

BERGISCHE INFORMIERT

Das Magazin der BERGISCHEN KRANKENKASSE, 3. Quartal 2024/Ausgabe 97

Solidarität

SCHWERPUNKT

MEHR ALS NUR SCHWARZ UND WEISS

Zug um Zug: Frank Goworek lenkt
die Geschicke der BERGISCHEN

Ärztmangel

Rushhour in den Praxen
Seite 6

Arzneimittelknappheit

Wie kommen wir da raus?
Seite 7

Angehörige pflegen

Digitaler Infoabend
Seite 23

INHALT



14
Solidarität – mehr als nur Schwarz und Weiß
Für Frank Goworek ist das Gesundheitssystem eine der ganz großen sozialen Errungenschaften.



8

Starkmacher
Helfen vor der Haustür



10

Aufgetischt
Gemüseboxen: Solidarisch am Herd

Seite 5

Herzstück
Unser Personalrat

Seite 6

Was ist eigentlich ...
... mit dem Ärztemangel?

Seite 7

Gefragt
Die Arzneimittel-Hotline der BERGISCHEN

Seite 12

Trainiert
Läufer-Solidarität

Seite 13

www – was wird wichtig?
Größter Cyberangriff-Testlauf der Krankenversicherungsbranche

Seite 14

Solidarität – mehr als nur Schwarz und Weiß
Frank Goworek spricht über die großen Themen des Gesundheitssystems

Seite 18

eSports
Ein Team, viele Charaktere

Seite 19

Social Media
Medienpartnerschaft mit der Handwerksschmiede

Seite 20

Kinderseite
Freunde finden im Feriencamp

Seite 22

Rätsel
Bewegung fürs Gehirn

Seite 23

Was kommt?
Digitales Event für pflegende Angehörige

Liebe Leserin, lieber Leser,

es brodelt kräftig im Gesundheitssystem. Und das Brodeln hat sich schon länger angebahnt. Ganz gegen unsere Gewohnheit präsentieren wir euch deshalb dieses Mal ein Magazin, das etwas politischer ist. Das bedeutet nicht, dass wir einstimmen wollten in das allgemeine Bashing gegen den jeweiligen Gesundheitsminister. Aber den Finger auf die Wunde der großen Themen legen und versuchen, dem unsere individuellen Lösungen entgegenzusetzen – das wollen wir doch mal versuchen.



Schachmatt für die Dame: Was Vorstandin Sabine Stamm sagt, ist für ihren Stellvertreter Frank Goworek richtungsweisend.

Was macht unser Gesundheitssystem aus? Mein Stellvertreter Frank Goworek spricht darüber im Schwerpunkt: Solidarität. Gemeinschaft. Ich denke da zum Beispiel an die Menschen, die Bürgergeld beziehen: Obwohl der Staat bis heute der GKV nur 39 Prozent dieser Kosten erstattet, ist es für uns selbstverständlich, dass wir die Versorgung dieser Menschen mit übernehmen. Nicht eingelöstes Wahlversprechen hin oder her, es sind Menschen und es macht uns Menschen aus, dass wir kommunikativ sind und füreinander da sein können.

Arzneimittelengpässe: auch eine Frage der Solidarität. Wenn einer Medikamente hamstert, die gerade knapp sind, steht ein anderer vielleicht ohne da, wenn er sie dringend benötigt. Gegen die Engpässe müssen Politik und Industrie etwas machen. In der Notlage des Einzelnen konnten wir als BERGISCHE Krankenkasse in den letzten Monaten oft helfen: Indem wir ganz schlicht die Apotheken abtelefoniert haben, wer noch Bestände hatte. Etwas, das zum Beispiel Eltern eines hoch fiebernden Kleinkinds in der Akutsituation einfach nicht leisten können. Da sind wir für euch da.

Oder beim Stichwort Kliniksterben. Wenn unmittelbar in der Region zwei Krankenhäuser schließen – was heißt das dann für euch als Versicherte? Natürlich fragt man sich: Nehmen die mich noch auf, wenn ich einen Notfall habe? Wenn wir Anfragen bekommen von unseren Kunden, die eine Behandlung benötigen, kümmern wir uns darum, dass diese Personen in ein Krankenhaus aufgenommen werden, das die richtige Behandlungsmethode anbietet. Unser Arzttermenservice konnte damit schon vielen Menschen weiterhelfen. Leider fallen nicht nur Kliniken weg, es gehen auch viele Ärzte in Rente und es fehlt am Nachwuchs.

Nach der Krise ist vor der Krise. Davon können wir als Player im Gesundheitssystem ein Liedchen singen. Wir haben die Lösung nicht sofort parat. Aber wir arbeiten aktiv daran, Lösungen für unsere Kunden zu finden. Das bedeutet für mich Gemeinschaft.

Eure Sabine Stamm
Vorständin

ZAHL DES MONATS

Wir gehen da hin, wo ihr seid

Gesundheit in die Gesellschaft bringen: Das ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben, die wir als Krankenkasse haben. In diesem Auftrag geht unser Gesundheitsförderungs-Team da hin, wo ihr seid: in die Schulen, Kindergärten, Firmen, Sportvereine und in die Städte und Gemeinden im Bergischen Land und im Umkreis. Dort, in eurem Umfeld, geben die Fachkräfte euch Tipps für ein Leben, das dem Körper guttut und euch gesund hält. Dafür haben unsere Mitarbeiter im vergangenen Jahr

» **106** Maßnahmen durchgeführt und damit

» **8.191** Personen erreicht – davon mehr als

» **1.000** Grundschul Kinder und

» **620** Kinder und Jugendliche im Verein.



STABILER BEITRAG

Viele Kassen erhöhen 2024 unterjährig: Wir nicht! Wir setzen weiterhin auf stabile Qualität bei stabilen Beiträgen. Das kommt an bei euch. Wir wachsen und wachsen. Woche für Woche. Ein Win-win für euch, denn jeder Neukunde stabilisiert unsere finanzielle Lage. Empfeht uns weiter – in eurem Sinne!

PREIS-LEISTUNG „SEHR GUT“ UND „EXZELLENT“ FÜR ANSPRUCHSVOLLE –

WIE GEHT DENN DAS?!

Was Focus Money dieses Mal über uns schreibt, flasht. Für Familien: **Exzellent**. Für junge Leute: **Exzellent**. Für Sportler: **Exzellent**. Für Anspruchsvolle: **Exzellent**. Für Selbständige: **Exzellent**. Für Preis-Leistungs-Orientierte: **Sehr gut**. Alternativmedizin: **Sehr gut**. Für Digital Natives: **Exzellent**. Mit den „Digital Natives“ und den „Preis-Leistungs-Orientierten“ analysiert der GKV-Guide dieses Mal zwei neue Gruppen. Von ihnen eroberten wir vom Start weg Spitzenbewertungen.

Besonders freut uns, dass wir den Spagat geschafft haben: anspruchsvolle Qualität zu meistern und trotzdem ein top Preis-Leistungs-Verhältnis hinzulegen.

„Die Auszeichnungen freuen uns enorm. Wir gestalten das Angebot für unsere Kunden ganz bewusst so, dass sie von starken Zusatzleistungen und Services profitieren. Zufriedene und glückliche Kunden liegen uns am Herzen“, bekräftigt Vorstandin Sabine Stamm.





Uwe Reichert, Kevin Lichters und Julia Aschmoneit liegen die Anliegen der Mitarbeitenden am Herzen.

FÜREINANDER EINSTEHEN: UNSER PERSONALRAT

Solidarität und Zusammenarbeit spielen bei der BERGISCHEN auch intern eine wichtige Rolle. Der Personalrat ist das beste Beispiel dafür.

