herausforderung

Psychische Erkrankungen stellen Deutschland vor erhebliche Herausforderungen, die strukturelle und gesellschaftliche Anpassungen erfordern. Die psychische Gesundheit der Bevölkerung sollte dabei ebenso im gesellschaftlichen Diskurs wie auch in der politischen Agenda höher priorisiert werden. Nur so kann ein Versorgungsnetz geschaffen werden, das der wachsenden Nachfrage gerecht wird und Betroffenen die notwendige Unterstützung bietet, um ihre Lebensqualität wiederherzustellen und langfristig zu sichern. Unsere innovativen Projekte bieten hier vielversprechende Ansätze, um den Zugang zu psychologischer Betreuung zu erleichtern und die Versorgung nachhaltig zu gestalten.



INNOVATIONSFONDS

Neue Projekte Bessere Versorgung

In Deutschland kümmern sich rund 14.600 Psychiaterinnen und Psychiater gemeinsam mit weiteren Berufsgruppen um die Versorgung von psychisch Erkrankten. Diese Zahl reicht offensichtlich nicht aus, denn viele warten (zu) lange auf einen Behandlungsplatz. Die BAHN-BKK versucht, mit innovativen Projekten hier gegenzusteuern. pulsprivat sprach mit Oliver Schrade, der sich bei der BAHN-BKK für diese Projekte engagiert.

Herr Schrade, Sie verantworten bei der BAHN-BKK die sogenannten Innovationsfonds-Projekte. Was genau ist der Innovationsfonds? Und wie resultieren aus ihm die Projekte?

Der Innovationsfonds ist ein Förderinstrument aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung. Damit sollen Projektideen umgesetzt werden können, die die Versorgung verbessern. Jedes Projekt, das gefördert wird, wird wissenschaftlich evaluiert. Das bedeutet, es wird auf seine Wirksamkeit überprüft: aus ökonomischer und aus Versorgungssicht.

Wissenschaftliche Mitarbeitende, Leistungserbringende und Krankenkassen schließen sich dafür zusammen und reichen beim Innovationsfonds einen Projektantrag ein. Solch ein Projektantrag ist einmal im Jahr möglich. Projekte, die sehr vielversprechend sind, also die Versorgung deutlich verbessern, werden dann auch tatsächlich gefördert. Natürlich werden viele Projekte eingereicht, doch die Mittel des Innovationsfonds sind auf 200 Millionen Euro im Jahr begrenzt. Entsprechend wird nur ein Bruchteil der eingereichten Projekte finanziell gefördert.

Der Begriff Innovation bedeutet ja ursprünglich Erneuerung. Heute bezieht sich Innovation auf Schaffung, Verbesserung oder darauf, einen Prozess, ein Produkt oder einer Dienstleistung zu ersetzen. Was bedeutet das aus der Sicht einer Krankenkasse?

Der Innovationsfonds fördert keine Produktneuentwicklungen wie etwa Medikamente oder Produktinnovationen. Vielmehr werden neue Versorgungsprozesse erprobt. Das können beispielsweise eine bessere und schnellere Versorgung in der ambulanten Psychotherapie sein ebenso wie neue Möglichkeiten der Versorgung. Dadurch können Lücken in der Versorgung aufgedeckt werden und neue Versorgungsprozesse initiiert werden, auch etwa die Nutzung von KI, wo sie sinnvoll ist.

Wie funktioniert denn die Zusammenarbeit im Innovationsfonds? Gibt es da auch Kollaborationen mit anderen Teilnehmenden aus dem Gesundheitswesen?

