

01/2025

Das Mitgliedermagazin der energie-BKK

# in Bestform

Neue Serie Liebe  
Das Geheimnis der  
ersten Liebe

Ihr Energie-Schub 2025  
Top 5 in Deutschland –  
Spitze bei Zusatzleistungen

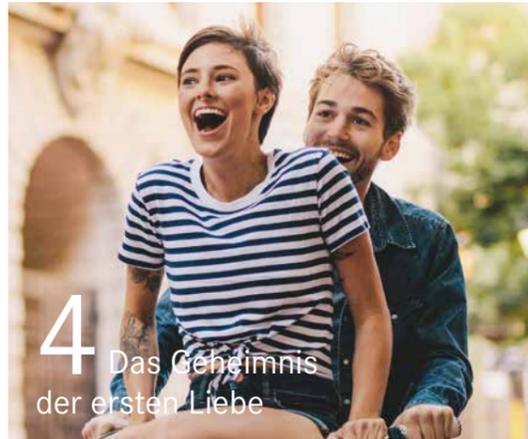
Tipps für Eltern  
Mehr Mut, statt  
Dauerschutz!



**Ihr OK für  
mehr Service**

Erteilen Sie uns  
Ihre Zustimmung –  
siehe Rückseite

**energie·BKK**



4 Das Geheimnis der ersten Liebe



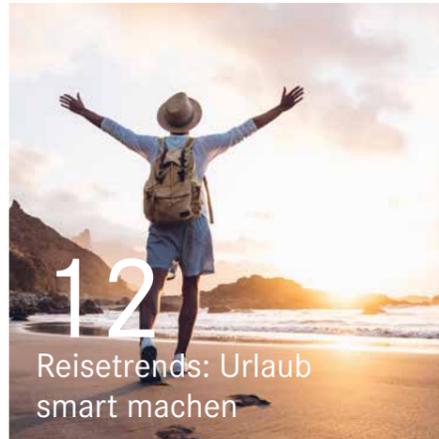
8 Spitzenreiter bei Zusatzleistungen



10 Endometriose: erkennen und behandeln



11 M1 Mädchen-sprechstunde



12 Reisetrends: Urlaub smart machen



14 Long COVID: Therapie-Kompass



15 Mehr Mut, statt Dauerschutz!



16 Vorstand



17 Infothek



18 Pflegekasse aktuell



20 Jugend



22 inside energie-BKK

Impressum

Herausgeber: energie-BKK · Oldenburger Allee 24 · 30659 Hannover
Redaktion: Torsten Dette (V.i.S.d.P.), Team Marketing & Kommunikation, WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh
Konzept & Gestaltung: WENN+ABER agentur für kommunikation gmbh,
Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf
Titelfoto: depositphoto.com MelkiNimages
Redaktionskontakt: Marketing & Kommunikation Benjamin Brinkmann, Tel. 0511 911 10 265

Sämtliche personenbezogenen Formulierungen sind geschlechtsneutral zu verstehen und nur aus Gründen der Lesefreundlichkeit vereinfacht. Das Magazin dient der energie-BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Ausgabe 02/2025 erscheint im Juni 2025

Unsere App – Sofortkontakt jetzt downloaden
QR code



23 Kinderseite

Liebe Leserinnen und Leser,

neu denken, anders gestalten, besser machen! Und zwar vor allem für eine zukunftsfähige und umfassende Versorgung der Patientinnen und Patienten! Der BKK Dachverband als Interessenvertretung der energie-BKK und 63 weiterer Betriebskrankenkassen hat einen Forderungskatalog für die neue Bundesregierung aufgestellt. Dieser verfolgt das Ziel, eine zukunftssichere und bezahlbare Gesundheitsversorgung sowie Pflege in einem gesunden Wirtschaftsstandort Deutschland zu gewährleisten. Jedes Jahr stirbt nach EU-Berechnungen in Deutschland unnötig eine ganze Großstadt mit rund 124.000 Menschen. Der Grund? Ein Gesundheitssystem, das lieber Krankheiten behandelt, statt sie zu verhindern. Deutschland hinkt in der Prävention hinterher – nicht nur Dänemark oder Schweden, sondern auch Frankreich, Italien und Spanien machen es besser – und das für weniger Geld. Deutschland hat mehr als dreimal so viele Krankenhausbetten pro 100.000 Einwohner wie Dänemark oder Schweden. Auch die Anzahl der Krankenhauseinweisungen sowie die Verweildauer in Krankenhäusern sind deutlich höher als in vielen europäischen Nachbarländern.

Empfinden Sie die Gesundheitsversorgung manchmal auch als unzureichend? Schneller Facharzttermin? Fehlanzeige! Mehr als die Hälfte der Deutschen wartet zu lange – oft über die gesetzlich erlaubten 30 Tage hinaus. Sprechzeit? Kaum der Rede wert. Während Patienten in Schweden 22,5 Minuten Zeit bekommen, sind es in Deutschland gerade mal 7,6 Minuten. Und in vielen Regionen heißt es bei Arztpraxen: „Keine neuen Patienten!“ Falsche Anreize statt bester Behandlung. Nicht immer zählt, was gut für den Patienten ist – sondern, was sich abrechnen lässt. Beispiel: Unnötige Eingriffe an Hüfte & Knie. Digitalisierung? Deutschland bleibt Fax-Weltmeister. Während andere Länder längst digitalisiert sind, kämpfen wir mit Papierbergen und Kommunikationstechnik aus den 90ern. Wir brauchen einen radikalen Kurswechsel: Gesunderhaltung muss zum neuen Maßstab werden! Statt immer nur Symptomen hinterherzulaufen, muss Prävention zur Kernaufgabe der Gesundheitspolitik werden.

Als Krankenkassen – insbesondere wir als Betriebskrankenkasse – verstehen wir uns als erfahrene Wegweiser im Gesundheitssystem. Wir wissen, was unsere Versicherten benötigen. Mein Appell an die Politik lautet daher: Lasst uns anpacken – wir fordern #rebootGKV!

Dass wir, die energie-BKK, unsere Aufgabe verstehen, zeigen erneut unsere jüngsten Auszeichnungen von Finanztip und FOCUS MONEY. Wir zählen zu den fünf besten Krankenkassen, insbesondere wegen unserer Leistungen für Schwangere und junge Familien. Und wir sind Spitzenreiter im Bereich Zusatzleistungen. Wir lieben, was wir tun. Mehr dazu auf Seite 8.

Apropos Liebe: Unsere neue Serie widmet sich in den vier Ausgaben des Jahres 2025 diesem Thema. Unsere erste Interviewpartnerin ist die Psychologin Dr. Tita Gonzalez Avilès, die zu romantischen Beziehungen forscht. Sie gibt auf Seite 4 spannende Einblicke in das Erleben der ersten Liebe und in die Kunst der Beziehungspflege.

Pflege ist nicht nur ein Akt der Liebe, sondern auch ein dringendes gesellschaftliches Thema. Auf Seite 18 erfahren Sie mehr über die aktuellen Neuerungen in der Pflegeversicherung. Auch hier sind klare politische Lösungen gefragt, um langfristige finanzielle Stabilität zu gewährleisten und die richtigen Strukturen für Prävention sowie Unterstützung pflegender Angehöriger zu schaffen.

Neben diesen Themen gibt es weitere spannende Impulse in dieser Ausgabe – für frischen Schwung und neue Perspektiven. Lassen Sie sich inspirieren, und genießen Sie die bevorstehenden Osterfeiertage sowie die ersten Frühlingsgefühle!

Herzliche Grüße

Ihr

Torsten Dette, Vorstand



Serie 2025 / Es geht um Liebe

## DAS GEHEIMNIS DER ERSTEN LIEBE

© iStockphoto.com/rossobond

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Liebe? Hat sie Ihr Leben verändert? Von der ersten Liebe bis zur Liebe im Alter möchten wir in den vier Ausgaben der „in Bestform“ 2025 diesem wunderbaren Gefühl und der Pflege von Beziehungen nachgehen. Es geht um Liebe, kommen Sie mit auf Entdeckungsreise. Dazu unterhalten wir uns mit verschiedenen Expertinnen und Experten, die das Thema erforschen, Menschen dazu beraten, therapieren und darüber schreiben.