Solidarität: Wo im Unternehmen könnte diese stärker sein als im Personalrat? „Einen Beitrag für die Belegschaft leisten“ beschreibt Kevin Lichters (29) seine Mission im Personalrat der BERGISCHEN. Solidarität sei aber auch, für das Wohl der Gruppe Verantwortung zu übernehmen. Julia Aschmoneit (25) fügt hinzu: „Jeder im Team unterstützt den anderen mit seinen Stärken, was uns gemeinsam voranbringt.“

Die Sozialversicherungsfachangestellten („Sofas“) Kevin und Julia sind seit Mai 2024 neu im Personalrat der BERGISCHEN. Beide wurden von Kollegen angesprochen, ob sie nicht mitmachen wollten. Kevin fand das gut und entschloss sich daraufhin, sich „einzubringen und meinen Beitrag zu leisten“. Julia sah ebenfalls die Chance: „Ich möchte aktiv Dinge verändern und nicht nur darüber sprechen. Hier sehe ich die Möglichkeit dazu.“ Kollegin Carina Drews, 42, die schon über zehn Jahre dabei ist, schätzt es, Einblicke in Unter-

nehmensentscheidungen zu bekommen und positive Ergebnisse für ihre Kolleginnen und Kollegen zu erzielen.

„Wir kümmern uns um alle Belange der Mitarbeitenden und stellen sicher, dass ihre Interessen gewahrt werden“, fasst Uwe Reichert die Aufgabe des Personalrats zusammen. Der 55-Jährige ist Vorsitzender des Personalrats und gehört diesem schon seit 2017 an. „Unsere Zustimmung ist bei vielen Maßnahmen erforderlich. Ohne uns können bestimmte Entscheidungen nicht umgesetzt werden.“ Sieben Personen bilden derzeit den Personalrat der BERGISCHEN, plus zwei Nachrücker.

Zu den vielfältigen Aufgaben gehören unter anderem Arbeitssicherheit, Eingliederungsmanagement und der Zusammenhalt in der Belegschaft. Für die Rechte und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen im Unternehmen setzen sich Sandra Füsgen und Anja Finzel ein. „Viele haben Einschränkungen, die sie ein Leben lang

begleiten. Mir ist wichtig, dass sie ihre Arbeit so weiterführen können, dass sie ihnen Spaß macht“, sagt die 52-jährige Sandra Füsgen. Wenn Schwerbehinderte sich bewerben, nimmt sie an den Gesprächen teil.

Eine der größten Herausforderungen ist laut Uwe, stets für ausreichend Personal zu sorgen. Die enge Zusammenarbeit mit Geschäftsleitung und Personalabteilung beschreibt Uwe als gut und vertrauensvoll: „Wir haben kurze Wege und können schnell mit den Verantwortlichen kommunizieren.“ Carina stimmt zu: „Unser offener und direkter Austausch funktioniert sehr gut. Auf Seminaren hören wir oft, dass es anderswo viel schwieriger ist.“

Den Mitarbeitenden verspricht Uwe: „Wir nehmen jedes Anliegen ernst.“ Carina ergänzt: „Manchmal reicht es schon, einfach zuzuhören und empathisch füreinander da zu sein. Es ist wichtig, dass die Mitarbeitenden wissen, dass sie sich auf uns verlassen können.“ (jd, ck)

... mit dem Ärztemangel?



Ärzte gehen in Rente und kein Nachwuchs ist da, um sie zu ersetzen. Wie wirkt sich das in der Praxis aus? Wir haben mit den Geschäftsführern des Klinikums Leverkusen gesprochen und mit Dr. Abu Nasir, einem Facharzt in Solingen.



„Ich merke den Ärztemangel tagtäglich“, sagt Dr. Heitham Abu Nasir (Foto links), Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Phlebologie, „weil Patienten zu mir kommen und keinen Hausarzt mehr haben.“

Hausärzte gehen in Rente, haben keinen Nachfolger und die Patienten finden keinen anderen.“ Ohne die Bindung zum Hausarzt und die regelmäßigen Besuche dort fehle etwas, sagt der 52-Jährige. Er fürchtet, dass dadurch Symptome übersehen würden und dass vor allem Patienten, die eine intensivere Behandlung benötigten, nicht optimal versorgt würden. „Die verbleibenden Hausärzte sind überfordert mit der Anzahl ihrer Patienten“, beobachtet er. Mit der Folge, dass sie ihre Patienten, schneller mal zu den Fachärzten überwiesen, weil ihnen selbst die Zeit für eine umfassende Untersuchung fehle.

Doch Facharzttermine sind längst genauso rar. Abu Nasir selbst sucht seit Monaten nach personeller Unterstützung für seine Praxis – vergeblich. Er sieht die Politik in der Pflicht. „Berufe müssen attraktiver gemacht oder Studienplätze für Mediziner deutlich ausgeweitet werden“, fordert der niedergelassene Arzt.

Auch das Klinikum Leverkusen hat Schwierigkeiten, Personal zu finden. „Bei den Pflegefachkräften

müssen wir uns sehr bemühen“, sagen Dr. Anja Mitrenga-Theusinger, medizinische Geschäftsführerin, und Dr. André Schumann, der kaufmännische Geschäftsführer (Foto unten). Der Ärztemangel hingegen betreffe eher die Niedergelassenen. „Als Maximalversorger haben wir keine Probleme, qualifizierte Medizinerinnen und Mediziner zu finden – sicherlich auch aufgrund unseres Rufs und des breiten Angebots an Fachdisziplinen, die in unserem Haus zusammenarbeiten“, erklären sie.

Die Krankenhausplanung NRW bringe schon die richtigen Ansätze zur Stabilisierung des Gesundheitssystems mit, sagen die beiden Geschäftsführenden: Expertise müsse zentralisiert und Qualität in spezialisierten Häusern entwickelt werden. „Wir sehen die Notwendigkeit, dass sich kleinere Kliniken anders aufstellen. Sie werden sich entweder zu besonderen Spezialisten entwickeln müssen oder zu Erstversorgern mit starker ambulanter Ausrichtung“, sagt das Führungsduo. Erkrankte könnten dadurch nach individuellem Bedarf zugeteilt werden: „So erhält ein 55-jähriger gesunder Patient seine neue Hüfte in einer reinen Fachklinik, während eine über 90-jährige Patientin mit mehreren Erkrankungen in einem Haus wie unserem behandelt wird, das neben der Hüftoperation auch die Versorgung durch andere Fachbereiche anbieten kann.“

Angela Vetter, Juristin der BERGISCHEN, ergänzt: „Die Schließung der Krankenhäuser in Solingen und Umgebung hat uns als Krankenkasse vor große Herausforderungen gestellt. Die befürchtet hohen Forderausfälle durch Insolvenzen und die erwarteten Versorgungslücken sind aber glücklicherweise weitgehend ausgeblieben. Im Bergischen Land stellt sich die Versorgungssituation durch die vorhandenen Krankenhäuser und die nahen Universitätskliniken für unsere Versicherten immer noch gut dar. Wir benötigen zwar dringend eine Krankenhausreform, um die weiter ansteigenden Kosten zu reduzieren, Überkapazitäten abzubauen und die Versorgung unserer Versicherten zu verbessern. Dabei muss jedoch auch die allgemeine und fachspezifische medizinische Versorgung der Versicherten in ländlichen Gebieten gesichert sein und die Beitragszahler dürfen nicht mit höheren Beitragszahlungen belastet werden.“ (ck)



GEFRAGT



Sandra Lohmann, Oliver Harks & Dorothee Redemann,

warum fehlen immer wieder Arzneimittel?

Viele haben es in den letzten Monaten erlebt: den vergeblichen Gang in die Apotheke, weil das Medikament nicht zu kriegen war. Oliver Harks vom Krankenkassen-Dienstleister GWQ und Dorothee Redemann, Teamleiterin Finanzen bei der BERGISCHEN, sprechen über die Gründe.

