



VITA *Abene*

LKUF

DAS MAGAZIN DER OÖ. LEHRER-KRANKEN- UND UNFALLFÜRSORGE

**Mental und psychisch fit
durch's ganze Schuljahr**

**Grippe und Lungenentzündung
- Vorbeugen hilft!**

Inhalt

Impressum.....	2
Editorial.....	3
Wieder in Ausbildung und weiter mitversichert?.....	4
Arbeitsunfähigkeit von Vertragslehrpersonen.....	4
Grippe und Lungenentzündung - Vorbeugen hilft!.....	5
Mental und psychisch fit durch's ganze Schuljahr!.....	6
Immer bestens informiert!.....	8

Kuraufenthalte

Buchungsregeln Sommer 2019

ÄNDERUNG

Lehrer/-innen im Aktivstand stehen im Sommer 2019 folgende LKUF-Kurhäuser zur Verfügung:

Spa Hotel Bründl und Villa Seilern Vital Resort

- Ab 1. Dezember 2018 (ab 8:00 Uhr) werden die Reservierungen jener Mitglieder entgegengenommen, die in den Sommerferien 2018 keine Kur absolviert haben.
- Ab 1. Februar 2019 können zusätzlich auch jene Mitglieder, die zuletzt in den Sommerferien 2018 einen Kuraufenthalt absolviert haben, je nach Zimmerverfügbarkeit eine Reservierung vornehmen oder sich auf die Warteliste setzen lassen.

Hinweis: Der Kurantrag darf nicht älter als ein halbes Jahr sein und ist spätestens 4 Wochen vor Kurantritt bei der OÖ. LKUF einzureichen.

Bitte beachten Sie, dass bei Terminverschiebungen bzw. Stornierungen vom Hotel eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt wird.

OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz
Tel.: (0732) 66 82 21
Fax: (0732) 66 82 21-89
E-Mail: kundenservice@lkuf.at
Website: www.lkuf.at
Onlineportal: www.mylkuf.at

Öffnungszeiten Kundenservice

Montag - Donnerstag	8:00 Uhr bis 12:00 Uhr 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Freitag	8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz, Tel.: (0732) 66 82 21, www.lkuf.at, post@lkuf.at; Für den Inhalt verantwortlich: Direktor Albert Arzt; Layout: MAGIC Werbeagentur, Traun; Druck: BTS Druckkompetenz GmbH, Engerwitzdorf, Titelbild: Fotolia

Offenlegung (§ 25 Mediengesetz): Zeitschrift mit gesundheitsorientierter Berichterstattung und Information zur OÖ. LKUF.

Editorial



Direktor Albert Arzt

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Ich hoffe, dass Sie sich in den Ferien ausreichend erholen konnten und viel Energie für das kommende Schuljahr haben.

LKUF-Zahnprophylaxeprogramm auch für mitversicherte Kinder

Die OÖ. LKUF war Mitte der 90er-Jahre ein Vorreiter mit dem Prophylaxegedanken, welcher uns damals schon sehr wichtig war. Bis dato war das LKUF-Zahnprophylaxeprogramm auf Hauptversicherte und ihre Ehepartnerinnen bzw. Ehepartner eingeschränkt. Die OÖ. LKUF trifft zwar grundsätzlich autonome Entscheidungen, doch freiwillige Leistungen müssen auch im gesundheitsthematisch anerkannten Bereich liegen. Nachdem u. a. das Angebot inzwischen bei den anderen Krankenversicherungen zum Standardthema geworden ist, erweitern wir diese freiwillige Leistung auf mitversicherte Kinder – ohne Einschränkung beim Alter.

Ihre Gesundheit ist uns sehr wichtig!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mental und psychisch fit durch das ganze Schuljahr kommen. Wie das möglich sein kann, finden Sie in unserer Gesundheitsserie auf Seite 6.

Auch wir leisten unseren Beitrag für Ihre Gesundheit. Unter anderem steht Ihnen unser VITAFit-Präventionsprogramm (Seminare zu den Hauptthemen Ausgeglichenheit und Körper, verschiedene Kurzkuren und Medical Wellness-Kuren) zur Verfügung.

Wir arbeiten ständig an der Weiterentwicklung und Erstellung von neuen Angeboten. Schwerpunktmäßig greifen wir auch Kurzzeitangebote während des Unterrichtsjahres für aktive Lehrerinnen und Lehrer auf. Die Möglichkeit einer Kur können von dieser Gruppe zeitlich nur eingeschränkt genützt werden. Durch ein abgestimmtes Kurzzeitprogramm soll ein wesentlicher Beitrag zum Wohlfühlangebot geschaffen werden. In enger Abstimmung mit dem Dienstgeber wollen wir Möglichkeiten besser nutzbar machen.