Den Start machen wir mit Psychologin Dr. Tita Gonzalez Avilés von der Universität Mainz. Sie forscht zu romantischen Beziehungen und den Einflüssen auf die persönliche Entwicklung. Mit ihr sprechen wir über den Einfluss der ersten Liebe, was diese Phase so besonders macht und warum Jugendliche heutzutage einen geringeren Wunsch nach einer Beziehung haben.

### Warum ist die erste Liebe so besonders, gerade für junge Menschen?

**Dr. Tita Gonzalez Avilés:** Die erste Liebe ist eine einzigartige Erfahrung, weil sie so intensiv ist. Für viele ist es das erste Mal, dass sie diese Art von Nähe, Vertrauen und Aufregung erleben. Das Gefühl ist neu und kann überwältigend sein – im positiven wie im negativen Sinne. Es ist eine Phase, in der man viel über sich selbst und andere lernt. Gerade im Jugendalter, wenn sich so vieles verändert, kann die erste Liebe prägend sein.

*Die erste Liebe ist eine einzigartige Erfahrung, weil sie so intensiv ist.*

### Was können Jugendliche aus der ersten Liebe mitnehmen?

Es ist eine wichtige Zeit, um soziale und emotionale Fähigkeiten zu entwickeln. In einer Beziehung lernt man, wie man miteinander kommuniziert, wie man Vertrauen aufbaut und wie man Konflikte löst. Repräsentative Daten aus Deutschland



Steffen Wehner

**Dr. Tita Gonzalez Avilés** ist Psychologin und forscht an der Universität Mainz zu romantischen Beziehungen und zur Persönlichkeitsentwicklung

*Es ist eine wichtige Zeit, um soziale und emotionale Fähigkeiten zu entwickeln.*

zeigen, dass rund 80 Prozent der Jugendlichen im Alter von 10 bis 20 Jahren ihre erste romantische Beziehung erleben. Diese Erfahrungen helfen später, gesunde Beziehungen zu führen – egal, ob romantisch oder freundschaftlich.

*Beziehungen sind wichtig, aber es gibt auch viele andere Wege, sich selbst kennenzulernen und sich weiterzuentwickeln.*

### Warum scheint es so, dass Jugendliche heute weniger oft Beziehungen eingehen als früher?

Das ist ein spannender Trend, den wir in unseren Studien beobachten konnten, und das liegt an verschiedenen Faktoren. Bei Jugendlichen mit Jahrgang 2001 bis 2003 waren 77 Prozent Singles, während es bei Jugendlichen mit Jahrgang 1991 bis 1993 74 Prozent waren. Also zehn Jahre später eine etwas höhere (um 3 %) Rate an Singles.

→



Junge Menschen konzentrieren sich stärker auf ihre persönliche Entwicklung, Ausbildung und Interessen. Es gibt weniger gesellschaftlichen Druck, früh eine Beziehung einzugehen. Traditionelle Lebensziele wie Heirat oder Kinder sind weniger wichtig geworden. Außerdem hat sich durch die Digitalisierung vieles verändert: Viele Freundschaften und Kontakte finden online statt, was von manchen als ausreichend empfunden wird. Die Prioritäten haben sich einfach verschoben.

**Ist das schlecht für die Entwicklung?**

Nicht unbedingt. Es zeigt, dass Jugendliche heute bewusster entscheiden, ob und wann sie eine Beziehung eingehen möchten. Beziehungen sind wichtig, aber es gibt auch viele andere Wege, sich selbst kennenzulernen und sich weiterzuentwickeln. Wichtig ist, dass man sich nicht von Erwartungen oder Druck von außen leiten lässt.

*Das Ende der ersten Liebe fühlt sich oft so an, als würde die Welt zusammenbrechen, weil man diese Art von Verlust noch nie erlebt hat.*

**Sind Singles zufriedener in bestimmten Lebenskontexten?**

Ja, Singles sind tendenziell zufriedener in städtischen Gebieten, wo es mehr Menschen in ähnlichen Lebenssituationen

gibt. In ländlichen Regionen, wo traditionelle Beziehungsnormen stärker präsent sind, empfinden Singles häufiger Druck oder Isolation. Unsere Forschung zeigt auch, dass der Unterschied in der Lebenszufriedenheit zwischen Singles und Menschen in Beziehungen größer ist, wenn viele Menschen im Umfeld in einer Partnerschaft sind.

**Wie gehen Jugendliche mit Trennungen um? Gerade wenn es die erste romantische Liebe war?**

Das Ende der ersten Liebe kann sehr schmerzhaft sein. Es fühlt sich oft so an, als würde die Welt zusammenbrechen, weil man diese Art von Verlust noch nie erlebt hat. Studien zeigen, dass etwa 60 Prozent der Jugendlichen nach ihrer ersten Trennung angeben, dass sie sich in den ersten Wochen sehr belastet fühlten. Aber es ist auch eine Chance, zu lernen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Viele Jugendliche entdecken in dieser Phase, wie wichtig Freunde und Familie als Unterstützung sind. Und sie merken: Das Leben geht weiter, und es gibt neue Möglichkeiten.

**Haben Sie Tipps für Jugendliche, die gerade Liebeskummer haben?**

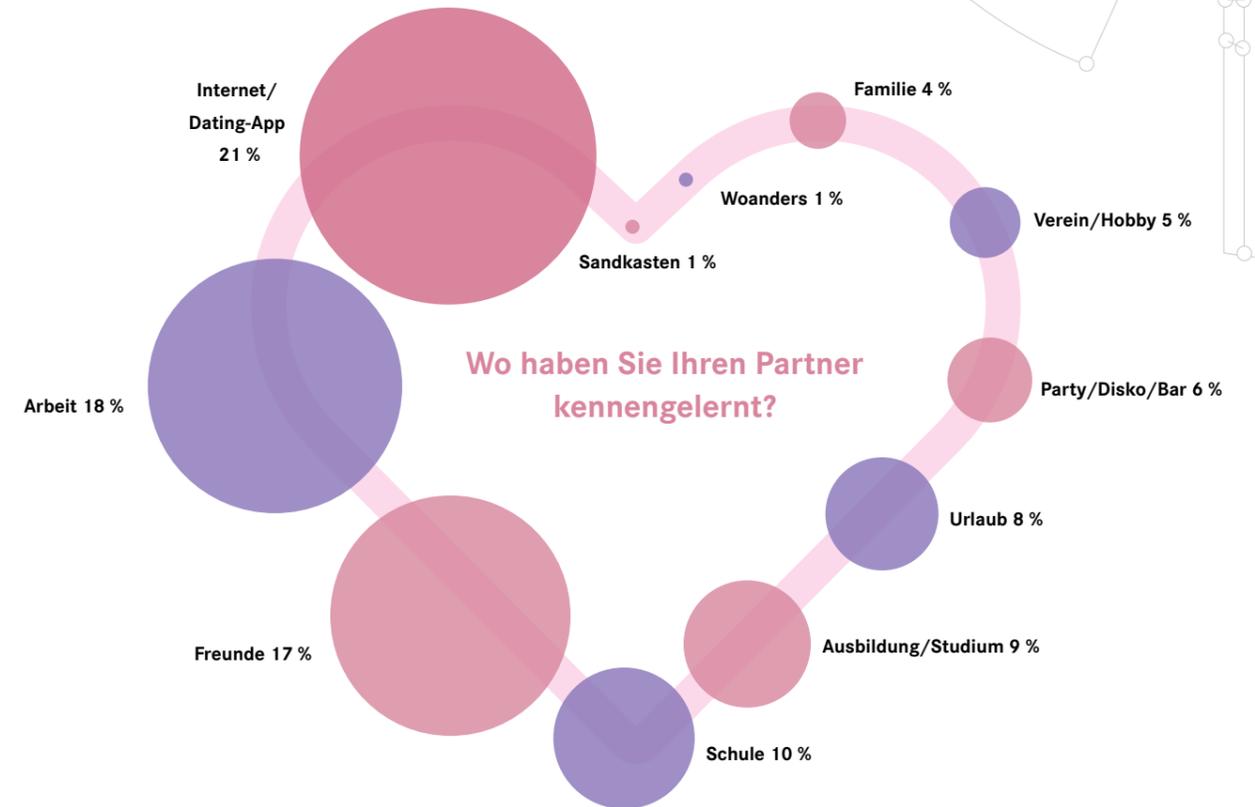
Ja, vor allem: Redet darüber! Mit Freunden, mit der Familie oder jemandem, dem ihr vertraut. Es hilft, die Gefühle nicht in sich hineinzufressen. Außerdem: Macht Dinge, die euch guttun. Sport, Hobbys oder einfach Zeit mit Freunden können dabei helfen, den Kopf frei zu bekommen. Und vergesst nicht: Liebeskummer geht vorbei, auch wenn es sich im Moment nicht so anfühlt.

