



Seminar Fit für die Prüfung

2026

AOK. Die Gesundheitskasse.





1. Prüfungs- vorbereitung Lernen

Die Planung

An diesen Orten kann ich am besten lernen

- Ungestört
- Platz für Lernmaterial
- Aufhängmöglichkeiten für Poster und Blätter



Die Planung

Sammle deine Lernmaterialien

- Bücher und andere Literatur
- Prüfungsfragen aus dem Vorjahr
- Übungsaufgaben/Testaufgaben
- Mitschriften und Aufzeichnungen



Die Planung

Wochenplan

- Lernzeiten (4 - 5 Tage)
- Auszeiten (1 - 2 Tage)
- Pufferzeiten (1 - 2 Tage)
- Besetztzeiten

Tagesplan/Lerneinheiten

- Max. 2 Lernthemen pro Tag

Gesamtvorbereitungszeit

$$\begin{array}{c} \text{Anzahl} \\ \text{Lernthemen} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{Anzahl} \\ \text{Lerneinheiten} \end{array} = \text{Gesamtzeit*}$$

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						
						
						
						
						

* Ohne besetzte Zeit und ohne Puffer- und Auszeit

Die Planung

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						
						
						
						

-  Lernzeit
-  Auszeit
-  Besetzte Zeit
-  Pufferzeit

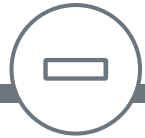
Die Planung

Zu diesen Zeiten kann ich am besten lernen:

- Morgens/früher Vormittag
- Später Nachmittag/Abend
- Später Vormittag/früher Nachmittag



Die Planung



**Schlechte Ernährung ...
schlechte Lerneffizienz!**

- Zucker
- Fette
- Junkfood
- Snackfood

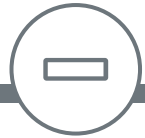


- Schlechte Laune
- Verstimmung
- Ängste
- Schlechte Merkfähigkeit



**Energielieferanten ...
hohe Lerneffizienz!**

Die Planung



**Schlechte Ernährung ...
schlechte Lerneffizienz!**



**Energielieferanten ...
hohe Lerneffizienz!**

- Gemüse
- Obst
- Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Wasser



- Konzentrierter
- Weniger stressanfällig
- Merkfähiger
- Prüfungsfit

Zusammenfassung



Mo	Di	Mi	Do	Fr
✕	✕	✕	✕	✕
✕	✕	✕	✕	✕
✕	✕	✕	✕	✕
✕	✕	✕	✕	✕

Ein ruhiger Ort zum Lernen ist wichtig für eine gute Vorbereitung

Ein Zeitplan hilft dir, gezielt und strukturiert vorzugehen



Pausen, Pufferzeiten und Auszeiten benötigt dein Gehirn für Erholung. Dazu gehört auch ausreichender Schlaf



Zu fette und zuckerhaltige Ernährung macht geistig träge und stressanfällig

Die Lernphase

Tagesplan

Lerneinheiten

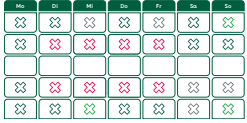
- Max. 2 Lernthemen pro Tag
- Max. 4 Zeiteinheiten à 90 min

Pausen

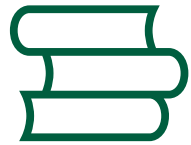
- ½ Stunde zwischen den Einheiten
- 1 ½ - 2 Stunden Mittagspause
- Frische Luft und abschalten
- Leichtes Essen
- Trinken nicht vergessen



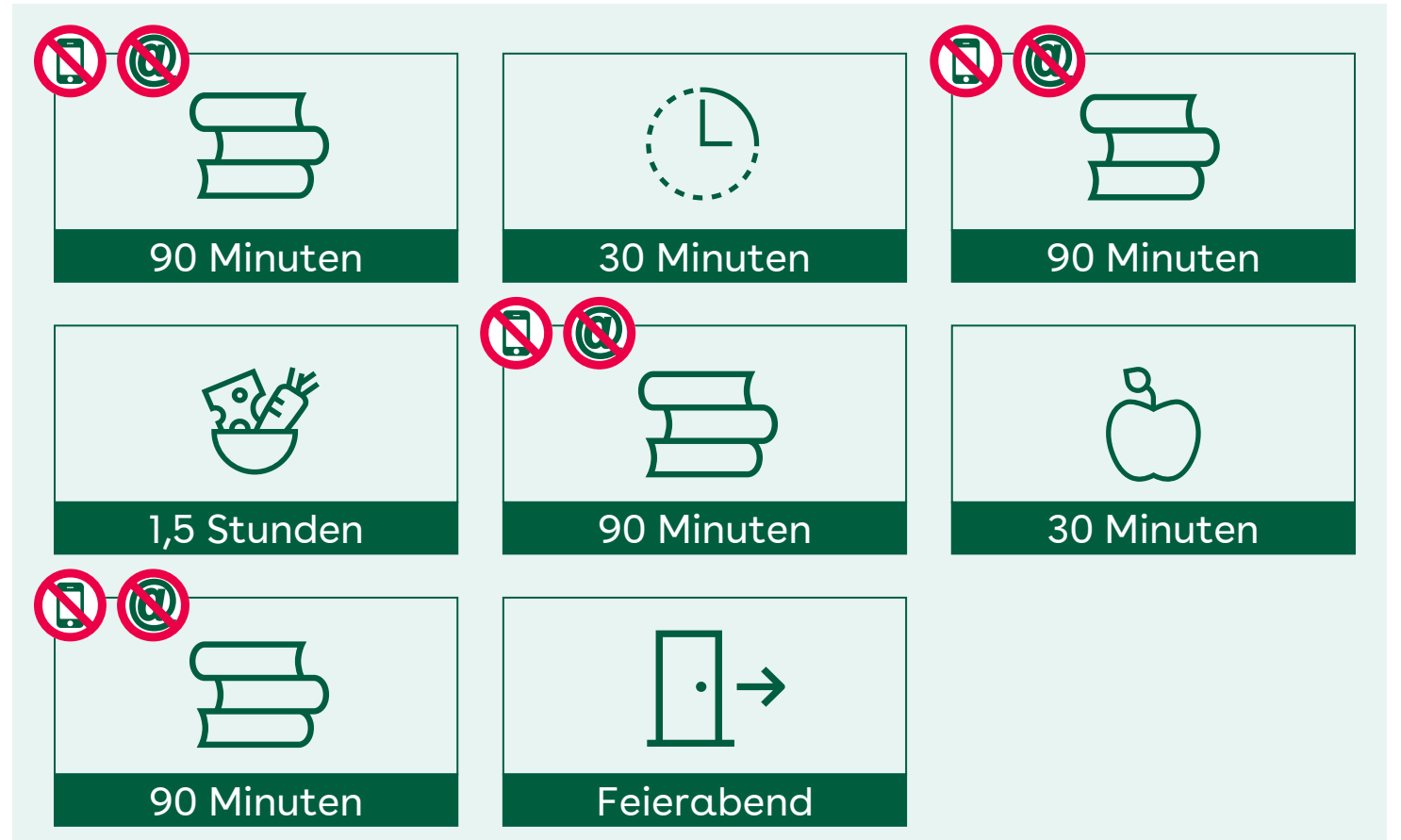
Die Lernphase



Eure Lerneinheiten
an einem Lerntag
ab 9 Uhr



1 Lernstapel auf
dem Schreibtisch,
1-2 Themen pro Tag



Die Lernphase

Unser Gedächtnis

A R D Z D F B R D D D R U S A H N O E K G A O K

Die Lernphase

Unser Gedächtnis

ARD

ZDF

BRD

DDR

USA

HNO

EKG

AOK

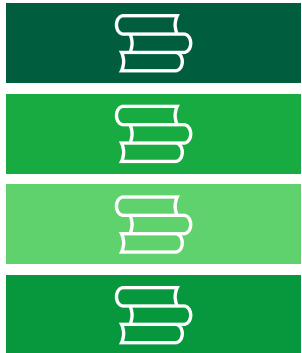
Die Lernphase

Vorbereitung der Lernmaterialien

- Sortieren nach Prüfungsthemen
- 1 Lernstapel oder -paket pro Prüfungsthema



Die Lernphase



Sortieren eines Lern- oder Prüfungsthemas

- Überblick verschaffen
- **Ober- und Unterbegriffe bilden**
- Prioritäten setzen nach
 - wichtig/unwichtig
 - schwierig/leicht
 - zeitaufwendig/schnell
- Lernstapel bilden

