

HEK | DIE BUSINESS-K(L)ASSE



**DFS** Deutsches Finanz-Service Institut GmbH

**BESTE**  
KRANKENKASSE FÜR  
BERUFSANFÄNGER  
bundesweit geöffnet

**FOCUS-MONEY 21/15**

Datenbasis:  
gesetzlichekrankenkassen.de

**JOB START**  
DAS INFOMAGAZIN FÜR BERUFSTARTER



HANSEATISCHE KRANKENKASSE

# INHALT

VORWORT	3
BERUFSWAHL	4
BEWERBEN	6
VORSTELLEN	8
VERSICHERN	10
ERSTER TAG	11
VORTEILE	12





## ... UND AUF EINMAL IST MAN ERWACHSEN!

Die Schule ist fast zu Ende, und das Berufsleben steht vor der Tür. Das bedeutet für Dich, mehr Freiheit aber auch mehr Verantwortung. Ab jetzt bestimmst Du selbst, welchen Weg Du einschlagen willst - ob Ausbildung, Universität oder erstmal ein Praktikum, um den Beruf kennenzulernen. Die Entscheidung dafür kann Dir niemand abnehmen.

Was wir von der HEK tun können? Wichtige Tipps und Informationen geben rund um das Thema Job. Von der Auswahl des Berufs über die Bewerbung bis hin zum bestmöglichen Start in die Arbeitswelt.

All das und noch mehr ist in dieser Broschüre zu finden, ein Blick lohnt sich.

### **Was noch zu einem perfekten Start dazu gehört?**

Die richtige Krankenkasse! Die HEK ist dabei die erste Wahl, denn sie zeichnet sich als Business-K(l)asse durch Exklusivität aus.

Exklusivität hat bei der HEK Tradition! Das bedeutet: Ein HEK-Kunde hat in jeder Lebenssituation die Gewissheit, dass es etwas Besonderes ist, bei der HEK versichert zu sein. Ihren überwiegend erfolgs- und gesundheitsorientierten Versicherten bietet die HEK ein ausgezeichnetes Preis-/Leistungsverhältnis.

## WER, WAS, WIESO? IMMER DIE RICHTIGEN INFOS ZUR BERUFSWAHL



**Welcher Berufsweg ist der Richtige? Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen? Wo findet man kompetente Ansprechpartner? Am Anfang stellen sich Fragen über Fragen. Um sie zu beantworten, gibt es mehrere Wege.**

### **DAS BERUFSINFORMATIONSZENTRUM (BIZ)**

Für den Besuch des BIZ solltest Du einen ganzen Tag einplanen. Dort finden sich Informationen zu verschiedensten Ausbildungswegen und Berufen. Am besten ist es, wenn Du in einem persönlichen Gespräch mit dem Berufsberater des BIZ über Deine Berufswünsche sprichst. Vereinbare einfach einen Termin.

### **DAS WORLD WIDE WEB**

Im Internet gibt es zahllose Seiten rund um das Thema Ausbildung und Beruf. Welche Seite die Richtige ist, muss jeder für sich selbst herausfinden. Unsere Empfehlungen: [www.berufswahl.de](http://www.berufswahl.de) oder [www.berufnet.de](http://www.berufnet.de). Hier findest Du interessante Anregungen und Tipps.

Natürlich ist das Internet auch perfekt, um einen Job zu finden. Zahlreiche Stellenmärkte, wie zum Beispiel [www.stepstone.de](http://www.stepstone.de) haben immer Ausbildungsplätze im Angebot. Ebenfalls einen Besuch wert ist die Seite [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) von der Bundesagentur für Arbeit. Weitere Tipps rund um den Berufsstart findest Du unter [www.hek.de](http://www.hek.de)

### **FACHLITERATUR**

Bücher zur Berufswahl gibt es wie Sand am Meer. Am besten gehst Du in eine Buchhandlung und sprichst dort mit dem Verkäufer über Deine Wünsche. Unser Tipp sind die Bücher: „Durchstarten zum Traumjob - Das ultimative Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger“ von Richard Nelson Bolles, und „Finde den Job, der Dich glücklich macht: Von der Berufung zum Beruf“ von Angelika Gulder. Diese Bücher haben bereits vielen Menschen bei der Berufswahl geholfen.