*Eltern sollten die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen.*

**Gibt es etwas, das Sie jungen Menschen in Bezug auf Beziehungen mitgeben möchten?**

Nehmt euch Zeit, herauszufinden, was ihr wirklich wollt. Beziehungen sind eine tolle Sache, aber sie sollten euch nicht definieren. Ihr seid auch ohne Partner oder Partnerin komplett. Nutzt diese Phase, um euch selbst kennenzulernen und zu wachsen. Und habt keine Angst vor Fehlern – sie sind Teil des Lebens und machen euch stärker.

Grafik: Statista 2024 Deutschland, 15.02.-22.02.2024, 504 Befragte, Verheiratete/unverheiratete Paare



**Wie können Eltern Jugendliche in schwierigen Beziehungsphasen unterstützen?**

Eltern sollten die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen und empathisch reagieren. Es ist wichtig, Probleme nicht zu bagatellisieren, sondern ein offenes Ohr zu bieten und Raum für Gespräche zu schaffen. Das Teilen eigener Erfahrungen kann ebenfalls helfen, die Situation zu relativieren und Hoffnung zu geben.

**Was hat Sie persönlich an Ihrer Forschung über die erste Liebe überrascht?**

Ich finde es faszinierend, wie unterschiedlich Menschen diese Phase erleben. Für manche bleibt die erste Liebe eine romantische Erinnerung, für andere ist sie nur eine Station auf ihrem Weg. Ich finde es überraschend, dass die erste Liebe kaum längerfristige Effekte auf die Persönlichkeit hat.

*Es ist faszinierend, wieviel wir über uns selbst und andere durch Beziehungen lernen können.*

**Wie sind Sie zu diesem Forschungsthema gekommen?**

Ich fand es schon immer spannend, wie Beziehungen unser Leben prägen. In Gesprächen mit Freunden und durch Studien habe ich gemerkt, dass Beziehungsforschung ein Thema ist, das uns alle betrifft und das auch praktische Relevanz hat. Es ist faszinierend, wie viel wir über uns selbst und andere durch Beziehungen lernen können.

**Abschließend Ihr Rat für unsere Leserinnen und Leser: Was lohnt sich in Bezug auf erste Liebe und romantische Beziehungen zu beherzigen?**

**Antwort:** Die erste Liebe ist ein wunderbares Kapitel im Leben, aber es ist nur der Anfang. Es gibt so viel mehr zu entdecken, sowohl in Beziehungen als auch bei sich selbst. Lassen Sie sich Zeit, genießen Sie die Erfahrungen und seien Sie offen für das, was kommt. Jede Beziehung – ob romantisch, freundschaftlich oder familiär – hat ihren eigenen Wert und bereichert unser Leben auf ihre Weise.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

## Ihr Energie-Schub 2025

TOP 5 IN DEUTSCHLAND – SPITZENREITER  
BEI ZUSATZLEISTUNGEN

„Vergleiche dich weniger mit anderen, sondern geh deinen eigenen Weg“, sagen Experten. Doch wenn der eigene Weg so erfolgreich ist wie der der energie-BKK, dürfen wir es ruhig auch mal tun! Und das Ergebnis macht uns stolz: Laut dem neuesten Finanztip-Vergleich gehören wir zu den Top 5 der besten Krankenkassen Deutschlands – und sind die beste bei Zusatzleistungen.

Es zeigt, bei der Wahl der richtigen Krankenkasse zählt nicht nur der Beitragssatz. Entscheidend sind auch die Mehrwerte, die Ihnen und Ihrer Familie im Alltag wirklich weiterhelfen – und da stehen wir ganz vorne! Einen grünen Haken, viel Lob und mediale Aufmerksamkeit bekamen wir erneut und ganz frisch im Krankenkassenvergleich von Finanztip, dem Ratgeber für Finanzen.

## Unterm Strich besser fahren

Insbesondere in den Kategorien für Schwangere und junge Familien konnten wir punkten. Gerade diese Personengruppe profitiert bei uns in besonderem Maße. Zwar liegt unser Zusatzbeitragsatz über dem Durchschnitt, dafür haben wir die besten Zusatzleistungen anzubieten.

**Ein Beispiel:** Die Kostenersparnis eines niedrigeren Zusatzbeitragsatzes wird schnell zur Nebensache, wenn Sie für Ihr Kind eine Fissurenversiegelung, Weisheitszahn-OP oder einen Retainer nach kieferorthopädischer Behandlung benötigen. Hier zahlt die energie-BKK jeweils bis zu 100 Euro Zuschuss pro Maßnahme – und das ist nur der Anfang!

In der Schwangerschaft unterstützen wir **Vorsorgeuntersuchungen mit 300 Euro Zuschuss** und legen zusätzlich **100 Euro Mamabonus** obendrauf. Mit uns fahren Sie sicherer und günstiger.

energie-Familienleistungen  
im Überblick

Der Familienbooster macht uns einzigartig:

- Entdecken Sie in unserem **family+ Portal** alle Infos zu unseren Familienleistungen, übersichtlich an einem Ort.
- **24/7 Arzthotline:** Die medizinische Beratung, wann und wo immer Sie sie brauchen.
- **Online-Service-App:** Kontaktieren Sie uns schnell und einfach – ohne Papierkram.
- Von der **Hebammenrufbereitschaft** über **Geburtsvorbereitungskurse** bis hin zu unserem **BabyCare-Programm**.
- Gut geschützt durch **Impfungen** – auch für Ihre **Reise**.

energie-BKK	
Unsere Energie für Ihre Gesundheit	
Es lohnt sich, bei der energie-BKK versichert zu sein!	
Ihr gesamtes PLUS:	
	<b>2 5 9 9 €</b>
Für Eltern und Kinder	869 €
Mehr Cash mit Bonus und Wahltarif	580 €
Fit und gesund bleiben	1000 €
Für ihr gesundes Lächeln	50 €
Natürlich gesund werden	100 €
Expertenrat und Zweitmeinung	0 €

Rechnen Sie selbst online: Zum Beispiel  
2.599 Euro Leistungsvorteile für Ihre Familie

Cashback über Bonus und Wahltarif in Kombination mit unseren Zusatzleistungen kann sich sehen lassen. Auf eine vierköpfige Familie mit zwei Kindern warten so attraktive Leistungs- oder Geldvorteile. Rechnen Sie mit unserem Onlinerechner selbst nach und entdecken Sie, wie viel Mehrwert wir bieten.



Tipp 2025  
„Empfehlung für  
Schwangere und  
junge Familien“  
Finanztip

Empfehlen Sie uns weiter und profitieren  
Sie gemeinsam

Sie sind überzeugt? Dann erzählen Sie auch Ihren Freunden oder Ihrer Familie von uns! Schließlich gibt es einen weiteren Grund zur Freude: Bei den Zusatzleistungen haben wir als **einzige Krankenkasse die Bestnote 7,9** erreicht – ein klares Zeichen, dass unser Team unermüdlich daran arbeitet, Ihnen und Ihren Lieben die besten Leistungen anzubieten. Und das mit einem „hervorragenden Service“, denn Ihre Gesundheit steht bei uns an erster Stelle.

Mit der energie-BKK ist Ihre Gesundheit in den besten Händen – und das nicht nur heute, sondern langfristig. Wir bieten die völlig neue Art, sich und die Familie rundum gut zu versichern.

Also holen Sie alle an Bord, die Ihnen lieb sind – wir bringen Service und Komfort direkt zu ihnen!





## ENDOMETRIOSE: SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN

Endometriose ist eine häufig unterschätzte Erkrankung, die etwa 8 bis 15 Prozent aller Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter betrifft – in Deutschland sind das rund zwei Millionen. Typische Beschwerden sind starke Unterleibsschmerzen während der Menstruation, oft begleitet von Übelkeit, Durchfall, Schwindel sowie chronischen Bauch- und Rückenschmerzen. Manche Betroffene entwickeln Zysten oder kämpfen mit unerfülltem Kinderwunsch. Diese Symptome können die Lebensqualität stark beeinträchtigen, sowohl privat als auch beruflich.

