Die Techniker

2023

Das Magazin

IN IRONIE

GEBÄNDIGT

Helden in der Nachbarschaft

AUS DEM LEBEN

GEORDNET

So geht gesunder Ausgleich

IN BEWEGUNG

GESCHAFFT

Raus aus der Sitzpandemie

SCHWERPUNKT

Ein gutes Gefühl

Wir brauchen vor allem gute Beziehungen, um glücklich zu sein

Füreinander da sein

Miteinander fällt vieles umso leichter

Helfen tut gut

Ehrenamtliche Arbeit ist erfüllend

Jetzt wählen, wer sich bei der Techniker für Sie stark macht

Die Techniker

Hallo aus Hamburg,
die Zukunft mitzugestalten und Einfluss nehmen zu dürfen, sind Erwartungen, die wir ganz selbstverständlich an unser demokratisches System stellen.

Genau jetzt ist die Gelegenheit, aktiv zu werden und bei der kommenden Sozialwahl dieses Demokratieprinzip zu stärken. Die Sozialwahl ist eine der größten Wahlen in unserem Land, bei der alle wahlberechtigten TK-Mitglieder (ab 16 Jahren) darüber entscheiden können, wer für sie im Verwaltungsrat die Interessenvertretung übernimmt.

Aber Demokratie funktioniert nur, wenn wir unser Mitbestimmungsrecht auch nutzen.

Alle Vertreterinnen und Vertreter, die bei der TK über vier Listen zur Wahl stehen, sind ehrenamtlich tätig. Sie sind an wichtigen Entscheidungen beteiligt und können beispielsweise darüber mitbestimmen, welche zusätzlichen Versorgungsangebote in Zukunft möglich sein sollten. Ähnlich einem Aufsichtsrat darf die Selbstverwaltung der Techniker agieren. In dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins erfahren Sie mehr über das Wahlverfahren und die Listen.

Ein gutes Gefühl

6 **Füreinander da sein**
Warum gute Beziehungen glücklich machen

8 **Helfen tut gut**
Ehrenamt ist im Sinne des Gemeinwohls

18 **Raus aus der Sitzpandemie**
TK-Studie „Beweg dich, Deutschland“

20 **Ich tu was - nur für mich**
Gesunder Ausgleich schafft glückliche Momente

22 **Glosse**
Kabarettist Matthias Machwerk weiß: Die wahren Helden leben in der Nachbarschaft

Interessante Informationen – auch zum Weiterleiten – gibt es außerdem unter **tk.de/sozialwahl**.

Setzen auch Sie Ihr Kreuz – sobald die Unterlagen in Ihrer Post sind - und nutzen Sie Ihre Stimme für eine starke Selbstverwaltung. Bis zum Stichtag am 31. Mai 2023 um 24 Uhr muss Ihre Stimme per Brief oder auch online bei der TK eingegangen sein.

Ihr Dr. Jens Baas
Vorsitzender des Vorstands

4 **In Kürze**
Neues aus der Gesundheitswelt

10 **Wählen – am besten sofort**
Warum Teilhabe wichtig ist

12 **Brief- und Online-Wahl**
So funktioniert's

13 **Mitsprache ist wichtig**
So sicher ist die Wahl

14 **Einmischen**
Es lohnt sich mitzumachen

16 **Sozialwahl**
Die Listen stellen sich vor

19 **TK als Arbeitgeber**
Auszeichnung für die Techniker

IMPRESSUM
Die Techniker Das Magazin 04/2023 wird herausgegeben von: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Geschäftsbereich Marke und Marketing, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, **TK-ServiceTeam**: 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands – rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr), E-Mail service@tk.de, **Team Dialog- & Content-Marketing**: Melanie Leitloff (verantwortlich), **Redaktion**: Britta Surholt, Peter Teschke, **Grafik & Bildredaktion**: Christina Bartheidel, **Bilder**: Andreas Friese, Getty Images, Katharina Bohm, Nele Martensen, **Produktion**: Oliver Kühl, **Anzeigen**: Peter Teschke, **Litho**: brandport GmbH, Hamburg, **Druck**: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz.

Das Magazin erscheint quartalsweise. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.

GU9

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

100

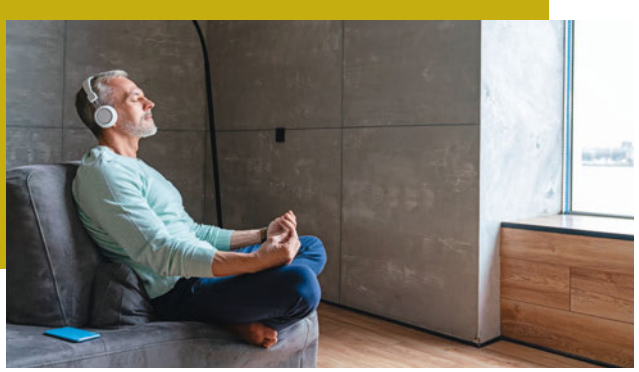
Wireless Ladestationen zu gewinnen, wenn Sie bis zum 31. Mai 2023 an unserem TK-Gewinnspiel teilnehmen. Wir geben Ihnen Power! Unter allen Teilnehmenden verlosen wir Ladestationen, damit Sie immer Zugriff auf unsere digitalen Gesundheitshelfer wie zum Beispiel die TK-App haben.

Weitere detaillierte Infos auf **tk.de/gewinnspiel oder** unter der **Suchnummer 2084110**. ■

TK SMART RELAX

„Alexa, ich will mich entspannen!“

Ob eine Meditation für innere Ruhe, ein geführter Bodyscan oder Atemübungen gegen Stress: Ab sofort stellt unsere neue Gast-Coachin Juli für TK Smart Relax verschiedene Entspannungsmethoden vor. Sie ist Diplom-Psychologin, zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin und weiß, wie man mehr Gelassenheit und Selbstliebe in den Alltag bringen kann. Wer die Übungen selbst ausprobieren möchte, kann TK Smart Relax ganz einfach per Amazon Alexa oder Google Assistant starten. Die Einheiten dauern zwischen 5 und 20 Minuten – so ist für nahezu jede Situation ein passendes Training dabei. Mehr Informationen gibt es auf **tk.de** unter der **Suchnummer 2009254**. ■



MUNDGESUNDHEIT

Die Zähne stets im Blick

Die Zähne stehen in engem Zusammenspiel mit dem Rest des Körpers. Erkrankungen im Mundraum können viele körperliche Beschwerden hervorrufen und zum Beispiel das Risiko für Arteriosklerose und Herzinfarkt erhöhen. Wer auf seine Gesundheit achtet, sollte deshalb auch die Zähne immer im Blick haben. Tatsächlich ist der beste Schutz für die Zähne der regelmäßige Zahnarztbesuch. Denn in der Praxis wird nicht nur der Zustand der Zähne untersucht. Sie erhalten hier auch wertvolle Informationen, wie Sie im Alltag die Zahnpflege verbessern können. Einige zusätzliche Leistungen beim Zahnarzt verursachen jedoch Extrakosten.

Mit dem leistungsstarken Tarif ZahnFlex unseres Kooperationspartners Envivas werden gesunde, schöne Zähne erschwinglich. Denn schon der Einstiegstarif ist eine gute Ergänzung zu den gesetzlichen Leistungen und bietet Rundumschutz – von der Zahnvorsorge über die Zahnbehandlung bis zum Zahnersatz. Sie möchten mehr? Kein Problem! Beim ZahnFlex können Sie wählen, welcher Erstattungsbetrag pro Jahr der Richtige für Sie ist. Ganz nach Bedarf und Budget. Egal, ob Einstiegslösung mit einer Kostenübernahme von maximal 500 Euro pro Jahr oder Premiumschutz ohne Limit. Alle drei Jahre wechseln Sie ohne erneute Gesundheitsprüfung und ohne Wartezeit in die nächsthöhere Tarifstufe, sofern Sie das möchten. Weitere Infos dazu auf **envivas.de/zahn** oder **tk.de, Suchnummer 2023154**. ■

DIGITALE GESUNDHEIT

Ihr Personalausweis kann mehr

Fast jeder hat ihn, aber die wenigsten nutzen ihn im digitalen Bereich. Dabei kann der Personalausweis als Identitätsnachweis (eID) komfortabel eingesetzt werden. Seit 2017 werden nur noch Personalausweise mit Chip und PIN ausgeliefert. Sollten Sie keine PIN haben, können Sie unter www.pin-ruecksetz-brief-bestellen.de eine anfordern. Der Ausweis und die PIN können auch dazu genutzt werden, um sich in der TK-App jetzt schon oder in TK-Safe ab dem 2. Mai dieses Jahres komplett online und sicher zu registrieren. Die Identifikation läuft über die App der Firma Nect, die von Ihnen im Registrierungsprozess heruntergeladen werden kann.