Bearbeitung eines Themas

1. Oberbegriff I
 - a. Unterbegriff 1
 - b. Unterbegriff 2
 - Aufzählung
 - ...
2. Oberbegriff II
 - a. Unterbegriff 1

Die Lernphase



- Die Lernstapel bzw. -pakete sind in sich geordnet



- Lernthemen und Unterthemen sind thematisch strukturiert (markiert, zusammengefasst)



- Prioritäten sind gesetzt
 - leicht – schwer
 - wichtig – unwichtig



- Prüfungsfragen zu den einzelnen Lernthemen liegen vor



Haltet einen Vortrag zum Thema:
„Einführung in die Abschluss-
prüfung – ein Überblick“

Die Lernphase

Strukturieren eines
Lernthemas

Einprägen und sich
merken

Verankern im
Gedächtnis

Abrufen von Wissen

- Begriffe zu Gruppen zusammenfassen
- Zusammengehörendes farblich gleich markieren
- Wichtige Textstellen markieren (nicht mehr als 10 % des Textes)
- Grafiken und Tabellen erstellen
- Fachbegriffe sammeln (Vokabeln)
- Anschauliche Beispiele nutzen
- Mindmap erstellen (Gedächtnis-Landkarte)

Die Lernphase



- Begriffe mit Bildern koppeln (Bildserie)
- Begriffe in eine Geschichte packen
- Begriffe an bestimmten Stellen im Haus oder draußen gedanklich ablegen (Loci-Technik)

Die Lernphase



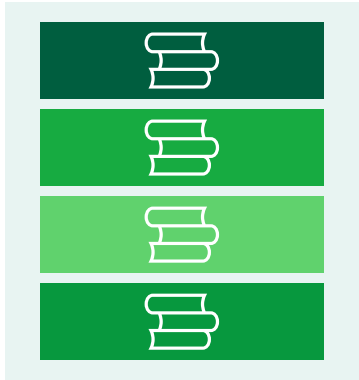
- Schlaf – zeitig und genug schlafen
- Wiederholen von Lernstoff
 - Lernstoff in mehrere Lernphasen aufteilen (nicht alles auf einmal)
 - zwischen Einprägen und Wiederholen einen größeren zeitlichen Abstand einhalten
 - Kapitel und Absätze in eigenen Worten beschreiben und zusammenfassen

Die Lernphase



- Aufgaben lösen (z. B. alte Prüfungsfragen)
- Prüfungsthemen anderen erklären (Vortrag halten)

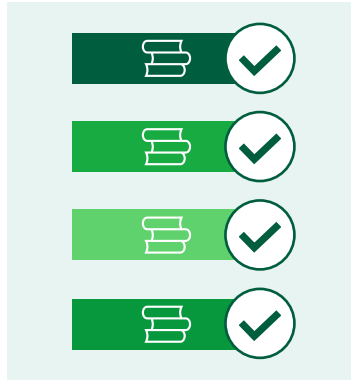
Zusammenfassung



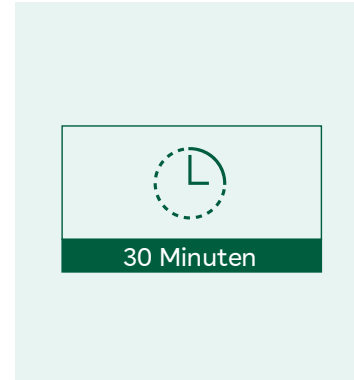
Salami-Taktik –
Lernstoff sortie-
ren, gliedern,
strukturieren



Kleine „Happen“
sind besser zu
verdauen



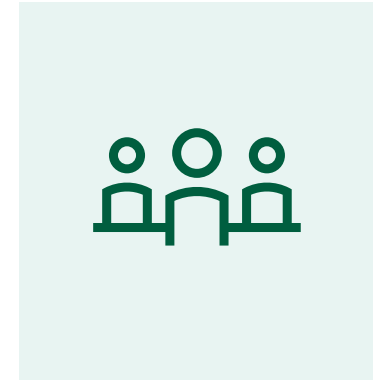
Strukturierungs-
und Merktech-
niken nutzen



Im Schlaf
Gelerntes
verankern



Wiederholen mit
Zeitabstand



Sich mit anderen
zusammentun
(Lerngruppe)

Die Motivation

Selbstmotivation

Gut starten können

Wie man leichter startet und den inneren Schweinehund an die Kette legt

Durchhalten

Motivation auf dem Weg zum Ziel



Die Motivation

Gut starten können

Durchhalten

Der 15-min-Trick

- Auch wenn's mal keinen Spaß macht, fang trotzdem an
- Arbeite 15 Minuten an deinem Thema
- Meist bist du dann so drin, dass du weitermachst
- Es ist oft nur der erste Schritt, der so schwer ist

Die Motivation

Gut starten können

Durchhalten

Stimmungswahl

- Du hast die Wahl, ob du deiner Unlust nachgibst oder nicht
- Ändere deine mentale Einstellung und leg den Schalter um
- Versetz dich bewusst in eine positive Stimmung
- Nutze dazu Bilder in deinem Kopf, die dich aufbauen
- Deine Gedanken sind stark genug, du wirst es schaffen

Die Motivation



Das Ziel vor Augen

- In Lernphasen kann schon mal Frust aufkommen
- Mal dir in solchen Momenten aus, wie es ist, die Prüfung bestanden zu haben
- Stell es dir genau vor, mit all deinen Sinnen, lass dich mitreißen von dem Gefühl: das Ergebnis, die Glückwünsche, die Feier, die Belohnung
- Du spürst, es lohnt sich durchzuhalten



2. Prüfungs- vorbereitung Stress

Stress

Was stresst sehr oft

- Schlechte Planung und Vorbereitung
- Angst vor dem Scheitern
- Erwartungen (eigene und von anderen)

Stress

Was stresst sehr oft

- Schlechte Planung und Vorbereitung
- Angst vor dem Scheitern
- Erwartungen (eigene und von anderen)

Wie spürt man Stress?

- Angst
- Konzentrationsverlust
- Frust
- Unruhe
- Übelkeit ...

Folgen

- Angst
- Schlechte Merkfähigkeit
- Abrufprobleme
- Leistungsschwäche
- Scheitern ...

Stress

Gegen Stress – Bewegung

- Baut Stresshormone ab
- Sorgt für frischen Sauerstoff im Kopf
- Bringt Energie in den Körper
- Macht körperlich und geistig fit



Stress

Gegen Stress – tief durchatmen

- Geh nach draußen oder ans offene Fenster
- Lenk deine Aufmerksamkeit darauf, was du draußen siehst
- Streck und reck dich und mach ein paar Dehn- und Lockerungsbewegungen
- Atme nun mehrmals ganz ruhig tief aus und ein
- Spüre nach, wie dich die frische Luft beruhigt und entspannt



Stress

Gegen Stress – Bildvorstellung

- Setze dich bequem irgendwohin
- Schließe deine Augen
- Stell dir nun eine Situation vor, die dir guttut (Liegestuhl, Strand oder etwas anderes)
- Tauche richtig ein, spüre mit allen Sinnen nach und genieße es
- So kommst du langsam zur Ruhe, der Puls beruhigt sich und du kannst entspannen



Stress

Gegen Stress durch Angst vor dem Scheitern und durch Erwartungen

Angst, nicht gut genug zu sein, löst Druck aus und die Erwartungen Dritter können stressen.