### **FREIE AUSBILDUNGSPLÄTZE ÜBER DIE HEK AZUBI-BÖRSE**

Die HEK hilft Dir gern, einen Ausbildungsplatz zu finden und hat die HEK Azubi-Börse ins Leben gerufen. Jedes Jahr fragt die HEK bei ihren Firmenkunden vorhandene Ausbildungsplätze ab. Bis zu 4.000 Ausbildungsplätze stehen zur Auswahl.

Die aktuelle Liste mit den freien Lehrstellen kann ganz bequem angefordert werden. Ruf gerne an:

☎ 040 65696-2325



## DIE MACHT DES WORTES! EINE BEWERBUNG, DIE ANKOMMT



Die Berufswahl ist getroffen und das Unternehmen auch schon gewählt. Jetzt heißt es: Eindruck machen! Am besten mit einer Bewerbung, die nicht nur gut aussieht, sondern auch inhaltlich überzeugt.

### DAS ANSCHREIBEN

Das Anschreiben ist dazu da, um den zukünftigen Chef neugierig zu machen. Schon beim Lesen fällt die Entscheidung, ob es sich lohnt, weiterzublättern. Dabei gilt: Keine falsche Bescheidenheit - aber auch nicht zu dick auftragen!

Das Anschreiben liegt entweder auf der Bewerbungsmappe oder direkt vorn in der Mappe.

Viele Arbeitgeber legen Wert darauf, dass das Anschreiben an den zuständigen Mitarbeiter der Personalabteilung gerichtet ist. Also: Den richtigen Ansprechpartner erfragen, um zu punkten!

### Der Einstiegssatz:

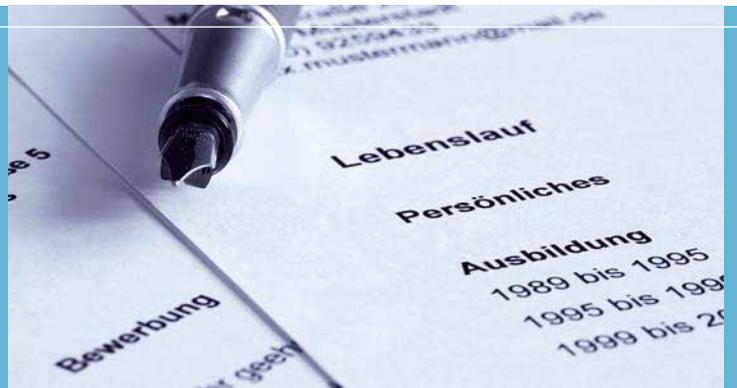
„Sehr geehrte Frau Mustermann, mit großem Interesse habe ich Ihre Stellenanzeige gelesen und bewerbe mich um einen Ausbildungsplatz als ...“

### DAS FOTO

Ein Bild sagt oft mehr als tausend Worte. Deshalb sollte es ein professionelles Bewerbungsfoto sein. Dazu gehört auch, dass Du ausgeschlafen aussiehst, frisch rasiert bist, die Haare sitzen und die Kleidung gepflegt ist. Das Foto ist rechts oben auf den Lebenslauf zu setzen. Enthält die Bewerbung aber ein Deckblatt, gehört das Foto mittig auf diese Seite.

### > TIPP

Nachdem das Anschreiben fertig ist, noch einmal Korrektur lesen lassen!



## DIE ZEUGNISSE

Kopien der Zeugnisse sowie Praktikumsbescheinigungen oder andere Nachweise werden in zeitlicher Reihenfolge hinter dem Lebenslauf platziert.

## DER LEBENSLAUF

Besonders gern gesehen ist es, wenn der Lebenslauf auf das Unternehmen zugeschnitten ist. Dazu gehört, entsprechende Abschnitte hervorzuheben, damit besondere Qualifikationen auf einen Blick sichtbar werden. Einige formale Grundlagen sind zu beachten:

- Grafisch ansprechende Präsentation
- Auf dem Computer geschrieben (handschriftlich nur auf ausdrücklichen Wunsch)
- Am Ende linksbündig Ort & Datum angeben und darüber unterschreiben

Bei der Gliederung hat sich inzwischen die amerikanische Methode durchgesetzt. Das bedeutet: Der Lebenslauf ist tabellarisch aufgebaut und beginnt mit dem derzeitigen Stand.