Nach der Identifikation können Sie mit Ihrer persönlichen elektronischen Patientenakte TK-Safe alle relevanten medizinischen Dokumente im sicheren deutschen Mediziner-Netzwerk speichern und austauschen. So sorgen Sie für einen reibungslosen Informationsfluss während Ihrer Behandlung und sind selbst bestens informiert. Mehr Infos auf **tk.de** unter der **Suchnummer 2028798**. ■

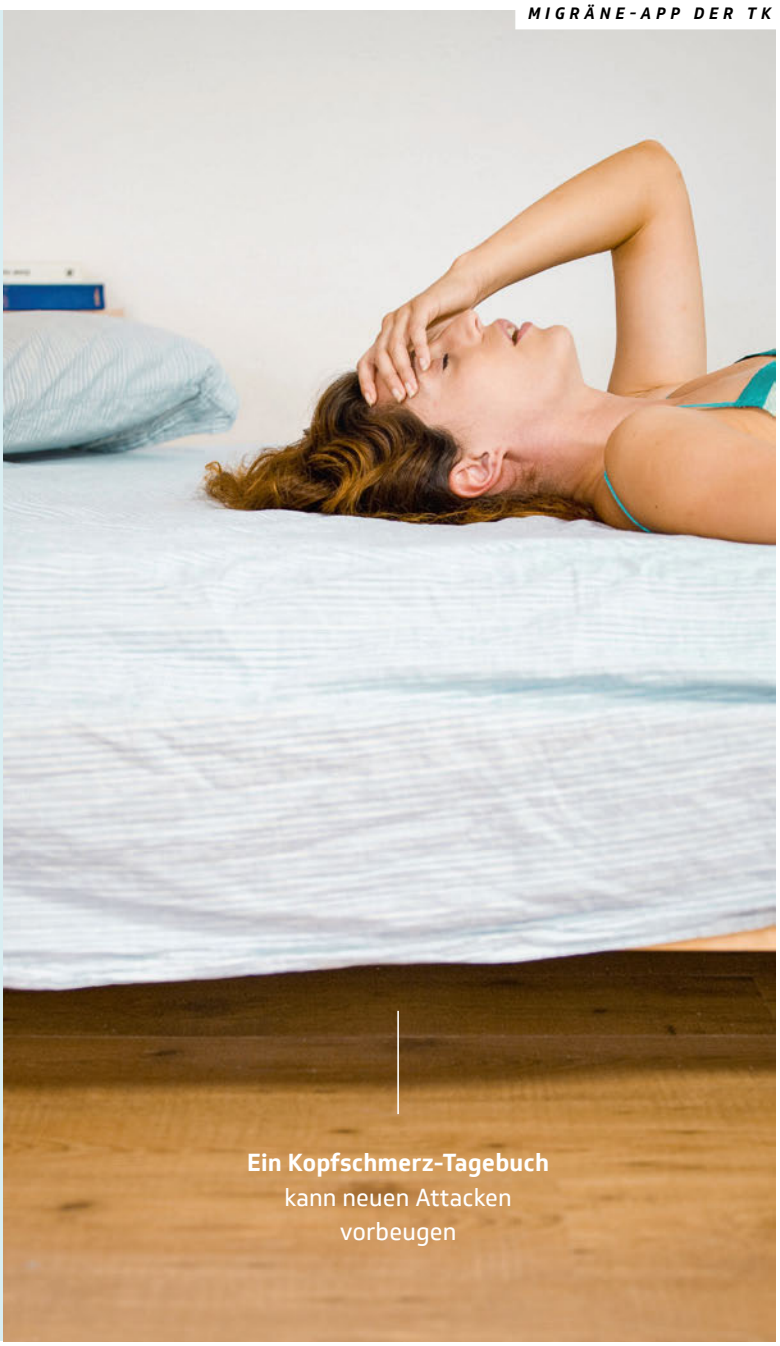
MIGRÄNE-APP DER TK

App lindert und beugt Migräne vor

Migräne-Attacken kommen anfallsartig und häufig in unregelmäßigen Abständen. Die Migräne ist in Deutschland eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Nur gut, dass es die Migräne-App der TK gibt. Die hilft Ihnen dabei, diesen Attacken vorzubeugen und Migräne effektiv zu behandeln. Finden Sie dank Kopfschmerz-Tagebuch Ihre persönlichen Auslöser und reduzieren Sie so neue Attacken. Entspannungsübungen und Tipps zur effektiven Medikation unterstützen Sie dabei, Ihre Symptome zu lindern.

Die Migräne-App wurde in enger Zusammenarbeit von Experten der Schmerzklinik Kiel, des bundesweiten Kopfschmerz-Behandlungsnetzes und der Techniker entwickelt. Übrigens: Der Nutzen dieser App ist nachgewiesen, das zeigt eine Studie von Professor Dr. Hartmut Göbel aus dem Jahr 2018. Danach leiden die Befragten, die die Migräne-App nutzen, im Schnitt rund drei Tage im Monat weniger an Kopfschmerzen als diejenigen, die diese nicht zur Vorbeugung und Therapie einsetzen.

Mehr Informationen finden Sie auf **tk.de** unter der **Suchnummer 2025392**. ■



Ein Kopfschmerz-Tagebuch kann neuen Attacken vorbeugen

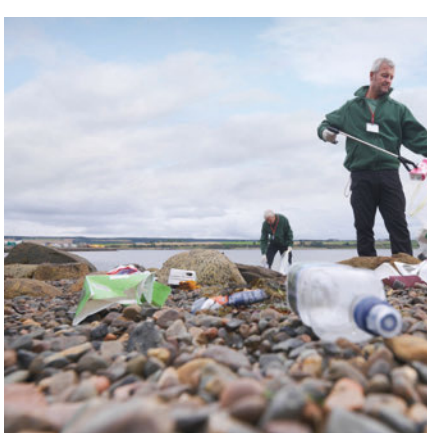
Miteinander
erleben wir Glück

Füreinander da sein

Text: Anne Frobeen

Mehr verdienen, einen höheren Status haben, mehr Likes, mehr Anerkennung und Bewunderung: Das fühlt sich gut an und gibt einen Kick fürs Selbstbewusstsein.

Aber glücklich macht es nicht. Denn für unser Glück brauchen wir vor allem eins: andere Menschen, die uns Gutes tun und denen wir Gutes tun.



In der bisher längsten Entwicklungsstudie der Welt verfolgen amerikanische Forscherinnen und Forscher aus Harvard seit mittlerweile rund 85 Jahren die Lebenswege von 724 Männern und später auch deren Familienangehörigen. Manche der ursprünglichen Teilnehmer waren Studenten an der Harvard University, andere kamen aus ärmeren Stadtvierteln von New York. Als die Studie 1938 begann, waren die Männer noch Jugendliche. Später fanden sie Berufe, gründeten Familien, viele machten Karriere und einer der Teilnehmer, John F. Kennedy, wurde sogar Präsident der USA. Regelmäßig befragten die Forscherinnen und Forscher aus Harvard die Männer und ihre Angehörigen: über ihr Familienleben, ihre Ehe, ihre Arbeit, über Freundschaften, Erfolge und Misserfolge und über ihre Meinung zum Leben. Sie ließen sich ihre Arztberichte geben, nahmen ihnen Blut ab und später scannten sie sogar ihre Gehirne.

Die wichtigste Erkenntnis aus dieser Studie lautet: Weder Reichtum noch beruflicher Erfolg, weder Klugheit noch gute Cholesterinwerte sagten am besten Gesundheit, Glück und ein langes Leben voraus, sondern ob jemand mit den Menschen um ihn herum in befriedigender Weise verbunden war. Diejenigen, die mit 50 Jahren in befriedigenden Beziehungen lebten, waren mit 80 Jahren körperlich und seelisch am gesündesten. Der Psychiater Dr. Robert Waldinger, der mittlerweile vierte Leiter der Studie, fasst es so zusammen: „Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt."

„Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder."

Die Harvard-Studie ist zwar die längste, aber nicht die einzige Studie, die solche Ergebnisse hatte. Es gilt als gesichert, dass gute soziale Beziehungen einer der wichtigsten Faktoren für unser Wohlergehen sind. Sich dauerhaft einsam zu fühlen, ist dagegen – auch das zeigt die Forschung – ein gesundheitlicher Risikofaktor, der den Gesundheitsgefahren Rauchen, Bewegungsmangel und Luftverschmutzung in nichts nachsteht.

Anderen positiv begegnen

Wenn es so wichtig für uns ist, mit anderen verbunden zu sein, warum fällt es uns dann manchmal so schwer, Kontakt aufzunehmen? Angst vor Ablehnung oder das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, kann uns hindern, die Nähe zu anderen zu suchen.

Die gute Nachricht ist: Schon kleine Schritte können Großes bewirken und unseren Hunger nach Kontakt stillen. Die amerikanischen Psychologinnen Gillian Sandstrom und Elisabeth Dunn zeigten zum Beispiel, dass schon ein kurzer Small Talk in der Bäckerei oder auf der Straße unser Gefühl von Zugehörigkeit stärken und die Stimmung verbessern kann. Kleine Gesten der Freundlichkeit, die wir anderen gegenüber zeigen – und sei es nur, jemandem die Tür aufzuhalten oder einen Menschen freundlich anzulächeln – haben nachweislich einen positiven Effekt auf das eigene Wohlbefinden.