Bei dieser chronischen Erkrankung wachsen gebärmutter-schleimhautähnliche Gewebeherde außerhalb der Gebärmutter, zum Beispiel in benachbarten Organen. Diese sogenannten Endometriose-Herde reagieren auf den monatlichen Hormonzyklus: Sie wachsen und bluten bei jeder Menstruation mit – oft mit schmerzhaften Folgen.

Die Diagnose erfolgt durch eine gynäkologische Untersuchung und eventuell durch eine Gewebeentnahme. Sind die Herde symptomfrei und wachsen nicht, ist meistens keine Behandlung erforderlich. Andernfalls gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto besser sind die Aussichten auf Linderung.

### Mögliche Behandlungen

- **Medikamentöse Therapie:** Schmerzmittel wie Ibuprofen können akute Beschwerden lindern.
- **Hormontherapie:** Durch die Senkung des Östrogenspiegels wird das Wachstum der Herde gehemmt, was Beschwerden reduziert. Die Therapie beeinflusst jedoch den Hormonhaushalt und wirkt oft verhütend.
- **Operative Eingriffe:** Bei schwerer Endometriose oder Kinderwunsch können Herde per Bauchspiegelung entfernt werden. Ein Rückfall ist jedoch möglich.

### Selbsthilfe und Unterstützung

Auch Entspannungsübungen, Yoga und Achtsamkeitstraining können Beschwerden mindern. In unserer Präventionsdatenbank finden Sie passende Kurse in Ihrer Nähe. Zudem bietet die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. umfassende Informationen, Selbsthilfegruppen und persönliche Unterstützung.

Endometriose ist eine komplexe, aber behandelbare Erkrankung. Eine frühzeitige Diagnose und individuelle Therapie können Betroffenen helfen, ihre Lebensqualität zurückzugewinnen. Sprechen Sie bei Beschwerden mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Für Mädchen

## DEIN BODY – DEINE M1-SPRECHSTUNDE

Pubertät ist nie einfach, am wenigsten für die Teenies selbst. Die energie-BKK bietet für Mädchen und junge Frauen jetzt die M1-Sprechstunde an. M1 steht für Mädchensprechstunde und ist unser neuestes Vorsorgeangebot. Darin beantworten erfahrene Frauenärztinnen und Frauenärzte den 12- bis 17-Jährigen die persönlichsten Fragen rund um das Thema Sexualität, Verhütung, Zyklusgeschehen und Pubertät.

Ziel ist es, sie behutsam an frauenspezifische Gesundheitsthemen und Vorsorgeuntersuchungen heranzuführen sowie Berührungsängste zu nehmen. Gerade jetzt, wenn sich der Körper während der Pubertät verändert, können bei vielen Mädchen eine Menge Fragen auftauchen, trotz Aufklärungsunterricht und Internet. Über die Mädchensprechstunde können sie diskret adressiert werden, zum Beispiel:

- Welche Gewohnheiten beeinflussen meine Gesundheit – und wie?
- Mein Körper verändert sich – was ist normal und was nicht?
- In welchem Maß sind Beschwerden bei der Periode normal?
- Welche Möglichkeiten gibt es, mit der Blutung umzugehen?
- Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es, und wie kann ich mich schützen?
- Welche Impfungen gibt es, um meine weibliche Gesundheit zu schützen?

Wir finden es wichtig, dass junge Frauen auf diesem Weg selbstbewusste Entscheidungen über ihre Gesundheit treffen können, und möchten sie mit dem neuen Angebot frühzeitig und verlässlich dabei begleiten.

### Teilnahmebedingungen

An der M1-Sprechstunde können alle Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren teilnehmen, wenn sie bei uns versichert sind. Wichtig ist auch, dass Eltern und Mädchen vorab ihre Zustimmung zur M1-Sprechstunde erteilen. Weitere Infos zum genauen Ablauf und Hintergrund, stehen in unserem family+ Portal.



### Prio 1: Jetzt unbedingt checken und mitmachen!



# REISETRENDS 2025

Die Reiselust erwacht mit dem Frühling – und sicher haben Sie schon erste Ideen für Ihre Auszeit 2025. Wir haben für Sie spannende Reisetrends zusammengestellt, die Abwechslung, Erholung und Abenteuer garantieren. Den passenden Gesundheitsschutz, wie Reiseimpfungen oder Auslandskrankenschein, haben Sie mit uns ohnehin im Gepäck. So wird Ihr Urlaub rundum sorglos und unvergesslich. Mehr Informationen zu jedem Tipp finden Sie über die QR-Codes.

1

## Stargazing – Der Himmel voller Sterne

Nächtliche Abenteuer wie das Beobachten der Sterne werden 2025 ein funkelnader Trend. Besonders reizvoll sind abgelegene Regionen wie Lappland, wo geringe Lichtverschmutzung und klare Nächte für einen spektakulären Sternenhimmel sorgen. Die kühle Abendluft macht diese Aktivität doppelt erfrischend.

**Unsere Empfehlung:** Die besten Orte für Stargazing finden Sie hier:



2

## Coolcation – Sommerurlaub für Kaltblüter

Sonne und Hitze sind nicht jedermanns Sache. Für diejenigen, die kühle Brisen bevorzugen, liegt der Trend „Coolcation“ hoch im Kurs. Skandinavien oder andere nordische Reiseziele locken mit angenehmen Temperaturen.

**Tipp:** Denken Sie auch in kühleren Regionen an den richtigen Hautschutz.



3

## Abenteuerlustige Best-Ager – Action kennt kein Alter

Boomer und Best-Ager suchen zunehmend den Kick: Wildwasser-Rafting, Fallschirmspringen oder Höhlentauchen liegen im Trend. Abenteuer- und Aktivreisen sorgen für unvergessliche Momente und fördern gleichzeitig die Gesundheit. **Tipp:** Entdecken Sie unsere aktiven Gesundheitsreisen – eine perfekte Kombination aus Spaß und Fitness.



4

## Flughäfen als Reiseziel – Zwischenstopps deluxe

Der Flughafen Changi in Singapur ist mehr als ein Transit-Ort: Mit einem Wasserfall, einem Schmetterlingspark und vielem mehr wird er zum Reiseziel. Flughäfen gewinnen als Erlebnisorte an Beliebtheit.

**Hinweis:** Denken Sie bei Fernreisen an die passenden **Schutzimpfungen**. Wir erstatten **100 Prozent der Kosten**.



5

## Wellnessurlaub neu gedacht

Langlebigkeit, Biohacking und Schlaf stehen bei Wellnessreisen im Fokus. Rotlicht- und Kryotherapien sowie achtsame Auszeiten sind im Trend.

**Ob im Urlaub oder zu Hause:** Wir bezuschussen Präventionskurse, die Ihnen helfen langfristig zu entspannen.

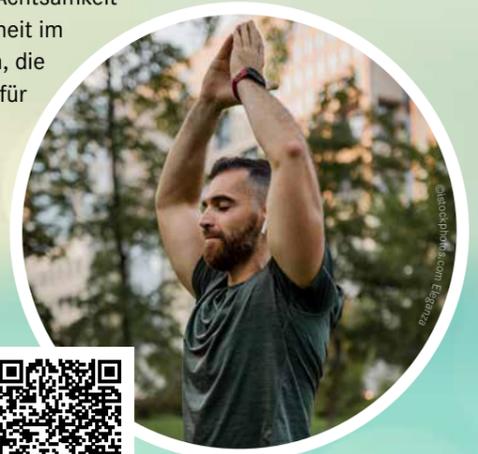


6

## Männer suchen Zen – Achtsam statt Action

Männertrips bekommen ein neues Gesicht: Statt Party stehen Achtsamkeit und mentale Gesundheit im Vordergrund. Aktivitäten, die Beziehungen stärken und für Ausgeglichenheit sorgen, werden immer beliebter.

**Tipp:** Die 7Mind App bietet Ihnen ein Jahr lang kostenfrei Zugang zu Meditationen und Mental-Health-Tipps.



7

## Bleisure Travel – Arbeit und Freizeit verbinden

Arbeit und Erholung vereinen? Beim „Bleisure Travel“ verlängern Sie Ihre Geschäftsreise, um Kultur, Freizeit oder Sport zu genießen. Bleisure setzt sich aus den englischen Begriffen für Business (Arbeit) und Leisure (Freizeit) zusammen. So bringen Sie mehr Balance ins Leben – und kicken Ihre Work-Life-Balance auf ein neues Level.



