



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **SEPTEMBER 2026**



PB-PP | B-04915
BELGIE(N) - BELGIQUE

P912080
Postdepot: Lüttich X

Abs.: CKK - Chaussée de Haecht 579/40 - 1031 Brüssel



Fit bleiben
Neugier kennt kein Alter

Demenz

Eine Herausforderung
für Angehörige

Prävention

Wohlbefinden
am Arbeitsplatz

Eltern

Das erste
Smartphone

Wenn soziale Ungleichheiten zu gesundheitlichen Ungleichheiten werden

Soziale Ungleichheiten in der Gesundheit sind nicht einfach Unterschiede im Gesundheitszustand einzelner Menschen. Es handelt sich um systematische Unterschiede zwischen sozialen Gruppen, die vermeidbar und ungerecht sind. Doch sie sind kein unabänderliches Schicksal.

In Belgien hat Armut nach wie vor einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Die jüngste Analyse des Studiendienstes der CKK, durchgeführt von Clara Noirhomme (*"Comprendre les inégalités face aux soins de santé"* auf Französisch auf mc.be/sante-societe), bestätigt dies: Je niedriger das Einkommen, desto höher das Risiko, krank zu werden. Menschen in finanziell schwierigen Situationen verzichten zudem häufiger auf medizinische Leistungen oder schieben notwendige Behandlungen auf. Gleichzeitig belasten Gesundheitskosten ihr Budget überdurchschnittlich stark.

Die Studie macht außerdem deutlich, dass gesundheitliche Ungleichheiten nicht nur Menschen in extremer Armut betreffen. Sie ziehen sich durch die gesamte Gesellschaft. Mit jeder Stufe, die man auf der sozialen Leiter nach unten geht, verschlechtert sich der Gesundheitszustand, der Bedarf an medizinischer Versorgung steigt und die Hürden beim Zugang zu Behandlungen nehmen zu. So liegt die Sterblichkeitsrate in den sozial benachteiligten Wohnvierteln um 51 % höher als in den wohlhabendsten. Diabetes tritt dort sogar doppelt so häufig auf.

Diese Unterschiede entstehen nicht zufällig. Sie sind die Folge von Lebensbedingungen, die sich über Jahre hinweg summieren: Wohnsituation, Arbeitsbedingungen, Umweltfaktoren, Einkommen und Zugang zur Gesundheitsversorgung prägen die Gesundheit eines Menschen während seines gesamten Lebens.

Angesichts dieser Realität könnte man meinen, dass unser System der sozialen Sicherheit bereits ausreichend Schutz bietet. Tatsächlich gibt es jedoch nach wie vor erhebliche Hürden. Viele Menschen nehmen Leistungen, auf die sie Anspruch hätten, nicht in Anspruch. Andere kämpfen trotz bestehender Schutzmechanismen mit Gesundheitskosten, die ihr Budget stark belasten. Häufig greift Unterstützung erst dann, wenn die Schwierigkeiten bereits groß geworden sind. Komplexe Verwaltungsverfahren, die Vorleistung von Kosten oder fehlende Informationen erschweren den Zugang zu Hilfsangeboten gerade für jene Menschen, die sie am dringendsten benötigen.

Letztlich wirft diese Studie eine grundlegende Frage auf: In welcher Gesellschaft möchten wir leben? In einer Gesellschaft, in der Lebenserwartung, Krankheitsrisiken und der Zugang zur Gesundheitsversorgung weiterhin vom Einkommen abhängen? Oder in einer Gesellschaft, die Gesundheit als ein Recht für alle versteht und dieses Recht auch tatsächlich gewährleistet?

Soziale Ungleichheiten in der Gesundheit sind kein Schicksal. Sie sind das Ergebnis gesellschaftlicher Entscheidungen und können deshalb auch durch gesellschaftliche Entscheidungen verringert werden: indem wir die verletzlichsten Menschen besser schützen, den Zugang zu Rechten und Leistungen vereinfachen, früher handeln und die Hürden abbauen, die noch immer zu viele Menschen davon abhalten, die notwendige Versorgung in Anspruch zu nehmen.

Solidarität gehört zu den größten Stärken unseres Sozialmodells. Damit sie ihr Versprechen einlösen kann, dürfen wir sie nicht an ihren Absichten messen, sondern an ihren Ergebnissen. Denn wenn ausgerechnet jene Menschen, die medizinische Versorgung am dringendsten benötigen, am schwersten Zugang dazu haben, dann geht es nicht nur um Gesundheit. Es geht auch um soziale Gerechtigkeit.