Die Forschung zeigt auch: Fast alle von uns unterschätzen, wie positiv der Empfänger oder die Empfängerin unsere freundliche Geste wahrnimmt. Also warum nicht einfach beginnen, unser Herz für andere zu öffnen? Erfahren Sie mehr dazu in unserem Themenspezial auf **tk.de, Suchnummer 2143270**. ■

Ehrenamt und Wohlergehen

Sich für andere zu engagieren, ob in der Familie, im Job oder in einem Ehrenamt, lässt uns aufblühen und schafft das nötige Miteinander. Ob wir zusammen mit anderen Müll sammeln, Essen bei der Tafel austeilen, Kindern beim Lesenlernen helfen oder mit Organisationstalent und politischem Geschick dafür sorgen, dass Vereine und Organisationen zum Wohl anderer Menschen aktiv werden – wir können uns einbringen, immer auch entsprechend unseren Fähigkeiten und eigenen Interessen. Forschung aus vielen Teilen der Welt zeigt, dass dieses freiwillige Engagement zu mehr Zufriedenheit im Leben beitragen kann. Denn es bringt uns mit anderen zusammen und lässt uns unser gemeinsames Menschsein erfahren. Mehr dazu auf den Seite 10-11. **Suchnummer 2010652**.

Helfen tut gut

In Deutschland nimmt das freiwillige soziale Engagement kontinuierlich zu. Viele Menschen setzen sich ehrenamtlich für das Gemeinwohl ein. Denn kaum etwas ist „erfüllender“ als andere dabei zu unterstützen, dass ihr Leben leichter und ein wenig besser wird.

Text Bettina Fischer

Freiwillige ehrenamtliche Arbeit ist ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft – an unterschiedlichsten Stellen und auf vielfältige Art und Weise. Ob in der Jugendarbeit, in der Feuerwehr, in Vereinen, Verbänden, Kirchen und Gemeinden oder im Tier- und Umweltschutz: Viele soziale Angebote gäbe es gar nicht ohne den unentgeltlichen Einsatz Freiwilliger.

Soziales Engagement hat in den vergangenen 20 Jahren stetig zugenommen. Zu diesem Ergebnis kommt der Deutsche Freiwilligensurvey des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der seit 1999 alle fünf Jahre über die Entwicklung des freiwilligen und ehrenamtlichen Engagements in Deutschland berichtet. Danach haben im Jahr 2019 mehr als ein Drittel der Menschen in Deutschland ab 14 Jahren ein Ehrenamt ausgeübt. Vor allem die Jüngeren und die Älteren sind aktiv – zum Beispiel in Sportvereinen, bei kirchlichen Einrichtungen, in Hilfsorganisationen oder im Naturschutz.

28,8

Millionen Menschen setzen sich in ihrer **Freizeit** für das **Gemeinwohl** ein.

ENGAGEMENT

EHRENAMT

meinsame Einsatz für eine Sache, die ihnen persönlich sehr wichtig ist, außerordentlich sinnstiftend. Auch wenn unterschiedliche Studien noch nicht zu vollständig übereinstimmenden Ergebnissen kommen: Das Ehrenamt wirkt sich nach Auffassung der Wissenschaft auf die Freiwilligen selbst positiv aus – trotz fehlender Bezahlung oder nur geringer Aufwandsentschädigung. Sich für andere, den Umwelt- oder Tierschutz einzusetzen, tut vielen Menschen einfach gut. Eine Längsschnittstudie von Forschenden um den Berliner Psychologieprofessor Denis Gerstorf aus dem Jahr 2016 zeigt: Wer sich sozial engagiert, fühlt sich bis ins hohe Alter wohler – unabhängig von Faktoren wie Gesundheit oder Bildungsgrad. Auch Analysen der größten und am längsten laufenden Langzeitstudie in Deutschland, dem „Sozio-oekonomischem Panel“ (SOEP) zeigen, dass Menschen, die anderen gerne helfen, im Durchschnitt mit ihrem Leben zufriedener sind.

Wer nach Ideen sucht, um sich sinnvoll ehrenamtlich für andere einzusetzen, findet bei der Techniker im Internet auf **tk.de, Suchnummer 2124340**, zehn Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement. ■

Freiwillig für die TK im Einsatz

Bei der Techniker Krankenkasse hat das Ehrenamt Tradition. Sie wird von Anfang an von ehrenamtliche Beraterinnen und Berater unterstützt. Heute engagieren sich mehr als 4.000 Ehrenamtliche freiwillig und unentgeltlich für „ihre“ TK. Sie sprechen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld über die große Leistungsstärke und den herausragenden Service der TK – aus eigener Erfahrung und deshalb sehr authentisch. Im Verwaltungsrat der TK – der bei der Sozialwahl neu gewählt wird – sind alle Vertreterinnen und Vertreter ebenfalls ehrenamtlich tätig.

Eine Bereicherung für alle

Vom freiwilligen sozialen Engagement Einzelner profitiert nicht nur die Gemeinschaft, auch die ehrenamtlich Aktiven selbst schöpfen daraus offenbar Freude und Zufriedenheit. Für viele Menschen ist die ehrenamtliche Arbeit oder der ge-

Tatkräftig unterstützen – an einem Tag

Viele ehrenamtliche Jobs können nur langfristig übernommen werden. Ein Hamburger Beispiel zeigt, wie es funktionieren kann, auch kurzfristig ehrenamtlich Gutes zu tun. Miriam Schwartz hat dafür den gemeinnützigen Verein „tatkräftig e. V.“ in Hamburg gegründet. Nach dem Prinzip „1 Team. 1 Tag. 1 Ziel.“ vermittelt das tatkräftig-Team eintägige Hilfseinsätze an private Gruppen oder Firmen. Der Verein arbeitet eng mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen.

Im Rahmen der Begegnungsprojekte können die Freiwilligen zum Beispiel einen Spielenachmittag mit älteren Menschen verbringen oder mit Kindern Seifenkisten bauen. Angeboten werden aber auch Hands-on-Projekte für diejenigen, die vor allem körperlich aktiv werden wollen. Sie helfen beispielsweise Kitas bei der Gartenarbeit oder renovieren Räume in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Mehr über tatkräftig e. V. im Internet auf **tatkraeftig.org**.

Besondere Begegnungen organisiert „tatkräftig e. V.“

Wählen – am besten sofort

Seit knapp einer Woche sind die Sozialwahl-Unterlagen der TK deutschlandweit unterwegs in die Haushalte. Sie haben Ihre Post schon erhalten? Dann wählen Sie am besten gleich online oder füllen Ihren Stimmzettel sofort aus und schicken ihn im roten Umschlag wieder zurück an die Techniker.

Texte Peter Teschke

Rund 8,6 Millionen TK-Mitglieder sind jetzt aufgefordert, Ihre Stimme abzugeben, um die Zusammensetzung des TK-Verwaltungsrats für die nächsten sechs Jahre mitzubestimmen. Wie die Wahl funktioniert, erklären wir auf den Seiten 12 und 13 genau. Stichtag für die Sozialwahl ist der **31. Mai 2023**. Bis spätestens um 24 Uhr muss Ihre Online-Stimme an diesem Tag registriert oder der Wahlbriefumschlag mit dem Stimmzettel bei der TK vorliegen. Bitte beachten Sie bei der Briefwahl, dass nicht der Poststempel entscheidend ist, sondern der Tag, an dem der Wahlbriefumschlag tatsächlich bei der TK ist. Das Auszählen der Stimmen beginnt am 1. Juni.

Vier Vorschlagslisten stehen zur Wahl

Insgesamt stehen bei der Sozialwahl vier Vorschlagslisten mit Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl. Diese Listen stellen sich und ihre Ziele auf den Seiten 16 und 17 in diesem Heft vor. So können Sie sich ein Bild davon machen, wem Sie Ihre Stimme geben wollen. Für die Darstellung sind die Listen jeweils selbst verantwortlich. Bei Rückfragen sollte daher der direkte Kontakt zu den Listen gesucht werden. Die Wahlbekanntmachung und die Abschriften der zugelassenen Vorschlagslisten mit allen Kandidatinnen und Kandidaten sowie deren Darstellungen liegen bis zum 31. Mai 2023 in den Geschäftsräumen der TK zur Einsicht aus und sind auch auf **tk.de** veröffentlicht.

Wer kann wählen?

Wahlberechtigt ist jedes TK-Mitglied, das mindestens 16 Jahre alt ist, ein eigenes Mitgliedschaftsverhältnis hat und in einem Staat der Europäischen Union oder in Island, Liechtenstein, Norwegen oder der Schweiz lebt oder arbeitet. Der Stichtag für die Wahlberechtigung ist der 1. Januar 2023, wie vom Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß bekannt gegeben wurde. Wer erst nach dem 1. Januar zur TK gekommen ist, kann bei der Krankenkasse wählen, bei der er zuvor Mitglied war. (Sofern diese eine Wahl durchführt.) Grundsätzlich darf nur das Mitglied selbst wählen. Wer das jedoch – beispielsweise wegen Krankheit – nicht kann, darf sich von einer Person seines Vertrauens helfen lassen.

