



Inhaltsverzeichnis

Nr. 2/Juni 2013

■ **TK-Vereinbarung: Sportmedizinische Untersuchungen**

■ **Neue Seiten: TK-Internetauftritt und Newsletter**

Cybermobbing – neues Modul des Anti-Mobbing-Koffers

Jeder dritte Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren war schon einmal Opfer einer Cybermobbing-Attacke. Jeder zehnte gibt zu, via Internet selbst Täter gewesen zu sein. Für betroffene Schüler sowie ihre Eltern und Lehrer stellen die oftmals anonymen Angriffe im Netz oder am Handy eine besondere Herausforderung dar.

Seit Mai dieses Jahres bietet die Beratungsstelle Gewaltprävention des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI Hamburg) in Kooperation mit der TK das Modul „Cybermobbing“ an. Dieser Baustein ergänzt die Materialien des Anti-Mobbing-Koffers (siehe Kasten) mit speziellen Informationen und Materialien. Hierzu gehören eine DVD mit dem Titel „Let's fight together“, eine Elternbroschüre sowie sechs Übungseinheiten für bis zu zwölf Projektstage.

Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler der Klasse 6 für eine faire Kommunikationsweise im Internet und in sozialen Netzwerken zu sensibilisieren. Mobbing und Cybermobbing hängen eng zusammen. Häufig handelt es sich um dieselben Täter und Opfer.

Neben Gemeinsamkeiten gibt es jedoch auch Besonderheiten, die eine zusätzliche Thematisierung von Cybermobbing notwendig machen. In beiden Fällen gilt es, den psychischen und physischen Schäden – wie beispielsweise Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen und Ängste – vorzubeugen. Betroffene Kinder leiden zum Teil ein Leben lang unter den Folgen.

Das Thema Cybermobbing in seinen vielfältigen Formen und Folgen soll in der Klasse aufgegriffen und Handlungsmöglichkeiten für Betroffene und indirekt Beteiligte eröffnet werden. Das Cybermobbing-Modul vertieft die erarbeiteten Grundlagen des Anti-Mobbing-Koffers in Klasse 5.

Der Anti-Mobbing-Koffer

Mobbing unter Schülern ist keine Seltenheit. Vor allem dicke Kinder und Kinder, die unter der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung AD(H)S leiden, sind betroffen: Von ihnen fühlt sich rund jeder Vierte von mobbenden Mitschülern unter Druck gesetzt. Wichtig ist, in betroffenen Klassen zu intervenieren und Mobbing zu verhindern. Gefordert ist hier die ganze Schule.

Um Schulen dabei zu unterstützen, hat die TK die Initiative „Mobbingfreie Schule – gemeinsam Klasse sein“ ins Leben gerufen. Seit 2007 werden Lehrer speziell geschult und erhalten daraufhin für ihre Schule den Anti-Mobbing-Koffer. Ebenso wie das Ergänzungsmodul „Cybermobbing“ wurde das Projekt vom LI in Hamburg entwickelt. Bisher erhielten 700 Hamburger Schulen den Anti-Mobbing-Koffer. Das Projekt wird mittlerweile in fast allen Bundesländern umgesetzt.

**Kontakt: Beratungsstelle Gewaltprävention im LI,
E-Mail: gewaltpraevention@li-hamburg.de, Internet: www.li-hamburg.de**

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

in den vergangenen Wochen hat die Bundesregierung noch einmal richtig Tempo gemacht:

Vieles wurde noch schnell auf bereits laufende Gesetzgebungsverfahren aufgesattelt. Zum Beispiel wurden mit dem „Beitragsüberlastungsgesetz“ zusätzliche Finanzmittel für die Krankenhäuser auf den Weg gebracht.

Auch auf Landesebene hat die Gesundheitsbehörde mit der von ihr initiierten „Landeskonzern Versorgung“ losgelegt: Das Gremium konstituierte sich im April und beschäftigte sich zunächst mit den Bereichen Bedarfsplanung, Hygiene und Notfallversorgung – Gesundheitsthemen, die wir als Landesvertretung aktiv mit begleiten wollen.

