

SLKK

*vernünftig versichert: die
ehemalige Schweizerische
Lehrerkrankenkasse*



SLKK Portrait

Interview mit Tanja Mächler über Hochsensibilität

Seite 2/3

*Gute Sache:
Rotkreuz-
Fahrdienst*

Seite 4

SLKK-Magazin

30/22

*Superfood:
Gesund oder gar
schädlich?*

Seite 5

**KRANKENKASSE SLKK
SLKK VERSICHERUNGEN**
Hofwiesenstrasse 370
CH-8050 Zürich

T +41 (0)44 368 70 30
info@slkk.ch
www.slkk.ch

Tanja Mächler

Hochsensibilität:

was bedeutet dies genau und wie erkenne ich sie?

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches unter anderem durch die intensivere Wahrnehmung von Einflüssen geprägt wird. Woran man Hochsensibilität erkennt und welche Tipps hochsensiblen Menschen das Alltagsleben erleichtern können, dürfen wir via dieses Interviews mit Frau Tanja Mächler erfahren.

Was bedeutet Hochsensibilität?

Das Kürzel «HSP» («Highly Sensitive Person») wurde in den 90-er Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Dr. Elaine Aron geprägt und fand inzwischen Eingang in die deutsche Sprache (als Kürzel für «Hochsensible Person»). Hochsensible Menschen besitzen ein «durchlässigeres» Nervensystem als Normalsensible. Das heisst, dass sie viel mehr Reize im gleichen Zeitraum wahrnehmen und diese dann anschliessend intensiver und komplexer verarbeiten. Folglich neigen HSP zu Überstimulation – dem unangenehmen Zustand der Überreizung. Andererseits ist ihre innere und äussere Wahrnehmung genau dadurch so reich an Detail und Tiefe. Es wird davon ausgegangen, dass ca. 20% der Bevölkerung diese angeborene (auch vererbbar) Charaktereigenschaft besitzt.

Wie erkennt man Hochsensibilität (HSP)?

Für HSP ist ein grosser Event mit vielen Menschen oder z.B. ein grosses Einkaufszentrum eine Herausforderung. Denn gerade im Einkaufszentrum ist es sehr laut, es hat viele Menschen, grelles Licht und dazu kommen noch alle Gerüche (Bäckerei, Parfümerie, Schweiß etc.). In diesem Zusammenhang wird oft von Reizüberflutung gesprochen.

Personen mit HSP besitzen eine intensive Vorstellungskraft – oft schon visionär. Sie denken üblicherweise in komplexen Zusammenhängen und sehen Querverbindungen, auf die andere von selbst gar nicht kämen. Sie haben eine feine, detaillierte Wahrnehmung, die von anderen selten geteilt wird. Deshalb fühlen sie sich gelegentlich sehr fremd in dieser Welt. Es kommt ihnen vor, dass sie nicht «hierher» passen und erhalten dadurch das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht in Ordnung ist und sie zweifeln an sich selbst. Ebenfalls klagen Menschen mit Hochsensibilität oft unter vielen Menschen unter Energielo-



sigkeit und gehen oberflächlichen Gesprächen gekonnt aus dem Weg.

Wann spricht man von Hochsensibel?

Wie bereits erwähnt nehmen HSP auf allen fünf Sinnesebenen mehr auf. Das heisst konkret: er sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt mehr als ein Normalsensibler. Es entsteht auch oft in der Kindheit schon das Gefühl, anders zu sein oder nicht in diese Welt zu passen. Gefühle anderer Menschen und Stimmungen, die in «der Luft» liegen, werden sehr schnell und intensiv wahrgenommen. Weitere typische Merkmale sind; ausgeprägter Gerechtigkeitsinn, reges Innenleben, hohen Perfektionsanspruch, Harmoniebedürftigkeit, kreativ, schnell erregt, Mühe mit Temperaturschwankungen und schwaches Selbstbewusstsein. Ebenfalls sinkt der Blutzuckerspiegel schnell und HSP benötigen mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten. Durch das intensive vernetzte, ganzheitliche Denken haben hochsensible

Menschen die Fähigkeit, komplexe Situationen zu erkennen.