Lassen Sie sich von diesen Trends inspirieren, und finden Sie weitere Gesundheitstipps sowie Anregungen auf unserer Website oder unseren Social-Media-Kanälen. Mit uns sind Sie bestens vorbereitet – für Ihre Gesundheit und Ihre Abenteuer.

## Long COVID THERAPIE-KOMPASS FÜR BESSERE BEHANDLUNG

### Neue Möglichkeiten ab 2025: Strukturierte Versorgung

Bislang war die medizinische Versorgung von Long-COVID-Patienten oft unzureichend, auch bedingt durch unklare Vergütungsregelungen im vertragsärztlichen Bereich. Seit dem 1. Januar 2025 schafft eine neue Long-COVID-Richtlinie Abhilfe. Diese ermöglicht eine strukturiertere und zeitnahe Behandlung. Ärztliche Diagnosen, koordinierte Behandlungspläne und eine bedarfsgerechte Therapie stehen dabei im Mittelpunkt. Ziel ist eine abgestimmte Versorgung, die die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten berücksichtigt.



*Die Beschwerden von Long COVID sind vielseitig und individuell.*

### Der Therapie-Kompass: Unterstützung für die Behandlung

Ein zentrales Hilfsmittel in der Versorgung ist der Therapie-Kompass. Dieser Guide bietet eine Übersicht über geeignete Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen für Erwachsene, die häufig bei Long-COVID-Symptomen zum Einsatz kommen. Entwickelt wurde er von einer Expertengruppe im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Der Kompass gibt Ärzten konkrete Empfehlungen und erleichtert die Behandlung von Betroffenen.

Obwohl es noch keine spezifischen Arzneimittelzulassungen für Long COVID gibt, werden bereits zahlreiche Medikamente verwendet, die

Symptome wie Asthma, Schlafstörungen, Angstzustände oder Depressionen lindern können. Die Erfahrungen aus der bisherigen Versorgung fließen dabei in die Empfehlungen ein.



### Digitale Unterstützung: Die Fimo Health App

Die energie-BKK bietet Versicherten mit Long-COVID-Symptomen die Nutzung der Fimo Health App an. Diese dient als digitaler Alltagsbegleiter, um Symptome, Begleiterscheinungen und Einflussfaktoren einfach zu

dokumentieren. Gleichzeitig vermittelt die App wertvolle Informationen über das Krankheitsbild und zeigt auf, wie positive Verhaltensweisen die Lebensqualität verbessern können.

Long COVID bleibt eine schwer fassbare Diagnose, da die genaue Anzahl der Betroffenen weiterhin unklar ist. Die Bundesregierung geht jedoch von einer sechsstelligen Betroffenenzahl aus. Diese Menschen zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, ist das Ziel von Ministerien, Wissenschaftlern, Ärzten und Krankenkassen wie der energie-BKK.

Die Beschwerden von Long COVID sind vielseitig und individuell. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Post-COVID seit 2021 als Erkrankung, die bei Menschen mit einer wahrscheinlichen oder gesicherten SARS-CoV-2-Infektion auftritt. Typisch ist das Auftreten von Symptomen innerhalb von drei Monaten nach COVID-19-Beginn, die mindestens zwei Monate anhalten und nicht durch andere Diagnosen erklärbar sind.



### Tipps für Eltern

## MEHR MUT, STATT DAUERSCHUTZ!

Jetzt könnte die Zeit sein, loszulassen und auch im Familienleben mutiger zu werden. Der übermäßige Schutz, mit dem besorgte Eltern ihre Kinder behüten wollen (auch Safetyism genannt), kann Kindern mehr schaden als nutzen. Und Eltern, die ständig Angst haben, die Kinder könnten sich gefährlich verletzen, sind nicht gerade ermutigende Vorbilder.

Na klar, Sicherheit (das Erkennen und Vermeiden einer Gefahrensituation) steht immer an erster Stelle. Die Stärkung basaler Fähigkeiten, der Autonomie und Risikobereitschaft des Kindes ist jedoch ebenso wichtig für dessen Entwicklung. Als Kind alleine oder mit Freunden durch die Gegend streifen, auf Bäume klettern, Abenteuerspielplätze ausprobieren, Knie aufschürfen beim Ausrutschen, das gehört dazu. Kinder brauchen diese Herausforderungen, um daran zu wachsen.

*Freies Spiel ist wichtig für die körperliche, mentale und soziale Entwicklung des Kindes.*

„Lassen Sie Ihre Kinder wieder selbst die Welt entdecken“, das betont auch die kanadische Studie „Gesunde kindliche Entwicklung durch riskantes Spielen im Freien: Das Gleichgewicht mit der Verletzungsprävention finden“ von Januar 2025. Die Erkenntnis: Freies Spiel ist wichtig für die körperliche, mentale und soziale Entwicklung des Kindes. Es fördert Zutrauen und Vertrauen. Kinderärzte werden durch

die Studie ermutigt, risikoreiches Spielen im Freien als eine Möglichkeit zur Vorbeugung und Bewältigung verbreiteter Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Angstzustände und Verhaltensprobleme zu betrachten.

Die Studie unterscheidet zwischen Risiko und Gefahr fürs Kind: Ein **Risiko** entsteht in Situationen, in denen ein Kind die Herausforderung erkennen und einschätzen kann und auf der Grundlage seiner persönlichen Vorlieben und seiner selbst eingeschätzten Fähigkeiten eine Entscheidung über die Vorgehensweise trifft. Zum Beispiel, wie hoch es auf einem Klettergerüst klettern oder wie schnell es einen Abhang hinunterlaufen soll.

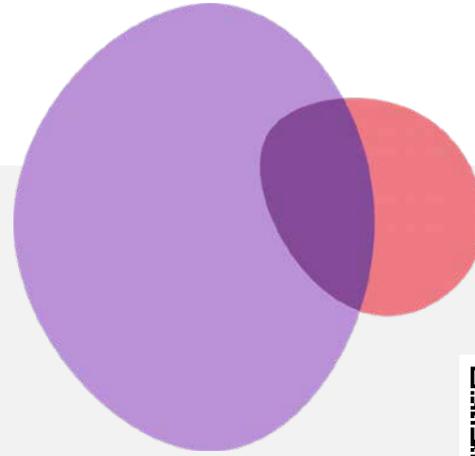
Eine **Gefahr** stellt eine Situation dar, in der das Verletzungspotenzial die Fähigkeit des Kindes übersteigt, es als solches zu erkennen oder zu bewältigen. So könnte beispielsweise eine nicht ordnungsgemäß verankerte Rutsche unter dem Gewicht eines Kindes umkippen oder ein morscher Baumast brechen.

Sie merken: Das Selbstvertrauen der Kinder bewusst zu fördern, kann für Eltern herausfordernd sein, aber den Versuch ist es wert, meint auch Onkel Banjou. Für alle, die im Familienleben Wege gehen wollen, die andere sich noch nicht so trauen zu gehen, haben wir ihn mit ins Boot geholt.

**Onkel Banjou** ist Unternehmensberater, Rapper, Creator und Gründer einer Kampfsportschule. Für ihn steht Familienleben auf Platz 1, für uns auch. Er teilt jetzt seine Erfahrungen, wie es gut läuft und noch besser geht, auf Social Media Kanälen wie TikTok und Instagram: „Solange du dir selbst vertraust, ist kein Berg zu hoch“, sagt er! Mutig sein - gilt für Eltern und Kinder! Lassen Sie sich inspirieren.

