ÖKK Magazin 4|2021

clever

Seite 3

Vollbremsung / Neustart

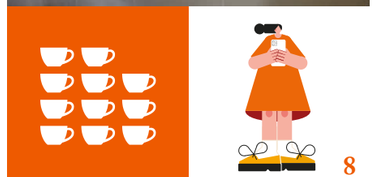
Max Rykarts Weg aus dem Burnout

Seite 8

myÖKK: einfach, schnell und übersichtlich

Seite 14

Alles rund um Prämienverbilligungen



Max Rykarts Weg aus dem Burnout _____3
Interview: «Case Management ist Teamwork» _6
Neue ÖKK App _____8
ÖKK Kindergartenskiwochen _____10
Kurzmeldungen _____12
Simpla: Familienglück _____13
Prämienverbilligung _____14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Ein Indianer kennt keinen Schmerz, und Männer weinen nicht. Über Jahrhunderte wurde der Mythos des starken Mannes aufgebaut und ist deshalb so schnell nicht aus der Welt zu schaffen. Deshalb werden bis heute psychische und psychosomatische Leiden nicht nur, aber insbesondere bei Männern stigmatisiert.

Dabei habe ich selbst vor einigen Jahren erfahren, wie hilfreich und gesund psychologische Unterstützung sein kann. Ich war körperlich schwer erkrankt und merkte, dass ich mehr als nur chirurgische Hilfe brauchte. Heute würde ich sagen: Ich hätte früher psychologischen Rat suchen sollen, statt den starken Mann zu spielen. Eine Erkenntnis, die ich nicht für mich behalten, sondern Ihnen, liebe Leserinnen und vor allem auch Leser, weitergeben will.

Umso mehr bewundere ich Max Rykart, den Protagonisten unserer Titelgeschichte: ein Geschäftsführer wie ich, der Ihnen hier von seinem seelischen Absturz und vom Weg zurück ins Leben berichtet. Das braucht Mut! Das ist ein Mann!

Ich wünsche Ihnen gute Lektüre und eine besinnliche Adventszeit!

Stefan Schena, CEO

Impressum clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 33. Jahrgang 4/2021 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeber ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart | 058 456 10 10 | clever@oekk.ch | Chefredaktion Patrick Eisenhut | Redaktionsleiterin Annina Streun | Redaktion Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Layout Vanessa Cavigelli | Infografik Vollkorn Kollektiv | Bilder Gian Marco Castelberg | Druck Abächerli Media AG | **Hinweis:** clever informiert Sie knapp und prägnant über die Produkte und Dienstleistungen von ÖKK. Rechtlich verbindlich sind nur die in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen definierten Versicherungsleistungen.

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-21-650282

Ausgebrannt

Max Rykart brannte für seinen Job, war allzeit erreichbar und immer auf der Suche nach neuen Aufträgen. Bis sein Körper nicht mehr mitmachte. →

→ *«Oft fielen mir mitten am Tag die Augen zu. So müde war ich. Manchmal weinte und zitterte ich, dass mir der Kugelschreiber aus der Hand fiel. Dann schloss ich mich in meinem Büro ein, häufig zwei Stunden lang. Wenn ich mich beruhigt hatte, trocknete ich die Augen und trat raus unter meine Leute, als wäre nichts gewesen.*

Ich war ehrgeizig, perfektionistisch und fühlte mich als Übermensch. Wenn andere Feierabend machten, legte ich erst richtig los – immer auf der Suche nach guten Zahlen und neuen Aufträgen.

Nur allmählich fielen mir meine Erschöpfung und Lustlosigkeit auf. Aber ich schraubte mein Arbeitspensum nicht runter, sondern rauf. 90-Stunden-Wochen, sieben Tage die Woche – das war meine Normalität. Privat lief es nicht rund, und jede Nacht schlief ich weniger.»