„Menschen, die am dringendsten auf medizinische Versorgung angewiesen sind, sind noch immer allzu oft diejenigen, die beim Zugang zu dieser Versorgung auf die größten Hindernisse stoßen.“

Ihre CKK

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstellen

Eupen

- Kundenberatung und Empfang (Schnellschalter): montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr

Kelmis

- Kundenberatung: montags von 13:30 bis 17 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr

Sankt Vith

- Kundenberatung: dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr

Büllingen

- Kundenberatung: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17 Uhr
- Sozialdienst: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr

 Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich.

 Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter **ckk-mc.be/kontakt**

Inhalt

Aktuelles

4

Neue Empfangsbildschirme
in Ihren Geschäftsstellen

Ausstellung in Eupen „Unsichtbare
Beeinträchtigungen und Krankheiten“

...

Gesundheit

6

Wenn Demenz den Alltag verändert

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Arbeitsunfähigkeit:

Wege zurück ins Arbeitsleben

Gesellschaft

14

Das erste Smartphone

Neugier kennt kein Alter

Übertherapie am Lebensende

Agenda

16

Gemeinsam über die Wechseljahre sprechen

Kindertage und -animationen

Bewegungsangebote

...und weitere Angebote und
Veranstaltungen zur Förderung
Ihrer Gesundheit

So erreichen Sie uns

Kundenberatung

 087 32 43 33

 kontakt@mc.be

Sozialdienst

 087 30 51 16

 sozialdienst@mc.be

Autonomie-Beratung

 087 32 43 39

 autonoME@mc.be

Senioren-Dienst

 087 30 51 42

 senioren@mc.be

Unser aktuelles Kontaktangebot können Sie jederzeit einsehen unter **ckk-mc.be/kontakt**

Miteinander

ckk-mc.be/miteinander
Erscheint vier Mal im Jahr

Verantwortlicher Herausgeber:
Georges Gilkinet,
Chaussée de Haecht 579/40
1030 Brüssel

Redaktion: Chiara Seca

Fotos: Adobe Stock

Grafische Gestaltung: Paf!

Druck: Myriad

Einige Artikel sind übersetzt
aus En Marche:
enmarche.be

Veröffentlicht von Visie in
bewegung vzw

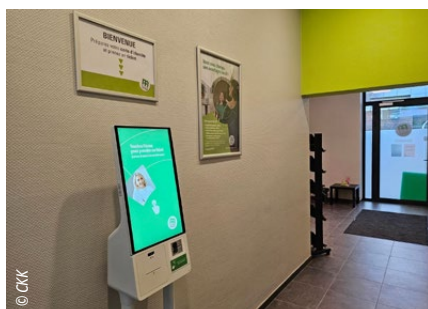
Eine Frage oder ein Fehler in Ihrer
Postanschrift? Kontaktieren Sie
uns über **ckk-mc.be/kontakt**
oder rufen Sie uns an unter
087 32 43 33.



Aktuelles

Interaktive Empfangsbildschirme in Ihren Geschäftsstellen: ein effizienterer Service!

Die CKK möchte Sie stets noch besser begleiten. Ab sofort stehen in den meisten Geschäftsstellen interaktive Empfangsbildschirme zur Verfügung.



Bei Ihrer Ankunft begeben Sie sich bitte direkt zum Empfangsbildschirm. Identifizieren Sie sich mit Ihrem

Personalausweis (oder mit dem der Person, die Sie begleiten). Anschließend werden Sie gebeten, Ihre Kontaktangaben zu überprüfen und zu bestätigen. Wenn Sie einen Termin bei einem Kundenberater oder dem Sozialdienst haben, wird dieser automatisch erkannt. Andernfalls werden Ihnen die verfügbaren Dienste der Geschäftsstelle angezeigt.

Dieser einfache, aber wichtige Schritt sorgt für eine bessere Servicequalität

und eine effizientere Bearbeitung Ihres Anliegens.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit

Für die Nutzung des Empfangsbildschirms genügt es, Ihren elektronischen Personalausweis (eID) vorzuzeigen. Er ermöglicht eine sichere und schnelle Identifikation. Bitte nicht vergessen!