Wenn all diese Merkmale auf Sie zutreffen, sind Sie ganz bestimmt hochsensibel (lacht). Es kann durchaus auch sein, dass nur einige dieser Merkmale auf Sie zutreffen. Dann sind Sie leicht oder mittelschwer hochsensibel.

Gibt es eine Diagnose/Krankheitsbild?

Nein, eine Diagnose kann nur bei einer Krankheit gestellt werden. Da Hochsensibilität eine angeborene Charaktereigenschaft ist, kann sie nicht diagnostiziert werden. Da HSP mit ihrer Art und Weise auffallen, werden sie oft für AD(H)S in die Abklärung geschickt. Es gibt gute Selbsttests, welche ganz einfach am Handy oder PC gemacht werden können. Zwei Links dazu finden Sie im grauen Kasten.

«Hochsensibilität
ist eine
wundervolle Gabe»

Was ist der Unterschied von HSP zu AD(H)S?

Viele hochsensible Kinder bekommen die Krankheit AD(H)S diagnostiziert und werden gegebenenfalls mit Ritalin ruhiggestellt, was fatale Folgen haben kann, denn sie können sehr stark auf Medikamente reagieren.

Es gibt nämlich einen sehr grossen Unterschied: AD(H)S sind ja dadurch charakterisiert, dass die Konzentration schwerfällt, und zwar sehr häufig oder immer. Ein AD(H)S-Kind kann sich auch in einem friedlichen Umfeld nur schwer oder kaum konzentrieren, auch dann nicht, wenn es sich wirklich konzentrieren möchte. HSP hingegen gelingt es oft sehr gut, sich zu konzentrieren, oft sogar überdurchschnittlich gut. Zumindest bei ihren eigenen Interessensgebieten können sie sich grossartig und ausdauernd konzentrieren.

Was kann getan werden?

Wenn man sich durch diesen Bericht angesprochen fühlt, dann sollte man sich unbedingt mit diesem Thema auseinandersetzen. Wie bereits erwähnt, gibt es im Internet diverse Tests, die durchgeführt werden können. Anhand von denen ist ersichtlich, ob und wie stark man hochsensibel ist. Recherchieren Sie im Internet, lesen Sie Bücher und Sie werden merken, ob auch Sie die wundervolle Gabe besitzen. Ebenfalls ist Akzeptanz dazu unumgänglich. Denn eine Charaktereigenschaft kann nicht einfach weggeschützt werden! Anschliessend ist es wichtig, sich

Tools anzueignen, welche den Alltag leichter machen, ohne ständig reizüberflutet zu sein.

Das möchte ich Betroffenen mit auf den Weg geben:

Setzen Sie sich mit dem Thema auseinander und nehmen Sie sich die nötige Zeit und den Raum dazu. Holen Sie sich entsprechende Unterstützung. Es ist wichtig, alte Glaubensmuster und negative Gefühle z.B. mittels MET-Klopftherapie zu lösen. Ebenfalls tut es gut, jemanden eine gewisse Zeit an seiner Seite zu haben, der einem an der Hand nimmt, bis der Weg wieder voller Vertrauen und innerer Stärke allein fortgeschritten werden kann. Und: schaffen Sie sich eine Oase. Einen Ort, wo Sie sich jederzeit zurückziehen können, zur Ruhe kommen und all die Dinge, die Sie erlebt haben, verarbeiten können.

Liebe Frau Tanja Mächler, besten Dank für das interessante, offene, und sehr informative Interview.

Kontakt:

Für weitere Infos oder Interesse an einer Einzelsitzung dürfen Sie gerne direkt auf Frau Mächler zugehen. Ihre Daten finden Sie wie folgt:
Tanja Mächler-Eggenberger
innerestaerke@gmail.com

Besuchen Sie auch ihre Homepage:

Schauen Sie vorbei – es hat laufend neue Angebote und Angaben zu ihren öffentlichen Informationsveranstaltungen und Kinderworkshops zum Thema Hochsensibilität:
www.innerestaerke.ch/
YouTube: Innere Stärke - Leben mit Hochsensibilität
Instagram: leben mit hochsensibilitaet
Facebook: Leben mit Hochsensibilität – Du bist nicht allein

Selbst-Test zum Thema Hochsensibilität:

www.psychomeda.de/online-tests/test-fuer-hochsensibilitaet.html
www.hochsensibel-test.de/

Rotkreuz-Fahrdienst als Unterstützung

Was tun, wenn man ins Spital muss und niemanden hat, der einen hinfährt?