Unterstützung für Blinde und Sehbehinderte

Blinde und sehbehinderte TK-Mitglieder können über die **TK-Servicenummer zur Sozialwahl 040 – 46 06 62 54 50** eine Wahlschablone mit dazugehöriger Hörinformation auf CD anfordern. Damit kann der Stimmzettel der TK selbstständig gekennzeichnet werden. Natürlich können sich TK-Mitglieder in dieser Frage auch über ihre örtlichen Kundenberatungen oder per E-Mail an **verwaltungsrat@tk.de** an ihre TK wenden.

Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente
Deine Stimme. Deine Wahl.

Wahlunterlagen sind dreiteilig

Die Wahlunterlagen bestehen aus dem Anschreiben mit integriertem Wahlbriefumschlag zum Abtrennen, dem Stimmzettel und Informationen zur Online-Wahl. Um es den Wahlberechtigten so einfach wie möglich zu machen, ist der Wahlbriefumschlag bereits adressiert und mit Rückporto versehen. Der Wahlbriefumschlag kann also kostenfrei zurückgeschickt werden.

Das Wahlgeheimnis ist gewahrt

Auf dem Wahlbriefumschlag sehen Sie eine personenbezogene und verschlüsselte Zeichenfolge, Ihr Wahlkennzeichen, welches nicht mit Ihrer TK-Mitgliedsnummer identisch ist. Das Wahlkennzeichen ist der Nachweis Ihrer Wahlberechtigung und tritt an die Stelle des Wahlausweises. Bis zum Wahltag kann man Ihre Wahlberechtigung anhand des Wahlkennzeichens überprüfen. Dabei darf der Wahlbriefumschlag allerdings keinesfalls geöffnet werden. Nach dem Wahltag öffnen nur Personen die Wahlbriefumschläge zur Auswertung der Stimmzettel, die das Verschlüsselungsverfahren nicht kennen. So kann niemand feststellen, wem Sie Ihre Stimme gegeben haben.

Wenn Sie keine Wahlunterlagen bekommen

Wahlberechtigte, die ihre Wahlunterlagen bis zum 11. Mai 2023 noch nicht erhalten haben, sollten sich für eine Klärung umgehend an den TK-Wahlausschuss wenden. Es reicht eine formlose schriftliche Erklärung an die Techniker Krankenkasse, Geschäftsbereich Verwaltungsrat/Vorstand, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, dass die Wahlunterlagen nicht angekommen sind.

Sie haben Fragen zur Sozialwahl?

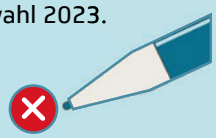
Beratung und Auskunft rund um die Uhr garantiert sieben Tage die Woche die **TK-Servicenummer 040 – 46 06 62 54 50 zur Sozialwahl**. Oder Sie nutzen unser Internetangebot unter **tk.de/sozialwahl**. Selbstverständlich erreichen Sie uns auch per E-Mail: **verwaltungsrat@tk.de**

So funktioniert's

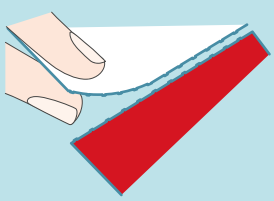
Erstmals wird in Deutschland die Sozialwahl auch online möglich sein. Einfacher, schneller und nachhaltiger sollte das Wählen werden – und trotzdem so sicher wie die Wahl per Brief.

Briefwahl

1 Sie haben eine Stimme bei der Sozialwahl 2023.

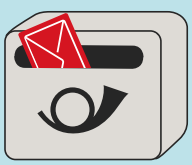


2 Das Anschreiben auf keinen Fall zurücksenden. Sonst ist Ihre Stimme ungültig!



3 Nur den einen eigenen Stimmzettel der TK in den roten Wahlbriefumschlag stecken. Sonst ist Ihre Stimme ungültig!

4 Den Wahlbriefumschlag bitte nicht beschriften – einfach nur in den nächsten Briefkasten werfen.



Online-Wahl

1 Vorbereitung

Sie benötigen Ihre Wahlunterlagen mit dem Wahlkennzeichen und Ihre Gesundheitskarte oder Ihren Personalausweis beziehungsweise elektronischen Identitätsnachweis. Zudem ein internetfähiges Endgerät.

Wahlunterlagen mit Wahlkennzeichen

und

Internetfähiges Endgerät

2 Identifikation & Authentifikation

Diesen Schritt erledigen Sie entweder mit Ihrer TK-Gesundheitskarte und dem Wahlkennzeichen. Oder Sie benutzen dieses Kennzeichen zusammen mit Ihrem Personalausweis oder elektronischen Identitätsnachweis und der AusweisApp 2.

TK-Gesundheitskarte und Wahlkennzeichen

oder

Personalausweis bzw. elektronischen Aufenthaltstitel/ Identitätsnachweis, AusweisApp2 und Wahlkennzeichen

3 Stimmabgabe

Egal auf welchem Weg Sie sich vor der Stimmabgabe identifiziert haben: Ihre Stimme wird anschließend sicher verschlüsselt in die digitale Wahlurne übermittelt.

Wahl der Liste

4 Übermittlung in digitale Wahlurne

Wenn Sie wollen, können Sie innerhalb der nächsten 30 Minuten selbst überprüfen, ob Ihre Stimme korrekt in der Wahlurne gelandet ist. Wie das geht, erfahren Sie unter **tk.de/online-wahl**

Mitsprache ist wichtig und gefragt

Bei der Sozialwahl mitzumachen bedeutet: sich einzumischen und mitbestimmen zu wollen. Die Grundlage dafür ist der generelle Wunsch nach Teilhabe und ein Interesse an gesundheitspolitischen Entscheidungen.

Die TK hat vor dem Startschuss zu dieser Wahl die Einstellung der Menschen zu Politik, Mitbestimmung und Wahlen bevölkerungsrepräsentativ ermittelt. Danach wünschen sich 69 Prozent der Befragten, stärker in politische Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung einbezogen zu werden. Für 28 Prozent ist das bereits ausreichend der Fall. Nicht nur mehr Mitsprache fordern, sondern bei Wahlen überhaupt auch selbst wählen gehen, wollen 42 Prozent der Befragten auf jeden Fall, so das Umfrage-Ergebnis.

Ja zum Ehrenamt

Auch die Mitbestimmung durch gewählte Versichertenvertretungen findet großen Rückhalt. Die Befragung zeigt, dass die Sozialwahl als Form der Mitsprache für die Mehrheit von 69 Prozent wichtig oder sehr wichtig ist. Weiter kommt das Ehrenamt gut weg. Die Forsa-Umfrage* zeigt, dass rund 3/4 (74 Prozent) der Befragten ehrenamtliche Verwaltungsräte richtig finden, weil dadurch die Versicherten an wichtigen Entscheidungen beteiligt werden.

Auch die Online-Wahl findet großen Zuspruch. Immerhin 71 Prozent sagen, dass sie die Chance nutzen wollen, ihre Stimme online abzugeben. ■

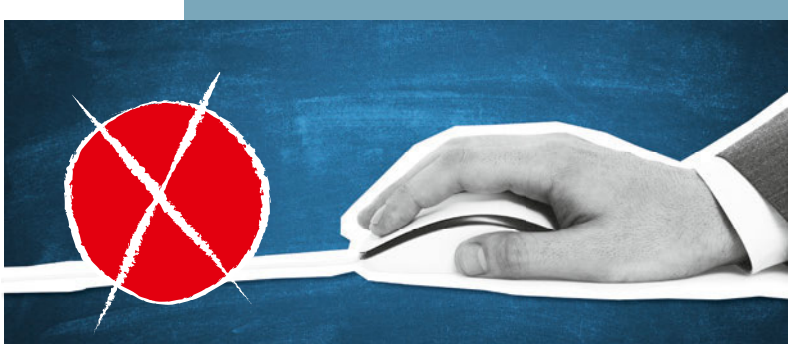
Höchste Sicherheit gefragt

Stephan Lindemeier hat als IT-Experte für die Techniker an der Entwicklung der Plattform zur Online-Wahl mitgearbeitet. Für den 56-Jährigen war es eine der größten Herausforderungen seiner beruflichen Laufbahn. „Die Sicherheitsstandards waren enorm“, sagt er. „Wie wird das Wahlgeheimnis gewahrt? Wie bleiben die Stimmen überprüfbar, ohne dass nachvollzogen werden kann, wer wie gewählt hat? Und wie bewältigt man die große Zahl der Stimmen?“

Die Techniker und ihre Partner haben bei der Umsetzung eng mit führenden Forschenden in Deutschland für Wahlsicherheit und Wahlsysteme und mit dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik zusammengearbeitet.