Veröffentlichung der Vorstandsvergütungen nach § 35a Absatz 6 SGB IV für 2024

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Vorsorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (Summe aller Vergütungsbestandteile)
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
GKV-Spitzenverband Vorsitzende	262.000 €	gezahlter Jahresbetrag	47.856 €	jährlich aufzuwendender Betrag	-	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856 €
GKV-Spitzenverband Stellv. Vorsitzender bis 30.06.2024	127.000 €	-	34.889 €	jährlich aufzuwendender Betrag	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889 €
GKV-Spitzenverband Stellv. Vorsitzende ab 01.07.2024	127.000 €	-	14.940 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940 €
GKV-Spitzenverband Mitglied bis 30.06.2024	125.000 €	-	14.633 €	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633 €
BKK Landesverband Mitte Vorstand	180.960,00 €	-	15.111,36 € (Tarif 6 / Tarifliche Regelung zu den Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7 / zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	-	1.841,64 €	-	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu den Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu den Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	203.913,00 €
energie-BKK Vorstand	Bis Juni 2024 79.494,00 € Ab Juli 2024 73.000,02 €	56.000,00 €	5.318,15 €	Entfällt	3.592,14 €	Entfällt	Entfällt	Amtsenthebung; Keine Regelung Amtsentbindung und Fusion; Einvernehmliche Lösung oder 2 Jahresvergütungen	144.404,29 €

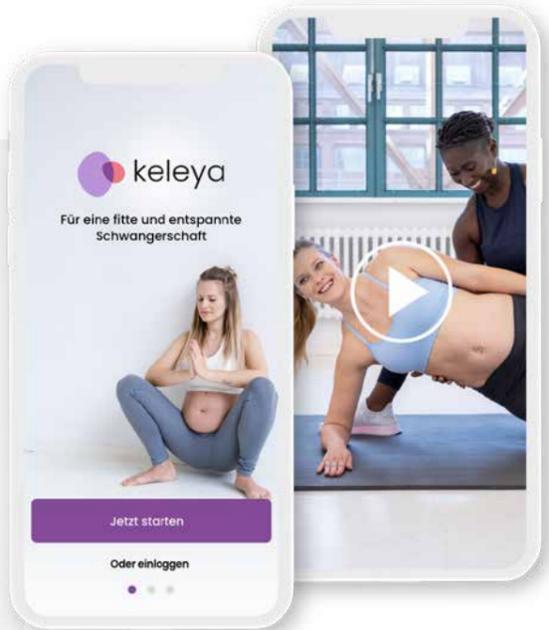


keleya App – von Schwangeren und Mamas geschätzt und geliebt

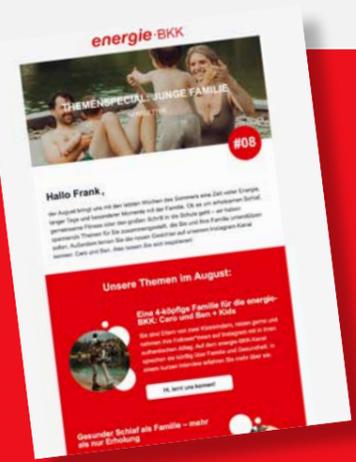
Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft! Eine neue Lebensphase startet, für die wir Ihnen gerne die keleya App anbieten möchten. Bereits Tausende werdende Mütter lassen sich damit durch Schwangerschaft und Geburt begleiten. Sie lieben das ganzheitliche Expertenwissen, denn die App wurde gemeinsam mit Hebammen und Gynäkologen entwickelt.

Entdecken auch Sie täglich Videos, Podcasts, gesunde Rezepte und Hebammen-Tipps rund um die Schwangerschaft. Reisen Sie durch 40 aufregende Schwangerschaftswochen mit Übungen, Workouts, Meditationen, die einfach gut tun und fit halten für die bevorstehende Geburt. Sie bekommen außerdem wöchentliche Updates über die Entwicklung Ihres Babys. Als Versicherte der energie-BKK können Sie sich die keleya App jetzt kostenfrei herunterladen und gleich Ihren errechneten Geburtstermin eintragen.

Auch nach der Geburt finden Sie hier weiterhin Hilfreiches wie zum Beispiel Übungen zur Rückbildung.



Jetzt Newsletter abonnieren und monatsaktuell informiert sein.



ePA-Testphase läuft

In rund 230 Arztpraxen in Hamburg, Franken und Nordrhein-Westfalen wird seit Januar 2025 die elektronische Patientenakte (ePA) getestet. Auch einige Krankenhäuser und Apotheken sind beteiligt. In dieser kontrollierten Einführungsphase werden die Systeme gründlich auf ihre zuverlässige Nutzbarkeit getestet. Nach dem erfolgreichen Abschluss in den Modellregionen wird die elektronische Patientenakte (ePA) dann bundesweit eingesetzt. Sollten Sie momentan eine Fehlermeldung beim öffnen der ePA-App erhalten, bitten wir Sie, die neue Version zu installieren. Die alten ePA-App-Versionen für Android/iOS sind leider nicht mehr nutzbar.

Mehr Informationen über die ePA erhalten Sie auf unserer Webseite unter [www.energie-bkk/epa](http://www.energie-bkk/epa).





**energie-BKK Pflegekasse**

# MEHR UNTERSTÜTZUNG AB JANUAR 2025

Gute Nachrichten: Zum 1. Januar 2025 traten Verbesserungen im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) in Kraft. Die soziale Pflegeversicherung erhöht ihre Leistungen um 4,5 Prozent. Das bedeutet spürbare Entlastungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.

**Pflegegeld und Pflegesachleistungen**

Ab Pflegegrad 2 können Sie Pflegegeld erhalten, wenn Sie Ihre Pflege teilweise selbst organisieren – beispielsweise mit Hilfe von Angehörigen oder Freunden. Für professionelle Unterstützung steht Ihnen außerdem das Budget für Pflegesachleistungen zur Verfügung, mit dem Sie ambulante Pflegedienste finanzieren können. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen Pflegedienst und Pflegekasse – ganz unkompliziert.

**Erhöhung des Pflegegeldes für selbstbeschaffte Pflegehilfen**

Pflegegrad 1:	Kein Anspruch		
Pflegegrad 2:	von	332 €	auf 347 €
Pflegegrad 3:	von	573 €	auf 599 €
Pflegegrad 4:	von	765 €	auf 800 €
Pflegegrad 5:	von	947 €	auf 990 €

**Anhebung des Pflegesachleistungsbetrags**

Pflegegrad 1:	Kein Anspruch		
Pflegegrad 2:	von	761 €	auf 796 €
Pflegegrad 3:	von	1.432 €	auf 1.497 €
Pflegegrad 4:	von	1.778 €	auf 1.859 €
Pflegegrad 5:	von	2.200 €	auf 2.299 €

**Unterstützung bei Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege**

Wenn Ihre Pflegeperson – etwa Angehörige oder Bekannte – einmal ausfällt, übernimmt die Pflegekasse die Kosten für eine Ersatzpflege. Dieses Budget wurde auf bis zu 1.685 € pro Jahr angehoben. Auch für Kurzzeitpflege, bei der Sie vorübergehend in einer stationären Einrichtung betreut werden, steht Ihnen mehr Unterstützung zur Verfügung: Bis zu 1.854 € können dafür genutzt werden.

Noch flexibler wird es durch die Möglichkeit, die Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu kombinieren. Insgesamt stehen Ihnen dadurch bis zu 3.539 € pro Jahr zur Verfügung.

**Tagespflege und Nachtpflege**

Diese teilstationären Pflegeformen ermöglichen eine ideale Ergänzung zur häuslichen Pflege. Während ein Teil der Pflege zu Hause erfolgt, können Aufenthalte in einer Pflegeeinrichtung Ihren Alltag bereichern und entlasten.

**Erhöhung der Tages- und Nachtpflege**

Pflegegrad 1:	Anspruch besteht nicht		
Pflegegrad 2:	von	689 €	auf 721 €
Pflegegrad 3:	von	1.298 €	auf 1.357 €
Pflegegrad 4:	von	1.612 €	auf 1.685 €
Pflegegrad 5:	von	1.995 €	auf 2.085 €

**Verbesserte Leistungen für die vollstationäre Pflege**

Für die Pflege in einem Pflegeheim oder einer ähnlichen Einrichtung zahlt die Pflegekasse abhängig vom Pflegegrad einen festen Betrag.

**Erhöhung der vollstationären Pflege**

Pflegegrad 1:	von	125 €	auf 131 €
Pflegegrad 2:	von	770 €	auf 805 €
Pflegegrad 3:	von	1.262 €	auf 1.319 €
Pflegegrad 4:	von	1.775 €	auf 1.855 €
Pflegegrad 5:	von	2.005 €	auf 2.096 €

Zusätzlich gibt es einen prozentualen Zuschuss zum Eigenanteil der Pflegeheimkosten, der mit der Aufenthaltsdauer steigt und 2025 gleich bleibt.