Deshalb:

- Du weißt jetzt, wie Prüfung geht!
- Sie zu bestehen, ist dein Ziel
- Aber du bist nur für dich verantwortlich, nicht für die Erwartungen anderer
- Und selbst wenn es nicht so klappt, wie du es dir wünschst, du bleibst trotzdem noch immer dieselbe Persönlichkeit
- Also bleib cool

... und nach der Prüfung

Wenn ich meine Prüfung hinter mir habe, belohne ich mich mit ...





5 Minuten Pause

Kurz weg vom Bildschirm, Zeit für einen Snack oder hier gleich dein Dankeschön bestellen:

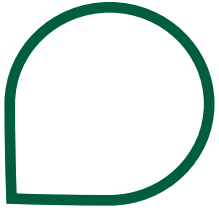
<https://kampagnen.by.aok.de/dankeschoen-bestellen-ffdp26>





3. Prüfungs- vorbereitung Sozial- versicherung

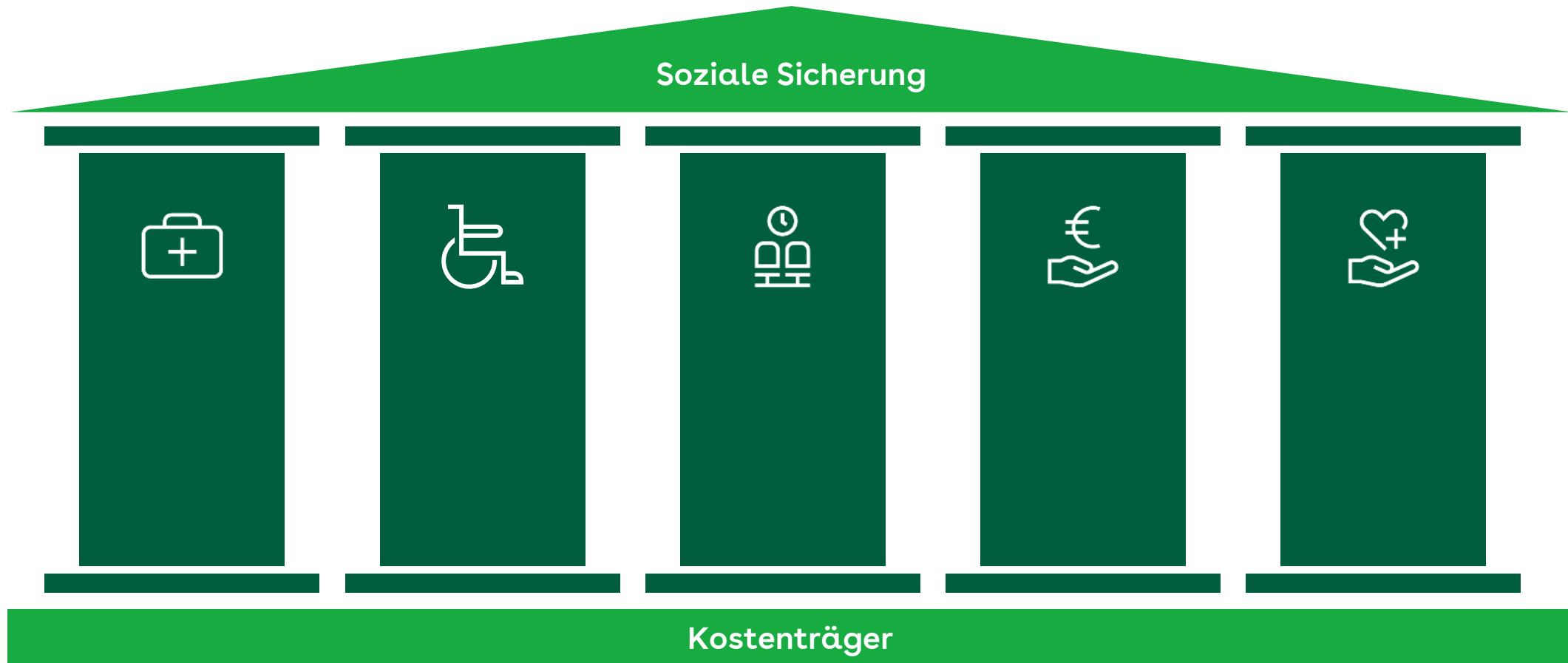
Geschichte



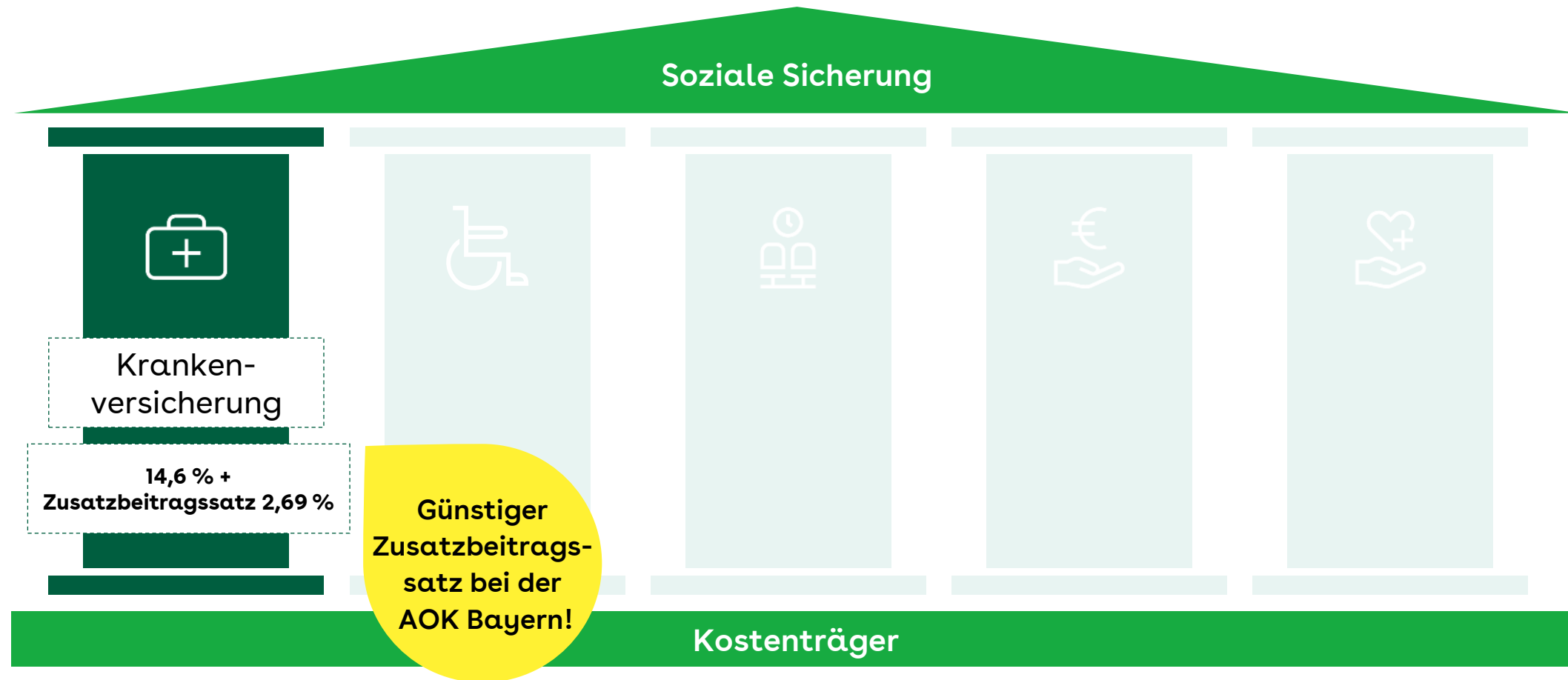
... es begann mit der „Kaiserlichen Botschaft“

- „Deutsches Kaiserreich“ Ende des 19. Jahrhunderts
- Wachsender Einfluss der Sozialdemokratie
- Das Prinzip der Solidarität
- Schutz der Bevölkerung
 - Bei Krankheit
 - Bei Unfall
 - Bei Arbeitslosigkeit
 - Im Alter
 - Bei Pflegebedarf

Sozialversicherung – was ist das?