SRK/Frank Schwarzbach

Fahren Sie nicht (mehr) Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel sind Ihnen zu beschwerlich? Hatten Sie einen Unfall und sind deswegen nicht mobil?

Für wen ist der Rotkreuz-Fahrdienst?

Sie können sich wegen Ihres fortgeschrittenen Alters, eines Unfalls oder einer Behin-

derung nicht gut fortbewegen? Müssen Sie gelegentlich zum Arzt oder zur Therapie? Sie suchen einen Fahrdienst? Vielleicht können Sie nicht auf Angehörige zählen oder wollen ihnen nicht zur Last fallen. In solchen Fällen ist der Rotkreuz-Fahrdienst genau das Richtige für Sie.

Was macht der Rotkreuz-Fahrdienst?

Freiwillige Fahrende des Roten Kreuzes bringen Sie mit dem Auto von zu Hause zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie. Während des Termins wartet die chauffierende Person vor Ort und bringt Sie anschliessend sicher wieder nach Hause.

Was kostet der Rotkreuz-Fahrdienst?

Im Kanton Zürich wird der Rotkreuz-Fahrdienst schrittweise modernisiert. Dazu gehört ein neues Tarifsystem sowie eine einheitliche Telefonnummer. Auf der unten aufgeführten Website ist ersichtlich, in welchen Gemeinden das neue Tarifsystem bereits gilt. In allen anderen Gemeinden bezahlen Sie aktuell noch eine Pauschale von 70 Rappen pro Kilometer in bar, direkt an die Fahrerin oder den Fahrer.

Um einen Termin zu vereinbaren

Telefonliste öffnen oder Fahrdienst in Ihrer Nähe auf der Karte finden:

www.srk-zuerich.ch/fahrdienst
oder 044/388 25 00

Anmerkung

Als Beispiel haben wir Ihnen hiermit den Rotkreuz-Fahrdienst im Kanton Zürich vorgestellt. Es gibt aber auch weitere und zum Teil kantonale unterschiedliche Fahrdienstmöglichkeiten. Dazu gehören z.B. auch der Taxis-Fahrdienst www.tixi.ch oder die Nachbarschaftshilfe. www.nachbarschaftshilfe.ch

Was übernimmt die SLKK:

Rotkreuzfahrdienste werden auf ärztliche Anordnung mit medizinischer Begründung zu 50%, max. CHF 500.00 pro Kalenderjahr aus der Grundversicherung übernommen. Sofern eine Zusatzversicherung Assistance besteht, werden die anderen 50% aus dieser Versicherung vergütet. Taxifahrten oder Fahrten mit dem Privatfahrzeug werden nicht vergütet.

Gesund oder ungesund

Superfood: Gesund oder gar schädlich?



In den letzten Jahren entstand ein regelrechter Hype um sogenannte Superfoods. Sie sollen unter anderem schlank machen und jung halten.

Superfood – was ist das überhaupt? Eine Definition gibt es nicht. Obwohl der Begriff «Superfood» bereits seit 1915 bekannt ist, erlangte das Modewort vor allem mit dem Aufkommen des öffentlichen Interesses an gesunden Lebensmitteln einen fulminanten Aufstieg. Das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI, gdi.ch/food-trends-ernaehrungstrends) in Rüschlikon untersucht ebensolche Megatrends. «Ungesunder Convenience-Food macht uns auf Dauer nicht glücklich, da es unseren Anspruch nach gutem Essen nicht erfüllt. Wir wünschen uns im Alltag Schnelligkeit und wollen gleichzeitig etwas Natürliches konsumieren. Exotische Bee-

ren aus fernen, unbekanntenen Regionen und altes Wissen, gepaart mit einem gewissen Convenience-Aspekt, befriedigen dieses Bedürfnis nahezu perfekt», so das GDI.