Überprüfen Sie vor Ihrem Besuch die Öffnungszeiten auf ckk-mc.be/kontakt.



Ein guter Start ins neue Schuljahr

Das neue Schuljahr hat vor einigen Tagen begonnen. Fehlt noch Material in der Schultasche? An den Tauschorten von „Farde wechsel dich“ finden Sie gut erhaltenes Schulmaterial, das kostenlos mitgenommen werden kann. Ob Stifte, Hefte, Lineale, Zirkel, Federmappen oder Schultaschen, vieles wartet darauf, ein zweites Leben zu bekommen. So starten Kinder gut ausgestattet ins neue Schuljahr, nachhaltig und ohne zusätzliche Kosten.

Jetzt Umwelt schonen und Kosten sparen!

Die Teilnahme ist einfach: Vorbeikommen, auswählen und mitnehmen. Unkompliziert und für alle offen. Sie haben Fragen oder wünschen weitere Infos? Kontaktieren Sie uns gerne über event.ve@mc.be.

Infos und Tauschorte auf ckk-mc.be/farde-wechsel-dich



Die Ausstellung „Unsichtbare Beeinträchtigungen und Krankheiten“ kommt nach Eupen

Tausende Menschen in Belgien leben mit einer unsichtbaren Beeinträchtigung oder Krankheit. Doch hinter einem Lächeln in einem scheinbar normalen Umfeld verbergen sich manchmal chronische Schmerzen, überwältigende Müdigkeit, sensorische oder psychische Störungen. Realitäten, die nicht gesehen werden, aber alles im Leben auf den Kopf stellen: Alltag, Arbeit, Beziehungen, Selbstwertgefühl. Leider werden sie häufig ignoriert, missverstanden oder verurteilt.

Mit dieser Ausstellung möchte Alteo denjenigen eine Stimme geben, die mit einer unsichtbaren Behinderung oder Krankheit leben. Ihre Geschichten sprechen von Einsamkeit und Unverständnis, aber auch von Mut und Widerstandskraft.

Zu sehen ist diese Ausstellung vom 13. bis 28. Oktober im Foyer des St. Nikolaus Krankenhauses in Eupen.



Weitere Infos bei Alteo: alteo-dg@mc.be • 087 27 96 96 • Klosterstraße 29, Eupen



Belgisches Abwasser zeigt das tatsächliche Ausmaß des Drogenkonsums

Im März 2025 führte Sciensano erstmals eine landesweite Untersuchung von Drogenrückständen im Abwasser durch.

Die Ergebnisse zeigen, dass Kokain in allen untersuchten Kläranlagen nachgewiesen wurde. Am Wochenende steigt der Konsum deutlich an – ein Hinweis auf den Zusammenhang mit dem Nachtleben. MDMA (Ecstasy) weist ein ähnliches Muster auf, insbesondere in Flandern und Brüssel.

Besonders besorgniserregend sind für die Experten zwei Entwicklungen. Zum einen wurde Ketamin (ein stark wirksames psychotropes Medikament) in nahezu allen untersuchten Anlagen nachgewiesen. Das bestätigt, dass

sich diese Substanz inzwischen weit verbreitet hat – ein deutlicher Wandel im Vergleich zu vor fünf Jahren. Ketamin wird heute nicht nur im Partymilieu konsumiert, sondern auch darüber hinaus.

Zum anderen zeigt sich, dass Crack-Konsum entgegen der weit verbreiteten Annahme nicht auf Brüssel beschränkt ist, sondern im ganzen Land vorkommt.

Die Analyse von Abwasser ermöglicht es, solche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen – oft noch bevor sie durch Umfragen oder Krankenhausdaten sichtbar werden – und Maßnahmen

im Bereich der öffentlichen Gesundheit gezielter anzupassen.

Die Ergebnisse der Abwasserüberwachung finden Sie unter wastewater.sciensano.be.



EINLADUNG

Tag der offenen Tür bei der Eiche VoG

Unter dem Motto „Tanz Dich gesund“ lädt die Eiche VoG am Samstag, den 26. September, zu einem Tag der offenen Tür ein. Ab 9:30 Uhr erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit u.a. einem Vortrag über die Parkinson-Krankheit. Der Hintergrund ist ein neues Tanzkonzept für Menschen, die an Parkinson leiden.