Sozialversicherung – was ist das?



Die Kosten einer Krankheit

Beispiel

Krankheit	Leistung	Kosten
• Blinddarm-OP	• Untersuchung • Diagnose • Operation • Nachsorge • Krankenhausaufenthalt	
• Gebrochenes Bein	• Röntgen • Diagnose • Gips • Krankenhausaufenthalt	
• Schwere Krankheit	• Versorgung • Medikamente • Intensivstation • Nachsorge • etc. ...	

Was kostet Krankheit

Beispiel

Krankheit	Leistung	Kosten
• Blinddarm-OP	• Untersuchung • Diagnose • Operation • Nachsorge • Krankenhausaufenthalt	ca. 3.500 €
• Gebrochenes Bein	• Röntgen • Diagnose • Gips • Krankenhausaufenthalt	
• Schwere Krankheit	• Versorgung • Medikamente • Intensivstation • Nachsorge • etc. ...	

Was kostet Krankheit

Beispiel

Krankheit	Leistung	Kosten
• Blinddarm-OP	• Untersuchung • Diagnose • Operation • Nachsorge • Krankenhausaufenthalt	ca. 3.500 €
• Gebrochenes Bein	• Röntgen • Diagnose • Gips • Krankenhausaufenthalt	ca. 7.000 €
• Schwere Krankheit	• Versorgung • Medikamente • Intensivstation • Nachsorge • etc. ...	

Was kostet Krankheit

Beispiel		
Krankheit	Leistung	Kosten
• Blinddarm-OP	• Untersuchung • Diagnose • Operation • Nachsorge • Krankenhausaufenthalt	ca. 3.500 €
• Gebrochenes Bein	• Röntgen • Diagnose • Gips • Krankenhausaufenthalt	ca. 7.000 €
• Schwere Krankheit	• Versorgung • Medikamente • Intensivstation • Nachsorge • etc. ...	eher im fünfstelligen Bereich

Welche Krankenkasse wählen?

Wahlfreiheit unter verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland

Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte – auch Auszubildende – haben die Wahl

- „Sofortiges Wahlrecht“ bei Beginn einer Beschäftigung
- „12 Monate Bindungsfrist“ innerhalb einer bestehenden Beschäftigung
- **Mitgliedschaftsantrag ausfüllen und Arbeitgeber informieren**
- **Keine Kündigung bei der bisherigen Kasse notwendig**



Warum die AOK eine gute Wahl für Auszubildende ist:

aok.de/pk/krankenkassenbeitraege/auszubildende/

Wo kann ich mich versichern?

Wahlfreiheit – verschiedene Krankenkassen stehen zur Auswahl

AOK

- des Beschäftigungs- oder Wohnorts, bei Studierenden Studienort

Knappschaft und
Ersatzkassen

- für alle Personen/-gruppen geöffnet

Betriebskranken-
kassen (BKK)

- wenn sie einem Betrieb angehören, für den eine Betriebskrankenkasse besteht

Innungskranken-
kassen (IKK)

- wenn die Satzung dies vorsieht

Landwirtschaftliche
Krankenkasse (LKK)

- für Landwirte und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen

Günstiger
Zusatzbeitrags-
satz bei der
AOK Bayern!

Wozu brauche ich eine Krankenversicherung?



- Grundprinzip Sachleistungen (elektronische Gesundheitskarte)
- Vorsorge
- Rehabilitationsmaßnahmen
- Ärztliche und zahnärztliche Behandlung
- Zahnersatz (bezuschusst)
- Elektronische Patientenakte (ePA)

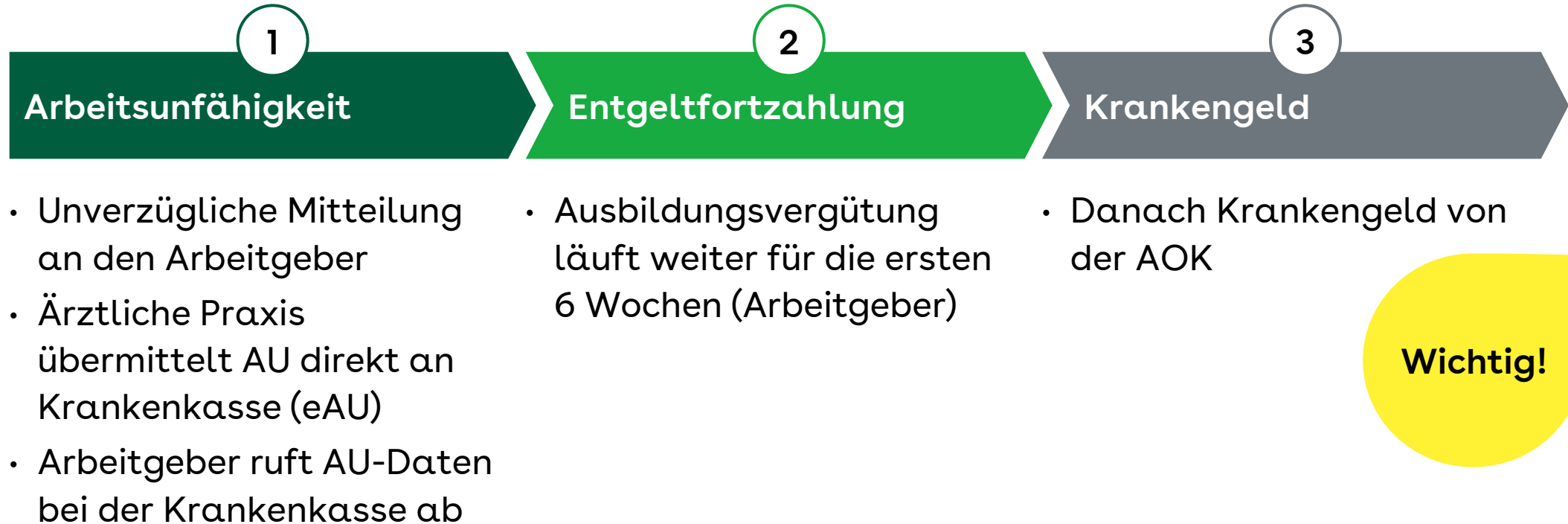
Wozu brauche ich eine Krankenversicherung?



- Arznei-, Heil- und Hilfsmittel
- Krankenhausbehandlung
- Schutz für die ganze Familie (Familienversicherung)
- Medizinische Hilfen für werdende Mütter

Krank zu Hause ...

Was ist wichtig?



Frage – Krankenversicherung – Entgeltfortzahlung

René Hastig ist Auszubildender im Schreinerhandwerk. Er wird vom Arzt für 5 Tage krankgeschrieben. Wer zahlt Herrn Hastig die Ausbildungsvergütung für die ausgefallenen Arbeitstage?