71

Prozent der Befragten können sich vorstellen, bei der Sozialwahl 2023 **online zu wählen**.



*Die TK hatte für diese Umfrage das Meinungsforschungsinstitut Forsa im August 2022 beauftragt, mit 2.501 Personen ab 18 Jahren computergestützte Telefoninterviews zu führen.

Einmischen – eine gute Option

Schon wieder so üppige Post – schon wieder Wahlunterlagen. Wer in diesen Tagen seinen Briefkasten öffnet, hat womöglich gleich mehrfach Benachrichtigungen zur Sozialwahl. Warum es jetzt ernst wird und es sich lohnt mitzumachen.

Demokratie und Mitbestimmung sind große Worte. Aber bei der TK wird beides seit jeher gelebt: So entscheiden die Mitglieder der Techniker mit ihrem Sozialwahl-Stimmzettel oder erstmals auch per Online-Wahl über die Zusammensetzung ihres Verwaltungsrats. Das ist ein besonderes Konstrukt: Denn dank dieser Organisationsform bilden Mitglieder – die sich über ihre Listen auf den Seiten 16 und 17 zur Wahl stellen – zusammen mit Vertreterinnen und Vertretern der Arbeitgeber ihre eigene Unternehmensaufsicht. Dieses Gremium ist ehrenamtlich tätig und fällt im Unternehmen TK alle Entscheidungen mit, die von grundsätzlicher Bedeutung sind. Da geht es zum Beispiel um die Höhe des kassenindividuellen Zusatzbeitrags, die Wahl des Vorstands oder besondere Leistungen – all dies wird von TK-Mitgliedern mitbestimmt.

Engagement – ja bitte

Politische Teilhabe kann nur wahrnehmen, wer über seine Möglichkeiten gut informiert ist und über den Stellenwert der Sozialwahl Bescheid weiß. Den erläutert der Politikwissenschaftler und Wahlexperte Professor Dr. Karl-Rudolf Korte in einem exklusiven Statement auf der nächsten Seite.

Thomas Ballast
ist stellvertretender Vorsitzender des TK-Vorstands und Vorsitzender des TK-Wahlausschusses

EHRENAMT

ZUSATZBEITRAG

Ihr gutes Recht: Mitbestimmen

Also, damit auch in Zukunft in Ihrem Sinne entschieden wird, haben Sie jetzt die Chance, den Kurs Ihrer TK mit vorzugeben. Mitsprache hat großes Gewicht, bei der Sozialwahl besteht die Chance, mitzuentscheiden. Dazu Thomas Ballast, stellvertretender Vorsitzender des TK-Vorstands und Vorsitzender des TK-Wahlausschusses: „Für die TK ist es ein zentrales Prinzip, dass unsere Mitglieder von ihrem demokratischen Recht Gebrauch machen und den Kurs der TK mitgestalten. Ich hoffe, dass Sie sich auch 2023 zahlreich an der Sozialwahl beteiligen."

Schauen Sie sich auf den vorherigen Seiten an, wie gewählt wird und informieren Sie sich dann über die Listen. Anschließend setzen Sie Ihr Kreuz auf dem Stimmzettel oder online auf Ihrem digitalen Endgerät am besten sofort. Sie müssen kein Wahllokal besuchen, um zu wählen. Einfach nur den Stimmzettel ausfüllen, in den roten Umschlag stecken und ab damit in den nächsten Briefkasten. Oder online wählen und Ihre Stimme über PC, Tablet, Handy & Co. an die digitale Wahlurne übermitteln. ■

Bitte wählen Sie mit!

Bei der Techniker wählen Sie Menschen, die darüber mitentscheiden, wenn es um besondere zusätzliche Leistungen Ihrer TK geht, und die als Interessenvertretung der Versicherten gesundheitspolitische Akzente setzen.

Die demokratischen Werte schützen

Politikwissenschaftler und Wahlexperte Professor Dr. Karl-Rudolf Korte erläutert, welche Gestaltungsmacht die Wählerschaft über die Sozialwahlen auf Entscheidungen von Unternehmen ausüben kann. Und welchen Stellenwert diese Wahlen in Krisenzeiten auf das Demokratieprinzip in Deutschland haben.

„Rund 52 Millionen Menschen sind seit April zu den Sozialwahlen aufgerufen. Bei diesen wichtigen Wahlen können die Versicherten in den Bereichen Gesundheit und Rente über zentrale Lebensfragen mitentscheiden. Wer sein Wahlrecht wahrnimmt, hat somit eine große Chance, sich einzumischen und Teilhabe auszudrücken. Denn als Wählerin und Wähler darf man mitbestimmen, wie sich die Verwaltungsräte der Ersatzkassen – wie der TK – sowie die Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung Bund für die nächsten sechs Jahre zusammensetzen werden.

Veto-Macht ist mehr als Mitsprache

Die Verwaltungsräte arbeiten ehrenamtlich für die Interessen ihrer Versicherten. Sie treffen zusammen mit dem hauptamtlichen Vorstand alle wesentlichen strategischen Entscheidungen in den Unternehmen. In diesem Zusammenhang muss man sich klarmachen, dass diese Gremien dabei aber nicht nur ein Mitspracherecht in ihren Parlamenten haben, sondern auch über Veto-Macht verfügen. Das macht deutlich, welch einen großen Einfluss Wählerinnen und Wähler über die Sozialwahlen ausüben können.

Zudem haben die Sozialwahlen in diesem Jahr einen besonderen Stellenwert. Vielfachkrisen wie Corona, Energiekrise und russischer Angriffskrieg gegen die Ukraine, die verschränkt miteinander aufgetreten sind, lassen unsere Gesellschaft derzeit mehr denn je nach Sicherheit streben. Die freie Welt besinnt sich wieder ihrer Würde und Werte. In solch einer Situation ist ein klug agierender Vorsorgestaat gefragt, der die demokratischen Werte schützt. Sozialpolitik und die Sozialwahlen als Teil davon stabilisieren die Qualität unserer Demokratie in Deutschland, deren Grundprinzipien Teilhabe und Teilnahme sind. Deshalb ist jede Art, neu mitentscheiden zu können, im Moment hochattraktiv. Machen Sie mit!“

Professor Dr. Karl-Rudolf Korte, geboren 1958 in Hagen, ist seit 2003 Professor für das politische System der Bundesrepublik Deutschland und moderne Staatstheorien und seit 2006 Direktor der NRW School of Governance an der Universität Duisburg-Essen.

Er promovierte an der Universität Mainz (Dr. phil.) und habilitierte an der Universität München (Dr. rer. pol. habil.).

Liste 1

TK-Gemeinschaft, unabhängige Versichertengemeinschaft der Techniker Krankenkasse e.V.

Postfach 30 16 35, 10748 Berlin
info@tk-gemeinschaft.de
tk-gemeinschaft.de

Unser Team
Claudia Goymann, Coswig
Katrin Schöb, München
Gerard Wolny, Remagen
Jasna Durdevic, Mainz
Heike Lange, Schwarmstedt
und weitere

Claudia Goymann

TK-Gemeinschaft (TKG)
Die TKG ist ein Zusammenschluss von parteipolitisch neutralen sowie von Gewerkschaften und Arbeitgeberverbänden unabhängigen Versicherten der TK. Wir setzen uns aktiv für Digitalisierung und Fortentwicklung der gesetzlichen Krankenversicherung ein. Im Mittelpunkt unseres ehrenamtlichen Engagements stehen die Interessen der TK-Mitglieder und ihrer Familienversicherten. Unsere Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich bei der TK und der Deutschen Rentenversicherung.

Selbstverwaltung ermöglicht Selbstgestaltung
Unsere Liste ist bei den letzten Sozialwahlen als stärkste Kraft in den Verwaltungsrat der TK gewählt worden. Dieses Votum war für uns die Chance, die TK im Wettbewerb mit anderen Kassen weiter nach vorne zu bringen. Die TK ist heute stärker als je zuvor. Diesen Vorsprung wollen wir im Interesse unserer Versicherten erhalten und ausbauen. Unsere gewählten Frauen und Männer setzen die Interessen der Versicherten immer wieder in konkrete Maßnahmen um, wie zum Beispiel beste Leistungen bei stabilen Beiträgen.

Wir helfen mit, dass die TK die beste, modernste und leistungsfähigste Krankenkasse in Deutschland bleibt.

Unsere Forderungen
- Umfassende und qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung für alle Versicherten
- Medizinischer Fortschritt für alle
- Stärkung des Prinzips der solidarischen Krankenversicherung

Mitbestimmung lebt von Teilnahme, und die zusätzliche Online-Wahlmöglichkeit macht dies einfacher und zeitgemäßer.

Wählen Sie unsere Versichertenvertreterinnen und -vertreter bei der TK (Liste 1) und bei der Deutschen Rentenversicherung (Liste 3).

Liste 2

BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen – Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Sozialversicherung e. V.