Ursprünglich in den Vereinigten Staaten entwickelt, hat die Tanzbegeisterte Maité Guérin die entsprechende Ausbildung abgeschlossen und stellt dieses Konzept unter der Bezeichnung „Care to Dance“ nun in Ostbelgien vor. Mit Tanz allein lässt sich keine Krankheit besiegen. Tanz und Bewegung in der Gemeinschaft fördern jedoch Koordination und Kondition, steigern das Wohlbefinden, schenken wertvolle Glücksmomente und leisten einen Beitrag zu mehr Lebensqualität. Wer sich davon überzeugen möchte, ist herzlich eingeladen, unverbindlich vorbeizukommen und mitzumachen.

Am Nachmittag ergänzen Mitmachangebote in Tango Argentino und Line Dance sowie ein Neurodings®-Workshop das Programm. Neurodings® ist eine von der Österreicherin Sylvia Gröbl entwickelte Methode des neuro-kreativen Zeichnens, um Stress

abzubauen, Gedanken zu ordnen und neue Denkstrukturen zu bilden. Auf diese Weise wird kreativer Ausdruck mit mentaler Veränderung verknüpft. Jeder ist dazu eingeladen, um 13 Uhr an einem 3-stündigen Workshop zum Thema „Potentialentfaltung“ teilzunehmen. Abgerundet wird der Tag um 16:30 Uhr mit der Eröffnung der Ausstellung „Wenn aus Leben Kunst wird...“ im Eiche-Zentrum. Gezeigt werden Zeichnungen, die in den Neurodings®-Workshops entstanden sind.

Programm

- 9:30 Uhr: Empfang
- 10 Uhr: Vortrag und Informationen zum Thema „Parkinson“
- 11 Uhr: Vorstellung des Tanzkonzepts für Senioren und Menschen mit Parkinson
- 12 Uhr: Mitmach-Tanz-Demo von Maité Guérin

Tanzanimationen

- 13 Uhr: Tango Argentino (Sergio Wolf)
- 14:30 Uhr: Line Dance (Wacky Feet)

Neurodings® Workshop

- 13 Uhr: Alexandra Schlabertz: Potentialentfaltung (180°)
- 16:30 Uhr: Ausstellungseröffnung: Wenn aus Leben Kunst wird...
- 18 Uhr: Ausklang

Die Teilnahme an Vortrag, Tanzanimationen und Workshop ist kostenlos. Eine Anmeldung im Eiche-Büro unter 087 596 131 oder per E-Mail an info@die-eiche.be ist erwünscht. Das Büro ist werktags von 9 bis 12 Uhr geöffnet.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Small Project Fund „People to People“ des Interreg Maas-Rhein (NL-BE-DE) statt und wird von der Europäischen Union gefördert.



Wenn Demenz den Alltag verändert

Eine Demenzdiagnose verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person. Auch für Angehörige beginnt ein neuer Alltag, oft schleichend und ohne dass sie darauf vorbereitet sind. Sie übernehmen nach und nach Verantwortung, treffen schwierige Entscheidungen und erleben, wie sich ein vertrauter Mensch verändert. Ein Gespräch mit Siegfried Matheis.

Das Gespräch führte Chiara Seca

Siegfried Matheis kennt diese Situation aus eigener Erfahrung. Seine Frau lebte mehrere Jahre mit Demenz. Heute leitet er die Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz beim Patienten Rat + Treff (PRT) in Eupen. Im Gespräch erzählt er, welche Herausforderungen diese Zeit mit sich brachte, warum Angehörige oft lange auf sich allein gestellt sind und weshalb der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation für ihn zu einer wichtigen Stütze geworden ist.

Wenn erste Veränderungen auffallen

Die ersten Anzeichen wirkten zunächst unscheinbar. Seine Frau verlegte häufiger Dinge, manche Alltagssituationen wurden schwieriger und gelegentlich kamen Momente hinzu, die sich nicht mehr so leicht erklären ließen. „Am Anfang denkt man: Das ist komisch. Aber man ahnt nicht, was da wirklich beginnt“, sagt Matheis.

Wie viele Angehörige erlebte auch er die Zeit bis zur Diagnose als Phase der Unsicherheit. Einerseits wächst das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, andererseits fehlt die Gewissheit. Hinzu kommt, dass Betroffene Veränderungen häufig selbst nicht wahrnehmen oder nur schwer einordnen können.