Passend zum „Jahr der Gesundheit“ unterstützt die TK ihre Versicherten beim Neu- und Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten. Wir haben mit den Hamburger Sportärzten eine Vereinbarung über sportmedizinische Untersuchungen geschlossen. Gleichzeitig erleichtern wir allen Interessierten mit unserer neuen Internet-Suchmaschine die Suche nach geeigneten qualitätsgesicherten Gesundheitskursen.

Ihre

Maren Puttfarcken
Leiterin der TK-Landesvertretung
Hamburg

Sport treiben ja – aber wie?

TK schließt mit Hamburger Sportärzten Vereinbarung über sportmedizinische Untersuchungen

Der Frühling macht Lust auf Bewegung. Körperliche Aktivität sorgt für einen gesunden Ausgleich – insbesondere mit Blick auf den für viele Menschen bewegungsarmen und gleichzeitig stressigen Alltag. Wenn man Sport treibt, wird unter anderem die Immunabwehr gestärkt, und viele Beschwerden lassen nach. Das Wichtigste aber dabei ist, dass man sich fitter und wohler fühlt.

Doch wer lange nicht sportlich aktiv war, weiß oft gar nicht, welche Bewegung gesund ist und was er seinem Körper überhaupt zumuten darf. Möglich ist auch, dass der eigene Gesundheitsstatus falsch eingeschätzt wird. Deshalb bietet die TK gemeinsam mit dem Hamburger Sportärztebund e. V. (HSÄB) jetzt sportmedizinische Untersuchungen an. Das Angebot hilft beim Neu- und Wiedereinstieg in sportliche Aktivität, die persönliche Leistungsfähigkeit richtig einzuordnen und gesundheitliche Risiken zu mindern oder zu vermeiden. Besonders sinnvoll ist dieser Gesundheitscheck auch für ältere Menschen.

Bei der Untersuchung geht es beispielsweise um Besonderheiten des Bewegungssystems oder die Herzkreislaufunktionen. Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, Vorsitzender des HSÄB: „Wir wollen latente oder bereits vorhandene Krankheiten erkennen. Gerade wenn Sport zur Prävention oder Therapie etwa bei Diabetes und Übergewicht ärztlich empfohlen wird, sollten Patienten die sportmedizinische Untersuchung in Anspruch nehmen.“ In solchen Fällen geht es um fundierte Informationen zur individuellen gesundheitlichen Situation. Prof. Braumann: „Das Sporttreiben soll weder zu unnötigen Überlastungen noch zu schwerwiegenden Problemen des Herz-Kreislaufsystems führen.“

Neben der medizinischen Untersuchung geht es auch um die Frage, welche sportliche Aktivität zur körperlichen Leistungsfähigkeit passt. Darüber hinaus muss auch klar sein, wie ein Wiedereinstieg beispielsweise in eine neue Sportart konkret aussehen sollte. Bei der Suche nach einer geeigneten Sportart wägen die Sportärzte das Für und Wider ab und empfehlen gesundheitsfördernde Bewegungsformen.

Die Sportärzte beraten auch beim Erstellen individueller Trainingspläne. Das ist besonders bei übertriebenem Ehrgeiz wichtig, da dieser häufig negative Auswirkungen haben kann. Bereits leichte Verletzungen oder kleinere Frustrationen können zum Ende der guten Vorsätze führen. Daher ist es wichtig, die konditionellen Ziele eher niedrig und erreichbar zu setzen. Nach der Einstiegsphase können diese dann Schritt für Schritt höher gesteckt werden.

Das Angebot ist auch Teil des „Jahres der Gesundheit“: Unter diesem Motto will die TK ihre Versicherten in diesem Jahr mit vielen Angeboten rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Stress verstärkt motivieren, für ihre eigene Gesundheit aktiv zu werden oder zu bleiben.