Feuer und Flamme
Extreme Identifikation mit dem Job und übergrosses Engagement – zwei Merkmale, die nicht nur auf Max Rykart (50), Geschäftsführer einer Gerüstbaufirma, zutreffen. Sie sind typisch für Burnout-Betroffene, wie Dr. med. Henrik Berthel weiss. Der Vertrauensarzt von ÖKK blickt als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie auf jahrelange Erfahrung mit Burnout-Patienten zurück. «Ein treffendes Sprichwort lautet: ‹You can only burn out, if you are on fire.› Du kannst nur ausbrennen, wenn du selbst Feuer und Flamme bist.» So war es auch bei Max Rykart: Er brannte für seinen Job und war irgendwann selbst ausgebrannt.

Noch ist das Burnout per Definition keine Krankheit. Erst 2022 wird die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Burnout als Syndrom in ihren Katalog der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD) aufnehmen. Die WHO umschreibt ein Burnout als ein Gefühl der Erschöpfung, eine innere emotionale Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job als Folge von chronischem negativen Stress am Arbeitsplatz. Mögliche Anzeichen sind Appetit- und Schlaflosigkeit, sexuelle Lustlosigkeit, Reizbarkeit und Zynismus. Extremste Folge eines Burnouts können eine schwere Depression bis hin zum Suizid sein.

Ein Burnout kann alle treffen
«Der Tiefpunkt kam eines Nachts auf einer Bank am See. Ich wollte sterben. Nur: Unvorbereitet wie ich war, ging das für mich nicht. Ich hatte ja noch nicht einmal ein Testament geschrieben. Dieser Gedanke rettete mir das Leben. Ich fuhr nach Hause und schüttete tags darauf einer Freundin mein Herz aus – zum ersten Mal überhaupt. Sie drängte mich, professionelle Hilfe zu holen.

Ich suchte den Hausarzt und den Psychiater auf und meldete mich in einer auf Burnouts spezialisierten Klinik an. Ausserdem informierte ich meine Mitarbeitenden, bald auch meine Freundinnen und Freunde. Alle waren schockiert, manche weinten. Ich aber spürte eine unglaubliche Erleichterung. Monatelang hatte ich ein Doppelleben geführt, um meine Schwäche zu vertuschen. Jetzt konnte ich sein, als was ich mich fühlte: ein Häufchen Elend.»

Laut Umfragen erleben 80 Prozent aller Arbeitnehmenden im Job negativen Stress. 50 bis 70 Prozent von ihnen leiden teilweise unter Burnout-Symptomen. Ob aus der Gastro- oder Baubranche, ob als Chefin oder als Handlanger, ob Teil- oder Vollzeitkraft – Burnout kann jede und jeden treffen. Ein achtsamer Lebensstil, bewusste Ernährung, Bewegung und erholsamer Schlaf können helfen, einem Burnout vorzubeugen. Die wirksamste Prävention ist laut Vertrauensarzt Henrik Berthel aber diese: «Nehmen Sie ernst, wenn jemand Sie auf Ihre Gereiztheit, Unkonzentriertheit oder sonst eine Veränderung Ihres Verhaltens hinweist.»

Unterstützung von ÖKK
«Im Herbst 2020 begann ich in einer Klinik eine stationäre Therapie. Ich spazierte viel, besuchte Sprechstunden, Mal- und Musiktherapien und erhielt eine Einführung in Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Nach vier Nächten konnte ich durchschlafen, nach anderthalb Wochen waren die Rückenschmerzen, die mich 15 Jahre lang geplagt hatten, weg. Nach sechs Wochen kehrte ich heim.

Zu Hause setzte ich um, was ich mir in der Klinik vorgenommen hatte: Ich bereitete Mahlzeiten für mich zu – etwas vollkommen Neues für mich –, trank weniger Espressi und reservierte in meiner Agenda fix Zeit für mich. Ausserdem kündigte ich zahlreiche Ehrenämter.