Es muss sogar eine Zusammenarbeit mit anderen Teilnehmenden geben. Die Projekte müssen für mehrere Partner einen Nutzen darstellen, sonst werden sie nicht gefördert. Immer-



Oliver Schrade ist bei der BAHN-BKK für die Innovationsfonds-Projekte zuständig

hin entscheiden Krankenversicherungen, ambulante Ärzte und Zahnärzte sowie die Krankenhausgesellschaft und die Bundesministerien für Gesundheit und für Wissenschaft gemeinsam über die Anträge. Dabei muss aber immer mindestens eine Krankenkasse das Projekt unterstützen und mindestens ein Leistungserbringer muss mitmachen ebenso wie ein evaluierendes wissenschaftliches Institut.

Müssen die Projekte bestimmte Vorgaben erfüllen? Gibt es da Regularien?

Ja. Bereits die Anträge sind sehr formal und gleich aufgebaut; auch damit sie untereinander vergleichbar sind und möglichst die besten Projekte ausgewählt werden können. Ebenfalls müssen während des Projektes laufend Berichte geschrieben werden, die in einen großen Abschlussbericht münden. Und das nach genauen Vorgaben, wie diese auszusehen haben – auch hier, um vergleichen zu können.

Wie entscheiden Sie, ob die BAHN-BKK an einem Projekt teilnimmt?

Das Projektthema muss für uns von Relevanz sein. Das bedeutet, wir müssen Versicherte haben, die in die Zielgruppe des Projekts passen. Und wir müssen eine wirkliche Verbesserung in der Versorgung oder den Aufbau einer Versorgungsalternative sehen. Ebenso sollte es eine klare Umsetzungsperspektive für die Regelversorgung geben. Damit möchte ich die anderen Projekte nicht kleinreden, ganz im Gegenteil, aber unser Auftrag sind unsere Versicherten.

An welchen Innovationsfonds-Projekten ist die BAHN-BKK aktuell beteiligt?

Aktuell sind wir an elf Projekten beteiligt. Diese umfassen die Bereiche Pflege, hier die Vermeidung von Notfällen. Weitere Projekte befassen sich mit psychischen Erkrankungen und der schnelleren Versorgung mit KI sowie persönlicher Intervention. Zu den Projekten zählt auch ein verbessertes Entlassungsmanagement aus dem Krankenhaus. Und ein Projekt aus dem Fonds, CFS Care, soll die Versorgung von Menschen mit chronischem Erschöpfungssyndrom verbes-

sern. Das Thema ist ja während der Pandemie in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten, da dieses für Post-Covid-Patienten, also Menschen mit Long-Covid, ebenfalls anwendbar war. Dieses Projekt haben wir in den ersten Wochen der Pandemie mit eingereicht. Zu diesem Zeitpunkt gab es noch nicht einmal Post-Covid als Krankheitsbild.

Wie sieht denn der Idealweg für solch ein Projekt aus und wie geht es weiter, wenn ein Projekt erfolgreich war?

Durch die Evaluation endet die Versorgung für Patientinnen und Patienten leider immer vor dem eigentlichen Projektende. In vielversprechenden Projekten führen die Partner auf eigene Kosten das Projekt weiter, bis der Innovationsfondsausschuss darüber entscheidet. Leider sind diese Entscheidungen oft sehr zeitverzögert. Zudem muss die Evaluation in allen Kriterien wissenschaftlich uneindeutig sein. Das bedeutet, die Projekte müssen die erwarteten Ziele zu fast 100 Prozent erreicht haben, das zu erreichen ist extrem schwierig. Manchmal entscheiden winzige Fehler über das Aus einer grundsätzlich sinnvollen Maßnahme. Hier wünsche ich mir mehr Pragmatismus. Denn einige Projekte sind so im Sande verlaufen, wenn diese nicht als Selektivvertrag weitergeführt werden konnten. Das bedeutet, wir schließen separate Verträge mit den Projektpartnern ab, wenn sie erfolgreich waren, damit unsere Versicherten weiter von den Projekten profitieren können.

Welche Projekte haben es denn in die Regelversorgung, quasi in den Leistungskatalog für alle gesetzlich Versicherten geschafft?