Die Diagnose brachte zwar Gewissheit, warf für Matheis und seine Frau aber gleichzeitig viele neue Fragen auf. „Die meisten wissen am Anfang absolut nichts und sind hilflos“, sagt er. Welche Unterstützung gibt es? Welche Hilfen können beantragt werden? Wie entwickelt sich die Demenz? Und worauf muss man sich als Angehöriger einstellen? Antworten darauf müssen sich viele Familien erst nach und nach erarbeiten.

Der Alltag verändert sich

Demenz wird häufig mit Pflegebedürftigkeit verbunden. Tatsächlich verändert sich der Alltag aber oft schon lange vorher. Angehörige übernehmen Aufgaben, die früher selbstverständlich gemeinsam erledigt wurden, und stehen zunehmend vor Entscheidungen, für die es keine einfachen Antworten gibt. Für Matheis gehörte dazu beispielsweise die Frage, ob seine Frau noch Auto fahren konnte: Eine schwierige Entscheidung, denn dabei ging es unmittelbar um ihre Selbstständigkeit, gleichzeitig aber auch um ihre Sicherheit und die anderer Verkehrsteilnehmer.

Es waren jedoch nicht nur solche Entscheidungen, die den Alltag veränderten. Mit fortschreitender Demenz kamen immer häufiger Situationen hinzu, in denen Orientierung

und Selbstständigkeit nachließen und Matheis mehr Verantwortung übernehmen musste. Vieles, was früher selbstverständlich war, erforderte nun Aufmerksamkeit, Unterstützung oder eine neue Organisation. Für Angehörige bedeutet das, sich immer wieder auf Veränderungen einzustellen.

Was Angehörige oft mit sich allein ausmachen

Mit der Zeit verändert sich nicht nur der Alltag, sondern auch die Beziehung. Gewohnte Rollen verschieben sich, gemeinsame Entscheidungen werden seltener und vieles, was früher selbstverständlich war, muss neu organisiert werden. „Man sieht, wie sich die Person immer mehr verändert, obwohl man sie immer noch liebt.“ Angehörige erleben über Jahre hinweg, wie sich ein vertrauter Mensch verändert, und versuchen gleichzeitig, den Alltag aufrechtzuerhalten. Sie kümmern sich um Termine, administrative Angelegenheiten und Hilfsangebote, übernehmen neue Aufgaben und stellen die eigenen Bedürfnisse dabei häufig zurück.

Nach außen ist diese Belastung nicht immer sichtbar. Freunde und Bekannte nehmen zwar Anteil, erleben aber meist nur Ausschnitte des Alltags. Für Angehörige kann es deshalb schwierig sein, über ihre Fragen und Unsicherheiten zu sprechen.

Information und Austausch ergänzen sich

Schon früh besuchten Siegfried Matheis und seine Frau Informationsveranstaltungen zum Thema Demenz. Diese waren für ihn sehr wichtig: Sie halfen ihm, die Demenz besser zu verstehen und sich über Unterstützungsangebote zu informieren.

Neben medizinischer Begleitung, fachlicher Beratung und Information kann auch der Austausch mit anderen Angehörigen hilfreich sein. „Informationen sind wichtig“, sagt er. „Aber sie beantworten nicht alle Fragen, die sich im Alltag stellen.“ Im Gespräch mit anderen Angehörigen stellte er fest, dass viele seiner Fragen und Gedanken nicht ungewöhnlich waren. „In der Austauschgruppe kann man Dinge aussprechen, die man sich sonst kaum zu sagen traut.“

Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Austauschgruppe richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz und bietet Raum für Gespräche, gegenseitige Unterstützung und praktische Hilfestellungen.

Die Gruppe trifft sich **jeden 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr** beim **Patienten Rat + Treff (PRT), Aachenerstraße 6 in Eupen**.

Infos und Anmeldung beim Patienten Rat + Treff:
087 55 22 88 • patientenrat.be/austauschgruppen

Für Matheis ergänzen sich deshalb Information und Selbsthilfe. Ärzte, Beratungsstellen und Informationsangebote vermitteln fachliches Wissen, begleiten die Demenz und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf. In der Austauschgruppe stehen die Erfahrungen der Angehörigen im Mittelpunkt. Dabei geht es nicht um medizinische Beratung oder darum, für jede Schwierigkeit eine fertige Lösung zu finden, sondern darum, Erfahrungen zu teilen und zu erfahren, wie andere mit ähnlichen Situationen umgehen.