Kurz nach meiner Heimkehr erhielt ich einen Anruf von ÖKK, der Taggeldversicherung meiner Firma. Man bot mir ein Case Management an, das ich dankend annahm. Markus Ammann, mein Case Manager, stand mir fortan zur Seite. Ganz besonders schätzte ich seine moralische Unterstützung. Ich hätte am liebsten so bald als möglich wieder Vollgas gegeben. Markus Ammann aber sagte: ‹Herr Rykart, das Schlimmste, was jetzt passieren kann, ist ein Rückfall. Lassen Sie sich auf dem Weg zurück ins Büro Zeit, wir sind für Sie da.› Also gestalteten wir gemeinsam meinen Wiedereinstieg. Ich startete mit sporadischen Besuchen im Büro und stockte mein Pensum kontinuierlich auf. Dass ich heute voll arbeitsfähig bin, habe ich auch Herrn Ammann von ÖKK zu verdanken.»

Alarmglocken hören
Wer ein Burnout bewältigt hat, wird nicht automatisch zu einem anderen Menschen. «Er darf wie zuvor für seinen Job brennen und um 6 Uhr in der Früh im Büro sein», sagt Dr. Henrik Berthel. Was den Unterschied macht, ist ein neues Bewusstsein und mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber:

«Mein Burnout hat mich gelehrt, Prioritäten zu setzen und mein Leben anders zu gestalten – mit weniger ‹Work› und mehr ‹Life›. Natürlich trinke ich an manchen Tagen immer noch zu viel Espressi und arbeite zu viel. Doch im Unterschied zu früher beginnen dann die Alarmglocken zu läuten – und vor allem: Ich höre sie.»

Mehr zum Thema psychische Gesundheit finden Sie jetzt auf unserer Website: www.oekk.ch/psychische-gesundheit

Max Rykart (rechts) war und ist für seine Mitarbeitenden da – durch das Burnout hat er gelernt, immer wieder auch für sich selbst Sorge zu tragen.

Wenn sich Max Rykart heute nicht an seine Vorsätze hält – und zum Beispiel zu viele Espressi trinkt –, erkennt er die Warnsignale frühzeitig.

Markus Ammann (rechts), Case Manager von ÖKK, stand Max Rykart auf seinem Weg zurück in den Job zur Seite.

«Case Management ist Teamwork»

Seit zehn Jahren ist Markus Ammann Case Manager bei ÖKK. Er hat Max Rykart und viele andere Versicherte erfolgreich zurück ins Berufsleben begleitet.

Markus Ammann, was ist Case Management?
Vor allem ist Case Management Teamwork. Präziser gesagt ist es die vermittelnde Tätigkeit zwischen einer wegen Krankheit oder Unfall arbeitsunfähigen Person und deren beruflichem und versicherungstechnischem Umfeld. Ziel ist es, die betroffene Person rasch und nachhaltig ins Berufsleben wiedereinzugliedern. Von einem Case Management profitiert natürlich die betroffene Person – aber ebenso profitieren deren Arbeitgeber, der eine bewährte Arbeitskraft zurückgewinnt, und unterschiedliche Versicherungen wie die Taggeld- oder Sozialversicherung. Erfolgreiches Case Management schafft eine Win-win-win-Situation.

In welchem Fall kommt ein Case Manager zum Einsatz?
Wenn absehbar ist, dass eine kranke oder verunfallte Person für längere Zeit arbeitsunfähig bleiben wird – sei es wegen eines Arbeitsunfalls oder wegen eines Burnouts. Unser Case Management ist kostenlos und für die betroffene Person freiwillig. Willigt sie in eine Zusammenarbeit ein, mache ich mir in Gesprächen ein Bild von der Situation, definiere Ziele und wäge ab, wer in den Prozess miteinbezogen werden könnte.

Wer könnte das sein?
Fast immer gehören die Personalabteilung und die Vorgesetzten der betroffenen Person dazu. Oft sind auch Externe involviert, zum Beispiel Therapeuten, Jobcoaches, regionale Arbeitsvermittlungsstellen, Anwälte, Pensionskassen und – wenn eine Invalidität im Raum steht – die Sozialversicherungen. Meine Aufgabe ist es, ein Klima des Vertrauens zu schaffen und die Abläufe zu koordinieren. Kurz: Ich halte der betroffenen Person den Rücken frei, damit sie sich auf ihre Genesung konzentrieren kann.