Als Superfood bezeichnet man jedoch Lebensmittel, welche eine überdurchschnittliche Menge Vitamine, Proteine, Fettsäuren mit optimalem Fettsäuremuster, Jod, Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Zink oder Polyphenole enthalten. Sie haben so einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und lassen uns von innen strahlen.

Bei Superfood stehen hauptsächlich exotische Lebensmittel wie Avocados, Chiasamen oder Goji-Beeren usw. im Fokus. Diese exotischen Lebensmittel sind für unseren Planeten jedoch alles andere als ideal, da ein ressourcenintensiver Anbau und Transporte um die halbe Welt die Energiebilanz negativ beeinflussen.

Es gibt aber für jeden Superfood Ersatz vor unserer Haustür. Diese sind mindestens so gesund wie Superfood, sind nachhaltiger in der Produktion und viel günstiger.

Gerne gibt uns dazu Frau Marion Ramp vom Schweizer Bauernverband, Departement Produktion, Märkte und Ökologie Auskunft. Für alle Details dazu verweisen wir Sie gerne auf die dazu sorgfältig zusammengestellte Homepage des Bauernverbandes: www.sbv-usp.ch/de/superfood/

Bleiben Sie Gesund!
Ihre SLKK

Grund- und Zusatzversicherung

Unsere Spar-Tipps!



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie die Prämien Ihrer Grund- und Zusatzversicherungen senken können. Erfahren Sie hier mehr darüber.

Grundversicherung

Welches Versicherungsmodell haben Sie?

Neben der Grundversicherung bieten wir alternative Versicherungsmodelle in der obligatorischen Grundversicherung an. Mit einem alternativen Versicherungsmodell profitieren Sie unter Einhaltung spezifischer Vorgaben einen grosszügigen Rabatt* auf Ihre Grundversicherungsprämie:

- SLKK-Homecare*
- SLKK-TelCare*
- SLKK-SmartMed*

Wie hoch ist Ihre Franchise?

Wenn Sie bei Ihrer Grundversicherung eine höhere Franchise als die gesetzliche Mindestfranchise von 300 Franken

*alle Details zu diesen Versicherungsmodellen finden Sie auf unserer Homepage.

wählen, können Sie Prämien sparen. Sie können die Franchise jeweils per 1. Januar des folgenden Kalenderjahres herauf- oder herabsetzen. Es gelten folgende Fristen:

- Zur Herabsetzung (Reduktion) der Franchise: 30. November
- Zur Erhöhung der Franchise: 31. Dezember

Bitte beachten Sie, dass die Meldung der Änderung bis zum letzten Arbeitstag vor dem angegebenen Termin bei uns eingetroffen sein muss.

Wer übernimmt Ihre Unfalldeckung?

Sobald Sie mindestens 8 Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber angestellt sind, sind Sie durch diesen automatisch gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle versichert. Sie können deshalb die Unfalldeckung bei der obligatorischen Grundversicherung ausschliessen. Dadurch reduziert sich Ihre Prämie der Grundversicherung.

Anspruch auf Prämienverbilligung prüfen

Wer den monatlichen Beitrag für die Grundversicherung nicht aufbringen

kann, hat eventuell Anspruch auf Prämienverbilligung. Ab einer bestimmten Einkommensgrenze übernimmt der Kanton einen Teil des monatlichen Beitrags. Die Bewilligung ist in jedem Kanton anders geregelt. Auskunft über die genaue Vorgehensweise erteilt die kantonale Verwaltung.

Halbjährliche oder jährliche Zahlung der Beiträge

Die monatliche Abbuchung ist zwar praktisch, für die Versicherung aber mit erhöhtem Aufwand verbunden. Versicherte, die ihre Beiträge für ein halbes (0.5%) oder sogar ganzes Jahr (1%) im Voraus bezahlen, erhalten deshalb einen Skonto/Rabatt auf den Beitrag.