Dabei haben ganz praktische Fragen ebenso ihren Platz wie persönliche Sorgen: Wo bekomme ich Unterstützung? Welche Angebote haben anderen geholfen? Wie lässt sich der Alltag organisieren? Und wie gelingt es, bei all der Verantwortung auch auf sich selbst zu achten?

Erfahrungen weitergeben

Heute leitet Siegfried Matheis selbst die Austauschgruppe in Eupen. Schon vor der Demenz seiner Frau war er in anderen Selbsthilfegruppen aktiv und hat dort erlebt, wie wertvoll der Austausch zwischen Menschen sein kann, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Für ihn bedeutet Selbsthilfe deshalb nicht, dass jemand die Probleme eines anderen löst. Es geht darum, Erfahrungen weiterzugeben und voneinander zu lernen. „Jeder bringt seine Geschichte mit“, sagt Matheis. „Und jeder kann etwas weitergeben.“

„Man muss nicht alles alleine schaffen“, sagt Matheis. „Es gibt Menschen, die dieselbe Situation erlebt haben und verstehen, wovon man spricht.“

Neben medizinischer und professioneller Begleitung können Austauschgruppen Angehörigen Orientierung geben, praktische Erfahrungen vermitteln und einen Rahmen bieten, um über Belastungen zu sprechen, die im eigenen Umfeld oft unausgesprochen bleiben. ■

Der Sozialdienst der CKK begleitet Sie

Eine Erkrankung oder eine veränderte Pflegesituation kann viele soziale und administrative Fragen aufwerfen. Die Sozialarbeiter der CKK informieren Sie über Ihre Rechte und mögliche Unterstützungsangebote, helfen bei bestimmten Behördengängen und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen.

Bei Bedarf vermittelt der Sozialdienst auch an spezialisierte Einrichtungen oder nimmt mit Ihrem Einverständnis Kontakt zu diesen auf.

Der Dienst ist für alle kostenlos zugänglich. Die Sozialarbeiter beantworten Ihre Fragen gerne telefonisch, per E-Mail, während der offenen Sprechstunden oder nach Terminvereinbarung. Wenn Sie nicht in eine Geschäftsstelle kommen können, ist auch ein Hausbesuch möglich. Die Öffnungszeiten der Geschäftsstellen finden Sie auf S. 3 oder auf ckk-mc.be/kontakt. Der Sozialdienst ist telefonisch unter der Nummer 087 30 51 16 erreichbar.



Weitere Infos auf ckk-mc.be/sozialdienst

Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Prävention beginnt im Alltag

Im Jahr 2023 konnte fast ein Viertel aller Invaliditätsfälle auf Stress, Angstzustände oder Burn-out zurückgeführt werden, mit einem alarmierenden Anstieg bei den unter 30-Jährigen. Wie kann man vorbeugen und handeln, bevor das Unwohlsein einsetzt? Entdecken Sie im Rahmen eines Webinars konkrete Wege zurück zu mehr Gleichgewicht.

Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist sowohl eine individuelle als auch eine kollektive Angelegenheit. Es ist eine grundlegende Voraussetzung für nachhaltiges Arbeiten und die Wahrung des persönlichen und beruflichen Gleichgewichts. Laut den LIKIV-Angaben 2023 (1) war jedoch fast jede vierte Person mit Invalidität (mehr als ein Jahr Arbeitsausfall) von einer psychologischen Störung wie Depression, Stress, Angst oder Burn-out betroffen.

Den stärksten Anstieg verzeichnet die Altersgruppe unter 30 Jahren, mit einem Anstieg von 21,6 % in einem einzigen Jahr. Diese Feststellung des LIKIV gibt besonders zu denken,

zumal diese Altersgruppe gerade erst ins Berufsleben eintritt. In einem Kontext, in dem arbeitsbedingte psychische Störungen zunehmen, wird es unerlässlich, die Präventionsmaßnahmen zu verstärken.

Seine mentale Gesundheit pflegen

Bei der Prävention geht es nicht darum, erst einzugreifen, wenn sich die Symptome bereits eingestellt haben. Sie beginnt im Alltag – beim bewussten Wahrnehmen und auf sich selbst Hören. Auf die eigene mentale Gesundheit zu achten bedeutet, die ersten Anzeichen psychischer Erschöpfung zu

erkennen, Ungleichgewichte in seinem Lebensrhythmus zu identifizieren und zu handeln, bevor sich das Unwohlsein dauerhaft festsetzt. Dieser proaktive Ansatz hilft, das eigene Wohlbefinden zu bewahren, die Widerstandsfähigkeit zu stärken und mit den eigenen tiefen Bedürfnissen in Verbindung zu bleiben.