- ☐ Die Krankenkasse des Auszubildenden
- ☐ Die Berufsgenossenschaft des Auszubildenden
- ☐ Der Arbeitgeber
- ☐ Für diese Zeit wird keine Ausbildungsvergütung gezahlt

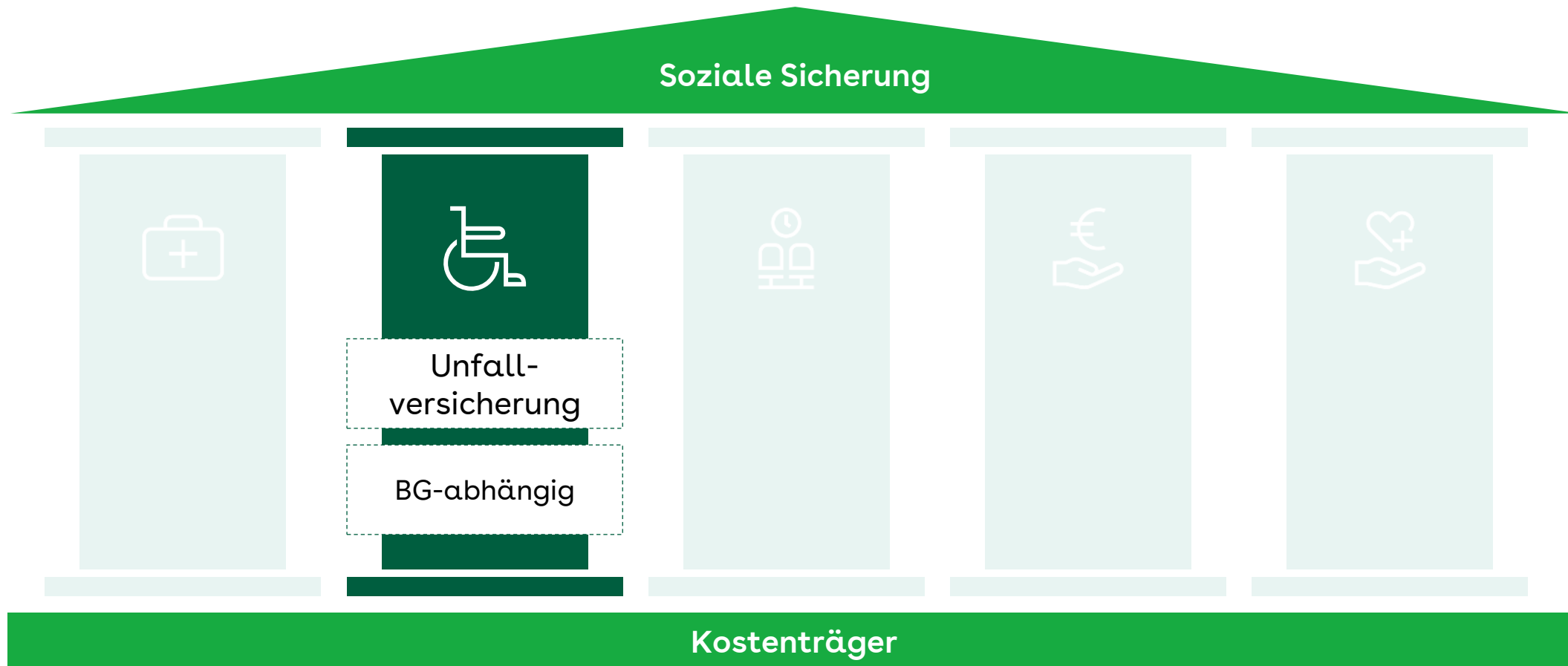
Frage – Krankenversicherung – Entgeltfortzahlung

René Hastig ist Auszubildender im Schreinerhandwerk. Er wird vom Arzt für 5 Tage krankgeschrieben. Wer zahlt Herrn Hastig die Ausbildungsvergütung für die ausgefallenen Arbeitstage?

Ergebnis in %

- | | |
|--|-----|
| ☐ Die Krankenkasse des Auszubildenden | 0 |
| ☐ Die Berufsgenossenschaft des Auszubildenden | 0 |
| ☒ Der Arbeitgeber | 100 |
| ☐ Für diese Zeit wird keine Ausbildungsvergütung gezahlt | 0 |

Sozialversicherung – was ist das?



Wer ist zuständig?



Unfallversicherungsbeitrag

- Arbeitgeber übernimmt diesen Beitrag komplett
- Beitrag wird direkt an die Berufsgenossenschaften abgeführt

Aufgaben der Berufsgenossenschaften

Prävention

Verhüten von

- Arbeits- und Wegeunfällen
- Berufskrankheiten
- arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren

Leistungen nach einem Unfall

- Heilbehandlung
- Leistungen zur Teilhabe
- Pflegeleistungen
- Geldleistungen

Was muss ich bei einem Arbeitsunfall tun?

**Unfall (Arbeits- und
Wegeunfall)**

Sofort dem Arbeitgeber
melden (3-Tage-Frist)

Kleine Unfälle

Z. B. im Verbandbuch
dokumentieren

Frage – Unfallversicherung

In der gesetzlichen Unfallversicherung sind viele Personenkreise versichert. Welche Aussagen sind richtig?

- ☐ Alle Beschäftigten am Arbeitsplatz oder auf dem Weg zur Arbeit
- ☐ Blutspendende und Personen, die Leben retten, bei der Hilfeleistung
- ☐ Hausfrauen und Hausmänner beim Hausputz oder beim Einkaufsbummel
- ☐ Schülerinnen und Schüler in der Schule oder auf dem Weg zur Schule
- ☐ Alle Beschäftigten abends beim Kneipenbummel
- ☐ Rentenbeziehende beim Spaziergang

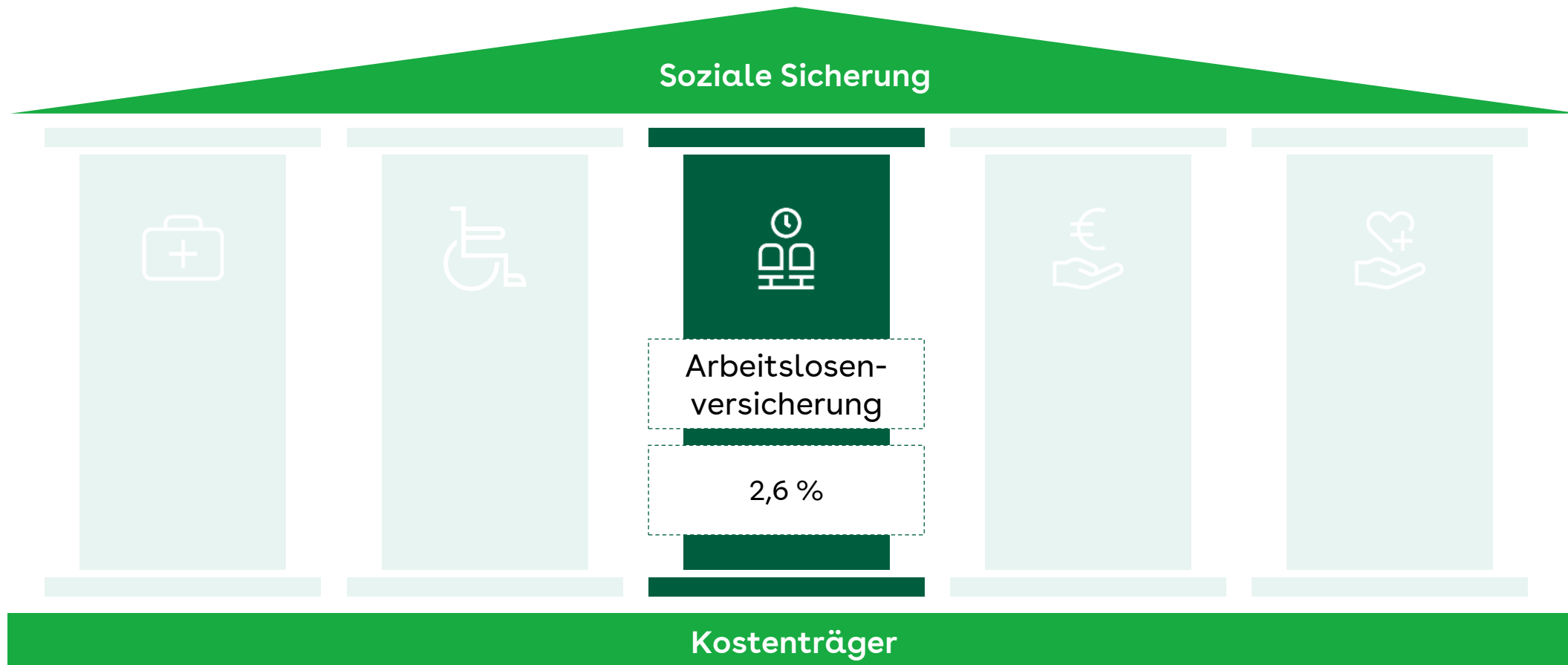
Frage – Unfallversicherung

In der gesetzlichen Unfallversicherung sind viele Personenkreise versichert. Welche Aussagen sind richtig?