Geschäftsstelle
Bergstr. 9, 72820 Sonnenbühl
Tel. 071 28 - 380 35 72
info@bfadrv-gemeinschaft.de
bfadrv-gemeinschaft.de

Unser Team
Annette Hempen, Minden
Norbert Schneider, Schwerin
Dagmar Zeppa, Berlin
Peter Schauerte, Saffig
Christiane Hansen-Kah, Steinfurt
und weitere

Annette Hempen

Mein Name ist **Annette Hempen**, ich bin Medizinökonomin und seit vielen Jahren im Gesundheitswesen tätig. Ich bin aber auch Mutter von drei Söhnen und ich bin auch selbst Teil der Solidargemeinschaft. Als Spitzenkandidatin unserer Gemeinschaft bewerbe ich mich für ein Mandat im Verwaltungsrat.

Die BfA DRV-Gemeinschaft ist unabhängig von Parteien und Gewerkschaften.

Unsere Kandidatinnen und Kandidaten stehen für eine TK, in der Service großgeschrieben wird; eine Versicherung, die schnell über die von Ihnen beantragten Leistungen entscheidet, die zusätzliche Satzungsleistungen bietet und die für eine gute und qualifizierte Beratung in allen Fragen steht – digital und auch vor Ort. Um Bürokratie zu reduzieren, benötigen wir zeitgemäße, bedienungsfreundliche Digitalangebote, um den veränderten Ansprüchen der Menschen gerecht zu werden. Wir wollen, dass Sie sich in allen Belangen der gesetzlichen Krankenversicherung durch uns gut vertreten sehen. Dies gilt für eine hochwertige Gesundheitsversorgung – unabhängig von Alter, Geschlecht, **sexueller oder religiöser Orientierung** oder Einkommen wie auch für eine zukunftssichere Entwicklung des Gesundheitssystems. Der technische und wissenschaftliche Fortschritt muss bei den Menschen ankommen und die Digitalisierung in der Versorgung und Behandlung sinnvoll und nutzbringend eingesetzt werden.

In der Pflegeversicherung setzen wir uns für eine Umstellung der Versicherung von einer Teilkasko- in eine Vollkaskoversicherung mit leistbarem Eigenbehalt ein. Pflegebedürftigkeit in der Familie darf nicht zu einem Armutsrisiko werden. **Wir sorgen** dafür, dass Ihre **TK** für Sie da ist, wenn Sie sie brauchen. Wir können Selbstverwaltung.

Schenken Sie unserem Team der BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen – Ihr Vertrauen und wählen Sie die Liste 2.

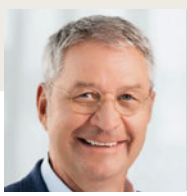
Liste 3

ver.di – Vereinte Dienstleistungs-gewerkschaft in der TK

Tel. 01 71 - 550 40 85
uwe.klemens@verdi.de
verdi-waehlen.de

Unser Team
Uwe Klemens, München
Petra Rahmann, Bochum
Kai Reinartz, Viersen
Matthias Träger, Berlin
Nicole Werner-Rinke, Hannover
und weitere

Uwe Klemens, Petra Rahmann



Wer wir sind und was wir wollen!
ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft – der Name ist Programm, weil wir, die ver.di Selbstverwalter*innen, mit unserer ehrenamtlichen Tätigkeit Dienstleister*innen für viele Millionen Versicherte sind. Wir setzen uns auf allen Ebenen für Solidarität, Gerechtigkeit und eine partnerschaftliche Gesellschaft ein.

1. Modernität und Menschennähe
Wir erwarten von der Techniker Krankenkasse, dass sie mit ihren Leistungen auf der Höhe der Zeit ist. Die Bedürfnisse der Versicherten und ihre Lebensrealität muss das Maß der Dinge sein. Die Techniker Krankenkasse muss weiter für ihre Versicherten gut erreichbar sein – persönlich und digital.

2. Gesundheitsschutz vor Krankheit
Wir engagieren uns für eine Gesundheitspolitik, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, nicht den Profit. Deshalb kämpfen wir für eine zukunftsfähige Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen.

3. Pflege daheim und stationär stärken
Die Pflegeversicherung wird in den kommenden Jahren immer weiter ausgebaut werden müssen. Diesen Prozess wollen wir mitgestalten. Ob zuhause oder stationär – eine hochwertige und bezahlbare Qualität für die Versicherten muss im Vordergrund stehen.

Selbstverwaltung ist Demokratie und Mitbestimmung
Die ehrenamtliche Selbstverwaltung in der Techniker Krankenkasse ist ein Ausdruck von Demokratie – wir sind nah an den Interessen und Bedürfnissen der Versicherten. ver.di unterstützt uns durch trägerübergreifenden Erfahrungsaustausch mit anderen Selbstverwalter*innen und Vernetzungsmöglichkeiten mit Entscheidungsträger*innen in Politik und Verwaltung.

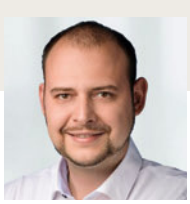
Liste 4

IG Metall in der TK

Wilhelm-Leuschner-Str. 79
60329 Frankfurt am Main
Tel. 069 - 66 93 25 79
sozialwahl@igmetall.de
igmetall.de/sozialwahl

Unser Team
Christoph Seelmann, Airbus Bremen
Katrin Mohr, IG Metall Berlin
Regina Katerndahl, IG Metall Berlin
Daniele Frijia, IG Metall München
Marko Röhrig, IG Metall Remscheid-Solingen
und weitere

Christoph Seelmann



Gute Leistungen
Christoph Seelmann, stellvertretender Betriebsratsvorsitzender bei Airbus in Bremen und Spitzenkandidat der Liste, findet: „Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Verlässliche und gute Gesundheitsversorgung ist kein Luxus, sondern etwas, das wir uns leisten wollen müssen“. Durch immer mehr Profitorientierung steckt zwar viel Geld im Gesundheitssystem, Versicherte bekommen aber trotzdem nicht immer problemlos die Leistungen, die sie brauchen. Arzttermine, Medikamente, Zahnersatz und mehr: all das muss für alle Versicherten schnell und in guter Qualität zugänglich sein. Ohne Zuzahlungen! Dass Versicherte immer mehr privat bezahlen müssen, ist ein ungerechter Missstand, den wir zurückdrehen wollen. Digitalisierung ist ein Schlüsselthema unserer Zeit. Die TK ist hier Vorreiterin. Wir wollen diesen Weg weiter gestalten, sodass Digitalisierung die Gesundheitsversorgung verbessert. Nah dran und ansprechbar sein für die Versicherten, das ist uns dabei wichtig, ob per Telefon, in einer Beratungsstelle oder App.

Konsequente Interessenvertretung, nah dran an den Versicherten
Seit über 125 Jahren tritt die IG Metall für faire Löhne, eine humane Arbeitswelt und einen solidarischen Sozialstaat ein. Mitbestimmung ist unser täglich Brot. Arbeitnehmer*innen, Azubis, Studierende, Erwerbslose und Rentner*innen – über 2 Millionen Mitglieder, die uns täglich sagen, wo der Schuh drückt! Für uns ist klar: Das Gesundheitssystem braucht eine Radikalreform. Eine Bürgerversicherung, in die alle Menschen einzahlen, bringt mehr Gerechtigkeit ins System, was bessere Leistungen für alle ermöglicht. Dafür sind wir als starke Gemeinschaft in vielen Krankenkassen und der Politik aktiv. Sozialpolitik, die Menschen in allen Lebenslagen gut absichert, das ist unser Programm, dafür steht die IG Metall.

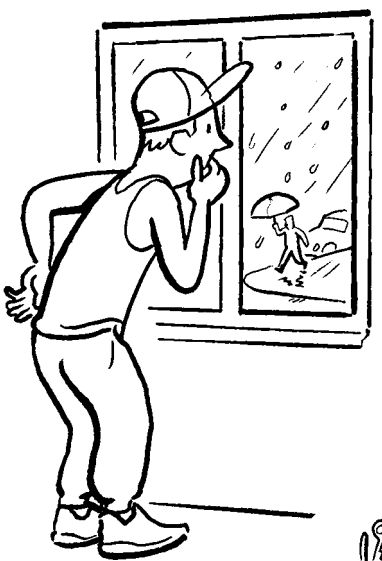
Raus aus der Sitzpandemie

Drei Jahre haben wir (zwangsläufig) viel mehr Zeit zu Hause verbracht, als wir das eigentlich wollten … Lockdowns, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen legten die Gesellschaft lahm. Wie sich das auf unser Bewegungsverhalten ausgewirkt hat, offenbaren Ergebnisse aus der TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“.

Text Britta Surholt

Weniger Bewegung im Homeoffice: Wer den Arbeitsplatz nach Hause verlegen konnte, hat sich in jedem Fall weniger bewegt. So identifizierten 56 Prozent das Homeoffice als ihren Bewegungskiller Nummer eins.

