

## An was Sie denken sollten:

### Mutterschutz

Angestellte Schwangere dürfen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung nicht arbeiten (Mutterschutzgesetz).

### Elternzeit

Beide Elternteile haben in den ersten drei Jahren einen Anspruch auf Elternzeit. Sie bedarf nicht der Genehmigung des Arbeitgebers. Dieser ist aber sieben Wochen vorher zu informieren.

### Elterngeld

Mindestens 300 €, höchstens 1800 €. Eine Zahlung erfolgt über 14 Monate, wenn beide Elternteile das Angebot nutzen; einer allein erhält die Zuschüsse maximal 12 Monate.

### Kindergeld

Bekommen alle Eltern einkommensunabhängig bis zum 18. Lebensjahr des Kindes. Für das erste und zweite Kind beträgt es je 184 €.

### Ganz wichtig:

#### Krankenversicherung

Versicherungsschutz gilt nicht immer auch für das Kind. Je nach Versicherungskonstellation der Eltern gibt es Unterschiede.

### Der DKV-Gesundheitsservice

#### „Baby unterwegs“

Melden Sie sich heute noch an:

[www.dkv.com/Gesundheitsservices](http://www.dkv.com/Gesundheitsservices)

Oder rufen Sie uns an!

## Tipps für werdende Eltern:

# Baby unterwegs



**F**ür viele Frauen ist die Schwangerschaft eine der wohl spannendsten und aufregendsten Zeiten ihres Lebens. Schließlich wächst ein neues Leben im eigenen Körper. Kein Wunder, dass Mütter und (hoffentlich) auch die Väter sich da vor allem Gedanken um die Gesundheit des Kindes und der werdenden Mutter machen. Darf ich alles essen? Muss ich mit dem Sport aufhören? Was gibt es für Möglichkeiten bei der Geburt?

Nicht, dass diese Fragen schon verunsichernd genug sind – da gibt es noch den ganzen bürokratischen Dschungel, durch den Sie sich „kämpfen“ müssen?! Wie viel Kindergeld bekomme ich? Steht mir Elterngeld zu? Wenn ja, wie lange? Wer hat Anspruch auf Elternzeit? Wie darf diese aufgeteilt werden? Wo muss ich was beantragen? Wann muss ich mein Kind krankenversichern?

Fragen über Fragen! Einige Antworten finden Sie links und mehr unter [www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de). Für unsere vollversicherten Schwangeren bieten wir etwas ganz Besonderes: den Gesundheitsservice Baby unterwegs!

Neben telefonischen Beratungsgesprächen erhalten Sie schriftliches Informationsmaterial, Fachbücher und Checklisten. Wir helfen Ihnen, mit Bewegungs-, Gewichts- oder Ernährungsprotokollen gesund zu leben. Bei medizinischer Indikation erhalten Sie von uns ein Blutzucker- oder Blutdruckmessgerät zur Kontrolle. Machen Sie einfach mit!

Mehr dazu unter [www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de)

# Freischreiben? Frei schreiben!

**F**ühlen Sie sich gestresst? Sie leiden unter immer wiederkehrenden Sorgen? Oder tun Sie sich schwer, Entscheidungen zu treffen? Probieren Sie es dann doch einmal mit Schreiben!

Gerade wenn der Stress besonders groß ist, hilft das Aufschreiben, den Überblick nicht zu verlieren. Das Schreiben erfordert dabei einen Moment der Ruhe. Gedanken werden so klarer.

Schreiben hilft auch, sich zu Entscheidungen durchzuringen. Und das Schöne daran ist: Wir müssen keineswegs literarisch an die Sache gehen. Es ist vollkommen egal, ob man grammatikalisch richtig schreibt und ob der Stil kitschig ist. Wichtig ist nur, dass das Geschriebene authentisch ist.

Und Schreiben kann man nahezu immer und überall. Notfalls lassen sich sogar nur kurze Stichworte schnell ins Handy tippen. Wichtig ist jedoch, dass man sich auch die Ruhe gönnt, die Notizen reflektiert zu-

sammenzutragen. Denn erst das bewusste Innehalten erlaubt es, Erkenntnisse aus den Beobachtungen zu ziehen.

Zur Flexibilität kommt die hohe Nachhaltigkeit: Papier ist geduldig. Einmal festgehalten, können Gedanken und Gefühle, vor allem solche, die weit zurückliegen, jederzeit überprüft und gegebenenfalls neu bewertet werden. Menschen, die sonst Probleme damit haben, sich zu öffnen, vertrauen sich beim Schreiben „jemandem“ an. Sich selbst nämlich, und auf sich können Sie sich zu 100 Prozent verlassen.

Schreiben hilft, sich zu entscheiden, aber auch, wenn man nicht wirklich weiß, was mit einem los ist oder wo der eigene Weg hingehen soll. Seien Sie ehrlich und mutig. Bringen Sie Ihre wahren Gedanken und Gefühle aufs Papier.

**Welche Fragen als kleine Schreibhilfe dabei dienen können, lesen Sie in unserem Online-Magazin [www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de).**



Service-Center  
Bodo Kopka  
Boschgotthardshütte 40, 57076 Siegen  
Telefon 0271/2390848  
Telefax 0271/237572  
Mobil 0171/2141164  
[bodo.kopka@dkv.com](mailto:bodo.kopka@dkv.com)  
<http://www.dkv.com/berater/bodo-kopka>

## Damit Sie immer gut informiert sind:

— Profitieren auch Sie von den schnellen Medien!

Wir möchten Sie über unsere Services und neue Produkte informieren. Und das per Mail oder Telefon.

Aber niemals ohne Ihre Zustimmung!

— Hier können Sie uns erlauben, Sie auf dem Laufenden zu halten:

[www.zustimmung.dkv.com](http://www.zustimmung.dkv.com)



## Neue Online- Angebote für Sie

Sie wollen mehr wissen über Gesundheit, Fitness, Pflege, Ernährung und Ihre Krankenversicherung? Dann schauen Sie doch einmal in unser neues Online-Magazin [www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de). Jeden Monat finden Sie dort neue Themen und Tipps.

Oder abonnieren Sie den DKV-Newsletter. Das geht ganz einfach über [www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de) oder [www.dkv.com/newsletter](http://www.dkv.com/newsletter). Alle 2 Monate erhalten Sie dann von uns ganz automatisch unsere Informationen für Sie.

Klicken Sie doch mal rein:

[www.dkv-impulse.de](http://www.dkv-impulse.de)  
[www.dkv.com/newsletter](http://www.dkv.com/newsletter)

## Mehr Infos? So erreichen Sie uns:



Telefon  
0800 3746-444\*

\* Gebührenfrei.