## DIE SEITE FÜR DIE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Auch die dritte Seite genannt. Auf sie kommt alles, was das Unternehmen über die Bewerberin oder den Bewerber noch wissen sollte. Ergänzt werden diese Angaben mit besonderen Fähigkeiten und Stärken. Wenn es gelingt, auf dieser Seite einen überzeugenden Eindruck zu vermitteln, steigt in der Regel die Chance auf ein Vorstellungsgespräch. Beliebte Überschriften für die dritte Seite sind zum Beispiel: „Zu meiner Person“ oder „Was sonst noch für mich spricht“. Wie das Anschreiben, so sollte auch die dritte Seite immer unterschrieben werden.

## IMMER SCHÖN LÄCHELN! DAS OPTIMALE BEWERBUNGSGESPRÄCH



Der Vorstellungstermin steht fest. Die Aufregung steigt, doch alles halb so schlimm. Wenn Du einige Regeln beachtest, kann nichts schiefgehen.

Wichtig beim Vorstellungsgespräch ist, Deine Stärken zu zeigen, zum Beispiel:

- Selbstständigkeit
- Teamfähigkeit
- Organisationstalent

Dabei solltest Du auch über eigene Erfahrungen berichten. Nur nicht zu ausschweifend sein. Und vor allem: Locker und authentisch bleiben.

Das Outfit sollte dem Unternehmen angemessen sein, und Du solltest Dich darin wohl fühlen. Das macht den besten Eindruck.

Im Vorstellungsgespräch will sich der künftige Arbeitgeber ein persönliches Bild von der Bewerberin oder dem Bewerber machen. Natürlich wird er auch wissen wollen, warum Du Dich gerade für diesen Beruf und dieses Unternehmen entschieden hast. Bereite Dich auf diese Fragen gut vor.

### > ÜBRIGENS

Du kannst und solltest auch Fragen stellen. Zum einen signalisiert es Interesse und Eigeninitiative, zum anderen erfährst Du beispielsweise welche Abteilungen Du kennlernst. Die Frage nach der Vergütung gehört allerdings erst an das Ende des Gesprächs.

### **CHECKLISTE FÜR DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH**

- Informationen über das Unternehmen einholen  
(zum Beispiel im BIZ, aus Firmenbroschüren oder im Internet auf der Firmenhomepage)
- Eigene Fragen überlegen
- Auf Standardfragen vorbereiten
- Outfit auswählen, das dem Anlass entspricht und in dem Du Dich wohl fühlst
- Den Gesprächspartner immer ausreden lassen
- Auf Fragen immer freundlich antworten, ohne auszuschweifen
- Keine Hemmungen haben, bei Unklarheiten nachfragen
- Pünktlichkeit - ca. 10 Minuten vor dem vereinbarten Termin erscheinen

### **STANDARDFRAGEN IN BEWERBUNGSGESPRÄCHEN**

- Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?
- Welche Berufe standen außerdem für Sie zur Auswahl?
- Wie sind Sie auf unser Unternehmen gekommen?
- Welche Vorteile und welche Nachteile hat dieser Beruf für Sie?
- Wie sind Ihre beruflichen Pläne nach der Ausbildung?
- Was haben Sie für Freizeitinteressen?

## AUF EIGENEN BEINEN STEHEN! ... BEDEUTET AUCH: SICH SELBST ZU VERSICHERN



Mit dem Start in die Berufswelt heißt es auch, sich selbst zu versichern. Doch welche Krankenkasse ist die Richtige? Auf diese Frage kann es nur eine Antwort geben: Die HEK!