Kontakt: Hamburger Sportärztebund e. V. (HSÄB),
Telefon: 040 - 42 838 6339,
E-Mail: info@hamburger-sportaerztebund.de,
Internet: www.hamburger-sportaerztebund.de



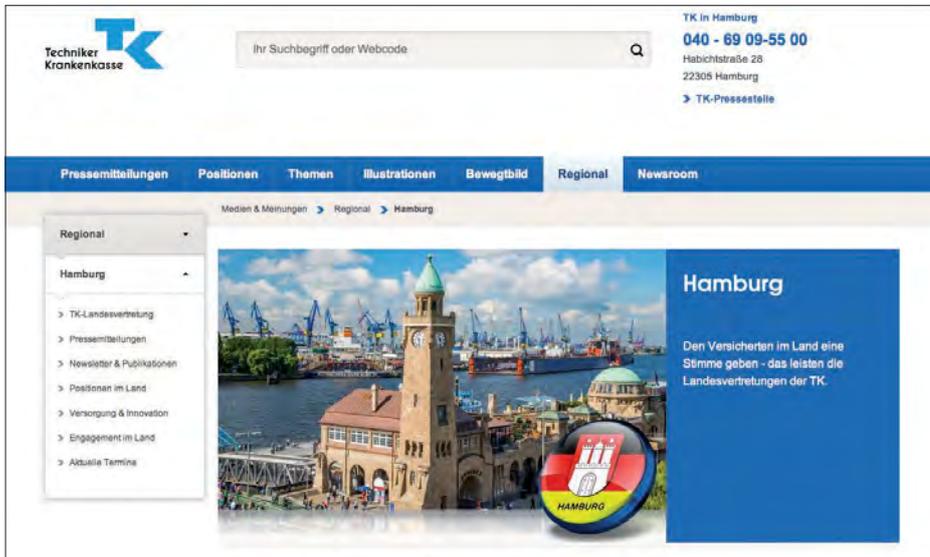
Information

Sportmedizinische Untersuchungen

Die TK bezuschusst sportmedizinische Untersuchungen und Beratungen. Damit soll der Neu- oder Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten erleichtert werden. Bei der Untersuchung wird der Gesundheitsstatus in Verbindung mit dem Fitnesslevel detailliert erhoben. Je nach den gesundheitlichen Voraussetzungen wird unter anderem ein Ruhe- oder Belastungs-EKG erstellt, die Lungenfunktion geprüft oder eine Laktatleistungskurve angefertigt. So erhält der behandelnde Arzt schnell Aufschluss über gewisse Risiken und Fragen, die eventuell noch der Klärung bedürfen. Die Ergebnisse sind Grundlage der Aufklärung, Information und Beratung über infrage kommende Sportarten, gesundheitsfördernde sportliche Belastungen bis hin zu Lebensstilaspekten.

Diese Vorsorgeuntersuchung wird alle zwei Jahre von der TK bezuschusst. Der Eigenanteil der Versicherten beträgt je nach Untersuchungsumfang zwischen 15 und höchstens 30 Euro. Interessierte TK-Versicherte können ihre Fragen auf der Internetseite des Hamburger Sportärztebunds e. V. (HSÄB) und beim TK-ServiceTeam unter der Telefonnummer 0800 - 2 85 85 85 klären.

Das sind ja ganz neue Seiten!



TK-Internetauftritt

Am 6. Mai 2013 ist die TK mit ihrem neuen Internetauftritt ans Netz gegangen. Die Seiten wurden verschlankt und luftiger gestaltet. Damit ist das Portal übersichtlicher und erleichtert unterschiedlichen Nutzergruppen die Suche. Nicht nur das Design und die Navigation sind neu. Der Internetauftritt enthält jetzt auch die neuesten technischen Standards, sodass die Website auch mit Smartphones und Tablets problemlos genutzt werden kann. Er ist zudem barrierefrei, Farben und Kontraste sind so gewählt, dass sie für visuell eingeschränkte Menschen kein Hindernis darstellen. Auch die Schriftgröße kann über standardmäßige Browserfunktionen verändert werden.