**Wohngemeinschaften und Anschubförderungen**

Menschen, die in ambulant betreuten Wohngruppen leben, erhalten künftig einen monatlichen Zuschuss von 224 € (vorher 214 €), um eine organisatorische Präsenzkraft zu finanzieren. Für die Gründung solcher Wohngruppen steht außerdem eine erhöhte Anschubfinanzierung zur Verfügung – bis zu 2.613 € pro Person (bisher 2.500 €) und maximal 10.452 € pro Wohngruppe (bisher 10.000 €).

**Entlastung im Alltag**

Der monatliche Entlastungsbetrag steigt auf 131 € (bisher 125 €) und kann vielfältig eingesetzt werden:

- Alltagsbegleitung und Pflegebegleitung
- Serviceangebote für hausnahe Dienstleistungen
- Familienentlastende Dienste
- Tagesbetreuung in Kleingruppen
- Betreuungsangebote für an Demenz erkrankte Menschen
- Finanzierung von Eigenanteilen bei der Tages- und Nachtpflege, sowie Kurzzeitpflege und Nachbarschaftshilfe



**Unterstützung für Pflegehilfsmittel und Umbauten**

Damit die Pflege zu Hause leichter gelingt, übernimmt die Pflegekasse die Kosten für Pflegehilfsmittel bis 42 € pro Monat (bisher 40 €). Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind z. B. Desinfektionsmittel, Schutzhandschuhe oder Bettschutzunterlagen.

Auch Zuschüsse für barrierearme Umbaumaßnahmen wurden erhöht: Bis zu 4.180 € können pro Maßnahme und Person beantragt werden – ob für Türverbreiterungen, Treppenlifte oder den Umbau des Badezimmers (bisher 4.000 €).

**Unsere Pflegeexperten der energie-BKK** stehen Ihnen bei allen Fragen oder der Antragstellung gerne mit Rat und Tat zur Seite.

**Pflegekasse - Servicehotline: 0511 - 911 10 961**

LET'S GO!

Zwischen Suchen und Sucht

# Vom Algorithmus gecatched?

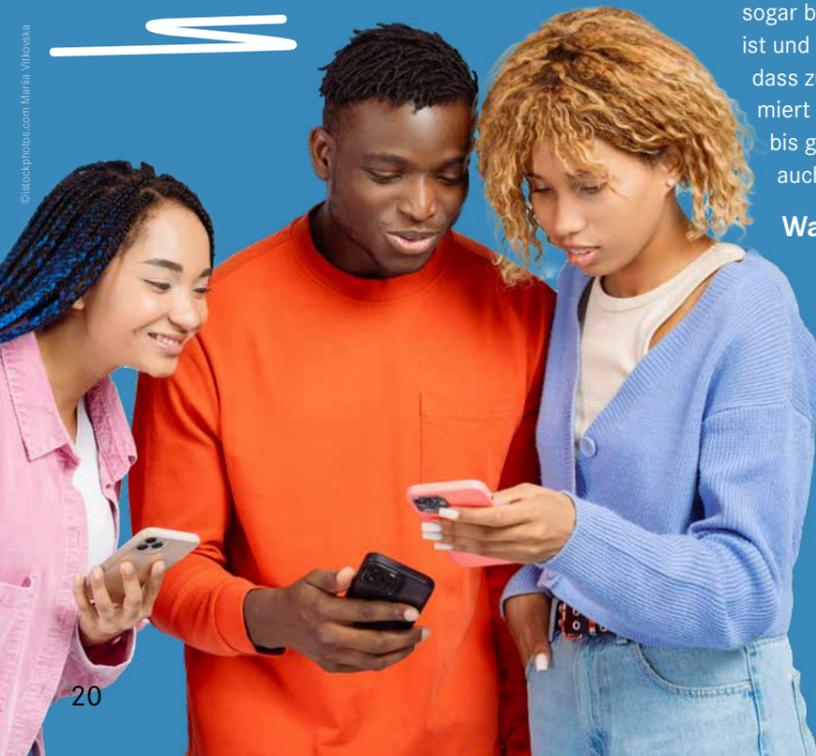
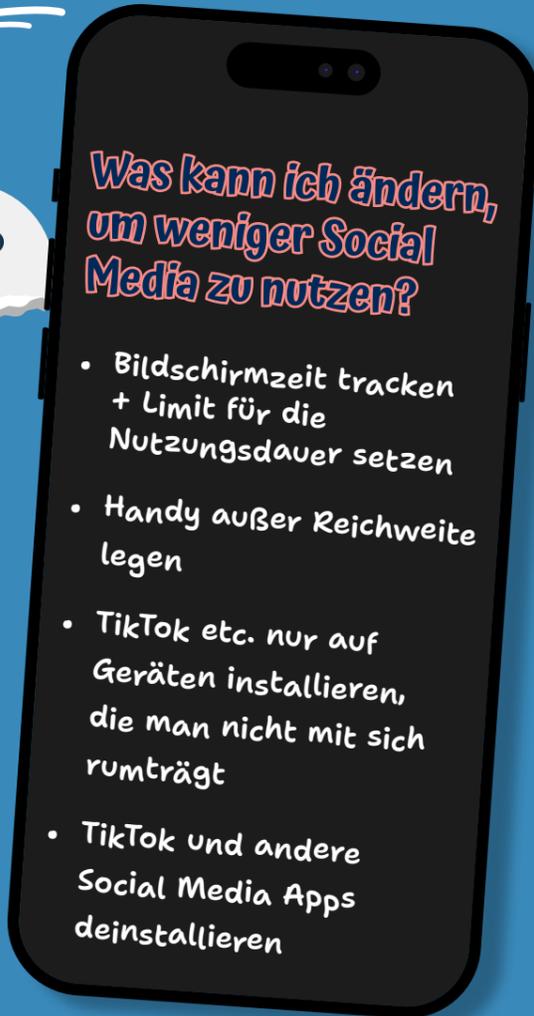
Moin, mein Name ist Serkan, 19 Jahre alt, und ich habe über meine TikTok-Nutzung nachgedacht: Die Plattform ist gerade in aller Munde. Neue Trends werden meist hier gestartet und schwappen dann auf die anderen Plattformen über. Gerade bei uns Jugendlichen erfreut sie sich großer Beliebtheit. Das spiegelt sich auch in den Nutzungszeiten wieder.

Gerade habe ich durch eine Studie (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf/2023) erfahren, dass an Schultagen 10- bis 17-Jährige, die Social-Media-Dienste mindestens einmal pro Woche nutzen, im Schnitt 150 Minuten am Tag online sind. An Wochenenden und in den Ferien waren es fast vier Stunden. Wenn ich ehrlich bin, kommt das hin. Rund 70 Prozent zwischen 16 und 19 Jahren lassen sich von TikTok unterhalten. Die emotionale Bindung steigt durch den Entertainmentfaktor. Kurios ist, dass viele jugendliche Nutzer sich nach der Nutzung schlecht fühlen und merken, dass ihre Konzentration abnimmt. Trotzdem schaffen sie es nicht, der Plattform längere Zeit fernzubleiben – entweder aufgrund von FOMO (Fear of missing out = Die Angst etwas zu verpassen) oder weil sie die ständige

Dopaminausschüttung und mentale Berieselung vermissen. Deswegen kann man bei vielen von einer TikTok bzw. Social-Media-Sucht sprechen, und die meisten sind sich dessen sogar bewusst! Sie wissen insgeheim, dass es ein Zeitfresser ist und sie es länger nutzen als sie zugeben. Das Problem ist, dass zu viel, zu Unterschiedliches in zu kurzer Zeit konsumiert wird, sodass am Ende alles verpufft und du nur wenig bis gar nichts für dich selbst verwerten kannst. Hast du das auch schon mal bemerkt?

### Was also tun? Nutzung einschränken? Ja!

Wenn du intensiv in den sozialen Medien unterwegs bist, führt ein Verzicht dazu, dass du dich zunächst langweilst, dich leer fühlst und die Ablenkung vermisst. Diese Leere kannst du aber durch andere Aktivitäten füllen. Das ist eine Chance: Probier es aus, indem du Sport treibst, Bücher liest, ein neues Hobby testest oder dir andere Inspirationsquellen suchst. Kleiner Tipp: TikTok mit Videospielen oder Netflix zu kompensieren, ist keine wirkliche Alternative ;-). Ich habe mich entschieden, mir eine Auszeit zu gönnen und tatsächlich mit Boldern und Kampfsport angefangen. Was machst du?