Ergebnis in %

- | | |
|--|-----|
| ☒ Alle Beschäftigten am Arbeitsplatz oder auf dem Weg zur Arbeit | 100 |
| ☒ Blutspendende und Personen, die Leben retten, bei der Hilfeleistung | 100 |
| ☐ Hausfrauen beim Hausputz oder beim Einkaufsbummel | 0 |
| ☒ Schülerinnen und Schüler in der Schule oder auf dem Weg zur Schule | 100 |
| ☐ Alle Beschäftigten abends beim Kneipenbummel | 0 |
| ☐ Rentner beim Spaziergang | 0 |

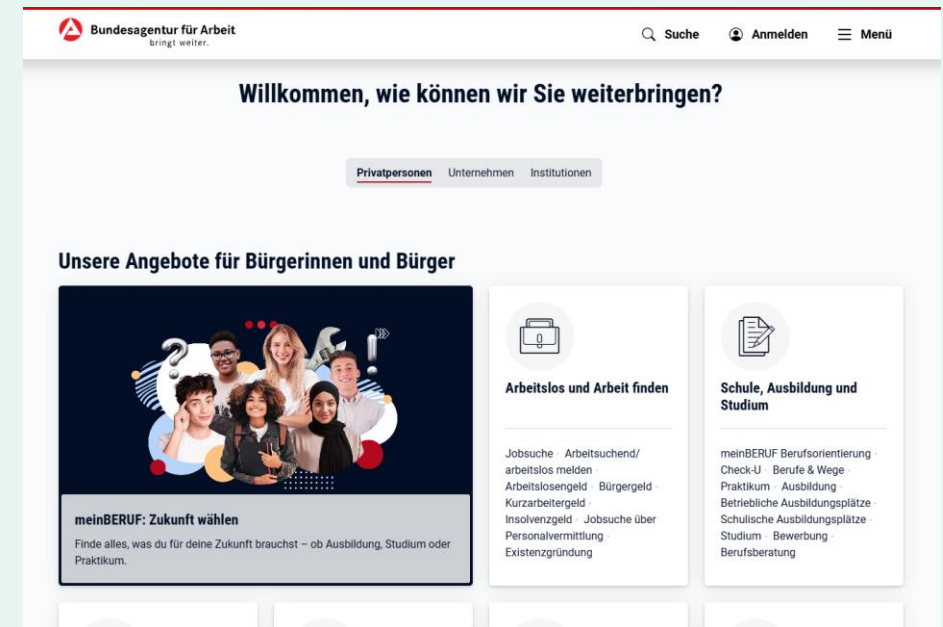
Sozialversicherung – was ist das?



Wer hilft mir bei Arbeitslosigkeit?

Aufgaben der Agentur für Arbeit

- ✓ Arbeitsförderung
- ✓ Grundsicherung
- ✓ Geldleistungen
- ✓ Berufsberatung
- ✓ Arbeitsvermittlung



Wann muss man sich arbeitslos melden?

- Wenn jemand „arbeitssuchend“ ist,
- zur Arbeitsvermittlung zur Verfügung steht,
- bereit und in der Lage ist, eine offene Stelle anzunehmen.

Zeitpunkt:

- Gleich nach Erhalt einer Kündigung
- Spätestens drei Monate vor Ende einer Beschäftigung

**WICHTIG:
Frühzeitig
melden!**



Informationen und Antrag bei der
Agentur für Arbeit:

[arbeitsagentur.de/arbeitslos-
melden](https://arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden)

Wie viel Arbeitslosengeld bekomme ich?

Voraussetzungen	• Mind. 360 Tage in den letzten 2 Jahren beschäftigt und versichert (Anwartschaftszeit) • Person muss der Arbeitsvermittlung zur Verfügung stehen
Höhe der Leistungen	Berechnung vom letzten Nettoentgelt
Dauer	In der Regel 3 bis 12 Monate

Beispiel

Sabine Franken (ledig, keine Kinder), im 3. Ausbildungsjahr

Einkommen

• Brutto	800 €
• Netto	631,64 €

Lösung

Arbeitslosengeld (60 % vom Nettoeinkommen)	378,98€
--	---------

Frage – Arbeitslosenversicherung

Welche Maßnahme wird von der Bundesagentur für Arbeit gefördert?

- ☐ Die Umschulung einer oder eines Beschäftigten nach einem Arbeitsunfall
- ☐ Der Besuch von Kursen der Gewerkschaft für ihre Mitglieder
- ☐ Die Umschulung von Arbeitslosen in einen aussichtsreichen Beruf
- ☐ Die Teilnahme an einem Bildungsurlaub

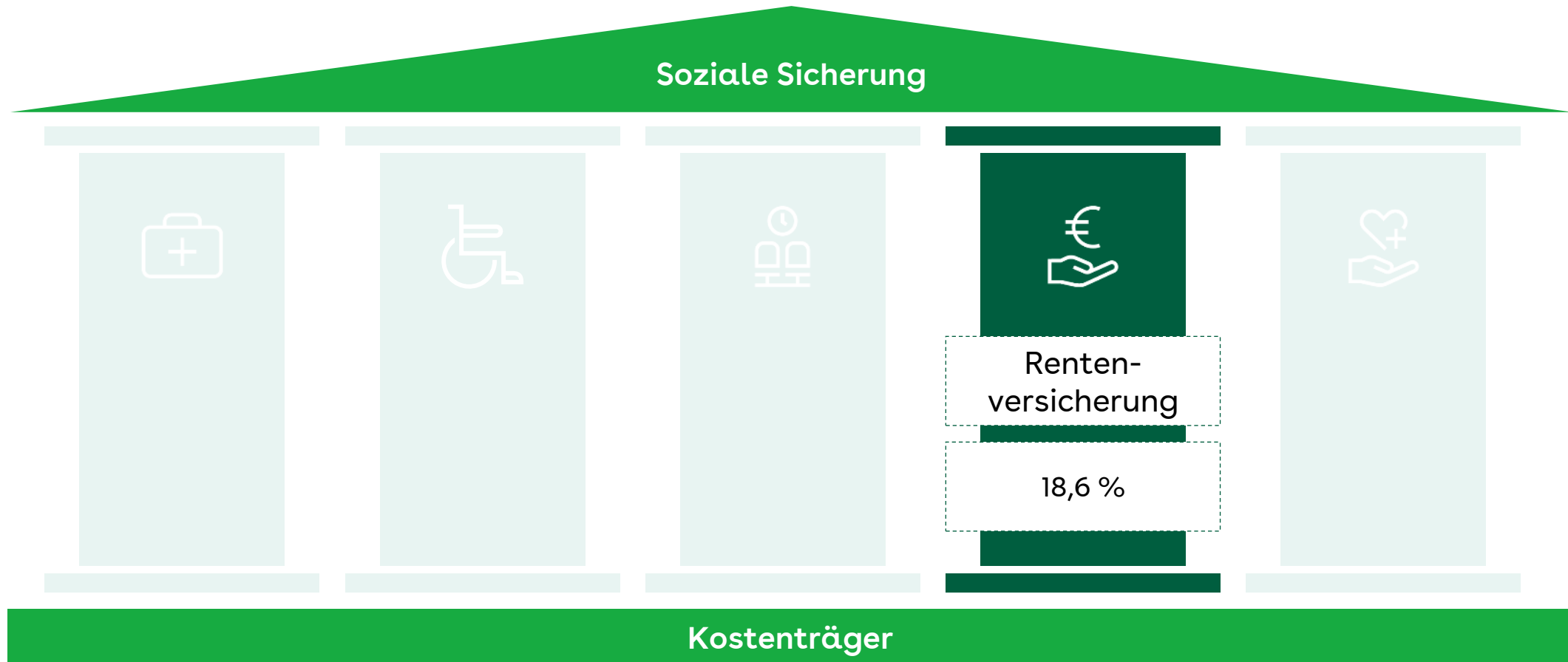
Frage – Arbeitslosenversicherung

Welche Maßnahme wird von der Bundesagentur für Arbeit gefördert?