A „Anhaltende Lieferengpässe beeinträchtigen die Versorgungssicherheit aller Versicherten“, warnt Oliver Harks, stellvertretender Geschäftsführer der GWQ ServicePlus AG. Die „Gesellschaft für Wirtschaftlichkeit und Qualität bei Krankenkassen“ vermittelt unter anderem der BERGISCHEN Verträge zur Hilfs- und Arzneimittelversorgung. Das sei ein weltweites Problem, fügt er hinzu. Die Gründe für die Engpässe seien vielfältig. Da gebe es Störungen in der Logistikkette, fehlende Komponenten bei den Wirkstoffen, aber auch so Banales wie fehlende Verpackungsmaterialien. „Die Anfälligkeit der globalen Wertschöpfungskette kennen wir spätestens seit der Pandemie“, erklärt Harks.

Lieferengpässe können sich unterschiedlich schwer auswirken. „Bei Generika können oft andere Hersteller einspringen, bei speziellen Therapien ohne direkten Ersatz kann es größere Probleme geben. Häufig betroffen sind die stationäre und Intensivmedizin sowie intravenös zu verabreichende Medikamente“, differenziert Harks. Die GWQ-Kassengemeinschaft, der auch die BERGISCHEN Krankenkasse angehört, schließt als Gegenmaßnahme Verträge mit Pharmaherstellern ab, die Absatzmengen und Lagerbestände planbar machen. „Durch die Vergabe an mehrere Lieferanten und Mindestlagerbestände können wir die Ausfallquote relativ gering halten“, bestätigt Harks.

Dorothee Redemann (57), die bei der BERGISCHEN als Teamleiterin Finanzen/Einnahmen- und Kostenmanagement auch für Medikamente zuständig ist, schätzt die Situation ähnlich ein wie Harks. „Es gibt viele Gründe dafür, dass ein Arzneimittel knapp ist. Das heißt aber noch nicht, dass es nicht

doch irgendwo verfügbar wäre“, gibt sie Grund zu vorsichtiger Hoffnung. Apotheken bestellen bestimmte Medikamente auch aus wirtschaftlichen Gründen vermehrt. Die BERGISCHEN hat darin ihre Chance erkannt: Was in der einen Apotheke nicht zu haben ist, liegt anderswo oft noch auf Vorrat. Deshalb gibt es für die Kunden der BERGISCHEN eine Arzneimittel-Hotline. Ist ein Medikament nicht zu haben, macht sich Redemanns Kollegin Sandra Lohmann (53) auf die Suche danach. Und oft hat sie Erfolg. „Ich höre dann schon mal von den Apothekern: Das haben wir ja noch nie gehört, dass sich eine Krankenkasse darum kümmert!“, berichtet sie schmunzelnd.

Oliver Harks legt das Augenmerk außerdem auf eine vermehrte Produktion kritischer Wirkstoffe in Europa. Die GWQ fördert europäische Produktionsstätten für Antibiotika, um die Abhängigkeit von einzelnen zentralen Herstellern aus asiatischen Ländern zu verringern. Daneben setzt sie auf Nachhaltigkeit. Mit Erfolg, sagt Harks: „Gemeinsam mit 35 Krankenkassen haben wir die erste Generika-Ausschreibung mit Nachhaltigkeitskriterien erfolgreich durchgeführt.“ (mg, ck)

Arzneimittel-Hotline der BERGISCHEN

Die BERGISCHEN bietet ihren Versicherten eine Arzneimittel-Hotline an. „So helfen wir aktiv, Alternativen zu finden oder den Zugang zu den benötigten Medikamenten zu erleichtern“, sagt Dorothee Redemann. Die Arzneimittel-Hotline erreicht ihr unter 0212 22 62-333.

Gleich nach Feierabend bei der BERGISCHEN erledigt Heike Lüdeling alle zwei Wochen ihre ehrenamtliche Arbeit bei der Kleiderkammer Haan.

Handfeste Heimatnähe

Heimatnähe heißt auch: da anpacken, wo man ist, im eigenen Viertel. Denn eine Gemeinschaft zeichnet aus, dass man einander sieht und füreinander da ist. Das gilt im Großen wie im Kleinen. Einige Beispiele aus dem Umfeld der BERGISCHEN.

„Quartiersmanagement, das heißt für mich: gestalten und zusammenbringen“, sagt Malte Andresen vom „Wir in der Hasseldelle e.V.“. Im sozial schwachen Solinger Viertel Hasseldelle leben Menschen aus 55 Nationen und den unterschiedlichsten Kulturkreisen zusammen. „Wenn es da nicht eine Anlaufstelle gibt, die alle zusammenbringt, lebt man aneinander vorbei und das Zusammengehörigkeitsgefühl geht verloren“, erklärt der 26-Jährige. Das sei das, woran die Welt gerade krankt.

Sein stärkstes Werkzeug sei das Netzwerk der Akteure vor Ort, befindet der Quartiersmanager Andresen. „Durch Abstimmung kann man viel erreichen. Dank der BERGISCHEN zum Beispiel können wir den Feriensport wieder anbieten. Wir haben zusammen auch ein neues Projekt auf die Beine

gestellt: das Kampfsportangebot für Jugendliche mit Pazuru.“ Das Kampfsport- und Gesundheitszentrum Pazuru kommt seit Anfang September wöchentlich in die Räume des Nachbarschaftstreffs und bietet dort ein Grundlagentraining verschiedener Kampfsportarten an. Ein ganz wesentlicher Bestandteil ist dabei Deeskalation: Im Kurs lernen die Jugendlichen nicht nur Boxen oder Mixed Martial Arts, sondern mit dem Sport auch eine gute Alternative, mit bestimmten Gefühlen umzugehen. „Hier im Quartier gibt es wenig sportliche Angebote. Wir geben den Jugendlichen die Möglichkeit, sich auszuzeichnen und keinen Mist zu bauen“, erklärt Malte Andresen.

Im Bergischen Land gibt es einige Vereine, die sich das Quartiersmanagement auf die Fahnen geschrieben haben. Die Fuhrgemeinschaft in Solingen,



Engagement vor Ort

„Wir in der Hasseldelle e.V.“: hasseldelle.de
Pazuru Kampfkunst- und Gesundheitszentrum: pazuru.de
Psychosozialer Trägerverein Solingen: ptv-solingen.de
Kleiderkammer Haan: kleiderkammer-haan.de



Sozialer Dienst der BERGISCHEN:
bergische-krankenkasse.de/sozialerdienst.

die Färberei Wuppertal oder der Runde Tisch Gruiten sind da nur drei Beispiele. „Wenn man die Lebenssituation der Menschen kennt und Bestandteil des Viertels ist, kann man sehr viel mehr bewirken“, erklärt Simone Haferkorn, die für den Sozialen Dienst der BERGISCHEN mit den verschiedensten Akteuren zusammenarbeitet. „Man kennt dann die Ressourcen und kann niederschwellige Angebote machen.“ Auch sie selbst kennt die sozialen Akteure in der Umgebung wie kein anderer und vermittelt ihre Kunden an diese – immer passend zum jeweiligen Fall. Als Beispiel nennt sie eine ungewöhnliche Institution: die Peerberatung des Psychosozialen Trägervereins Solingen e. V. Hier werden die Klienten von Menschen beraten, die selbst eine ähnliche Krankheits- und Genesungsgeschichte haben und somit aus der Erfahrung sprechen. Entsprechend geschult sind die Mentoren auch. „Wenn es passt, schicke ich gerne Kunden dort hin“, erzählt Simone.