Ein Viertel der Befragten hat den Lockdown förmlich ausgesessen. 26 Prozent gaben rückblickend an, sich in der Coronazeit weniger bewegt zu haben. Apropos Sitzen: 42 Prozent aller Beschäftigten arbeiten überwiegend im Sitzen. In Großstädten ist es sogar jede/jeder Zweite. Auf dem Land hingegen sind zwei Drittel aller Jobs nicht rein sitzende Tätigkeiten.



Wir alle kennen das Dilemma: Ja, wir würden gern mehr Sport machen, aber immer kommt etwas dazwischen … Die häufigsten Ausreden: „Ich habe genug Bewegung in Job und Alltag“ (54 Prozent); „Ich bin beruflich zu eingespannt“ (42 Prozent); „Familiär zu eingespannt“ (35 Prozent); „Schlechtes Wetter“ (31 Prozent); „Fehlende Trainingsbegleitung“ (31 Prozent)

Keine Zusammenkünfte auf Sportplätzen, alle Fitnessstudios geschlossen: Viele Sportbegeisterte mussten während Corona auf ihr gewohntes Training verzichten. Dafür haben sich 79 Prozent der befragten Sportlerinnen und Sportler an der frischen Luft bewegt, sind Rad gefahren oder gelaufen. Großstädter gingen tendenziell weit weniger vor die Tür – stattdessen haben sie zu 57 Prozent ihren Sport in den eigenen vier Wänden absolviert.

* Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte im Auftrag der Techniker Krankenkasse bundesweit 1.706 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten. Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

TK ALS ARBEITGEBER

Die Techniker erneut ausgezeichnet

Die TK gehört wiederholt zu Deutschlands besten Arbeitgebern. Beim Wettbewerb „Deutschlands Beste Arbeitgeber – Great Place to Work®“ erzielte sie in der Kategorie der Unternehmen mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden den 4. Platz hinter adesso SE (Platz 1), Allianz Deutschland (Platz 2) und Sick AG (Platz 3). Insgesamt hatten sich mehr als 900 Unternehmen an der Studie beteiligt.

Die Studie wird jährlich vom Great Place to Work® Institute durchgeführt. Das Gütesiegel erhalten die Top 100 platzierten Unternehmen, die sich durch eine vertrauensvolle, erfolgsfördernde und wertschätzende Arbeitsplatzkultur auszeichnen. Ermittelt wird das Ergebnis auf Basis einer anonymen Befragung von Mitarbeitenden sowie dem Kulturaudit, einer umfangreichen Zusammenstellung der Personalinstrumente und -maßnahmen der TK.

Die Mitarbeitenden der TK bewerteten unter anderem den Informationsfluss durch die Führungskräfte und die Anerkennung guter Arbeitsleistungen positiv sowie die faire Behandlung unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung oder Nationalität. Die TK wird von den Beschäftigten als ein Unternehmen erlebt, in dem die Versuche, Dinge neu oder besser zu machen, besonders geschätzt werden.

Dabei bietet die TK verschiedene Einstiegs- und Karrierewege, die von den 14.000 Mitarbeitenden individuell genutzt werden. Von der Ausbildung „Kaufleute im Gesundheitswesen“, die deutschlandweit angeboten wird, über duale IT-Studiengänge in Hamburg und dem Direkteinstig in die 700-köpfige IT gestalten TK-Mitarbeitende das Gesundheitswesen von morgen aktiv mit.
Mehr Infos auf **greatplacetowork.de** und **tk.de/karriere**. ■

Ich tu was – nur für mich

Dinge zu tun, die für gesunden Ausgleich sorgen, schafft Wohlgefühl. Daher sollten wir öfter mal Großzügigkeit – auch gegenüber uns selbst – walten lassen. „Selbstfürsorge“ heißt das Zauberwort, das uns glückliche Momente bescheren kann.

Entschleunigen in der Sauna

Beatrice „Ich gehe gern in die Sauna, um mich zu entschleunigen, und verbanne mein Handy konsequent aus dem Schlafzimmer. Zum Abend und vor allem zur Nacht verzichte ich wirklich immer darauf. Das hilft mir definitiv, besser zu schlafen! Meine Familie weiß das und könnte mich in Notfällen über das Festnetz erreichen. So stressen mich keine Whatsapp-Nachrichten oder Tagesschau-Mitteilungen, bei denen das Display aufleuchtet.

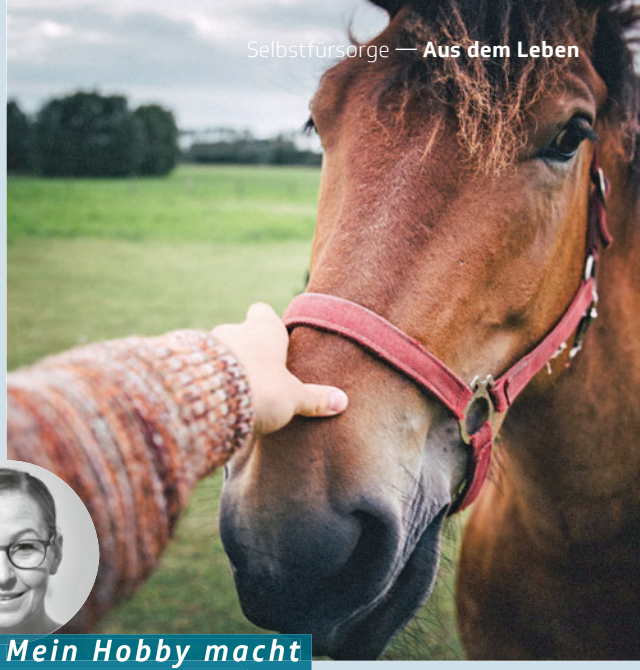
Ansonsten gehe ich zweimal in der Woche ins Schwimmbad und mache Aquafitness. Wenn ich mich gestresst fühle und Verspannungen habe, sorgt die Wärme der Sauna ganz großartig für Entspannung. Als ‚Sahnehäubchen‘ gönne ich mir auch manchmal eine Massage.“

Priorisieren – So klappt`s mit dem Sport

Jan „Sport ist bei mir eine ganze Weile viel zu kurz gekommen. Denn ich habe es nicht geschafft, Bewegung an Platz eins meiner ‚Prioritätenliste‘ zu setzen. Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie sind uns wichtig – und für gewöhnlich meldet mir dann auch das Hungergefühl, dass es soweit ist. Lasse ich Sport einfach weg, dauert es definitiv länger, bis mein Körper mir die Rückmeldung gibt, dass etwas fehlt. Darauf zu achten und Veränderungen wahrzunehmen, hat bei mir inzwischen dazu geführt, dass ich regelmäßig Sport treibe. Denn auch in den (vielen) Abenden, die irgendwann auf dem Sofa enden, steckt noch immer genug Zeit, um Bewegungseinheiten unterzubringen.“

Jeden Tag raus – eine gute Entscheidung

Jens „Nach dem grauen, verregneten Winter habe ich ein sehr großes Bedürfnis nach frischer Luft und Bewegung. Denn gefühlt habe ich zuletzt viele Wochen ausschließlich in Innenräumen verbracht. Zum Jahreswechsel habe ich mir vorgenommen, jeden Tag rauszugehen! Egal, wie schlecht das Wetter ist. Es ist nämlich überhaupt nicht schlimm, draußen zu sein, wenn es regnet oder stürmt. Es macht sogar Spaß. Ich habe mir 10.000 Schritte pro Tag als Ziel gesetzt. Und schon nach ganz kurzer Zeit ist spürbar, dass ich mich körperlich besser fühle, besser schlafe und ausgeglichener bin. Wunderbarer Nebeneffekt: Man lernt seine Umgebung und die Stadt viel besser kennen, wenn man auch längere Wege zu Fuß geht. So viele kleine Dinge entdeckt man neu, die man mit dem Auto oder Fahrrad übersieht.“



Mein Hobby macht mich glücklich

Constanze „Ich habe vor ein paar Jahren – als die Kids alt genug waren – ein Jugendhobby reaktiviert und bin einmal die Woche abends zum Reiten gegangen. Obwohl es mir anfänglich schwerfiel, mich aus dem gewohnten Abendprogramm rauszuziehen, habe ich schnell erkannt, wie gut mir dieses Hobby tut. Drei Stunden nur für mich, inklusive mehr Bewegung und frischer Luft. Der Kontakt mit den Pferden sowie die besondere Atmosphäre, die abends im Stall herrscht, wenn man nur das Strohgeraschel und gleichmäßiges Kauen der Pferde hört, bringt mich dazu, mental komplett runterzukommen. Und ich tanke dabei unfassbar viel Energie. Denn: Die Zeit, die man in sich selbst investiert, gibt einem doppelte Kraft und Ausdauer zurück."