Ergebnis in %

- | | |
|--|-----|
| ☐ Die Umschulung eines Arbeiters nach einem Arbeitsunfall | 0 |
| ☐ Der Besuch von Kursen der Gewerkschaft für ihre Mitglieder | 0 |
| ☒ Die Umschulung von Arbeitslosen in einen aussichtsreichen Beruf | 100 |
| ☐ Die Teilnahme an einem Bildungsurlaub | 0 |

Sozialversicherung – was ist das?



Wie bekomme ich Rente?

Leistungen der Rentenversicherung

- Rentenzahlungen (verschiedene Rentenarten, u. a. Altersrenten, Erwerbsminderungsrenten, Waisenrenten)
- Rehabilitation (medizinische Kuren, z.B. nach Herzinfarkt)



Merke

Die Renten werden jeweils der Entwicklung der Löhne und Gehälter angepasst (Dynamisierung)

Deutsche Rentenversicherung Bund

The screenshot shows the homepage of the Deutsche Rentenversicherung Bund website. At the top, there is a navigation bar with the logo, language options, and a 'Mein Kundenportal' button. Below this is a secondary navigation bar with links for Prävention, Reha, Rente, Beratung & Kontakt, Experten, Über uns & Presse, and Online-Services. A search bar is located below the navigation. The main content area features a large yellow banner with the title 'Mütterrente' and a photo of a smiling family. Below the banner, there is a text block explaining that many questions arise regarding the Mütterrente and that the website provides information on this topic. A 'Weiterlesen' link is provided. At the bottom, there is a section titled 'Wie können wir Ihnen helfen?' with three columns of services: 'Antrag stellen' (Neuen Antrag stellen, Gesperrten Antrag fortsetzen), 'Informationen anfordern' (Versicherungsverlauf, Versicherungsnummernschweis, Steuerbeschneidung), and 'Kommunikation mit uns' (Unterlagen einreichen, Kontaktformular, Kontaktmöglichkeiten, Rentenversicherungsträger).

Deutsche Rentenversicherung

Language

Mein Kundenportal

Prävention Reha Rente Beratung & Kontakt Experten Über uns & Presse Online-Services

Suchbegriff eingeben Suchen

Mütterrente

Im Rahmen der Mütterrente ergeben sich derzeit viele Fragen. Aus diesem Grund informieren wir Sie hier, was Sie zu diesem Thema wissen müssen.

[Weiterlesen](#)

Wie können wir Ihnen helfen?

Antrag stellen

Neuen Antrag stellen • Gesperrten Antrag fortsetzen

Informationen anfordern

Versicherungsverlauf
• Versicherungsnummernschweis
• Steuerbeschneidung

Kommunikation mit uns

Unterlagen einreichen • Kontaktformular
• Kontaktmöglichkeiten
Rentenversicherungsträger



Tipp

deutsche-rentenversicherung.de

Frage – Rentenversicherung

Wer legt die Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung fest?

- ☐ Die Bundesregierung mit Zustimmung des Bundesrats
- ☐ Die Deutsche Rentenversicherung Bund
- ☐ Gewerkschaften und Arbeitgeberorganisationen

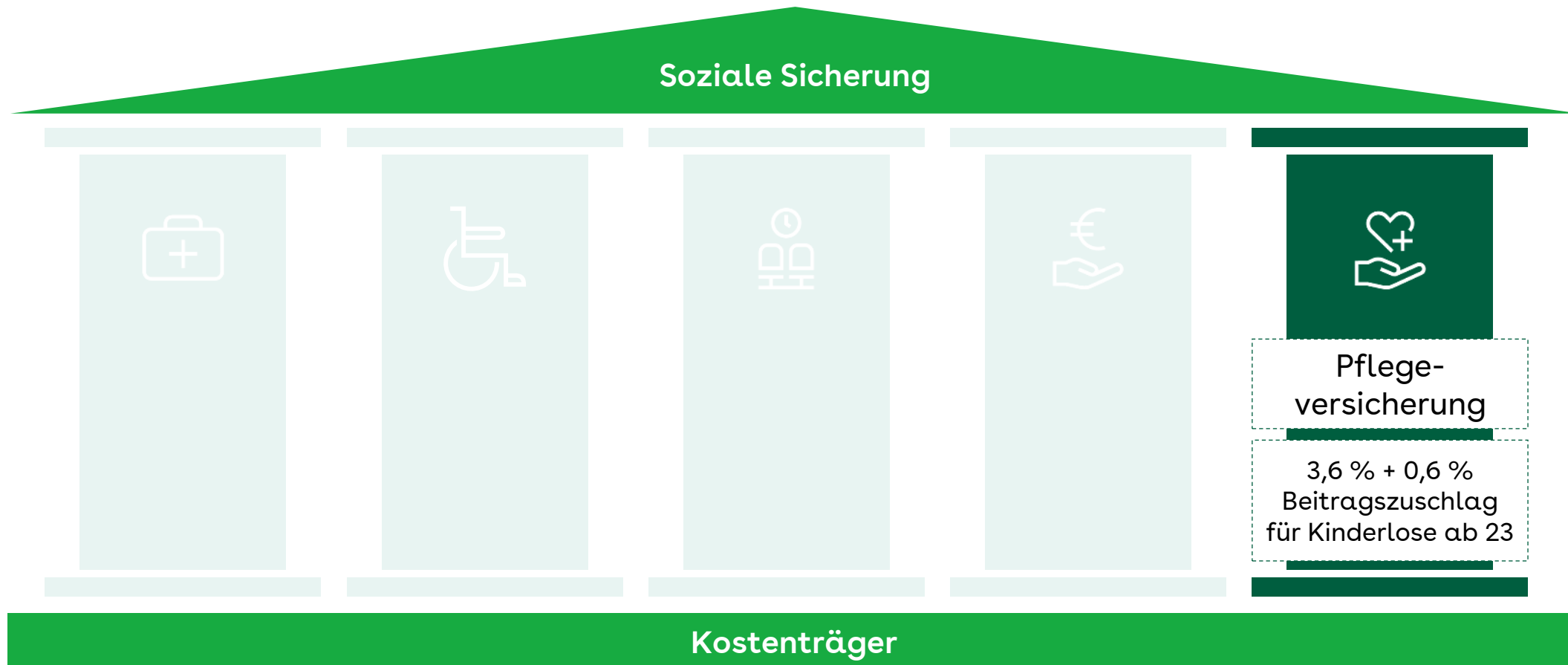
Frage – Rentenversicherung

Wer legt die Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung fest?