Zusätzlich planen wir im Frühjahr 2019 auch wieder einen Gesundheitstag. Details folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Nehmen Sie sich auch im durchgeplanten und oft kräftezehrenden Alltag Zeit, um besonders auf Ihre Gesundheit zu achten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für Ihre Arbeit und Ihre Gesundheit alles Gute!

Dir. Albert Arzt

Wieder in Ausbildung und weiter mitversichert?

Im Herbst beginnen viele Kinder ein Studium oder eine weitere Ausbildung. Die beitragsfreie Mitversicherung bei den Eltern ist unter folgenden Voraussetzungen möglich:

- Ab Beginn der Ausbildung sind **die aktuelle Finanzamtbestätigung über die weitere Gewährung der Familienbeihilfe und einmalig eine Inskriptions- oder Studienbestätigung bzw. eine Bestätigung über die Ausbildung** vorzulegen.

Für die weitere Mitversicherung während des Studiums bzw. der Ausbildung gilt als Nachweis der Bezug der Familienbeihilfe. Bitte beachten Sie den Zeitraum, für den die Familienbeihilfe gewährt wurde und beantragen Sie rechtzeitig deren

Verlängerung beim Finanzamt.

- Das Kind darf **keine eigene Krankenversicherung** haben. Eine eigene Krankenversicherung besteht z.B. bei Ferialarbeit, Praktikum, Lehre, Präsenzdienst, Zivildienst, Dienstverhältnis neben dem Studium, Arbeitslosengeldbezug, Waisenpension.

Einstellung der Familienbeihilfe

Wird die Familienbeihilfe (vorübergehend) eingestellt, benötigen wir **semesterweise** die aktuelle Bestätigung über die momentane Ausbildung (z.B. Inskriptions- oder Studienbestätigung).

Wird die Familienbeihilfe wieder bewilligt, schicken Sie uns

bitte die aktuelle Bestätigung vom Finanzamt über die weitere Gewährung der Familienbeihilfe.

Meldung von Änderungen

Bitte melden Sie Änderungen im Zusammenhang mit der Mitversicherung innerhalb von 14 Tagen schriftlich an die OÖ. LKUF.

Allgemeine Informationen zur beitragsfreien Mitversicherung finden Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at > Versicherungsschutz.



Arbeitsunfähigkeit von Vertragslehrpersonen

- Ein Krankenstand (Beginn, Diagnose, voraussichtliche Dauer) muss von einer Ärztin bzw. einem Arzt festgestellt werden.
- Die Arbeitsunfähigkeit (ohne Diagnose) ist dem Dienstgeber (Landeschulrat für OÖ.) zu melden.
- Der Landeschulrat für OÖ. meldet alle Vertragslehrpersonen ab einer Arbeitsunfähigkeit von 4 Wochen an die OÖ. LKUF.

- Diese Vertragslehrpersonen erhalten von der OÖ. LKUF eine Aufforderung zur Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsmeldung (mit Diagnose) und von Befunden. Erst dann sind uns die Unterlagen innerhalb einer Woche in Kopie vorzulegen (über unser Onlineportal myLKUF > Kategorie Versicherungsunterlagen, per E-Mail, per Fax oder persönlich möglich).
- Die Überprüfung der Arbeitsunfähigkeit erfolgt durch Konsiliarärzt/-innen der OÖ. LKUF. Je nach Diagnose und Dauer des Krankenstandes kann es zu Vorladungen zur Konsiliarärztin bzw. zum Konsiliararzt bei der OÖ. LKUF kommen.
- Die weitere Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist der OÖ. LKUF laufend zu bestätigen, indem eine Verlängerung der Arbeitsunfähigkeitsmeldung und gegebenenfalls aktuelle Befunde vorgelegt werden.

Gesundmeldung

Die Gesundmeldung ist der OÖ. LKUF ab einer Arbeitsunfähigkeit von 4 Wochen verpflichtend schriftlich mittels ärztlicher Bestätigung oder formlos über unser Onlineportal myLKUF > Kategorie Versicherungsunterlagen, per E-Mail, per Fax, postalisch oder über die Website der OÖ. LKUF zu übermitteln. Eine Gesundmeldung ist jederzeit möglich.

Für die Anerkennung der Gesundmeldung behalten wir uns vor, diese gegebenenfalls von unserer Konsiliarärztin bzw. unserem Konsiliararzt überprüfen zu lassen.