Versicherung während des Militärdienstes

Wenn Sie über 60 Tage am Stück Militärdienst leisten, sind Sie direkt über die MV versichert. Sistieren Sie vor Diensteintritt Ihre Grundversicherung. Senden Sie uns hierfür den Marschbefehl oder die Dienstantrittsbestätigung. Nach dem Militärdienst stellen Sie uns bitte den Auszug aus Ihrem Dienstbüchlein als Bestätigung zu. Wichtig: Eine Sistierung ist nur bei der obligatorischen Krankenpflegeversicherung möglich.

Zusatzversicherung

Für die Spitalzusatzversicherungen (F1-F4) und SLKK SuperFlex® sind Abschlüsse als Mehrjahresverträge (3 Jahre, 10% Rabatt) möglich.

www.slkk.ch/aktuelles/neu-112020-mehrfjahresvertraege/

Wie hoch ist Ihre Spital-Franchise?

Ähnlich wie die Grundversicherung können Sie auch auf die Spitalversicherungen F1 – F4 (ausser SuperFlex) eine wählbare Franchise abschliessen. Damit übernehmen Sie zwar mehr Verantwortung, können aber Prämien sparen.

Wollen Sie Ihr Baby versichern lassen?

Wenn Sie noch vor der Geburt Ihr Baby anmelden, ist der Geburtsmonat gratis auf allen SLKK-Produkten.

Policen-Versand 2023

Die neuen Versicherungs-Policen mit Gültigkeitsdatum ab 01.01.2023 werden in der 2. Hälfte Oktober 2022 verschickt.

Kündigungstermine

Zu folgenden Terminen können Sie Ihren Krankenversicherer wechseln: Vorausgesetzt, Sie haben keine Prämienausstände und alle Kostenbeteiligungen sind bezahlt.

- Die Kündigungsfrist beträgt einen Monat ab Bekanntgabe der neuen Prämien.
- Ihre Kündigung muss unterschrieben spätestens am 30.11.2022 eingeschrieben bei der SLKK eintreffen. Es gilt nicht das Datum des Poststempels.

Kündigung der Zusatzversicherung

Die Kündigungsfristen variieren je nach Krankenversicherer und Vertrag. Ohne Prämienhöhung gilt in der Regel eine dreimonatige Kündigungsfrist auf Ende Jahr. Ausnahmen gibt es bei Mehrjahresverträgen.

Wichtig

Kündigen Sie Zusatzversicherungen erst, wenn Ihnen der neue Krankenversiche-

rer schriftlich bestätigt hat, dass er Sie in die gewünschte Zusatzversicherung aufnimmt oder Sie den Versicherungsausweis erhalten haben.

Umweltabgaben

Diese Gelder fliessen via Krankenkassen an die Bevölkerung zurück. Pro Person sind dies 61.20 Franken pro Jahr. Das Bundesamt für Umwelt BAFU sorgt für die Verteilung der Umweltabgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenversicherer. Der Betrag wird monatlich von den Prämienrechnungen abgezogen. Der Grundgedanke hinter dieser Umverteilung ist einfach: Die Umweltbelastung soll unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe gesenkt werden.

QR-Rechnungen

Denken Sie daran, dass per 1.10.2022 die Rechnung mit dem QR-Code definitiv den bisherigen Einzahlungsschein (ESR) ablöst. Wichtig: Wenn Sie bis anhin nicht umgestellt haben, dann sollten Sie dies unbedingt machen. Die Banken akzeptieren per 1.10.2022 keine ESR mehr.

SLKK-Angebote

Dank der engen Zusammenarbeit mit Ko-

operationspartnern profitieren Sie als versicherte Person der SLKK von attraktiven Vergünstigungen und Rabatten. Für die Angebote werden keine Prämienfelder eingesetzt, unsere Partner stellen die Vergünstigungen ohne Kostenfolge für die SLKK zur Verfügung. Wie auch in den vergangenen Jahren ist die SLKK stetig daran interessiert, ihr Dienstleistungspotenzial auszubauen und auf die Bedürfnisse ihrer Versicherten einzugehen. Mit dieser Dienstleistung bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen für Ihre Treue zur SLKK. Alles über die aktuellen Angebote erfahren Sie laufend unter: www.slkk.ch/slkk-angebote/

Kommen Sie auf uns zu! Wir sind für Sie da und beraten Sie sehr gerne zu Ihrer Versicherungsdeckung:
Tel.: 044 368 70 30 / eMail: info@slkk.ch

Neu!

sind wir auch Dienstag und Donnerstag abends für Sie da! Terminieren Sie ganz einfach einen Rückruf via slkk.ch «persönliche Beratung».