Ergebnis in %

- | | |
|--|-----|
| ☒ Die Bundesregierung mit Zustimmung des Bundesrats | 100 |
| ☐ Die Deutsche Rentenversicherung Bund | 0 |
| ☐ Gewerkschaften und Arbeitgeberorganisationen | 0 |

Sozialversicherung – was ist das?



Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen ...

Warum ist eine Absicherung so wichtig?

- Jede Person kann zum Pflegefall werden, nicht nur alte Menschen

Pflegekassen:

- Pflegesach- und Geldleistungen bei Pflegebedürftigkeit

Hilfen bei Pflegebedürftigkeit

Leistungen der Pflegeversicherung

Voraussetzungen für den Leistungsanspruch:

- Pflegebedürftigkeit (Pflegegrade)
- Vorversicherungszeit



**Ambulante
Leistungen**
Häusliche Pflege



**Stationäre
Leistungen**



Pflegegeld



**Absicherung der
Pflegepersonen**

Weitere Infos



The screenshot shows the AOK website header with navigation links: Leistungen & Services, Beiträge & Tarife, Medizin & Versorgung, Pflege, Gesundheitsmagazin, and a green button 'Mitglied werden'. Below the header is a video player with the title 'Pflegeberatung: kompetente Hilfe im Pflegefall'. The video shows an elderly man being supported by two women. Below the video, there is a green button 'Pflegeberatung in meiner Nähe finden'.

So hilft Ihnen die AOK-Pflegekasse



Pflegegrad beantragen →

Wer pflegebedürftig ist, wird mit Pflegeleistungen unterstützt. Wie Sie einen Pflegegrad beantragen und Pflegeleistungen erhalten.



Pflegeleistungen im Überblick →

Pflege, wie Sie es wünschen. Für die Pflege zu Hause und in Einrichtungen stehen Ihnen diese Leistungen zur Verfügung.



Wohnformen in der Pflege →

Ist die Pflege zu Hause nicht mehr möglich, gibt es alternative Wohnformen für die Pflege. Hier erfahren Sie mehr.



Alltagshilfe für Pflegebedürftige & Angehörige →

Ein Familienmitglied zu pflegen, kann herausfordernd sein. Mit diesen Leistungen und Angeboten entlastet die AOK pflegende Angehörige.



Tipp

aok.de/pk/pflege/

Frage – Pflegeversicherung

Wer sind die Träger der sozialen Pflegeversicherung?

- ☐ Alle Privatversicherungen, die Pflegetarife anbieten
- ☐ Die staatlichen Versicherungsämter
- ☐ Die bei den gesetzlichen Krankenkassen errichteten Pflegekassen

Frage – Pflegeversicherung

Wer sind die Träger der sozialen Pflegeversicherung?

Ergebnis in %

- | | |
|--|-----|
| ☐ Alle Privatversicherungen, die Pflgetarife anbieten | 0 |
| ☐ Die staatlichen Versicherungsämter | 0 |
| ☒ Die bei den gesetzlichen Krankenkassen errichteten Pflegekassen | 100 |

Sozialversicherung – Beiträge auf einen Blick

Beitragssatz					
	Grundlage		Arbeitgeber	Arbeitnehmer	Verteilung
KV	Bruttogehalt	14,6 %*	7,3 %**	7,3 %**	50/50-Aufteilung
PV	Bruttogehalt	3,6 %	1,8 %	1,8 % (+ 0,6%)	50/50-Aufteilung Zuschlag Kinderlose: AN
AV	Bruttogehalt	2,6 %	1,3 %	1,3 %	50/50-Aufteilung
RV	Bruttogehalt	18,6 %	9,3 %	9,3 %	50/50-Aufteilung
UV	Arbeitgeber trägt den kompletten Beitrag zur Unfallversicherung				
KV	Arbeitgeber leitet alle Beiträge an die jeweilige Krankenkasse				Gesundheitsfonds
PV					Gesundheitsfonds
AV					Agentur für Arbeit
RV					Deutsche Rentenversicherung
UV	Arbeitgeber zahlt die Beiträge an die entsprechende Berufsgenossenschaft/Unfallkasse				

* plus individueller Zusatzbeitragssatz der Krankenkasse, ** plus halber individueller Zusatzbeitragssatz der Krankenkasse

Selbstverwaltung bei der AOK

Sozialwahlen finden alle sechs Jahre statt (2029 ist der nächste Termin)

Versicherte

Arbeitgeber

wählen

Verwaltungsrat

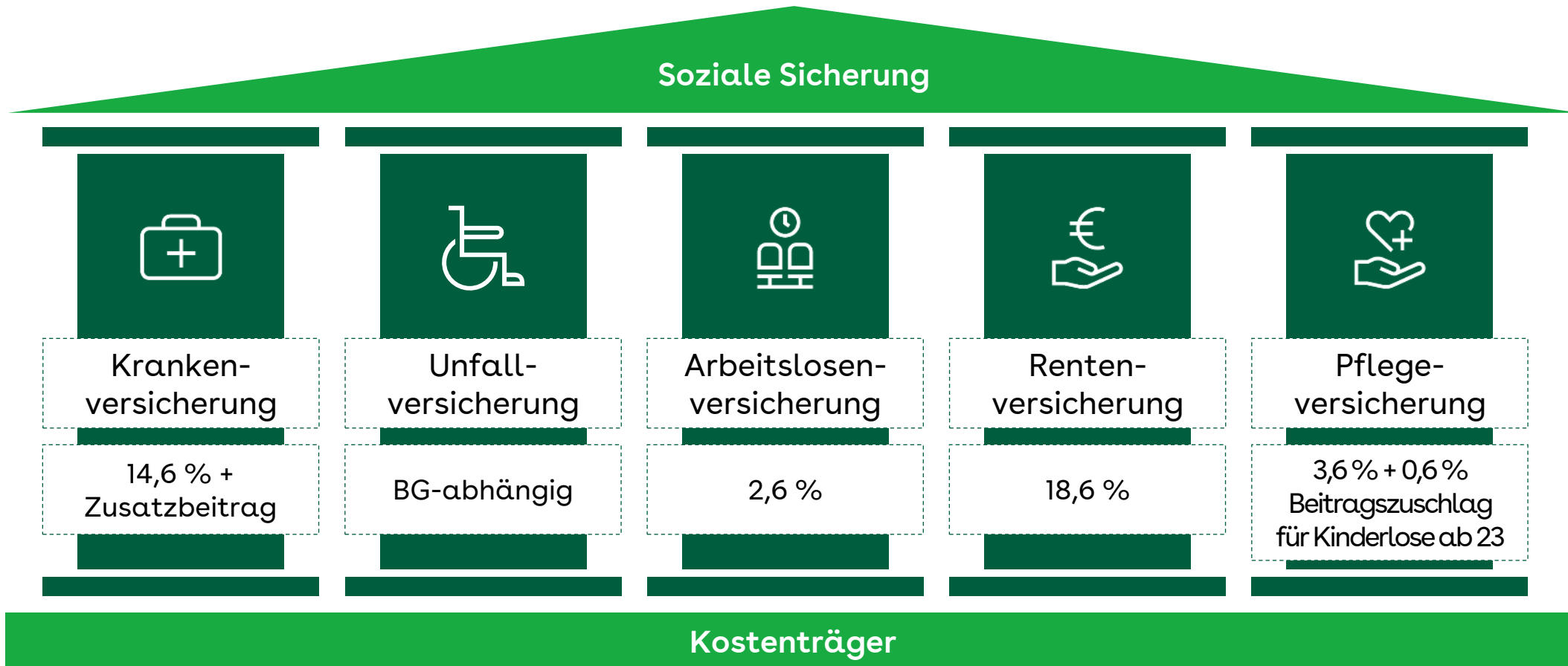
Versicherte und Arbeitgeber je zu 50 % (ehrenamtliche Tätigkeit)

wählt

Vorstand

(hauptamtliche Tätigkeit)

Sozialversicherung





Viel Erfolg für die
Prüfung!