In die Regelversorgung? Leider noch keines. Jedoch gibt es einige wenige Projekte, die Empfehlungen zu weiteren Untersuchungen erhalten haben und die eine Empfehlung zur Weiterführung als Selektivvertrag erhalten haben. Darunter fällt auch unser Projekt Sporttherapie bei Depression, Step.de.

Herr Schrade, vielen Dank für das Gespräch und alles Gute weiterhin für Ihre spannende Arbeit.

Innovationsfonds-Projekte Praxistest

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Stressbelastungen, aber auch Suchterkrankungen sind ein Thema unserer Zeit. Um den Menschen schneller zu helfen, die an einer psychischen Erkrankung leiden und Versorgungslücken zu schließen, entwickeln wir über Innovationsfonds-Projekte neue Konzepte und praxisnahe Lösungen mit nachgewiesener Wirksamkeit.

Projekt QUATEMAR:

Wartezeit bis zum Therapiebeginn besser überbrücken

Wird eine psychische Erkrankung festgestellt, sollte zügig eine Behandlung erfolgen. Wartezeiten über sechs Monate sind aktuell jedoch die Regel; in manchen Fällen sind sie sogar deutlich länger. Damit steigt das Risiko, dass sich die Krankheit verschlechtert oder sich Folgestörungen entwickeln und es den Betroffenen noch schlechter geht.

Für Betroffene, die kurzfristig keine Aussicht auf einen Therapieplatz haben, sieht das Innovationsprojekt QUATEMAR eine telemedizinische Begleitung vor. Sie erhalten sechs bis zwölf 30-minütige Tele-Coachings, bei denen sie sich virtuell mit einem staatlich anerkannten Psychotherapeuten austauschen können. Zu den behandelten Themen zählen z.B. Planung und Umsetzung der Suche nach einem Therapieplatz, Erarbeitung eines Frühwarnsystems zur Identifizierung von Symptomverschlechterungen sowie Unterstützung bei Krisen. Außerdem erhalten sie in einer App einen personalisierten Therapieplan mit Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie und des neurokognitiven Trainings, für die eine Wirksamkeit bereits nachgewiesen

wurde. Besondere Übungsinhalte sollen die Motivation steigern und im Falle längerer Wartezeiten Hilfe beim Umgang mit der Erkrankung bieten.

Das Projekt, das zunächst über drei Jahre läuft, wurde im Herbst 2024 gestartet. Mithilfe von Fragebogen, Interviews und Daten der Krankenkassen zu den angefallenen Gesundheitskosten wird untersucht, wie sich die Begleitung durch QUATEMAR auswirkt. Dabei wird unter anderem ermittelt, ob es zu einer stärkeren Reduktion der psychischen Symptombelastung kommt.

Im Erfolgsfall kann das Projekt aufzeigen, wie von übermäßig langer Wartezeit betroffene Personen bestmöglich bei der Suche nach einem Therapieplatz sowie bei der Stabilisierung ihres psychischen Gesundheitszustandes während dieser Wartezeiten unterstützt werden können. So könnte QUATEMAR zu einer besseren Lebensqualität der Betroffenen einerseits und verringerten Gesundheitskosten andererseits beitragen. Weitere Informationen zu QUATEMAR finden Sie auf unserer Website.

🌐 bahn-bkk.de/quatemar



Projekt iCAN:

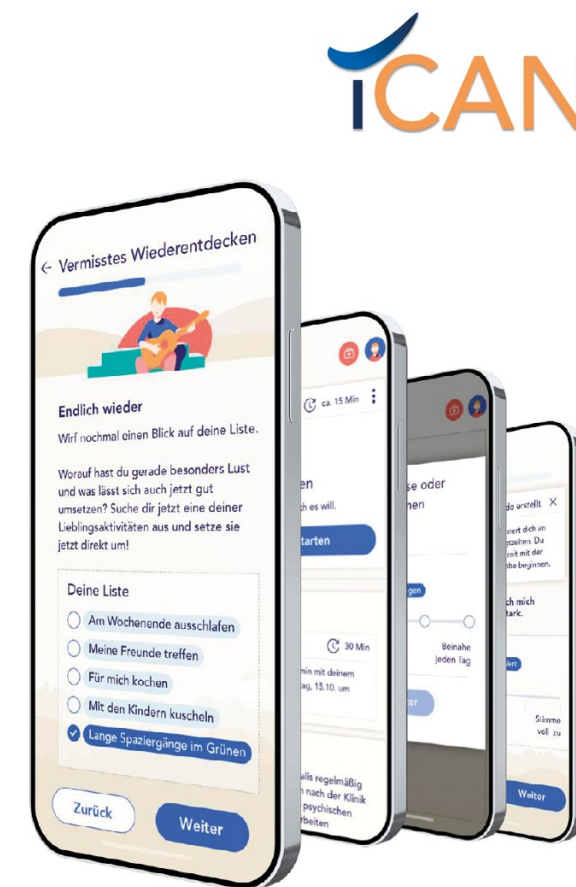
Nachsorge speziell für junge Leute

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene werden aufgrund einer Depression stationär behandelt. Das Innovationsfonds-Projekt iCAN soll Betroffene im Alter von 13 bis 25 Jahren dabei unterstützen, ihren Alltag auch nach der Entlassung aus der Klinik zu meistern.

Feste Abläufe, ein strukturierter Alltag mit Therapiegesprächen und intensiver Betreuung – wer wegen einer Depression in einer Klinik behandelt wird, erlebt einen ganz anderen Alltag als im eigenen Zuhause. Damit Betroffene nach der Entlassung mit ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine stehen, wurde mit iCAN ein besonderes Nachsorgeprogramm für junge Menschen mit Depression entwickelt. Eine Smartphone-App und die telemedizinische Betreuung durch Psychologinnen und Psychologen sollen helfen, nach der Klinikzeit besser im eigenen Alltag anzukommen.

Nach der Entlassung aus einer stationären Behandlung sind ambulante Nachsorgeangebote sehr wichtig. Denn mit der passenden Nachsorge, wie beispielsweise einer ambulanten Psychotherapie, können Rückfälle verhindert und während der stationären Behandlung erarbeitete Fortschritte ausgebaut werden. Das iCAN-Programm beginnt unmittelbar nach der Entlassung aus der stationären Behandlung und dauert insgesamt drei Monate. Das Konzept besteht aus zwei Bausteinen: wöchentlichen Tele-Gesprächen mit speziell dafür ausgebildeten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und der iCAN-App.

In den Tele-Gesprächen können die Patientinnen und Patienten ihre Probleme und Sorgen mit den Behandelnden besprechen. Die psychologischen Fachkräfte beraten die Betroffenen, wie die in der Klinik erarbeiteten Fortschritte auf den Alltag übertragen werden können. Sie motivieren die Patientinnen und Patienten, weiter an ihrer Gesundheit zu



arbeiten – vor allem dann, wenn es besonders schwer ist. Das Fachpersonal hilft den Betroffenen außerdem dabei, ein ambulantes Nachsorgeangebot in ihrer Nähe zu finden. Zusätzlich können die Betroffenen die iCAN-App auf ihrem Smartphone nutzen. In der App finden sie verschiedene Übungen, die in einem individuellen Trainingsplan für sie zusammengestellt werden.

Am Programm nehmen etwa 30 Vertragskrankenhäuser teil. Patientinnen und Patienten, die für die Teilnahme am Programm in Frage kommen, werden während ihres stationären Aufenthaltes auf das Programm aufmerksam gemacht. Die Wirksamkeit des iCAN-Konzepts wird derzeit in einer Studie untersucht, die seit November 2023 läuft.