Nach Feierabend zum Ehrenamt

Vor der eigenen Haustür helfen: Das macht auch Heike Lüdeling (61, Foto) in ihrem Ehrenamt. Wenn sie bei der BERGISCHEN Feierabend macht und ihre Fälle rund um die Ärztliche Behandlung schließt, fährt die Haanerin alle zwei Wochen gleich weiter zur Kleiderkammer in ihrem Städtchen. Das große, ansprechend offen gestaltete Geschäft ist – nach einigen Irrungen und Wirrungen – in einem ehemaligen Edeka am Nachbarsberg untergekommen. Schön sortiert und ansprechend ausgestellt hängt hier Kleidung in den Ständern, die so auch in einer Boutique ausliegen könnte. Nur mit dem Unterschied, dass die meisten Teile gebraucht sind. Und dass jedes Teil hier nicht viele, sondern ganz wenige Euro oder sogar nur Centbeträge kostet. „Ich finde, man sollte nicht sehen können, ob jemand

Geld hat oder nicht“, erklärt Heike Müller (62), die Geschäftsführerin der Kleiderkammer. In ihrem Sortiment finden sich immer wieder Designerstücke oder Kleidung, an der noch das Preisschild dranhängt: all das, was andere aussortiert und hierhin gebracht haben. Zugang haben hier aber nur diejenigen, die es wirklich nötig haben. Viele Rentner sind dabei. Es gibt sogar eigene Termine für Altenheime, die ihre Bewohner dann in Gruppen zur Kleiderkammer fahren. Daneben gehören zu den Kunden viele Geflüchtete, Bürgergeldbezieher – und Menschen, die trotz Job(s) nicht genug zum Leben haben. „Es hat lange gedauert, bis die Haaner sich zu uns getraut haben. Aber inzwischen haben wir eine stabile Kundschaft von tausend bis 1.300 Menschen pro Monat“, berichtet Müller.

Angefangen hat – auch für Heike Lüdeling – alles 2015, als der Krieg in Syrien die erste große Flüchtlingswelle auslöste. „Mir war damals wichtig, etwas Ehrenamtliches zu machen“, erinnert sich Heike. Da sie tagsüber mit ihrer Arbeit bei der BERGISCHEN gebunden ist, passte die Kleiderkammer für sie gut: Hier wurden auch abends Leute gebraucht, für die Annahme der Kleiderspenden. In ihrer Schicht sind alle voll berufstätig. „Wir sind eine nette Gruppe“, findet Heike Lüdeling, und Heike Müller bestätigt: „Es ist sehr familiär hier.“ Die Kleiderkammer ist auch ein sozialer Treffpunkt, für manche der Ehrenamtler genau wie für die Kunden.

Heike Lüdeling hat auch ihre Tochter davon überzeugt, in der Kleiderkammer mitzuhelfen. Die wiederum brachte ihre Freundin mit. Doch neue Ehrenamtler sind schwer zu finden – besonders junge oder solche, die eine Teamleitertätigkeit übernehmen wollen. Dabei kann es so einfach sein, findet Heike Lüdeling: „Wenn jeder ein bisschen was tut, ist schon viel getan.“ (ck)



ÜBERRASCHUNGSGERICHE MIT TOO GOOD TO GO



Günstig einkaufen und trotzdem gut und frisch kochen, geht das? Marianthi, Julia und Michèle haben es ausprobiert und geben Tipps, wie man aus einer Gemüse-Überraschungskiste ein tolles Essen zaubert.

300.000 Tonnen Lebensmittel werfen klassische Lebensmittelläden wie Supermärkte oder Discounter jährlich weg. Gründe gibt es dafür viele: Überbestellung, ästhetische Standards für Obst und Gemüse oder dass das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht ist. Viele dieser Lebensmittel sind eigentlich noch genießbar. Um dieser Verschwendung entgegenzuwirken, entstand die Lebensmittelretter-Bewegung. Auf Plattformen wie „Too good to go“ oder einfach direkt im Geschäft bieten Unternehmen überschüssige Lebensmittel zu reduzierten Preisen an, oft als vorsortierte Überraschungskiste. Wir wollten aus erster Hand ausprobieren, wie sich damit kochen lässt.

Julia Klauke, Ernährungswissenschaftlerin der BERGISCHEN, gab uns zunächst den grundsätz-

lichen Rat: „Wenn ihr eine Mahlzeit aus Überraschungs-Lebensmitteln zusammenstellt, schaut ihr natürlich als Erstes nach, was in der Box ist. Dann ergänzt ihr die weiteren Zutaten so, dass alle wichtigen Komponenten im Essen enthalten sind.“

Also machten wir uns auf den Weg zum Gemüsehändler „Grünfutter“ in Hilden, um unsere Überraschungskiste abzuholen. Wir wurden freundlich empfangen und erhielten unsere Box. Darin fanden wir ganz verschiedene Obst- und Gemüsesorten, reif, aber noch wunderbar frisch. Brokkoli, Ingwer und Kirschen fielen uns zuerst ins Auge. „Die erste Komponente ist Gemüse oder Obst, das für Vitamine, Nährstoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sorgt“, hatte Julia uns geraten. Gemüse hatten wir reichlich



in unserer Box und auch Obst war in großer Auswahl vorhanden. So entschieden wir uns aufgrund des Brokkolis für eine Brokkolicremesuppe, der Ingwer inspirierte uns zu einem Gemüsecurry und zum Nachtisch würde es Obstsalat geben.

„Die zweite wichtige Komponente sind proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Milchprodukte, die unbedingt dabei sein sollten“, lautete Julias nächste Instruktion. Auch das berücksichtigten wir in unseren Gerichten, kauften noch Sahne, um die Suppe damit zuzubereiten, und Kokosmilch für das Curry. Den Obstsalat wollten wir mit Quark verfeinern. Außerdem, so hatte Julia gesagt, sollte die Mahlzeit eine Kohlenhydratkomponente wie Reis oder Nudeln enthalten. Daher entschieden wir uns beim Gemüsecurry für Reis als Beilage. Julias letzter Tipp: „Ergänzt die Mahlzeiten durch gesunde Fette und Öle.“ Unsere Vorspeise und Hauptspeise würden wir also, um alle Komponenten abzudecken, noch mit Erd- und Walnüssen garnieren. Gut so? Als wir Julia unsere Planung vorlegten, gab es eine kleine Überraschung: „Sahne und Kokosmilch haben beide gar nicht so viele Proteine“, informierte sie uns – und, ganz nebenbei, Kokosmilch ist natürlich auch kein Milchprodukt. Hüttenkäse wäre besser gewesen, oder auch magerer Frischkäse. Aber Julia hatte auch eine gute Lösung für uns. „Nehmt doch für das Curry noch eine Dose Kichererbsen mit. Und über die Suppe könnt ihr gehobelte Mandeln streuen, das passt gut dazu“, schlug sie vor. Gesagt, getan!

Nachdem wir alle zusätzlichen Lebensmittel zusammengesucht hatten, ging es in die Küche. Wir kochten zusammen, so ging alles superschnell und wir hatten viel Spaß dabei. Und auch das Ergebnis konnten sich sehen lassen. Uns schmeckte es aber gleich doppelt so gut: weil wir wussten, dass wir mit unserer Mahlzeit auch etwas gegen Lebensmittelverschwendung getan hatten. (mt)

Schau mal auf Instagram: In unserem Kanal findest du das Reel zur Geschichte.

Brokkolisuppe

- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 500 g Brokkoli
- 700 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL gehobelte Mandeln
- 1,5 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- je eine Prise Pfeffer und Muskat



1. Zwiebel schneiden und in der Butter anbraten.
2. Brokkoli in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln andünsten.
3. Wasser, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles 15 Minuten im Topf köcheln lassen.
4. Alles mit dem Pürierstab pürieren. Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und noch 5 Minuten lang fertig garen.

Einfaches Gemüse-Curry mit Kokosmilch und Reis

- Frisches gerettetes Gemüse, z. B. Brokkoli, Bohnen, Möhren, Paprika, Pilze – pro Person ca. 200 Gramm
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 800 ml Kokosmilch
- ½ Dose Kichererbsen
- Currygewürz (nach Geschmack)
- 3 EL Öl
- 250 g Reis



1. Reis in einem Topf mit Wasser kochen.
2. Ingwer, Zwiebeln und Gemüse putzen und klein schneiden.
3. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Currygewürz zugeben und kurz sautieren.
4. Kokosmilch einrühren und aufkochen.
5. Paprika, Möhren und Kichererbsen hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen. Dann alles weitere Gemüse zugeben und alles noch mal 3 Minuten köcheln lassen.