Die Navigation bietet unterschiedlichen Nutzergruppen einen themenbezogenen Zugang. So richtet sich das neue Portal „Medien und Meinungen“ zum Beispiel an Journalisten und Meinungsbildner aus Politik und dem Gesundheitsbereich. Hier findet man die Seiten der Landesvertretungen. Die Navigation auf der Seite der Landesvertretung Hamburg enthält auch neue Rubriken: „Positionen im Land“ informiert zum Beispiel über Standpunkte der TK zu aktuellen gesundheitspolitischen Themen. Unter „Engagement im Land“ ist zu lesen, bei welchen gesundheits- und gesellschaftspolitischen Themen die TK-Landesvertretung in Hamburg mitwirkt.

Newsletter Hamburg

Zeitgleich mit dem „Facelift“ des TK-Internetauftritts startete der TK-Newsletter „Aktuelles aus der Gesundheitsmetropole Hamburg“ mit neuem „Look“.

Auch unser Newsletter ist nun freundlicher und heller gestaltet und genügt den neuesten technischen Standards. Unabhängig vom jeweiligen Bildschirmformat und Endgerät ist er gleichermaßen gut lesbar. Es gibt aber auch neue Funktionen. So kann man der TK zum Beispiel mit einem Klick bei Twitter folgen.

Seit nunmehr September 2012 informiert die TK-Landesvertretung alle zwei Wochen per E-Mail über wichtige gesundheits- und sozialpolitische Themen. Die Zahl der Abonnenten hat sich seitdem mehr als verdoppelt. Auch reagieren unsere Leser immer wieder auf die eine oder andere Nachricht. Darüber freuen wir uns. Wer den Newsletter künftig neu beziehen möchte, kann sich problemlos auf unserer Internetseite anmelden.

Die TK in Hamburg

Hauptverwaltung

Bramfelder Straße 140
22305 Hamburg
Tel.: 040 - 69 09-0
Fax: 040 - 69 09-18 00

Landesvertretung Hamburg

Habichtstraße 28
22305 Hamburg
Tel.: 040 - 69 09-55 00
Fax: 040 - 69 09-55 55
E-Mail: lv-hamburg@tk.de

Geschäftsstellen

Die TK-Geschäftsstellen besitzen dieselbe Telefon- und Faxnummer:
Tel.: 040 - 69 21-69 69
Fax: 040 - 69 21-61 41
Die gemeinsame Postadresse für alle Geschäftsstellen (Ausnahme: Finkenwerder) lautet:
Postfach 57 02 18, 22771 Hamburg

Ihr direkter Draht zur TK

TK bundesweit: 0800 - 285 85 85
TK per E-Mail: Hamburg@tk.de
TK-ReiseTelefon:
+49 - 40 85 50 60 60 70
TK-ÄrzteZentrum:
040 - 85 50 60 60 60
TK im Internet: www.tk.de



Internet-Link: www.tk.de, Webcode 456890

Deutschlands Beste Arbeitgeber 2013 – Great Place to Work®

Zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern die Leistungsstärke ihres Unternehmens und tragen auch zur Kundenzufriedenheit bei. Bereits zum zweiten Mal ist die TK mit Platz 1 Sieger beim Wettbewerb „Deutschlands Beste Arbeitgeber“. Damit zeigen die Mitarbeiter der TK ihre Zufriedenheit mit ihrem Arbeitgeber. Dass Leistungsstärke und Kundenorientierung eines Unternehmens eng mit der Mitarbeiterzufriedenheit zusammenhängen, zeigt auch die wiederholte Auszeichnung der TK als „Deutschlands beste Krankenkasse“ beim großen Kassenvergleich des Wirtschaftsmagazins Focus-Money.