Bitte informieren Sie auch Ihren Dienstgeber rechtzeitig über Ihre geplante Gesundmeldung.

Die OÖ. LKUF steht Ihnen für Anliegen rund um das Thema Arbeitsunfähigkeit zur Verfügung. ■

Pragmatisierte Lehrer/-innen haben Arbeitsunfähigkeits- und Gesundmeldungen an den Dienstgeber zu melden, der sich um das Weitere kümmert. **Die OÖ. LKUF benötigt keine Meldung.**



Grippe und Lungenentzündung - Vorbeugen hilft!

Grippeimpfung

Wie schütze ich mich vor einer Virusgrippe?

Während einer saisonalen Grippe können schwere Verläufe in allen Altersgruppen auftreten. Mit starken jährlichen Schwankungen beträgt die Influenza-Mortalität in Österreich im Durchschnitt etwa 15 Fälle pro 100.000, das sind insgesamt etwa 1.000 Todesfälle pro Jahr.

Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren sind für schwere Verläufe besonders gefährdet.

(Quelle: Auszug aus dem Österreichischen Impfplan 2018)

Erhöhte Vergütung bei folgenden Risikogruppen:

- Personen ab 50 Jahren
- Lehrpersonen im Aktivdienst
- Personen mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens (chronische Lungen-, Herz-, Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselkrankheiten und Immundefekte) – bitte Vermerk anführen bzw. Bestätigung beilegen!

Arztkosten – 90 % gemäß Honorarordnung für Vertragsärzte
Impfserum – 90 % der Kosten



Vergütung bei sonstigen Personen:

Zuschuss – EUR 10,-

Impfschutz:

ein Jahr bzw. eine Grippesaison

Pneumokokkenimpfung (Lungenentzündung)

Was sind Pneumokokken?

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Infektionen (z.B. Lungenentzündung und Meningitis) verursachen können.

Bei Gesunden führen Pneumokokken üblicherweise zu keinen Symptomen, können aber trotzdem an andere Personen übertragen werden.

Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Personen ab 50 Jahren. Begleiterkrankungen und ein geschwächter Abwehrmechanismus (z.B. auch durch

eine Virusgrippe) können eine Infektion begünstigen.

Gratisimpfprogramm für Kleinkinder und Säuglinge:

Das dazu notwendige Impfgutscheinheft wird anlässlich der ersten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung ausgegeben.

Vergütung bei folgenden Risikogruppen:

- Personen ab 50 Jahren
- Personen mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens (chronische Lungen-, Herz-, Kreislaufer-

krankungen, Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselkrankheiten und Immundefekte) – bitte Vermerk anführen bzw. Bestätigung beilegen!

Arztkosten – 90 % gemäß Honorarordnung für Vertragsärzte
Impfserum – 90 % der Kosten

Impfschutz und Impfintervall:

Der Impfschutz ist individuell sehr unterschiedlich und vom Alter bei der Impfung sowie vom verwendeten Impfstoff abhängig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem nächsten Arztbesuch. ■

Mental und psychisch fit durch's ganze Schuljahr!

Kennen Sie folgende Situation?

Eine Lehrerin unterrichtet an einer NMS Englisch. Max aus der 4. Klasse zeigt extrem schlechte Leistungen, schwänzt öfter die Schule und verhält sich zunehmend provokant, indem er gelangweilt in der Bank sitzt, nicht mitarbeitet und freche Antworten gibt. Die Lehrerin bittet die Eltern zu einem Gespräch. Sie ist überzeugt, dass dieses schwierig wird, weil die Eltern bis jetzt immer an ihren Aussagen gezweifelt haben und sicher sind, dass ihr Sohn ungerecht beurteilt wird. Die Lehrerin hat Angst vor diesem Gespräch – folgende Gedanken kreisen in ihrem Kopf:

„Wie soll ich denen klar machen, dass ihr Sohn kein Engel ist?“

„Wenn ich dieses Gespräch nur nicht führen müsste!“

„Jede Anstrengung in diese Richtung ist umsonst!“

Mit dieser inneren Einstellung und Haltung ist jedoch der Gesprächsverlauf von vornherein belastet und verursacht erheblichen Stress.

Was kann helfen?

1. Zuerst ist das Ziel wichtig! Will die Lehrerin die Eltern überzeugen, wird sie scheitern. Ist ihr Ziel ein

gutes, effizientes Gespräch zu führen, kann sie erfolgreich sein. Denn ein Ziel muss unter eigener Kontrolle erreichbar sein. Jemanden überzeugen zu wollen, hängt von der Bereitschaft des anderen ab, sich überzeugen zu lassen.