Welche Lösungsansätze hat das Case Management?
Das ist von Fall zu Fall verschieden. Sicher ist nur, dass sich an der Situation im Job etwas verändern muss. Manchmal ist eine Therapie vonnöten, manchmal eine Anpassung des Aufgabenbereichs oder der Büro- oder Werkstatteinrichtung – ein höhenverstellbares Pult oder eine ergonomische Tastatur. Oft dauert ein Case Management Monate, manchmal Wochen. Das spielt keine Rolle. Hauptsache, der Klient oder die Klientin kann irgendwann mit einem guten Gefühl zurück in die Firma.

Für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Gesunde und zufriedene Mitarbeitende haben weniger Absenzen, sind motivierter, produktiver und leistungsfähiger. Darum hat ÖKK für alle Unternehmenskundinnen und -kunden das betriebliche Gesundheitsmanagement im Angebot. Mit dieser Dienstleistung bringen wir Profis in Ihre Firma, die an Workshops und Schulungen Themen beleuchten wie «Work-Life-Balance», «Gesunde Ernährung» oder «Ergonomische Haltung».

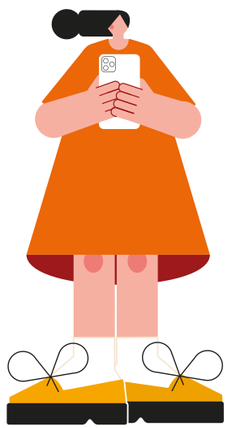
www.oekk.ch/gesundheitsmanagement

Die neue myÖKK App: so viel mehr vom Leben

Wir haben es für Sie knallhart kalkuliert: Mit myÖKK könnten Sie pro Jahr 25 zusätzliche Kaffeepausen machen – oder Smoothie- oder Apfelpausen, wenn Sie lieber gesund pausieren.

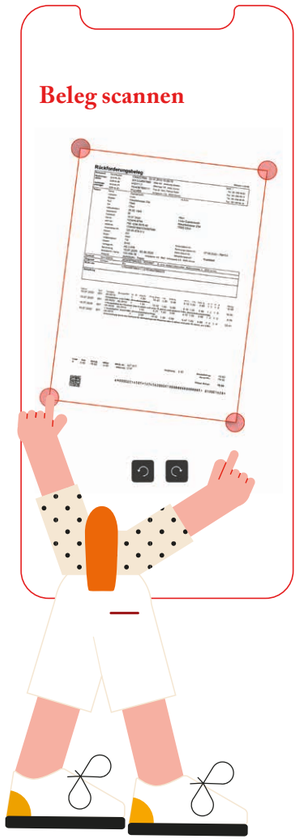
Und wieder liegt eine Arztrechnung im Briefkasten. Sie öffnen das Schreiben, kontrollieren die Rechnung, holen ein Couvert, eine Briefmarke, einen Ordner, einen Locher, heften die Kopie ab, stecken den Beleg in das neue Couvert, suchen den nächsten Briefkasten … Und zehn Tage später beginnt das Spiel von vorn, wenn Sie die Leistungsabrechnung von ÖKK erhalten. Es geht einfacher, schneller und übersichtlicher: mit myÖKK.

So viel Zeit sparen Sie jedes Jahr:
= 5 Minuten



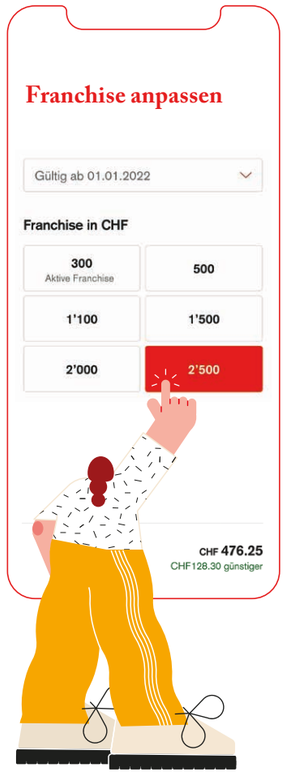
Mitteilung: So schnell kann's gehen!
Sie haben ein Anliegen? Einfach die integrierte Nachrichtenfunktion anklicken und Ihre Frage wird von der zuständigen Fachperson beantwortet.