Member-get-Member

Empfehlen Sie Ihren Angehörigen und Freunden die KRANKENKASSE SLKK und SLKK VERSICHERUNGEN und profitieren Sie von einer Belohnung bis CHF 100.-*.

Das online-Formular sowie die dazugehörigen Teilnahmebestimmungen finden Sie ganz praktisch auf der SLKK-Homepage unter:

www.slkk.ch/mgm

*Wenn nach dem Beratungsgespräch ein Versicherungsvertrag abgeschlossen wird, erhalten Sie eine Belohnung: bei Abschluss einer Grundversicherung CHF 30.-, bei Abschluss einer oder mehreren Zusatzversicherungen max. CHF 50.-, bei Abschluss von kombiniert einer Grundversicherung und Zusatzversicherung CHF 100.-.

SLKK

vernünftig versichert: die ehemalige Schweizerische Lehrerverkrankenkasse



Member-get-Member

Empfehlen Sie uns weiter und erhalten bis zu CHF 100.-*

Geschätzte Kundinnen und Kunden



grüssen und erlauben Sie mir, dass ich mich kurz vorstelle.

Mein Name ist Roland Kleiner und ich bringe über 30 Jahre Branchenerfahrung mit. Als erfahrener Betriebsökonom und Führungsfachmann habe ich bei grossen und kleineren Krankenversicherer über lange Jahre in anspruchsvollen Positionen gearbeitet. Das Amt des Geschäftsführers bei der SLKK darf ich ab 1. Oktober 2022 bekleiden und fühle mich hier bereits zuhause.

Die Vorstände der SLKK, meine Kolleginnen und Kollegen wie ich, setzen gemeinsam alles daran, Sie als unsere Kundinnen und Kunden auf höchstem Niveau bedienen und beraten zu dürfen. Das widerspiegelt unsere Prämiensituation für das Jahr 2023; wenn auch im ersten Moment die jeweilige kantonale unterschiedlich ausfallende Prämienhöhung als hoch empfunden werden kann, rangiert die SLKK in den meisten Kantonen nach

wie vor in den günstigen Rängen und kann weiterhin sehr interessante Prämien anbieten. Sie sind bei der SLKK daher bestens aufgehoben.

Als traditionsreicher Krankenversicherer hat die SLKK den grossen Vorteil, agil und dynamisch auf die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden reagieren zu können. Testen Sie uns doch einfach! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und besprechen unverbindlich Ihren massgeschneiderten Versicherungsschutz. Wir sind für Sie da und ich freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen! Vertrauen Sie meinen Kolleginnen und Kollegen, vertrauen Sie der SLKK.

Freundliche Grüsse
Roland Kleiner
Geschäftsführer

KRANKENKASSE SLKK und
SLKK VERSICHERUNGEN

Es sind bewegte Zeiten, die uns alle in irgendeiner Art und Weise beschäftigen. Sei es durch die Pandemie, durch den Krieg zwischen Ukraine und Russland, oder die Erhöhung der Lebenshaltungskosten, etc. Ebenso ist die Branche des Krankenversicherers davon betroffen und kämpft auch nach Jahren durch politische und wirtschaftliche Unruhen mit den entsprechenden Auswirkungen. Bleiben wir zuversichtlich, dass eines Tages die Vernunft siegen und die langverdiente Ruhe einkehren wird.

Ich darf Sie mit grossem Stolz als neuen Geschäftsführer der SLKK herzlich be-

Krankenkassen ohne Telefonterror

Auch dieses Jahr verleiht comparis.ch das Gütesiegel für Krankenkassen mit «Saubere Kundenwerbung». Unter anderem auch an die SLKK. Mehr Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik «Aktuelles».



Folgen Sie uns auf



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53460-2209-1004



gedruckt in der
schweiz