Obstsalat mit Quark

- Frisches gerettetes Obst, verschiedene Sorten – pro Person ca. 100–150 g
- 250 g Quark (alternativ: Skyr)
- eine Handvoll Walnüsse
- eine Prise Zimt



1. Obst klein schneiden.
2. Quark oder Skyr in eine Schüssel geben. Obst dazugeben und untermischen und ggf. mit Zimt verfeinern. Zum Schluss Nüsse darüberstreuen.

Guten Appetit!

Rezeptideen: Michèle Kern



GEMEINSCHAFT BEI 195 BPM

Sport verbindet. Im Laufsport und in der Leichtathletik ist Solidarität nicht nur ein Gefühl, sondern treibende Kraft. Im Freizeitsport geht es um beflügelnde Werte: Spaß, Gesundheit und Zusammenhalt von Sportlerinnen und Sportlern.

Läufergemeinschaft fängt bei der Verabredung zum gemeinsamen Training an. Solidarität findet statt, wenn Anfängern Tipps zur richtigen Technik verraten werden, wenn sich Trainingspartner gegenseitig bei langen Läufen motivieren und bei Wettkämpfen einander ins Ziel jubeln. Oder wenigstens ein „Du schaffst das!“ beim Überholen zukeuchen. Die Fans bringen den Support mit, der eine besondere Atmosphäre schafft, in der jeder Einzelne Teil eines größeren Ganzen wird. Einer Gemeinschaft. Die Läufer-Community wird spätestens hier wissend nicken. Team BERGISCHE denkt an den letzten EVL-Halbmarathon rund um die BayArena in Leverkusen, zusammen mit 5.000 Läuferinnen und Läufern.

Wunderbares Beispiel für geliebte Solidarität ist „Sport im Park“, das kostenlos und für jedermann zugänglich ist. Das Projekt ist eine gemeinsame Initiative der regionalen Sportbünde, des Sportbildungswerks, der Städte im Bergischen Land und der BERGISCHEN. Hier treffen sich Menschen aller Altersgrup-

pen und Fitnesslevel, um gemeinsam Sport zu genießen. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um gemeinsame Erlebnisse. Gruppendynamik sollte nie zu Leistungsdruck führen. Respekt und Verständnis sind die Basis, dass jeder in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen kann.

Sport ist Begegnung. Ein aufmunterndes Wort oder eine helfende Hand können den Unterschied ausmachen. Unser Herz schlägt kräftig dafür, bis zu rund 195 Schläge pro Minute (beats per minute, kurz BPM) im Zielsprint. Beim Fußball, Triathlon, Wasserski, eSports, Sport im Park und vielem mehr. Als Team BERGISCHE oder mit euch zusammen, auf Laufstrecken oder in den Parks dieser Welt. (ad)

Tipp: In unseren Social-Media-Kanälen (auch eine starke Gemeinschaft) gibt's dazu regelmäßig Tipps und Termine – inklusive Bildern und Videos unserer eigenen sportlichen Aktivitäten. Alle Links findet ihr auf Seite 19.



WIE LÄUFTS?

Freundschaft: Solidarität auf Steroiden

Freundschaft im Sport: Das ist wie Solidarität auf Steroiden, nur ohne die lästigen Dopingkontrollen. Beim Marathon? Dein Kumpel schleppt dich ins Ziel, obwohl du aussiehst wie eine überreife Tomate und riechst wie alte Socken. Im Fitnessstudio? Die BFF löscht deine peinlichen Spiegel-Selfies und erinnert dich daran, dass Bier keine Proteinquelle ist. Beim Fußball? Sie gibt dir ein Getränk aus, nachdem du den Elfmeter in die Erdumlaufbahn geschossen hast. Freundschaft im Sport ist mehr als nur zusammen schwitzen. Es ist die Kunst, gemeinsam zu leiden, zu lachen und trotzdem weiterzumachen. Denn am Ende des Tages sind es die Freunde, die uns antreiben – und manchmal auch zurückhalten, wenn wir mal wieder eine dumme Idee haben. Zum Beispiel einen Ultramarathon in der Sahara. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Freundschaftliche Grüße
Alf & Lukas

WAS WIRD WICHTIG



HACKER-TEST:

GUT GEWAPPNET GEGEN MÖGLICHEN CYBERANGRIFF

Eine der größten Gefahren unserer Zeit: ein Cyberangriff. Für die BERGISCHE genau wie für private Unternehmen, Krankenhäuser, politische Organe und staatliche Unternehmen stellt ein solches Szenario eine existenzbedrohende Situation dar.

Reagieren, wenn es so weit ist? Dann kann es zu spät sein. Deshalb wurde bei der BERGISCHEN ein Testlauf für den Ernstfall durchgeführt. An einem Freitagmorgen gegen 9 Uhr erschien auf dem Bildschirm jedes Mitarbeitenden ein Bild mit Matrix, Totenkopf und dem Text „Sie wurden gehackt“. Daraufhin fuhren sich die Rechner selbsttätig herunter. Die Mitarbeiter wussten von nichts – fast jeder dürfte sich die Frage gestellt haben: War ich schuld? Habe ich irgendwo geklickt? Für viele eine schwierige Erfahrung, denn ein Hackerangriff kann immer auch eine ernsthafte Bedrohung für den eigenen Arbeitsplatz bedeuten.

In den nächsten Stunden lief das Programm für den Cybernotfall durch. Unter den partiell verunsicherten Angestellten war die Anspannung zu spüren. In regelmäßigen Abständen stimmten sich die Führungskräfte untereinander ab und konnten so alle Mitarbeitenden gleichartig informieren. Auch diejenigen im mobilen Arbeiten wurden in die Kommunikation eingebunden.

Nach drei Stunden gab die Führungsspitze dann die Entwarnung: Diesmal war es nur ein Probealarm.

Der Probealarm war der größte Cyberangriff-Testlauf, den die Krankenversicherungsbranche bisher erlebt hat. Externe Dienstleister und das Rechenzentrum waren im Vorfeld eingebunden worden. Rückblickend zieht Vorständin Sabine Stamm das Fazit: „Ich habe mich für den ungewöhnlichen Schritt eines unangekündigten Hacker-Probealarms entschieden, weil ein Cyberangriff die schlimmste Bedrohung für unsere Kasse sein könnte. Vieles lief sehr gut, an einigen Stellen haben wir Punkte gefunden, die wir an unserem Notfallplan inzwischen noch verbessern konnten. Wir sind gut aufgestellt. Klar ist: Einen zweiten Test wird es nicht geben. Sollte noch einmal etwas passieren, ist das Ernst. Aber dann sind wir vorbereitet und jeder weiß genau, was zu tun ist!“ Die Wahrscheinlichkeit dafür ist jetzt noch einmal etwas gesunken. Denn alle sind noch stärker sensibilisiert als schon zuvor. (ck)



SCHWERPUNKT

Solidarität ist mehr als *Schwarz* und *Weiß*



Kostendruck, Krankenkassen-Wettbewerb und kränkendes Gesundheitssystem prägen die Schlagzeilen. Frank Goworek, stellvertretender Vorstand der BERGISCHEN, ist trotz allem tief überzeugt: „Alle Menschen sollten im Krankheitsfall behandelt werden können. Das ist ein Grundpfeiler der Demokratie.“

Franks Goworek steht aufrecht und strahlt Kraft aus. Er sagt: „Solidarität ist essenziell für unser Gesundheitswesen und die Menschen im Land.“ Seine Stimme verrät, wie sehr ihm das am Herzen liegt. Für ihn geht es um Vielfalt, Fairness, Demokratie und Zukunft. „Die gesetzliche Krankenversicherung basiert auf dem Solidaritätsprinzip. Das Gesundheitssystem in Deutschland ist in vielerlei Hinsicht noch immer gut. Bedauerlicherweise wurde es in den letzten Jahrzehnten überfordert. Jetzt besteht dringend Handlungsbedarf.“

Populismus an jeder Straßenecke

„Schlagworte wie raffsüchtige Ärzte, Einheitskasse, vier-Tage-Arbeitswoche und Homeoffice-für-alle lösen die Probleme im Gesundheitswesen nicht. Unnötige Diskussionen und Vorwürfe ohne stabile Lösungen bringen nichts“, weiß Goworek. „Seit Jahrzehnten gibt es Reformen, die nur bis zur nächsten Wahl halten. Das Gesundheitswesen zu gestalten ist nicht einfach. Aber es ist auch nicht so kompliziert, dass ein gutes System zerredet werden muss. Die Probleme sind bekannt. Der Wille, sie zu lösen, ist der Auftrag aller Verantwortlichen im Gesundheitssystem“, gibt er mit.