Versichertenkarte: immer dabei
Das Portemonnaie wird immer dicker – nicht wegen der vielen 100er-Noten, sondern wegen all der Kredit- und Kundenkarten. Auf myÖKK ist Ihre Versichertenkarte digital hinterlegt.



Rechnungsversand
Durchschnittlich verschicken ÖKK Kundinnen und Kunden sechs Rechnungen oder Belege pro Jahr an ÖKK. Inklusive Ablage der Kopien dauert das jedes Mal etwa 16 Minuten. Mit der myÖKK App geht's in zwei Minuten: einloggen, Rechnung scannen, auf «Senden» drücken, ausloggen, fertig.

Abrechnungskontrolle
Mit der Leistungsabrechnung dokumentiert ÖKK die Rechnungsaufteilung. Auf myÖKK wird diese automatisch unter «Dokumente» gespeichert .



Franchise anpassen
Mutationen leicht gemacht! Mit myÖKK können Sie Ihre persönlichen Daten selbst verwalten. Oder überlegen Sie, wie viel Sie mit einer höheren Franchise sparen könnten? Auch das zeigt Ihnen die neue ÖKK App per Fingertipp an.

QR-Code scannen und myÖKK herunterladen! www.oekk.ch/myoekk

Auf die Piste statt in den Kindergarten

Seit 20 Jahren ist ÖKK Hauptsponsorin der Kindergartenskiwochen. Über 2'000 Bündner Kinder besuchen seitdem jedes Jahr eine Woche lang die Skischule statt den Kindergarten – zum Sonderpreis.

Was für ein Rennen! Eins nach dem anderen sausen die Kinder mit ÖKK Startnummern den Hang hinunter. Manche in der Hocke, andere im Stemmbogen – und alle mit roten Wangen. Im Ziel verteilen Mitarbeitende von ÖKK Würste, Brote und Kinderpunsch. Am Streckenrand jubeln die Eltern der kleinen Rennstars und sind sich einig: Heute haben alle einen Podestplatz verdient.

Skischule zum Extrapreis

Das Skirennen ist jeweils der krönende Abschluss der legendären Kindergartenskiwoche. ÖKK ist seit 2001 Hauptsponsorin des Events und ermöglicht damit jeden Winter über 2'000 Kindern aus Bündner Kindergärten eine Woche Skiunterricht zum Spezialpreis. Die Kindergartenskiwochen finden an mehreren Standorten im ganzen Kanton Graubünden statt. Dank ihnen öffnet sich die Tür zur wunderbaren Welt des Skisports auch für Familien mit bescheidenem Budget.

Ein Highlight der Saison

Von Montag bis Donnerstag feilen die Profis der Schneesportschulen mit den Kindern an Technik und Stil. Beim Abschlussrennen geht es dann weniger um Können oder Siegen als um Spass am Skisport und Sicherheit auf der Piste. «Die Kindergartenskiwochen gehören längst zu den Highlights des Winters», sagt Giusi Flepp. Er ist Leiter der Schneesportschule Disentis, die seit vielen Jahren Kindergartenskiwochen durchführt. «Alle freuen sich auf die Woche von ÖKK, nicht nur die Kinder und Eltern, sondern auch die Skilehrerinnen und Skilehrer.»

Mit Freude auf die Piste: Tipps von Giusi Flepp, Leiter Schneesportschule Disentis

Der Anfang:
Oft nehmen Eltern ihr Kind schon für die ersten Versuche zwischen die Beine und gehen mit ihm auf den Bügellift. Nur: Das noch unstabile Kind wird sich in die Beine der Eltern fallen lassen oder in seinen Skischuhen zurücklehnen. Diese Rücklage ist später schwer abzugewöhnen. Machen Sie es besser: Starten Sie auf fast flachem Gelände. Üben Sie mit dem Kind erst das Laufen auf Ski, dann das Gleiten und schliesslich das Rutschen – ein Gefühl, das es nicht kennt.