Arztbesuch: TK erklärt Kosten mit neuer Patientenquittung

Die TK hat eine neue Form der Patientenquittung entwickelt. Dazu wurden rund 10.000 Fachbegriffe von A wie Apherese bis Z wie Zytostatikum in patientenverständliche Kurzbeschreibungen übersetzt. Um die neue TK-Patientenquittung zu bestellen, genügt ein Anruf. Per Post kommt dann die gewünschte Kostenaufstellung. Eine Tabelle zeigt die Informationen zum Arztbesuch, die abgerechneten Positionen und das damit verbundene Honorar des Arztes.

Bisher konnten TK-Versicherte Einzelfallnachweise anfordern, die sehr fachlich und mit bis zu 50 Seiten sehr umfangreich waren. Die neue Auflistung ist deutlich schlanker und damit auch kundenorientierter. Der Bedarf nach mehr Verständlichkeit ist da: Etwa jeder Zweite äußerte sich 2010 skeptisch zur Frage, ob er den Leistungsauszug überhaupt fachlich nachvollziehen könne. Das hatte eine bevölkerungsrepräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der TK ergeben.

Mehr Informationen unter www.tk.de, Webcode 516468

Mit wenigen Klicks zum richtigen Kurs

Yoga, Abnehmen, Bewegung, Rauchentwöhnung – die Bandbreite der Gesundheitskurse ist riesig. In Hamburg einen geeigneten Kurs zu finden, ist jedoch nicht immer leicht. Deshalb hat die TK ihre Internet-Suchmaschine für Gesundheitskurse jetzt deutlich ausgebaut: Statt der bisher rund 90 Hamburger TK-Kurse sind mehr als 700 Kurse in der Datenbank gespeichert und nach Themen, Veranstaltungsort und Stichwörtern abrufbar.

Bisher hat die TK ihren Versicherten Angebote des „freien Markts“ nur auf Anfrage zugeschickt. Nun werden sämtliche Kurse externer Anbieter – sobald von der TK geprüft und als erstattungsfähig bewertet – in die TK-Internetseiten eingespeist.

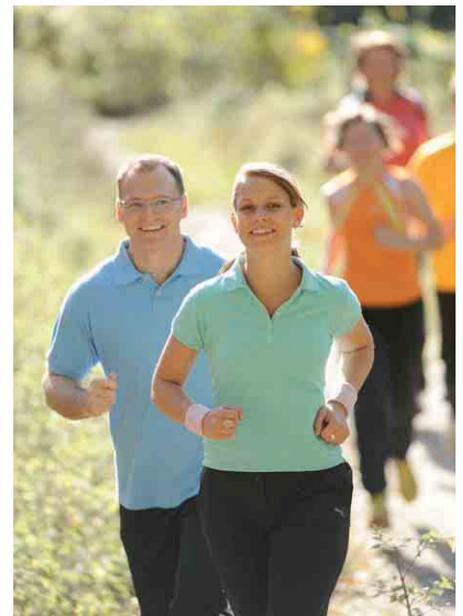
Mehr Informationen unter www.tk.de, Webcode 133636

Information

Thesen der TK zur ambulanten Psychotherapie

Die TK hat auf der Basis ihrer Versorgungsdaten in der Psychotherapie ein Thesenpapier vorgelegt. Unter anderem geht es um die unterschiedlichen Therapieformen, die Wirksamkeit der Psychotherapie und das Gutachterverfahren laut Psychotherapie-Richtlinie. Zu speziellen Problemfeldern werden außerdem Alternativen wie die Einführung einer Koordinierungsstelle oder die stärkere Anwendung der Gruppentherapie vorgeschlagen.

**Download: www.tk.de,
Webcode 515658**



Impressum

Herausgeber:

Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Hamburg
Habichtstraße 28, 22305 Hamburg

Verantwortlich: Maren Puttfarcken

Redaktion: John Hufert, Renate Janssen

Telefon: 040 - 69 09-55 00

Telefax: 040 - 69 09-55 55

E-Mail: lv-hamburg@tk.de

Twitter: [www.twitter.com/TKinHH](https://twitter.com/TKinHH)

Internet: www.tk.de/lv-hamburg



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.