„Einheitskasse ist Mist“

Goworek ist überzeugt: „Vielfalt ist wichtig. Manche sagen, aktuell 95 Kassen seien zu viele, aber Wettbewerb ist gut für Kunden.“ Eine einzige Kasse am Markt ist für ihn undenkbar. „Ich liebe die Freiheit und möchte nicht abhängig sein.“

Als Beispiele dienen ihm die Bundesagentur für Arbeit und das Finanzamt: „Wo bleibt da die Freiheit, zu gehen, wenn mir die Beratung oder die Bearbeitung nicht gefällt?“ Wettbewerb verbessert die Qualität der Dienstleistungen, ist er überzeugt. „Die BERGISCHE bietet hervorragenden Service und persönliche Betreuung“, sagt er stolz und verweist auf viele Auszeichnungen: TÜV-Note „sehr gut“, ganz frisch Focus Money mit „exzellent“ jeweils für Sportler, Familien und Anspruchsvolle – und das beste Bonusprogramm Deutschlands laut Handelsblatt.

Service, Service, Service

Vor dreißig Jahren prägte die Presse den Begriff „Servicewüste Deutschland“. Dann wurde es besser, doch heute wähne man sich oft wieder in der Sahara, fasst Goworek zusammen. „Unser Leben war noch nie so digital wie heute, aber die Erreichbarkeit bei Firmen, Ärzten und Behörden ist katastrophal. Wartezeiten von bis zu einer Stunde am Telefon sind keine Seltenheit. Es ist auch kein Fortschritt, wenn mir die Computerstimme sagt, ich sei auf Platz vier in der Warteschlange. Vor allem geht es auch anders: Bei der BERGISCHEN wird nahezu jeder Anruf innerhalb einer Minute persönlich beantwortet. Das ist Service, den viele nicht bieten können und wollen!“ Sein Anspruch: in einem bürokratischen Umfeld Krankenkasse verständlich zu machen. „Menschen brauchen das Gefühl von Sicherheit und konkrete Hilfe, wenn sie gebraucht wird. Schnell. Einfach. Zuverlässig. Verständlich.“

Finanzdesaster Krankenhäuser

Goworek wirkt ernst und eindringlich, als er über die Rolle der Leistungserbringer im Gesundheitswesen spricht: „Ärzte und Krankenhäuser sind selbstständige Einheiten und müssen wirtschaftlich arbeiten. Die Herausforderung besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen wirtschaftlichen Interessen und medizinischer Versorgung zu finden.“ Ihn besorgt die hohe Anzahl von Operationen, oft durch wirtschaftlichen Druck bedingt. „Krankenhäuser sollten nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung finanziert werden, sondern durch Steuermittel. Ähnlich wie Polizei und Feuerwehr.“ Das wäre eine Chance, den Kommerz aus dem Spiel zu nehmen, sinniert er zu einem Ausweg aus der Kostenspirale.

Lüge Fachkräftemangel

Im Gespräch stellt Goworek klar: „Fachkräftemangel wird oft falsch dargestellt. Arbeitsfähige Beschäftigte werden in Frührente verabschiedet, Unternehmen bilden nicht konsequent aus, Teilzeitpotenziale werden nicht genutzt und Arbeitsbedingungen, beispielsweise in Praxen und Kliniken, sind oft unattraktiv.“

Die BERGISCHE hat die Anzahl der Azubis seit 2018 verdreifacht. „Wir bieten nicht nur Ausbildungsplätze, sondern auch duale Studiengänge an“, betont Goworek. Besonders für Frauen in Führung sind Flexibilität und Förderung wichtig. „Die BERGISCHE besetzt 50 Prozent ihrer Führungspositionen mit Frauen, auch in

Zur Person:

Frank Goworek
Alter: 54 Jahre

Berufliche Erfahrung:

28 Berufsjahre im Krankenkassenbereich,
15 Monate Zivildienst im Alten- und Pflegeheim.

- Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten
- Studium zum Diplom-Sozialarbeiter
- Fortbildung zum Personalfachkaufmann IHK
- Fortbildung zum Qualitätsmanager und -Auditor TÜV
- Personalratsvorsitzender einer großen BKK (7 Jahre)
- selbstständig als Berater und Dozent (5 Jahre)
- stellvertretender Vorstand (seit 8 Jahren)

Persönliches:

Liebt Indiana Jones, Star Wars, 70er- & 80er-Jahre-Vintage-Spielzeug und hört gern Musik von Roland Kaiser & Rammstein.



Teilzeitmodellen. 40 Prozent der Beschäftigten arbeiten in Teilzeit, flexibel und mobil.“ Allerdings sieht Goworek ein Problem für Mitarbeitende, die diese Möglichkeit aus bestimmten Gründen nicht haben. „Es ist nicht fair, wenn Menschen im Büro mobil arbeiten können, Menschen in der Pflege und im Verkauf aber eine lange Nase gezeigt wird.“

Wir haben es selbst in der Hand, die Demokratie zu stärken

Mit tiefer Überzeugung spricht Goworek über die Bedeutung des GKV-Solidaritätsprinzips: „Ein solidarisches Gesundheitssystem verhindert soziale Spaltungen und sichert die Grundwerte der Demokratie. Wir müssen als Gesellschaft sicherstellen, dass alle Menschen Zugang haben. Das heißt aber auch, die Probleme zu lösen. Wir brauchen Akzeptanz und einen gemeinsamen Nenner – der den Menschen, Kunden, Versicherten, Patienten und Klienten dient.“ Goworek unter-

streicht, dass der Zweck von Krankenkassen darin bestehe, Bedürfnisse der Kunden zu erfüllen. „Wir sind für unsere Kunden da. Das ist der zentrale Existenzgrund der BERGISCHEN.“

Wo wird der Weg hinführen? Goworek ist sicher: „Unser Kurs wird durch hohe Kundenzufriedenheit und viele Auszeichnungen bestätigt. 2024 ist für uns ein Wachstumsjahr. Deutlich mehr Menschen entscheiden sich für die BERGISCHE – Qualität überzeugt.“ Seine Worte klingen nach, während er sich auf seine nächsten Aufgaben vorbereitet. Vielfalt und Solidarität sind für ihn der Schlüssel für ein starkes Gesundheitssystem, Krankenversicherung ein Gewinn für die Gesellschaft – und Solidarität mehr als Schwarz oder Weiß. **(ad)**

Gleiche oder andere Meinung?

Frank Goworek freut sich über Feedback zu seinen Statements, gerne per Post oder per E-Mail an frank.goworek@bergische-krankenkasse.de oder auf unseren Social-Media-Kanälen.



E-SPORTS

Wir gewinnen und wir verlieren gemeinsam

Der Paderborn eSports e.V. arbeitet seit seiner Gründung im Jahr 2020 mit viel Herzblut daran, eSports als Breitensport in Paderborn und in der öffentlichen Wahrnehmung zu fördern. Vorstandsmitglied Jonas Bressler beschreibt, wie aus unterschiedlichen Charakteren ein erfolgreiches Team entsteht.