In der Schulzeit war alles klar, über Versicherungen musstest Du Dir keine Gedanken machen. Warum auch, schließlich warst Du bei den Eltern mitversichert. Doch mit dem Schritt in die Berufswelt ändert sich das. Ab jetzt bist Du selbst für Deine Krankenversicherung zuständig. Spätestens am ersten Arbeitstag benötigt die Personalabteilung die Angabe Deiner Krankenkasse. Deine Wahl - die HEK!

Warum? Ganz einfach. Die HEK ist die Business-K(l)asse unter den Krankenkassen. Das bedeutet nicht, dass in der HEK nur Geschäftsleute versichert sind. In der HEK sind überwiegend erfolgs- und gesundheitsbewusste Menschen versichert, die umfassende Leistungen, hohe Qualität und exzellenten Service erwarten.

### > ÜBRIGENS

**Mitglied werden, ist ganz leicht.** Einfach unter [www.hek.de](http://www.hek.de) oder telefonisch den Mitgliedschaftsantrag anfordern, ausfüllen und zurücksenden. Den Rest, wie zum Beispiel den Arbeitgeber informieren, übernimmt selbstverständlich die HEK.

## NUR KEINE PANIK! DER ERSTE ARBEITSTAG

Klar, ein bisschen Aufregung gehört dazu - am ersten Tag im Job. Schließlich weißt Du nicht, was Dich erwartet. Doch bald wirst Du merken, die Aufregung war völlig unnötig. Schon nach einigen Tagen werden aus neuen Gesichtern Kollegen, und Du findest Dich immer besser zurecht. Doch ein paar Tipps zu befolgen, kann nicht schaden.



### WAS DU AM ERSTEN ARBEITSTAG MITBRINGEN SOLLTEST

- Sozialversicherungsausweis, Personalausweis und Bankverbindung
- Passbild (für Firmenausweis)

### CHECKLISTE FÜR DEN START INS BERUFSLEBEN

- Sich den Mitarbeitern des Unternehmens persönlich vorstellen
- Sich mit dem Arbeitsplatz vertraut machen und nach den üblichen Arbeitszeiten erkundigen
- Bei Unklarheiten sofort nachfragen
- Beobachten, wie in dem Betrieb gearbeitet wird und welche Werte wichtig sind
- Eigeninitiative zeigen: Hast Du alle Arbeiten erledigt, frage nach neuen Aufgaben
- Das Outfit auf das Unternehmen abstimmen

### > TIPP

Wer freundlich und positiv ist, der kommt besser an und wird schneller in das Team integriert.

## LEISTUNGEN UMFASSEND SERVICE EXZELLENT



Ihren Versicherten bietet die HEK nicht nur einen exzellenten Service und ein umfassendes Leistungsangebot mit einem attraktiven Bonusprogramm - als Azubi profitierst Du auch von vielen Vergünstigungen.

### AKUPUNKTUR

Dass die Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Schmerztherapie ist, hat die HEK bereits frühzeitig erkannt und sich als eine der ersten Krankenkassen für die Einführung der Akupunktur als Regelleistung eingesetzt. So kannst Du Akupunkturbehandlungen bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen ganz einfach mit Deiner goldenen HEK-Versichertenkarte in Anspruch nehmen.

### AMBULANTE OPERATIONEN

Ein Sportunfall oder ein „kleineres“ Gesundheitsproblem können einen operativen Eingriff notwendig machen. Die HEK hat mit ausgezeichneten Praxiskliniken besondere Verträge geschlossen. Die Vorteile einer ambulanten Operation erfährst Du vom HEK-Team Direkt oder unter: [www.hek.de/ambulante-ops](http://www.hek.de/ambulante-ops)

### > ÜBRIGENS

Ein Großteil der Krankenkassenleistungen ist gesetzlich vorgegeben. Es gibt allerdings einen Spielraum für Zusatzleistungen. Die HEK bietet viele Zusatzleistungen an, die andere Kassen nicht in ihrem Angebot haben. Damit Du die HEK-Zusatzleistungen auf einen Blick erkennst, haben wir sie mit dem Symbol „HEK-Businessleistung“ gekennzeichnet.



### ARZNEIMITTEL

Solange Du unter 18 Jahre alt bist, entfällt für Dich die Zuzahlung für verordnete Arzneimittel. Und für nichtverschreibungspflichtige Arzneimittel der Alternativ-Medizin (Phytotherapie, Antroposophie und Homöopathie) erstattet Dir die HEK sogar bis zu 100 Euro pro Jahr.