Der Pflug:
Finden Sie heraus, wie Ihr Kind am besten lernt: Vielleicht fahren Sie im Stemmbogen voraus, Ihr Kind macht es Ihnen nach. Vielleicht müssen Sie Ihrem Lehrling die Skispitzen während des Fahrens zusammendrücken. Und vielleicht reichen mündliche Anweisungen wie «Beine auseinander, Spitzen zusammen». Wichtig auch hier: Wählen Sie flaches Gelände.

Der Lift:
Nehmen Sie erst den Teller- oder Bügellift, wenn Ihr Kind bremsen kann. Dann ist gewiss, dass es auf den Ski die nötige Stabilität hat. Das Absteigen üben Sie vorher trocken: Ihr Kind klemmt einen Skistock zwischen die Beine, Sie ziehen. Sie sagen: «Absteigen!» Das Kind lässt den Stock los, macht den Scherenschritt (die Skienden zusammen) und trippelt los.

Die Sicherheit:
Wir richten uns in der Schneesportschule nach den Regeln des internationalen Skiverbands FIS. Die drei wichtigsten sind: 1) Nie hinter einem Hügel anhalten, weil man dort für Nachfahrende unsichtbar ist. 2) Beim Überholen ausreichend Abstand halten. 3) Vor jeder Kurve nach rechts und links schauen.

Die ungeduldigen Eltern:
Es muss bei Ihrem Kind Klick machen, dann klappt es mit dem Skifahren. Bleiben Sie bis dahin geduldig und offen für Überraschungen!.

Für den optimalen Schutz im Schnee

Stürze gehören zum Skifahren und sind meist auch gar nicht schlimm. Aber was, wenn doch? Dann ist es wichtig, bestens versichert zu sein – zum Beispiel mit ÖKK SPITAL PRIVAT UNFALL.

- ✓ Weltweiter Zugang zur privaten Spitalabteilung
- ✓ Freie Arzt- und Spitalwahl in Notfällen auf der ganzen Welt
- ✓ Beiträge an Transport-, Such-, Rettungs- und Bergungskosten im Notfall

Für Kurzentschlossene ist ÖKK UNFALL SUBITO das Richtige. Mit wenigen Klicks sichern Sie sich bei einem Unfall ein Upgrade in die private Spitalabteilung. Für wie lange Sie den Schutz wünschen, bestimmen Sie selbst – und zahlen nur exakt für diese Zeit.

www.oekk.ch/spitalprivatunfall
www.oekk.ch/unfall-subito

Mitmachen und gewinnen

Mit ÖKK in den Zauberwald Lenzerheide

Lichtshow, Live-Konzerte, Kulinarik – und all das dem Himmel ganz nah: Das ist der Zauberwald Lenzerheide. ÖKK unterstützt das magische Open-Air-Weihnachtsspektakel und verlost 15 x 2 Tickets für das Konzert des Mundartsängers Kunz vom 14. Dezember 2021. Machen Sie mit und lassen Sie sich verzaubern.

Teilnahmeschluss: 8. Dezember 2021
www.oekk.ch/zauberwald

Bewegt durch den Winter

100 Franken für den Langlaufpass

Auf die Loipe, fertig, los! Ab sofort unterstützt ÖKK alle Loipenfans mit bis zu 100 Franken für den Langlaufpass. Dieser gewährt freie Fahrt auf dem rund 5'500 Kilometer langen Loipennetz der Schweiz. Vom Angebot profitieren alle Versicherten mit ÖKK PRÄVENTION, ÖKK OPTIMA, ÖKK PREMIUM, ÖKK FAMILY, ÖKK FAMILY FLEX, ÖKK ALLGEMEINER ZUSATZ und ÖKK PRIVAT ZUSATZ.

www.oekk.ch/praevention

Kurt D. aus Luzern fragt:

«Was ist das Hausarztmodell?»