Damit auch weitere Personen mit psychischen Erkrankungen von solch einem innovativen Nachsorgeprogramm profitieren können, haben wir mit mentalis zusätzlich ein deutschlandweites Angebot für alle Versicherten ab 16 Jahre eingeführt:

mentalis: Behandlung nach der Klinik sicherstellen

Nach dem gleichen Konzept wie iCAN überbrückt auch mentalis die Zeit, bis psychisch Erkrankte nach einem stationären Klinikaufenthalt eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung zu finden.

mentalis bietet für unterschiedliche psychische Erkrankungen Programme und Apps an, die speziell auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Ein intelligenter Algorithmus stellt für die Nutzerinnen und Nutzer einen persönlichen Therapieplan zusammen, der beispielsweise Schreibaufgaben, das Ansehen von Videos und auf die Krankheit ausgerichtete Spielelemente enthält. Die Therapie-Apps sind niedrigschwellig und barrierefrei gestaltet, sodass sie leicht zu nutzen und intuitiv verständlich sind.

Über die Nutzung digitaler Kommunikationsmöglichkeiten hinaus ist auch die persönliche Begleitung ein elementarer Teil von mentalis. In regelmäßigen Gesprächen am Telefon mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten werden die Nutzerinnen und Nutzer dabei unterstützt, ihre Rückkehr aus der Klinik in den Alltag zu meistern. Dabei werden sie kontinuierlich von denselben Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern betreut. Sie erhalten inhaltliches Feedback und werden motiviert, die Nachsorgeprogramme nachhaltig zu nutzen.

Wir informieren alle Betroffenen ab 16 Jahren während ihres stationären Aufenthalts über dieses Angebot. Weitere Information zu mentalis finden Sie auf unserer Website

bahn-bkk.de/mentalis



mentalis



STEP.De: Sporttherapie bei Depression

Die psychotherapeutisch begleitete Sporttherapie ist eine neue, innovative Versorgungsform und eine sehr gute Alternative zur Psychotherapie: Bewegung besitzt eine große Heilkraft. Neben der positiven Wirkung auf Herz-Kreislauf, Muskeln und Gehirn eben auch auf die psychische Gesundheit. Dabei funktioniert oftmals Ausdauer- und Kraftsport ebenso wie Yoga. Das STEP.De-Programm war einst ein Innovationsfonds-Projekt. Die Wirksamkeit und Effizienz der Behandlung wurde in einer groß angelegten Forschungsarbeit überprüft und belegt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Sporttherapie mindestens den gleichen Nutzen wie eine Richtlinienpsychotherapie hat.

Die Sporttherapie bietet Hilfe für Menschen mit leichten bis mittelgradigen psychischen Erkrankungen. Sie wird unter Anleitung von geschulten, psychotherapeutisch weitergebildeten und zertifizierten Sporttherapeutinnen und -therapeuten in kleinen Gruppen umgesetzt und von Psychotherapeutinnen und -therapeuten begleitet. Die Sporttherapie besteht aus folgenden Inhalten:

- Diagnosesicherung durch eine Psychotherapeutin bzw. einen -therapeuten
- Sporteingangstestung
- Sportmedizinische Beratung bei Bedarf
- Bis zu 32 Einheiten, ein- bis zweimal wöchentlich für 60 Minuten (je 20 Minuten Ausdauersport, Krafttraining und Entspannung) über vier bis sechs Monate
- Training in der gleichen Kleingruppe
- Individuell zugeschnittenes Programm
- Monatliche Telefongespräche mit der Psychotherapeutin bzw. dem -therapeuten (bei Bedarf)
- Nachsorgegespräch mit der sport- und psychotherapeutischen Fachkraft

Die Sporttherapie bei Depression wird an verschiedenen Sport- und Psychotherapiezentren in Berlin und ab Januar 2025 an weiteren Standorten in Deutschland angeboten. Eine Übersicht über die Standorte finden Sie dann auf der Programm-Website. Zudem gibt es ein ortsunabhängiges Online-Programm. Wenn Sie daran teilnehmen möchten, melden Sie sich direkt über die Programm-Website an.