2. Die Lehrerin kann sich über eine Achtsamkeitsübung in eine gute emotionale Stimmung bringen und Ressourcen aufbauen, z.B. kann sie sich konkret an ein ähnlich forderndes Gespräch mit sehr gutem Ausgang erinnern.

3. Folgende Sätze vor dem Gespräch verhelfen zu einer positiven und wertschätzenden Einstellung. Diese vergrößert die Erfolgchancen im Gespräch:

- Ich freue mich, dass ich hier bin.
- Ich freue mich, dass Sie hier sind.
- Im Augenblick sind nur Sie als Person wichtig für mich.
- Ich bin kompetent in dem was ich tue.

4. In der Vorbereitung auf das Gespräch ist die Visualisierung, wie das Gespräch erfolgreich verläuft, unterstützend.

5. Im Gesprächsverlauf ist es wichtig, darauf zu achten, dass ich wertschätzend bin, zuerst etwas Positives über den Sohn sage, die Probleme klar und sachlich anspreche und die goldene Gesprächsregel beachte: Wer offene Fragen stellt, führt das Gespräch. Wer sich rechtfertigt, wird vom Gesprächspartner vor sich hergetrieben!

Auch erfahrene Lehrpersonen leiden im Schulalltag immer öfter unter belastenden Situationen. Häufig fällt es ihnen schwer, sich in und von solchen Ereignissen abzugrenzen. Oft nagen Selbstzweifel und Unsicherheit nach z.B. solchen herausfordernden Elterngesprächen oder in schwierigen Schülersituationen über lange Zeit am Selbstwert. Das kann ins Burnout führen!

„Wie ist das möglich?“ fragen sich viele Menschen, die wenig Einblick in den Schulalltag haben. „Lehrer haben doch eh nur einen Halbtagsjob und jede Menge Ferien!“ – Aussagen wie diese entbehren oft jeglicher Realität und sind ein zusätzlicher Stressfaktor für die Betroffenen.

„Doch das Gegenteil ist der Fall: Lehrer sind eine der am höchsten belasteten Berufsgruppen! Gut 60 % der Lehrer gehören einer Studie zufolge zur ‚psychischen Risikogruppe‘ und zeigen Tendenzen zum sogenannten Burnout-Syndrom.“*

* Lehrkräfte & Gesundheit; Gesucht: Europäische Antworten auf Lehrerstress; Herausgeber VBE; Seite 6; Stark im Stress – wie Lehrer und ihre Schüler*innen trainieren, gut und gesund mit schwierigen Emotionen umzugehen; Autoren: M. Eckert, T. Tarnowski, B. Sieland



Was macht den Schulalltag so anstrengend und belastend?

Unterricht heißt für Lehrpersonen durchgehend aufmerksam zu sein, Lehrstoff zu vermitteln, und zwar so, dass es motivierend und unterhaltsam ist. Eine der großen Herausforderungen der heutigen digitalen Welt und der „Spaßgesellschaft“ sind die Langlebigkeit der Jugendlichen und die schnell einsetzende Unkonzentriertheit. Jederzeit sofort auf Störungen und Verhaltensauffälligkeiten adäquat zu reagieren, trägt nicht gerade zur Entspannung bei.

Auch die physischen Faktoren sind im Umfeld Schule zu beachten: dauerhafter Lärmpegel, räumlich zu kleine Klassen, Aufenthaltsräume und Lehrerzimmer mit wenig Platz zum Arbeiten für die Lehrpersonen und teilweise ergonomische Arbeitsplätze.

Die ständige Kritik an der Schule und die rasant verlaufenden Meinungsänderungen, wie Schule gut funktionieren kann, führen zu großer Verunsicherung. Unsicherheit erzeugt Angst und Angst ist wohl einer der größten Risikofaktoren für Burnout!

Was passiert in einem stressenden Umfeld?

Der menschliche Körper produziert vermehrt Stresshormone, die die körpereigenen Regulationsmechanismen herunterfahren. Dadurch ist die Immunabwehr geschwächt. Das Risiko krank zu werden steigt. Weiters beeinträchtigt Stress die Konzentrationsfähigkeit und Motivation. Es entsteht eine erhöhte Fehlerbereitschaft. Im Sozialverhalten sind Rückzug und die Tendenz, in Ruhe gelassen werden zu wollen, bemerkbar. Sehr leicht entsteht ein Teufelskreis, in dem sich die Spirale immer weiter nach unten dreht – nicht selten bis zum völligen Zusammenbruch.