Es ist eine Variante der Grundversicherung und heisst ÖKK CASAMED. Wer CASAMED wählt, spart im Vergleich zur klassischen Grundversicherung Prämien, verzichtet im Gegenzug aber auf die freie Arztwahl. Das heisst: Die erste Adresse für medizinischen Rat ist immer die Hausärztin oder der Hausarzt. Von der Einschränkung ausgenommen sind Notfälle, jährliche gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen sowie Kontrolluntersuchungen bei der Augenärztin oder beim Augenarzt.

Möchten Sie Ihr Grundversicherungsmodell ändern? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Telefon: 0800 838 000, Mail: privatkunden@oekk.ch, www.oekk.ch/casamed

Für welchen Begriff aus der Welt der Krankenversicherungen wünschen Sie eine Erklärung? Schreiben Sie uns! clever@oekk.ch

Was macht euch als Familie glücklich?

Jede Familie erlebt in einer anderen Situation ihren «Magic Moment». Unsere Autorin hat Freundinnen und Freunde gefragt, was in deren Familien zu Glücksmomenten führt.

Anja
«Ein gemeinsamer Skitag – frieren, uns bewegen. Dann nach Hause kommen, duschen, Pischi anziehen, etwas Feines kochen, uns in Wolldecken kuscheln und einen Film schauen.»

Carole
«Eine beliebte Wanderung erst am Nachmittag und in entgegengesetzter Richtung (von unten nach oben) wandern, um uns dann im Restaurant oder in der Hütte oben auf dem Gipfel den Bauch vollzuschlagen.»

Biljana
«Wenn wir es geschafft haben, den Käfig auszumisten, und wir den glücklichen Meersäuli zuschauen, wie sie im sauberen Einstreu so kleine Luftsprünge machen.»

Peter
«Gemeinsam den Christbaum schmücken.»

Franca
«Gemeinsam Zucchini-Fritters vorbereiten. Dann sagt jemand von uns etwas so Lustiges, dass wir vor lauter Lachen nicht mehr weiterkochen können.»

Maja
«Beim Vorlesen zusammenkuscheln, egal, ob vor dem Zubettgehen oder unterwegs.»

Irene
«In den Skiferien nach dem Abendessen zusammen ‹Wickie und die starken Männer› schauen.»

Marion
«Wenn wir früh morgens auf Tierspurensuche im Sihlwald unterwegs sind und dann beim Frühstück, mitten im Wald, von einem Reh besucht werden.»

Rahel
«Alle zusammen im Bett herumtollen.»

Christoph
«Ich bin Frühaufsteher, und wir alle sind Frühstücksmenschen. Glücklich sind wir, wenn wir an einem reich gedeckten Frühstückstisch sitzen und den neuen Tag begrüssen.»

Die Kolumne stammt von Eva Wirth, Redaktorin des clevers und Kolumnistin auf Simpla.
Auf simpla.ch finden Sie weitere Kolumnen von ihr.

Zahlreiche vergünstigte Ausflüge, die Gross und Klein glücklich machen, finden Sie auf simpla.ch.

simpla | einfach clever

Spitzenmedizin für jedes Portemonnaie

27 %

der Schweizer Bevölkerung haben im Jahr 2019 Prämienverbilligungen bezogen. 2007 waren es 30 Prozent.

5 Mia.

Franken kostet die Prämienverbilligung jährlich. Der Bund übernimmt 2,8, die Kantone tragen 2,1 Milliarden Franken.

2’145.–

beträgt die durchschnittliche Verbilligung pro Bezügerin oder Bezüger, 2007 waren es 1’506 Franken.

3’662.–

erhält im Kanton Basel-Stadt eine Bezügerin oder ein Bezüger durchschnittlich pro Jahr – mehr als anderswo in der Schweiz. Am wenigsten – 1’243 Franken – sind es im Kanton Bern.

Was ist eine Prämienverbilligung (PV)?