bahn-bkk.de/step



Fazit: Die Rolle der Innovationsfonds-Projekte für die psychische Gesundheitsversorgung

Die aufgezeigten Projekte sind Maßnahmen, mit denen wir dem gestiegenen Behandlungsbedarf begegnen und Lösungen für betroffene Versicherte anbieten. Dabei unterstützt uns der Innovationsfonds, auf Herausforderungen im Gesundheitswesen zielgerichtet zu reagieren und den Versicherten innovative Behandlungs- und Präventionskonzepte zur Verfügung zu stellen.

Durch die Teilnahme an diesen Projekten engagieren wir uns für innovative Therapieansätze und tragen aktiv dazu bei, die Qualität und Zugänglichkeit psychotherapeutischer Angebote zu erhöhen. Die Patientinnen und Patienten profitieren von niedrigschwelligen, flexiblen Angeboten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind und sie aktiv in den Therapieprozess einbinden. Unsere Innovationsfonds-Projekte haben das Potenzial, das Versorgungssystem nachhaltig zu verbessern und Vorbild zu sein.

Die Erkenntnisse und Erfolgsmodelle, die aus diesen Projekten gewonnen werden, können zukünftig in die Regelversorgung einfließen und so eine breit angelegte Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung bewirken.



Prävention Selbstliebe und Resilienz

Die Zahl psychischer Erkrankungen hat in der letzten Zeit zugenommen. Umso wichtiger ist die Prävention, also das frühzeitige Erkennen und Vermeiden von Risikofaktoren, um psychische Belastungen zu reduzieren und langfristig gesund zu bleiben. Der beste Schutz: Selbstliebe und die Stärkung der Resilienz.

Weil aber auch andere Faktoren wie Stress psychisch krank machen können, bieten wir Kurse zur Stressbewältigung und Suchtvermeidung an.



Selbstliebe: Eine bewusste Entscheidung | Wer liked mich? Die Sehnsucht nach schnellen Erfolgen und äußerer Anerkennung ist allgegenwärtig und wird auch durch Social Media weiter verstärkt. Doch um langfristig ausgeglichen und glücklich zu sein braucht es etwas anderes: Selbstliebe zum Beispiel. Doch was genau bedeutet Selbstliebe eigentlich und warum granteln wir lieber mit uns als uns zu mögen?

Sich selbst zu lieben – mit all seinen Stärken und Schwächen – ist eine bewusste Entscheidung. Was zunächst so einfach klingt, ist aber ein komplexer Prozess, der sowohl innere Akzeptanz als auch stetige Reflexion erfordert. Selbstliebe geht über bloße Selbstfürsorge hinaus. Sie bedeutet, dass wir uns selbst bedingungslos wertschätzen, uns Fehler verzeihen und unser eigenes Wohl in den Mittelpunkt stellen – nicht egoistisch, sondern im Bewusstsein, dass wir nur dann für andere da sein können, wenn wir in uns selbst verankert sind. Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens gelernt, ihre Selbstwahrnehmung an äußeren Faktoren auszurichten. Entsprechend können Lob und Anerkennung von außen unser Selbstbild ebenso stark beeinflussen, wie der Wunsch, anderen zu gefallen oder das Streben nach materiellen Erfolgen. Definieren allein diese externen Quellen unseren Selbstwert, geraten wir in Abhängigkeit und verlieren die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit.

Schwächend können außerdem unsere hohen Ansprüche an uns selbst wirken. In einer Gesellschaft, in der Leistung und Perfektion großgeschrieben werden, fällt es schwer, das Ideal des „perfekten Selbst“ aufzugeben und die eigenen Unzulänglichkeiten zu akzeptieren. Dieser innere Kritiker ist häufig der größte Feind der Selbstliebe und sorgt für Selbstzweifel und Unsicherheit.