Homeoffice sorgt für mehr „Me-Time"

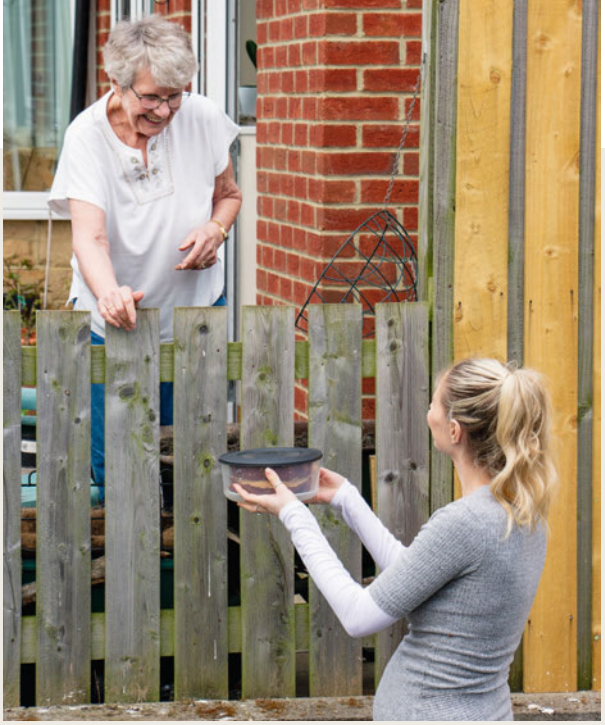
Viktoria „Homeoffice hilft mir immens, meine Work-Life-Balance zu verbessern. Zwei Tage in der Woche darf ich weiterhin flexibel im Homeoffice arbeiten. Da ich allein zwei Stunden pro Tag für den Arbeitsweg aufbringen muss, ist dies eine immense Erleichterung. Zusätzlich hat man während der Zeit zu Hause viel mehr Kapazitäten, auch kleine Dinge nebenbei zu erledigen. Auch für Freizeitaktivitäten oder ‚Me-Time' wie ein erholsames Bad ist dadurch viel mehr Zeit. Ich bin auch davon überzeugt, dass man dadurch weniger Krankentage in Anspruch nimmt. Oftmals schafft man es ja auch mit kleinen Wehwehchen im Homeoffice zu arbeiten, die einen an der Arbeit vor Ort hindern würden."

Nein sagen – auch wenn es schwerfällt

Lara „Um besser entspannen zu können, habe ich mir angewöhnt, ‚Nein' zu sagen und Grenzen zu setzen, wenn ich merke, dass mir etwas nicht guttut oder mir zu viel ist. Inzwischen kann ich ganz gut für mich einstehen und schaffe es auch besser, mir überhaupt darüber bewusst zu werden, wann ich nur noch durch den Alltag hetze, Dinge nur aus Höflichkeit mache und welche Faktoren Stress bei mir auslösen. Auch Treffen und Unternehmungen im Freundes- und Bekanntenkreis stimme ich nicht mehr direkt zu, wenn ich keine Energie oder Lust habe. Meist schaffe ich es auch, deswegen kein schlechtes Gewissen mehr zu haben. Glücklicherweise habe ich gut verinnerlicht, dass es in Ordnung ist, auf mich zu achten und zu äußern, was ich möchte. Und vor allem auch: was ich nicht möchte."

Weitere Anregungen für entspannte Momente finden Sie auf **tk.de**, **Suchnummer 2092752**, oder über den Scan dieses QR-Codes.

Matthias Machwerk
spielt deutschlandweit verschiedene Kabarett- und Comedy-Programme. Wenn der 54-Jährige nicht tourt, lebt er in Dresden. Anregungen und Anfragen unter:
matthias-machwerk.de



Die wahren Helden leben in unserer Nachbarschaft

Die größte Studie über Glück fand jetzt heraus, nicht materielle Dinge oder Gesundheit würden über unser Glücksempfinden entscheiden, sondern die Qualität unserer sozialen Beziehungen. Forscher behaupten, gute Sozialkontakte bereichern nicht nur unser Leben, sie verlängern es auch.

Menschen brauchen offenbar andere Menschen. Was wäre Adam ohne Eva, wie wäre Robinson ohne Freitag klargekommen, wer wäre Ernie ohne Bert? Wurde früher ein Urmensch von seiner Horde verjagt, weil er heimlich Ötzis Hauptfrau nachstellte, hatte er hinterher allerdings keine Chance mehr auf Wiedereingliederung …

Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, einsame Menschen werden auch seltsam. Luther sah auf der Wartburg den Teufel, Tom Hanks sprach in „Cast Away“ mit einem Volleyball. Forscher plädieren dafür, dass ältere Menschen aktiv nach sozialen Kontakten suchen. Glück erfordert nun mal Aktivität. Wenn ein Bergsteiger glücklich auf einem Gipfel steht, hat er vorher auch was getan. Wenn jemand im Alter zufrieden und glücklich auf sein Leben schaut, hat er mit Sicherheit viel dafür getan.

Entfliehen Sie Ihrer Einsamkeit. Suchen Sie Ihren Freitag oder Ihre neue Horde. Suchen Sie vor allem da, wo Sie gebraucht werden. Werden Sie ehrenamtliche Helfer! Helfen Sie anderen und damit auch sich selbst.

Ich kenne eine alleinerziehende Mutter mit Job und drei Kindern, die auch noch ehrenamtlich anderen hilft. Wir brauchen keine Superhelden im Kino. Wir haben bereits Helden in unserer Nachbarschaft. Die kennt nur keiner. Influencer, die gefühlt nicht gerade viel tun müssen, haben Millionen von Followern, aber die echten Stars bleiben unbekannt. Das ist nicht gut. Wer falsche Vorbilder hat, wird auch falsche Wege gehen.

Ich war früher Zivi. Als Jugendlicher sollte ich ältere Herrschaften waschen. Was für eine Lebensschule! Aber es war der richtige Weg. Noch nie wurde ein 20-jähriger Wirrkopf so schnell erwachsen. Ich habe nicht nur gelernt zu helfen, ich habe auch erfahren, dass Dankbarkeit einem sehr viel zurückgibt. Heute habe ich keine Hemmungen mehr, anderen zu helfen. „Einfach mal machen“, lautet die Devise. Denn Menschen, die sich für andere einsetzen, leben im Durchschnitt auch noch länger. Augen auf und wahrnehmen, wo im Alltag ein kleiner Handgriff, eine freundliche Geste hilfreich sein könnte. Aber nicht, dass es so endet wie bei mir: Da begleite ich galant und voller Elan die vornehme Dame am Rollator durch den Supermarkt – und erfahre viel zu spät, dass sie nur wegen mir ihren Friseurtermin versäumt hat … ■

Exklusiver Partner von

envivas Krankenversicherung AG | Die Techniker

Anzeige

Schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang

Unsere Zusatzversicherung ZahnFlex

Das Extra für TK-Versicherte

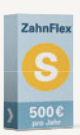
Genießen Sie verlässlichen Rundumschutz

ZahnFlex ergänzt die Leistungen Ihrer Techniker Krankenkasse passgenau und reduziert Ihren Eigenanteil beim Zahnarzt deutlich.

- **100 % Kostenerstattung** (inklusive TK-Leistung)
  Bis zum jährlichen Höchstbetrag, den Sie selbst wählen.
- **Hochwertige Zahnarztleistungen**
  Z. B. Implantate, Kronen, Inlays/Onlays, modernste Füllungen sowie Wurzel- und Parodontosebehandlungen.
- **Professionelle Zahnreinigung**
  Jährlich bis zu 75 Euro bei ZahnFlex.S, bis zu 100 Euro bei ZahnFlex.M oder bis zu 125 Euro bei ZahnFlex.L.
- **Flexibel die Erstattung erhöhen**
  Alle 3 Jahre können Sie gegen einen Aufpreis in die nächsthöhere Tarifstufe wechseln und Ihre Erstattung verdoppeln.
- **Absicherung für die ganze Familie**
  ZahnFlex.Kind deckt auch kieferorthopädische Behandlungen ab, wie z. B. feste Zahnspangen mit unsichtbaren Brackets.

Tarifstufen ganz nach Ihrem Bedarf

Sie bestimmen frei über Ihren maximalen jährlichen Erstattungsbetrag:



ZahnFlex.S –
der clevere Einstieg
Bis zu 500 Euro pro Jahr
*Beitrag 34-jährige Person.

Ab 10,82 € pro Monat*

ZahnFlex.M –
die preiswerte Basisabsicherung
Bis zu 1.000 Euro pro Jahr

ZahnFlex.L –
der ausgewogene Klassiker
Bis zu 2.000 Euro pro Jahr

Freiwillige Zertifizierung der ServiceExcellence 2022 – bereits zum achten Mal in Folge. Weitere Infos unter www.envivas.de/tuev

Jetzt online beantragen auf:
www.envivas.de/ka

Bei Fragen: 0800 - 425 25 25
Montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr, bundesweit gebührenfrei (auch mobil)

Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente
Deine Stimme. Deine Wahl.

Wir können nicht in die Zukunft sehen. Aber sie mitbestimmen.

Für eine starke Gemeinschaft: Jetzt mitbestimmen bei Gesundheit und Rente. Ganz einfach mit deinem Kreuz bei der Sozialwahl 2023. **www.sozialwahl.de**