Jede in der Schweiz wohnhafte Person muss bei einer Krankenkasse eine Grundversicherung abschliessen. Die Höhe der Prämie variiert zwar nach Altersgruppe, Wohnkanton und Krankenversicherer, nicht aber nach Einkommensverhältnissen. Um die Prämienbelastung sozial auszugleichen, sieht das Krankenversicherungsgesetz (KVG) deshalb seit 1996 vor, dass Personen und Familien in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen eine Prämienverbilligung (PV) beantragen können. Diese gilt nur für die Grundversicherung, nicht aber für Zusatzversicherungen.

Wer erhält wie viel PV?

Das entscheidet Ihr Wohnkanton. Denn der Vollzug der PV liegt bei den Kantonen und ist daher unterschiedlich. Was bei der Einschätzung meistens massgebend ist, ist Ihre letzte definitive Steuerveranlagung. Manche zuständigen Stellen – die Sozialversicherungsanstalt oder das Gesundheitsamt – stellen Online-Rechner zur Verfügung. Mit deren Hilfe können Sie prüfen, ob Sie Anspruch auf eine PV haben. ÖKK hat keinen Einfluss auf diesen Entscheid.

Wie beantrage ich eine PV?

Wenn Sie Anspruch haben, erhalten Sie von Ihrem Wohnkanton normalerweise automatisch ein Antragsformular. Ist dem nicht so, können Sie die Unterlagen bei der zuständigen Stelle anfordern. Was Sie nebst dem Antragsformular einreichen müssen, ist kantonal verschieden. Meist gehören die Versicherungspolice sowie die letzte definitive Steuerveranlagung dazu. Achtung: Mancherorts gilt eine Antragsfrist.

Wie wird die PV ausbezahlt?

Wird Ihr Antrag für eine PV angenommen, überweist die zuständige Stelle fortan die Verbilligung an ÖKK, die wiederum den Betrag von Ihrer Prämienrechnung abzieht. Die PV ist übrigens auf Ihrer Prämienrechnung vermerkt.

Bekommen auch Kinder Verbilligungen?

Ja, sofern die Eltern ein unteres oder mittleres Einkommen haben. Dann müssen die Kantone die Prämie für deren Kinder um mindestens 80 Prozent verbilligen, jene für junge Erwachsene in Ausbildung um mindestens 50 Prozent. Was «unteres und mittleres Einkommen» genau bedeutet, definiert jeder Kanton selbst.

Wer finanziert die PV?

Bund und Kantone tragen die Verbilligungen mittels Steuergelder. Der Bund übernimmt fix 7,5 Prozent der Bruttokosten der Grundversicherung, also aller Ausgaben, die Privatpersonen für ihre Grundversicherungsprämien und Kostenbeteiligungen haben. Der Bund verteilt die Subventionen auf die Kantone. Dabei berücksichtigt er die Wohnbevölkerung in einem Kanton, nicht aber dessen Finanzkraft. Die übrigen Ausgaben für die PV tragen die Kantone. Dieses Finanzierungssystem soll angepasst werden und wird derzeit auf politischer Ebene diskutiert.

Mehr zur Prämienverbilligung:
www.oekk.ch/pv

Quelle: Das BAG veröffentlich alle drei bis vier Jahre einen Bericht über die sozialpolitische Wirksamkeit der Prämienverbilligung. Alle Angaben auf dieser Seite stammen aus dem «Monitoring 2019, Arbeitspapier».

ÖKK8000d/11.21

Ein Augenblick im Leben von ÖKK Kunde …

Kavithas «Kavi» Jeyabalan, Schlittenbauer und Schreiner in Peist bei Arosa

«Ich baue einen Aroser Schlitten zusammen. Dabei ist Präzision gefragt. Ein ungenauer Winkel oder eine Kufe, die zu flach aufliegt – und schon stört das die Laufruhe des Schlittens. Bis so ein Schlitten fertig ist, brauche ich fast drei Tage. Reich werde ich damit nicht; trotzdem baue ich seit 38 Jahren Schlitten, weil ich möchte, dass dieses Traditionshandwerk weiterlebt.»

Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverstand.

ÖKK