### ÄRZTLICHE BEHANDLUNG

Als HEK-Versicherter kannst Du aus vielen Vertragsärzten den Arzt Deines Vertrauens wählen. Einfach beim Arztbesuch Deine goldene HEK-Versichertenkarte vorlegen und der Arzt rechnet direkt mit der HEK ab.



## EMPFÄNGNISREGELUNG

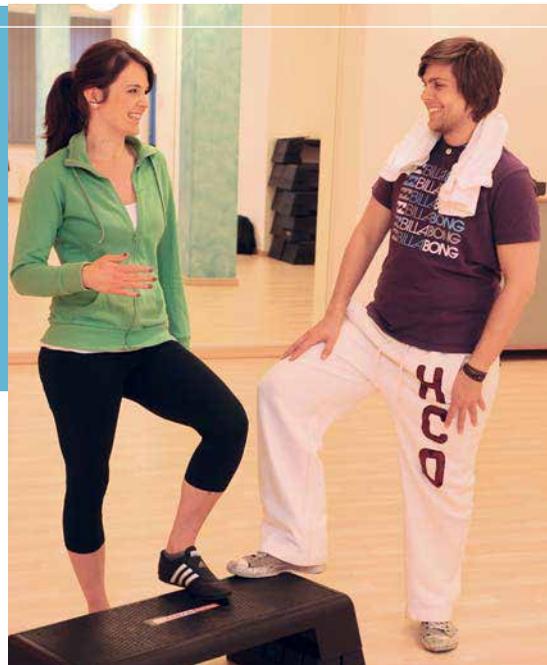
Die HEK übernimmt die Kosten für die „Pille“ bis zum vollendeten 20. Lebensjahr.

## ERKRANKUNG IM AUSLAND

Mit der „Europäischen Krankenversicherungskarte“ bist Du in den meisten europäischen Ländern abgesichert. Für einige andere Länder wie zum Beispiel die Türkei gelten besondere Anspruchsbescheinigungen, mit denen der Leistungsanspruch abgedeckt ist. Für Länder, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen geschlossen wurde, darf die HEK laut Gesetz allerdings keine Behandlungskosten übernehmen. Informationen und notwendige Unterlagen erhältst du umgehend. Ein Anruf vor Reiseantritt beim HEK-Team Direkt genügt.

## > TIPP

Wir empfehlen Dir, immer eine private Auslands-  
krankenversicherung abzuschließen. So werden  
mögliche Mehrkosten und im schlimmsten Fall  
auch der Rücktransport finanziert. Sehr gute  
Zusatzversicherungen bieten wir Dir gern auch  
über unsere Kooperationspartner an.



## GESUNDHEITSKURSE



Um die Gesundheit unserer Versicherten zu stärken, unterstützen wir ausgewählte Präventionsmaßnahmen in folgenden Bereichen:

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung
- Raucherentwöhnung

Die Angebote helfen Dir, lange fit und gesund zu bleiben. Die HEK bezuschusst die Teilnahme an Präventionskursen mit bis zu 200 Euro jährlich. Du kannst beispielsweise teilnehmen an:

- Aqua-Fitness
- Rücken- und Herz-Kreislauf-Training
- Tai Chi/Qi Gong
- Hatha Yoga

## LEISTUNGEN UMFASSEND SERVICE EXZELLENT



**Schnell: Heißt bei uns sofort! Zu unserem exzellenten Service gehört auch der „Sofortservice“. Das bedeutet alle Anfragen im Bereich des Sofortservices werden noch am selben Tag beantwortet beziehungsweise bearbeitet. Auf E-Mails erhältst Du sogar innerhalb von zwei Stunden eine Antwort.**

### HEK24 - DAS ONLINE-KUNDENZENTRUM

HEK24 erleichtert den Alltag! Egal, ob es um eine Adressänderung, die neue Bankverbindung oder eine provisorische Anspruchsbescheinigung bei Reisen ins Ausland geht: Im Online-Kundenzentrum kannst Du alle Formalitäten erledigen - schnell und unkompliziert. Außerdem kannst Du dort Deine persönliche Gesundheitsakte einsehen:

[www.HEK24.de](http://www.HEK24.de)



### KRANKENHAUSBEHANDLUNG

Wo werde ich am schnellsten wieder gesund? Das kann ein Krankenhaus sein, es gibt aber auch ambulante Alternativen. Viele erholen sich in ihrer vertrauten Umgebung deutlich besser. Aber sofern es zu einer stationären Behandlung in einem zugelassenen Krankenhaus kommt, übernimmt die HEK die Kosten des Aufenthalts - selbstverständlich zeitlich unbegrenzt. Es ist von Dir lediglich der tägliche Eigenanteil von 10 Euro für maximal 28 Tage pro Jahr zu entrichten. Unter 18 Jahren bist du allerdings von dieser Zuzahlung befreit.

### OSTEOPATHIE

Die Osteopathie hilft Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu lösen. Die HEK zahlt Dir einen Zuschuss zu den Kosten einer osteopathischen Behandlung.



### REISEIMPFUNGEN

Damit Du auch gesund aus dem Urlaub wiederkommst, übernimmt die HEK die Kosten für Reiseimpfungen und die Malaria prophylaxe bei privaten Auslandsreisen. Gerade in tropischen Ländern kommen Erreger vor, die teilweise schwere Krankheiten hervorrufen können. Das HEK-Team Direkt beantwortet Deine Fragen gern.



### SCHUTZIMPFUNGEN

Impfungen sind zur Vorbeugung von Krankheiten immens wichtig. Aus diesem Grund übernimmt die HEK die Kosten für alle empfohlenen Schutzimpfungen. Für junge Frauen, die gegen Gebärmutterhalskrebs vorsorgen möchten, trägt die HEK die Kosten der HPV-Impfung sogar bis zum 27. Lebensjahr.





## VORSORGE MAßNAHMEN



Rechtzeitig erkannt, können viele Krankheiten gut behandelt und geheilt werden. Es ist also wichtig, Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Die HEK übernimmt deshalb über den gesetzlichen Rahmen hinaus die Kosten für Gesundheits- und Früherkennungsuntersuchungen für junge Menschen:

### **Gesundheitsuntersuchung („Check Up“)**

Du kannst den Check Up auch durchführen lassen, wenn Du jünger als 35 Jahre alt bist und die HEK unterstützt Dich dann mit einem Zuschuss.

### **Hautkrebsvorsorge**

HEK-Versicherte können ihre Haut schon ab einem Alter von 18 Jahren alle zwei Jahre auf Hautkrebs untersuchen lassen.

### **Mammographie zur Brustkrebsvorsorge**

Für Frauen unter 50 Jahren zahlt die HEK einen Zuschuss zu den Kosten für Mammographie und Sonocheck.

## ZAHNÄRZTLICHE BEHANDLUNG

Gehst Du zur Zahnvorsorgeuntersuchung oder ist eine zahnärztliche Behandlung erforderlich, einfach Deine goldene HEK-Versichertenkarte vorlegen. Der Zahnarzt/ die Zahnärztin rechnet die Behandlungskosten direkt mit der HEK ab.

## ZAHNERSATZ

Werden Kronen oder Brücken benötigt, übernimmt die HEK abhängig von Zahnbefund einen Festzuschuss. Hast Du in den letzten fünf Jahren vor Behandlungsbeginn die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen, erhöht sich der HEK-Festzuschuss um 20 Prozent. Und um weitere zehn Prozent, wenn die Vorsorgeuntersuchungen in den letzten zehn Jahren regelmäßig besucht wurden.

# DER DIREKTE DRAHT ZUR HEK

**Kompetente und schnelle Beratung rund um die Uhr durch unser HEK-Team Direkt:**

☎ 0800 0213213 (kostenfrei)

✉ kontakt@hek.de

🌐 www.hek.de

 hek.de/facebook

 hek.de/twitter

 hek.de/xing

**Mit ihren Kundenzentren ist die HEK bundesweit vor Ort für Dich da**