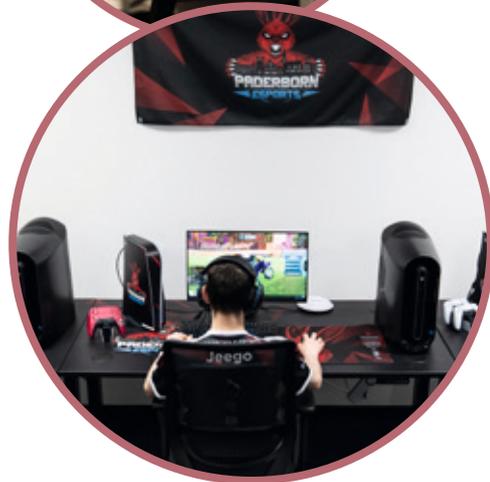
F„Für ein erfolgreiches Team braucht es Homogenität und Heterogenität. Im eSports arbeitet man Hand in Hand für ein großes Ziel und stellt dafür eigene Befindlichkeiten zurück, vor allem im Training und in der Vorbereitung auf Turniere“, sagt Jonas Bressler, aktiver Gamer und Vorstandsmitglied des Paderborn eSports e.V. Ein funktionierendes Team zeige sich vor allem bei Niederlagen. „Können wir anerkennen, dass der Gegner besser war? Schieben wir uns gegenseitig die Schuld zu, obwohl wir unser Bestes gegeben haben? In solchen Momenten zeigt sich echter Teamgeist. Wir gewinnen und wir verlieren gemeinsam“, fasst er zusammen.

Jonas erklärt, dass Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte nicht unbedingt schlecht sind, sondern manchmal sogar helfen, um aufgestaute Emotionen abzubauen. „Egal, wie unterschiedlich einzelne Teammitglieder sind, es geht immer um Ehrlichkeit und gegenseitigen Respekt. Man muss Kritik an der Leistung oder dem Verhalten in bestimmten Spielsituationen äußern dürfen und auch selbst auf fragwürdige Spielentscheidungen hingewiesen werden“, so Jonas. Die Kommunikation und das klare Ansprechen von kritischen

Punkten seien dabei entscheidend für den gemeinsamen Erfolg.

Der gemeinsame Ehrgeiz, sich sowohl individuell als auch im Team zu verbessern, stärke den Respekt und das Zusammengehörigkeitsgefühl: „Es gibt kaum etwas Schöneres, als gemeinsam hart zu trainieren und die Früchte zu ernten, vor allem dann, wenn man ein Turnier gewinnt. Das sind Glücksmomente für das ganze Team. Aber auch abseits des eSports ist es wunderbar, Zeit miteinander zu verbringen und den Teamgeist zu stärken“, sagt er mit einem Schmunzeln. (mg)

Der Paderborn eSports e.V. ist Mitglied im eSports-Landesverband NRW und im eSport-Bund Deutschland e.V. (ESBD). Zusammen mit dem ESBD setzt sich die BERGISCHE als Kooperationspartner für einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Videospielein und unterstützt Breitensport- und Hochleistungsvereine bei der Gründung von eSports-Abteilungen, insbesondere mit Bezug auf das Gesundheitsmanagement.

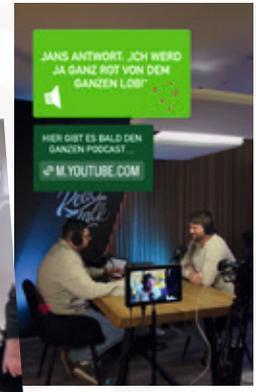


#SOCIAL MEDIA

SOLIDARITÄT GEHT AUCH VIRTUELL

Gemeinsam sind wir stark: Auch auf Social Media tragen wir und unsere Partner unsere enge Verbundenheit gern nach außen. Mit Kooperationsposts unterstützen wir einander und stärken unsere Verbindung virtuell.

Jeder unserer Partner verfolgt eine Mission für die Gesundheit, sei es im Sport oder zur Förderung gesunder Mitarbeiter in Handwerksbetrieben. Die Handwerks-Schmiede ist ein gutes Beispiel dafür. Zusammen haben wir schon viele Veranstaltungen gerockt. Online leben wir unsere Partnerschaft weiter. In Reels und Bildern halten wir gemeinsame Momente fest, etwa den Handwerks-Kongress oder die gemeinsame Podcastfolge. So könnt ihr an den Erlebnissen teilnehmen, als wärt ihr selbst vor Ort gewesen. Außerdem teilen wir gegenseitig unsere Stories: Jeder soll sehen, dass wir zusammengehören! Das gilt für alle unsere starken Partner. (mk)



„Die @diebergischekrankenkasse ist ein unverzichtbarer Partner der Handwerks-Schmiede! [...] Ihr Engagement und ihre Fachkompetenz sind für uns, unsere Partnerbetriebe und die Besucher des HWK24 von unschätzbarem Wert“, schreibt die Handwerks-Schmiede in einem Collaboration-Post auf Instagram.

„Der Zusammenhalt, den wir als BERGISCHE KRANKENKASSE jeden Tag auf Social Media erleben, ist einfach großartig. Wir wachsen dort zu einer großen, inspirierenden Gemeinschaft zusammen, die Tausende von Menschen da draußen berührt.“ Michèle Kern (27), Social-Media-Managerin der BERGISCHEN



Immer auf dem neuesten Stand mit unseren Social-Media-Kanälen:



[bergische-krankenkasse.de/facebook](https://www.bergische-krankenkasse.de/facebook)



[bergische-krankenkasse.de/instagram](https://www.bergische-krankenkasse.de/instagram)



[bergische-krankenkasse.de/instagram-sports](https://www.bergische-krankenkasse.de/instagram-sports)



[bergische-krankenkasse.de/linkedin](https://www.bergische-krankenkasse.de/linkedin)

DER ERSTE MUTIGE SCHRITT

**ALLEIN INS FERIENCAMP MIT LAUTER NEUEN KINDERN?
DAS BRAUCHT ERST MAL ÜBERWINDUNG. ABER ES LOHNT SICH,
MUTIG ZU SEIN: UNSERE AUTORIN MARIANTHI HAT ES ERLEBT.**

Bald sind wieder Herbstferien. Freust du dich auch so sehr darauf? Endlich nur noch Spaß und jede Menge freie Zeit, die man ganz nach seinen eigenen Wünschen gestalten kann. Am besten geht das in Feriencamps. Besonders dann, wenn deine Schulfreunde anderswo im Urlaub sind, kannst du hier neue Freunde finden und gemeinsam mit ihnen viele Abenteuer erleben.

Vielleicht klingt das im ersten Moment ein wenig gruselig: eine neue Situation, eine fremde Umgebung und viele unbekannte Gesichter. Aber glaub mir, es macht unglaublich viel Spaß. Ich musste neulich an das Lied „7 years“ von Lukas Graham denken. Nicht alles darin ist so ganz richtig – aber dass man einfach mal probieren sollte, Freunde zu finden, das stimmt! Als ich sieben Jahre alt war wie in dem Lied, hatte ich auch etwas Angst, allein in ein Camp zu gehen. Doch meine Eltern sagten mir, dass ich dort viele Freunde finden würde, die die gleichen Interessen haben wie ich. Es gibt nämlich unzählige verschiedene Feriencamps für alle möglichen Hobbys und Sportarten.

Und auch wenn es zunächst wie eine große Herausforderung erschien, bin ich durch diese Erfahrung gewachsen und habe so viel Neues dazugelernt. Mit elf Jahren war ich schon in vielen Feriencamps, hatte zahlreiche neue Freunde gefunden und unzählige Abenteuer erlebt. Und das alles nur, weil ich mich beim ersten Mal getraut habe, allein den großen Schritt zu gehen.