Sich selbst Gutes tun, damit fängt Selbstliebe an. Das muss aber nichts Materielles sein oder etwas Leckeres zu essen. Das geht ebenso mit diesen fünf Tipps, die sogar kostenlos sind:

- Höre dein Lieblingslied! Ob zur Belohnung, zur Motivation für eine bevorstehende Aufgabe oder weil es dir gute Laune macht. Schalte dein Lieblingslied an und singe und/oder tanze dazu!
- Belohne dich mit Zeit für dich selbst: Nimm dir Zeit für ein schönes Hobby, für eine Sache die du für dich schon immer mal machen wolltest.
- Schreibe auf, warum du so großartig bist! Wenn du magst, kannst du danach in den Spiegel schauen und dir die vielen positiven Dinge persönlich ins Gesicht sagen.
- Sei nett zu dir: Rede mit dir, wie mit einer besten Freundin oder einem besten Freund. Was würdest du deiner besten Freundin oder deinem besten Freund raten, wenn sie oder er schon wieder viel zu schlecht über sich selbst denkt und spricht?
- Gönn dir Stille! Häufig machen wir viel zu viel und alles hintereinander weg. Vielleicht tust du dir auch einfach mal Gutes, indem du alles liegen lässt und fünf bis zehn Minuten nichts machst, also gar nichts!

Klar, Selbstliebe ist ein Prozess, der Zeit und Hingabe erfordert. Aber er lohnt. Denn wer sich selbst liebt, ist vielfach auch in Beziehungen entspannter, nimmt Kritik nicht zu persönlich und erkennt, dass er oder sie genug ist – unabhängig von äußeren Umständen. Ein Mensch, der in Selbstliebe gefestigt ist, strahlt Zufriedenheit und Ruhe aus – und das wirkt sich positiv auf das Umfeld aus.

Letztlich ist Selbstliebe die Basis für ein authentisches und erfülltes Leben. Sie ermöglicht es, die eigene Einzigartigkeit wertzuschätzen und Herausforderungen des Lebens mit Stärke und innerem Frieden zu begegnen. Ein solcher Umgang mit sich selbst ist das größte Geschenk, das wir uns machen können, und ein wichtiger Schritt hin zu einem erfüllteren Dasein.



Resilienz: Seine Widerstandskraft erhöhen | Private Pflichten, berufliche Pflichten: Sowohl Arbeit als auch Privatleben können ganz schön herausfordernd sein. Denn beide Lebensbereiche beanspruchen Zeit und Energie und beiden Lebensbereichen möchte man gerecht werden. Wer es schafft, in diesem Spagat bewusst mit seinen Ressourcen umzugehen, kann negativen Stress zurückfahren und die schönen Seiten beider Bereiche betonen. Das Zauberwort: Resilienz.

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen und seine Fähigkeit, erfolgreich mit herausfordernden Lebensumständen und Stress umgehen zu können. Sie ist praktisch das Immunsystem der Seele. Sie setzt sich zusammen aus konkreten Verhaltensweisen und Einstellungen einer Person.

Das Gute: Wie resilient man ist, kann man beeinflussen, erlernen und trainieren. Ähnlich wie bei anderen Gewohnheiten können wir mit einem Plan, mit Geduld und mit regelmäßiger Wiederholung unsere Resilienz beeinflussen. Im Ergebnis geht es darum, die eigenen Ressourcen zu stärken. Doch wie kann das gelingen? Die Antwort: Mithilfe der sieben Säulen der Resilienz:

1. **Optimismus** zeigt sich in der Fähigkeit, dass man die Zukunft positiv und hoffnungsvoll betrachtet. Man glaubt an einen guten Verlauf der Dinge und weiß, dass Schwierigkeiten oder Krisen nur vorübergehend sind.
2. **Akzeptanz** bezieht sich auf die Einstellung zu Situationen, die nicht mehr zu ändern sind. Sie ist die Vorstufe zur Bewältigung der Krise. Nur wenn die Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden.
3. **Lösungsorientiert** handeln resiliente Menschen dann, wenn sie sich nicht länger auf das Problem fokussieren. Sie blicken nach vorn und suchen gezielt nach Lösungen.
4. **Selbstfürsorge** und Selbstregulation zeigt sich durch das Verlassen der Opferrolle. Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände, sondern in erster Linie auf sich selbst. Sie setzen sich aktiv mit der bestehenden Situation auseinander und versuchen sie zu ihren Gunsten zu verändern.
5. **Selbstverantwortung** bedeutet, dass man selbst Initiative zeigt und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einsetzt. Resiliente Menschen drücken sich nicht vor der Verantwortung, sondern übernehmen sie und handeln.

6. **Beziehungen** und Netzwerke geben einer resilienten Person die innere Stärke, um mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Allein die Existenz eines Netzwerkes wirkt wertvoll und unterstützend.
7. **Zukunftsorientiert** handeln resiliente Menschen, indem sie sich durch Zielsetzungen aktiv auf die Zukunft vorbereiten. Je besser ein Ziel geplant ist, umso leichter lässt sich eine Herausforderung bewältigen.

Resilienz ist also keine feste Größe. Jeder von uns hat immer auch eine Portion Einfluss darauf, wie resilient er oder sie ist und das sollten wir nutzen.

Präventionskurse: Werden Sie aktiv | Gesundheitskurse sind eine beliebte und bewährte Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit, speziell für die psychische Gesundheit, zu tun. Deshalb zahlen wir Ihnen einen Zuschuss für Kurse u.a. in den Bereichen Entspannung und Stressbewältigung sowie Suchtmittelkonsum. Wählen Sie einfach in unserer Kursdatenbank das Angebot aus, das am besten zu Ihnen passt. Damit wir uns an den Kosten beteiligen können, müssen die Gesundheitskurse bestimmte gesetzliche Bedingungen erfüllen – beispielsweise eine Mindestqualifikation der Kursleiter und Kursleiterinnen. Auf diese Weise wird eine hohe Qualität gewährleistet. In unserer Kursdatenbank finden Sie qualitätsgesicherte Kurse von zertifizierten Trainerinnen und Trainern, die bereits mit einem konkreten Termin hinterlegt sind. Den Zugang zur Kursdatenbank finden Sie unter:

🌐 bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Sie erhalten von uns pro Jahr einen Zuschuss für zwei Kursangebote aus folgenden Bereichen:

- Bewegungsorientierte Entspannung und Stressminderung (z. B. Yoga oder Autogenes Training)
- Stressbewältigungstraining
- Raucherentwöhnung
- Alkoholreduktion sowie verantwortlicher Umgang mit Medikamenten und Prävention von Drogenmissbrauch

Kurse aus der Kursdatenbank bezuschussen wir bei regelmäßiger Teilnahme mit 80 Prozent, maximal mit 150 Euro je Kurs. Damit können Sie bis zu 300 Euro Zuschuss für Präventionskurse pro Jahr erhalten. Wir übernehmen die vollen Kosten bis zu 150 Euro für einen Gesundheitskurs für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr und für alle Kunden, die eine ärztliche Präventionsempfehlung haben. Kurse, die von uns oder einem unserer Kooperationspartner angeboten werden, sind für Sie kostenfrei.

Psst – weitersagen!

Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie 25 Euro!

Sie fühlen sich gut aufgehoben bei uns? Und Sie kennen jemanden in Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- oder Kollegenkreis, der auch von unserem erstklassigen Service und unseren attraktiven EXTRAS profitieren möchte und sich beispielsweise über den Gesundheitsbonus freut? Dann empfehlen Sie uns!

Füllen Sie einfach das Formular auf unserer Website aus. Dort finden Sie auch alle Teilnahmebedingungen und die Hinweise zum Datenschutz.
🌐 bahn-bkk.de/kunden-werben-kunden