Die Hoffnung auf eine resiliente Schule liegt in der Tatsache, dass wir zwar sehr oft keine Kontrollmöglichkeit über die Bedingungen, die wir vorfinden, haben, wohl aber die Kontrolle über unsere Reaktionen auf diese Bedingungen.

Wie Stressoren wirken und was sie auslösen, hängt sehr stark von unserer persönlichen Bewertung ab. Genau hier liegt die Chance für eine resiliente Schule: Lehrpersonen und Schüler/-innen darin zu unterstützen und zu trainieren,



nieren, dass sie auf Stressoren anders reagieren können.

Katastrophe oder Herausforderung?

Um das eigene Verhalten ändern zu können, braucht es eine Änderung der inneren Einstellung. Betrachte ich eine Situation als Katastrophe oder als Herausforderung?

Die Bewertung „Katastrophe“ bringt mich direkt in die Opferrolle, stresst mich und macht mich handlungsunfähig. Die Bewertung „Herausforderung“ macht mich handlungsfähig und aktiv.

Lenke ich meine Aufmerksamkeit dorthin, wo ich etwas verändern kann oder dorthin, wo die Veränderung nicht in meiner Macht steht?

Wie kann ich Herausforderungen täglich meistern?

- Wie gut Sorge ich für mich? Körperlich, psychisch und mental?

Verfasser:



Dr. Elisabeth Zechmeister
Pädagogin und Psychologin,
Psychotherapeutin,
NLP-Lehrtrainerin



Mag. Walter Buchinger
Betriebswirt und Wirtschaftspädagoge,
systemischer Coach

- Gönne ich mir Regenerationsphasen?
- Bin ich mit mir zufrieden?
- Mag ich mich so, wie ich bin?
- Was tue ich mir Gutes?
- Wie viel Zeit habe ich für mich?

Wie komme ich zu dieser Veränderung im Umgang mit Stress?

Viele internationale Studien zeigen, dass wir einen gesunden Umgang mit Stress lernen können. Solche Trainings stärken die Ressourcen der Teilnehmer/-innen.

Ressourcen werden z.B. gestärkt durch Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, den Aufbau unterstützender Überzeugungen, Selbstliebeübungen, den Aufbau von Abgrenzungsstrategien usw. ■

Sicher und gestärkt durchs Labyrinth der ersten Berufsjahre

Sa., 26. Jänner – So., 27. Jänner 2019
Bildungshaus St. Magdalena, Linz

Resilienztraining Teil II

Do., 3. Jänner – Fr., 4. Jänner 2019
Villa Seilern Vital Resort, Bad Ischl

Details finden Sie auf der Website der OÖ. LKUF www.lkuf.at oder entnehmen Sie dem aktuellen VITAFit-Präventionsprogramm. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Immer bestens informiert!

Website

Für Informationen steht Ihnen unsere Website www.lkuf.at zur Verfügung.

Newsletter

Der kostenlose Newsletter der OÖ. LKUF informiert Sie über neue Themen. Melden Sie sich zum LKUF-Newsletter auf unserer Website www.lkuf.at > Publikationen > Newsletter an!



myLKUF

Mit unserem Onlineportal myLKUF (www.mylkuf.at) können Sie diverse Services nutzen, Unterlagen (z.B. Arztrechnungen) zur Abrechnung einreichen und aktuell Ihre Leistungsinformation für eingereichte Belege und Rechnungen abfragen.

Die OÖ. LKUF ist bestrebt, das Serviceangebot für ihre Versicherten ständig zu erweitern.



LKUF-Zahnprophylaxeprogramm - ab sofort auch für mitversicherte Kinder

Dass Zahngesundheit für uns einen wichtigen Stellenwert hat, haben wir bereits mit der Einführung des LKUF-Zahnprophylaxeprogramms vor ca. 20 Jahren bewiesen.

Die Weichen für eine möglichst lebenslange Zahngesundheit werden bereits in jungen Jahren gestellt. Mit 1. Juli 2018 haben wir daher diese freiwillige Kostenbeteili-

gung in Höhe von max. 50 Euro pro Kalenderjahr auch auf anspruchsberechtigte Kinder erweitert.

Über nähere Details und Voraussetzungen zu diesem Programm informieren wir Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at > Leistungen > Zahnheilkunde > LKUF-Zahnprophylaxe und in unserem Kundenservice.

GZ 02Z032214 M, P.b.b., Verlagspostamt 4041 Linz, Erscheinungsort Linz
Retouren an OÖ. LKUF, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz

Der schnelle Weg zu unserer Website – einfach QR-Code mit dem Smartphone einscannen und los geht's!