Mit jeder neuen Erfahrung wurde es leichter und spannender. Jetzt, wo ich zwanzig bin, kann ich dir sagen, dass mich die Feriencamps gelehrt haben, mich meinen Ängsten zu stellen. Ich habe herausgefunden, dass die Erinnerungen, die Abenteuer und die Freundschaften aus dieser Zeit zu den besten Erlebnissen meines Lebens gehören. Ich bin froh, dass ich diese Chance ergriffen habe.

Als ich für die BERGISCHE bei X4kids vorbeigeschaut habe, habe ich mich wieder daran erinnert. An dem Tag sind alle zusammen Skateboard gefahren und der Teamer Simon hat den Kindern Tricks gezeigt. Enya und Milas haben es auch ausprobiert. Auf den Fotos siehst du, wie viel Spaß sie hatten. (mt)



Die X4Kids EntdeckerCamps sind eine neue Partnerschaft der BERGISCHEN in Köln. In den zertifizierten EntdeckerCamps von x4kids stehen Gesundheit und Bewegung an erster Stelle: Kids erleben Spaß an vielseitiger Ganzkörperkräftigung. Bei der BERGISCHEN versicherte Kinder können 280€ der Campkosten erstattet bekommen.

Hier erfährst du alles über unsere Feriencamp-Erstattung:
bergische-krankenkasse.de/feriencamps



WAS KOMMT?



DIGITAL STARTET DURCH

Heute am Ball sein, damit es morgen weitergeht: Luca Armbrüster, Digitaler Botschafter der BERGISCHEN, legt gerade eine Serie hin. Das Echo auf den HealthCare-Award übersteigt alle Erwartungen. Ein bekannter Gesundheits-Podcast wurde darauf aufmerksam. Und für eine weitere innovative Idee gab es schon einen Preis.

Gehirnzellen in Bewegung

Nicht nur die Muskeln brauchen Training, auch unseren grauen Zellen tut etwas Betätigung gut. Die Lösung veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

Wie bei einem Sudoku darf jede der Zahlen von 1 bis 6 in einer Zeile und einer Spalte nur einmal vorkommen. Zusammengehörige Felder sind fett in einem Kästchenblock eingerahmt. Die kleine Zahl darin zeigt das Ergebnis, das sich mit der angezeigten Rechenart ergeben muss.

18+			3+	6+	
	6+			8+	9+
6+		9+			
	12+	4+	14+		7+
10+				7+	
		7+			



Die Bewerbungsfrist für den HealthCare-Award ist zu Ende gegangen. Mit großem Erfolg: 28 Bewerbungen hat Luca Armbrüster auf dem Tisch – weit mehr, als er sich zum Ziel gemacht hatte. Gefragt waren Ideen von Start-ups für kreative digitale Gesundheitslösungen. Dem Gewinner winkt ein Versorgungsvertrag. Am 10. Oktober wird der HealthCare-Award feierlich verliehen. „Es sind viele gute und sehr gute Lösungen dabei“, zieht Luca zufrieden Bilanz. Es werde ihm schwerfallen, da die besten auszuwählen.

Von Torschlusspanik zum Bewerbungsschluss hin konnte keine Rede sein, erzählt der 27-Jährige: „Wir hatten schon im Vorfeld so viele Einsendungen, dass wir uns zurücklehnen und gucken konnten, was da kommt. Es kam dann noch eine Menge in der heißen Phase, selbst nachts um 3 Uhr noch.“

Schon früh zeigte sich, dass das Epizentrum der Gesundheits-Start-up-Szene klar definiert ist: LinkedIn brummt mit Nachrichten um den Award. Luca hat sich hier inzwischen ein Netzwerk aufgebaut. Ihm ist wichtig,

am Ball zu bleiben. „Auf LinkedIn erfahre ich alles über Events, auf denen ich unseren Award vorstellen kann, über Neuerungen, neue Player am Markt ... und natürlich tauscht man sich untereinander aus.“

So kam er auch mit Michael Schwarz in Kontakt, dem Host des bekannten Gesundheits-Podcasts „Rocketing Healthcare“. Eine Podcast-Sonderfolge über den HealthCare-Award war das Ergebnis. Reinhören lohnt sich! Im Oktober wird auch die Siegerlösung des HealthCare-Awards mit einer Podcast-Ausgabe geehrt.

Auch anderswo bringt Luca digitale Ideen zum Fliegen. Beim Hackathon der Bitmarck, dem wohl wichtigsten IT-Dienstleister der Krankenkassen, zündete der Ex-Student den Innovationen-Turbo. In der zweitägigen Veranstaltung sollten die Teilnehmer Ideen entwickeln, um die digitale Gesundheitskompetenz der Versicherten zu fördern. Sein Team skizzierte einen digitalen Gesundheitslotsen für die Krankenkassen-Apps. Dafür gab es den ersten Platz. **(ck)**



Den Podcast „Rocketing Healthcare“ mit der Folge zum HealthCare-Award kannst du dir auf <https://rocketing-healthcare.podigee.io/28-new-episode> anhören.

Digitales Event „Achtsam im Pflegealltag – Selbstfürsorge in der Angehörigenpflege“ am 25. November

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen: An sie richtet sich unser nächstes digitales Event. Online sprechen wir über Praktisches rund um das Thema Pflege und über Selbstfürsorge in der Angehörigenpflege. Wir beantworten eure Fragen, erklären und geben Tipps und Hilfen.

Termin: 25. November, 20 Uhr
Dozenten: Bethina Altschul, psychologische Beraterin und Coach
Michael Strohmaier, Kundenberater bei der BERGISCHEN Krankenkasse
Anmeldung: bergische-krankenkasse.de/digitale-events



Egal, ob es dabei um den Partner, die Eltern, ein krankes Kind oder die Nachbarin geht: Angehörige zu pflegen ist eine kräftezehrende Angelegenheit. Die Belastungen sind enorm, oft geraten Betroffene an ihre Grenzen. Hinzu kommt, dass das System aus Kosten, Hilfen und Anträgen für die Pflege oft kompliziert ist. Auch die nächste Ausgabe unseres Kundenmagazins befasst sich mit dem Thema Pflege. **(ck)**

Herausgeber
BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29
42719 Solingen
Telefon 02 12 22 62-0
redaktion@bergische-krankenkasse.de

Verlag, Druck und Vertrieb
Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Schallbruch 71
42781 Haan
www.fischer-druckhaus.de

Vi.S.d.P.
Frank Goworek

Redaktionsleitung
Carolin Kubo

Redaktion
Alf Dahl (ad), Michael Ganter (mg), Carolin Kubo (ck), Lilian Muscutt (lm); Mitarbeit: Janina Dönninghaus (jd), Michèle Kern (mk), Marianthi Tsiamita (mt)

Produktion
Britta Stein

Layout, Satz, Druckvorstufe
move elevator GmbH
www.move-elevator.de

Erscheinungsweise:
viermal jährlich
Redaktionsschluss: 11.09.2024
Auflage: 50.000

Foto-/Bildnachweis:
BERGISCHE KRANKENKASSE, Markus Smieja; S. 6 oben: Yama Wazirie; unten: David Posor | Klinikum Leverkusen, S. 18 Tobias Vorwerk, Wirtschaftsförderung Paderborn
Illustrationen: ©freepik.com

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für soziale Themen sind das Gesetz und die Satzung.





DFSI RATINGS
LEISTUNG FÜR ANSPRUCHSVOLLE
exzellent
FOCUS-MONEY 22/24
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

DFSI RATINGS
LEISTUNG FÜR FAMILIEN
exzellent
FOCUS-MONEY 22/24
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

DFSI RATINGS
LEISTUNG FÜR SPORTLER
exzellent
FOCUS-MONEY 22/24
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

**GÖNN DIR DIE BERGISCHE –
TOP-KASSE FÜR ANSPRUCHSVOLLE**

EXZELLENT FÜR FAMILIEN & SPORTLER

bergische-krankenkasse.de/weiterempfehlen