Berufswahl

# Zeit für eine Selbsteinschätzung?

Wer bin ich, und was will ich aus meinem Leben machen? Das fragen sich wohl viele im Laufe der Schulzeit. Um herauszufinden, wer du bist und welches Studium oder welche Ausbildung zu dir passen könnten, entdecke deine eigenen Wünsche, Talente und Lieblingsfähigkeiten.

**Der erste Schritt:** Schätze dich selbst ein, indem du dich mit deinen eigenen Fähigkeiten und Talenten auseinandersetzt.

Das ist eine ziemlich einfache Aufgabe, bei der du systematisch durchgehst, wofür du dich am meisten interessierst, wie du gerne einen freien Tag verbringst, und was deine Hobbys sind. Wichtig ist dabei, dass du nicht nur darauf achtest, was du gut kannst, sondern vor allem darauf, was du am liebsten machst.

Viele Berufsberater sprechen hier von den „Lieblingsfähigkeiten“, die für die Berufsorientierung berücksichtigt werden sollten. Vor der Frage „Was will ich werden?“ steht also erst mal „Was kann ich gut?“ und „Was mache ich gern?“. Das individuelle Interesse an einem Fach und die eigenen Fähigkeiten sind die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Studium oder eine gelungene Berufsausbildung.

### INFO

Selbstreflexion bedeutet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen und zu analysieren, zum Beispiel auf eine bestimmte Situation bezogen.



## Diese Fragen können dir helfen

- Was sind deine drei Lieblingsbeschäftigungen?
- Was schätzen deine Eltern / Geschwister / Freunde an dir?
- Welche Schulfächer liegen dir am meisten?
- Welche Serien siehst du gerne?
- Welche Bücher oder Zeitschriften liest du gerne?
- Worüber diskutierst du gerne?
- Was machst du in deiner Freizeit?
- Was hat dir als Kind besonders viel Spaß gemacht?
- Welche Fähigkeiten sind bei dir am stärksten ausgeprägt?
- Wessen Beruf / Karriere / Leben findest du gut? Warum?
- Wie wünschst du dir dein Leben in zehn Jahren?



Entdecke unsere Broschüre „Der perfekte Berufsstart“

LET'S GO!



## WILLKOMMEN IM SERVICE-CENTER TRIER

Trier – die älteste Stadt Deutschlands, aber auch die Heimat eines der traditionsreichsten Standorte der energie-BKK. Hier, im Service-Center Trier, ist die Zeit nicht stehen geblieben. Seit 1929 gibt es diesen Ort der Beratung, der von einem besonderen Miteinander geprägt ist. Wer hier ankommt, spürt sofort: Das ist mehr als nur eine Krankenkasse – das ist ein Stück gelebte Geschichte mit Herz.

### Vier starke Frauen – ein Team

Gu drun Aubart, Nicole Scherer, Beke Greve und Tanja Barth (siehe Fotos oben, v.l.n.r) – sie alle sind das Herz des Service-Centers. Mit ihrer Erfahrung, ihrem Wissen und vor allem ihrer Leidenschaft für den persönlichen Kontakt sorgen sie dafür, dass sich die Versicherten bestens aufgehoben fühlen. „Unsere Versicherten sehen das Service-Center als vertrauten Ort, den sie nicht missen möchten. Besonders ehemalige RWE-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kommen gerne vorbei, um uns zu besuchen und sich persönlich beraten zu lassen. Das freut uns immer sehr“, erzählt **Gu drun Aubart**, die hier seit 1987 beschäftigt ist und im April selbst in Ruhestand geht.

**Nicole Scherer**, seit 1998 Teil des Teams, hat ihre gesamte berufliche Laufbahn hier verbracht und bringt nicht nur Fachkompetenz, sondern ein tiefes Verständnis für die Anliegen

der Versicherten mit. „Es ist besonders, Versicherte über viele Jahre hinweg begleiten zu können. Das macht unseren Service einzigartig.“

Auch **Tanja Barth**, die heutige Leiterin der Abteilung Kundenservice, begann ihre Reise in Trier. 1993 startete sie ihre Ausbildung bei der damaligen BKK RWE Regionalversorgung Trier, schloss als Krankenkassenbetriebswirtin ab und übernahm 2015 die Leitung des Service-Centers Trier. „Besonders stolz macht mich, dass ich mit Trier den ältesten Standort der energie-BKK führen darf. Und das mit einem Team, das voller Leidenschaft und Fachwissen hinter unserer Aufgabe steht.“

### Tradition trifft Zukunft

Auch die nächste Generation findet ihren Platz in Trier. **Beke Greve** entschied sich bewusst für eine berufliche und räumliche Veränderung und begann 2021 ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Im Juli 2024 hat sie erfolgreich abgeschlossen und gehört nun fest zum Team.

Nicole Scherer, die sie während ihrer Ausbildung begleitet hat, ist mit ähnlicher Begeisterung dabei: „Es macht Freude, unser Wissen weiterzugeben und neue Kolleginnen und Kollegen auf ihrem Weg zu unterstützen. **Wir legen großen Wert auf eine fundierte Ausbildung und freuen uns immer über engagierte Nachwuchskräfte, die unser Team bereichern wollen.**“

### Ein Besuch lohnt sich!

Ob langjähriges Mitglied oder Neukunde – das Team des Service-Centers Trier heißt Sie jederzeit herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei, und erleben Sie persönlichen Service mit Herz!

# Österliche BÜGELPERLENANHÄNGER

**WITZE-ECKE**  
Was dürfen Fische nicht benutzen?  
Anti-Schuppen-Shampoo



Bastel dir schnell und einfach ein paar niedliche Anhänger

## ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Platziere die Perlen gemäß der Vorlage.

### SCHRITT 2

Vorsichtig mit weißem Bügelperlenpapier oder Backpapier abdecken.

### SCHRITT 3

Bügeleisen auf 60 - 80 Grad einstellen und gleichmäßig über das Motiv bügeln.

### KLEINER TIPP!

Alles gut abkühlen lassen, bevor du es von der Legeplatte nimmst, um ein Band durchzufädeln.



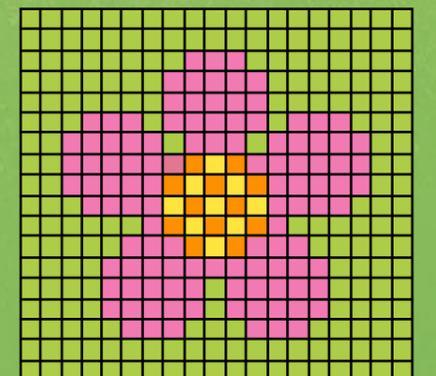
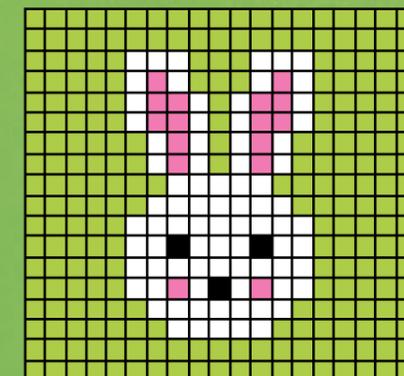
## MATERIAL

- Bügelperlen und passende Platte
- Bügelperlenpapier oder Backpapier
- Bügeleisen
- Band und Schere

## WICHTIGE HINWEISE

! Bügeln nur unter Aufsicht eines Erwachsenen durchführen.

! Es gibt auch Anbieter, die nachhaltige Bügelperlen anbieten.





Jetzt  
QR-Code  
scannen und  
Einverständnis  
geben!



# Ihr OK für mehr Service

Sagen Sie Ja zu aktuellen Infos, und geben Sie uns die Chance, durch Ihr Feedback besser zu werden. Erhalten Sie regelmäßige Updates und Infos zu neuen Leistungen, Produkten oder Serviceangeboten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.

# energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand  
mit der Deutschen Post



## 24/7 Servicehotlines

Kundenservice	0511 911 10 911
Arbeitgeberservice	0511 911 10 970
Lob & Kritik	0511 911 10 988

Online-Service [osc.energie-bkk.de](https://osc.energie-bkk.de)



[info@energie-bkk.de](mailto:info@energie-bkk.de)