Fünf Ansätze, um berufliche Erschöpfung zu vermeiden

1. Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben

Finden Sie ein realistisches und respektvolles Gleichgewicht zwischen den Anforderungen der Arbeit und



den persönlichen Bedürfnissen. Dies geschieht durch Abschalten außerhalb der Arbeitszeit, Respekt des eigenen Rhythmus und Einrichten von Ruhezeiten.

2. Der eigenen beruflichen Tätigkeit einen Sinn verleihen

Sich auf das zu besinnen, was uns antreibt, was wir für richtig und nützlich halten, hilft, das Engagement am Arbeitsplatz wiederzubeleben.

3. Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen respektieren

Wir alle haben persönliche Bedürfnisse und Grenzen. Sich dauerhaft von ihnen zu entfernen, wird uns letztendlich schwächen. Es ist wichtig, „nein“ sagen zu können und Entscheidungen zu treffen, die dem eigenen Willen wirklich entsprechen.

4. Soziale Normen und gesellschaftlichen Druck erkennen

Leistungsdruck, „immer mehr“ und das von unserer Gesellschaft propagierte Erfolgsideal sind allesamt Stressquellen. Von diesen Normen Abstand zu nehmen bedeutet, sich von einer unsichtbaren, aber sehr realen Last zu befreien.

5. Schuldgefühle abbauen

Auf seine mentale Gesundheit zu achten, ist kein Zeichen von Schwäche. Ein Zusammenbruch bedeutet nicht, dass man weniger kompetent ist. Es ist an der Zeit, die

Schuldgefühle hinter sich zu lassen und sich zu trauen, über das eigene Unwohlsein zu sprechen.

Wohlbefinden am Arbeitsplatz: eine kollektive Angelegenheit

Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz lastet nicht nur auf den Schultern einer einzelnen Person. Es handelt sich um ein kollektives Gleichgewicht, das von der Qualität der menschlichen Beziehungen, der Arbeitsorganisation, dem Managementklima und dem Sinn, den jeder Einzelne seinen Aufgaben gibt, beeinflusst wird. Diese Elemente prägen das Arbeitsumfeld und wirken sich direkt auf die mentale Gesundheit der Arbeitnehmer aus.

Dieses Bewusstsein ermöglicht es, die eigene Situation neu zu betrachten, auch wenn das Unbehagen zunächst als rein persönlich empfunden wird. Zu erkennen, dass das Wohlbefinden auch von dem Rahmen abhängt, in dem man sich entwickelt, ist bereits ein Schritt zu mehr Wohlwollen gegenüber sich selbst.

Darüber hinaus können Arbeitgeber durch die Förderung von Räumen für den Dialog, integrativen Praktiken und der Aufmerksamkeit für den Menschen und seine Emotionen

dazu beitragen, Umgebungen zu schaffen, in denen sich alle Menschen dauerhaft entfalten können.

Ein veränderter Blick auf die Arbeit

Sich zu fragen, welchen Stellenwert Arbeit im eigenen Leben hat, ist ein gesunder und notwendiger Schritt. Die Beziehung, die wir zur Arbeit haben, ist persönlich und individuell.

Die Arbeit sollte nicht zu Erschöpfung führen, sondern eine ruhige Umgebung sein, in der persönliche Entwicklung möglich ist. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, die Mechanismen von Stress und Erschöpfung besser zu verstehen und sich Werkzeuge anzueignen, mit denen man sein Gleichgewicht bewahren kann. Wer lernt, Warnsignale zu erkennen, Grenzen zu setzen und den eigenen Rhythmus zu respektieren, handelt präventiv. Dieser Blickwechsel bedeutet auch, anzuerkennen, dass es positiv ist, sich um seine mentale Gesundheit zu kümmern. ■

(1) **inami.be** > statistiques > indemnités > „Incapacités de travail en 2023 : Combien d'invalidités en raison d'une dépression ou d'un burnout ? Quel coût pour l'assurance indemnités ?“.

Und wo stehen Sie?

Wenn Sie arbeitsbedingte Stress- oder Angstzustände haben, ist Hilfe aufsuchen weder ein Zeichen von Schwäche noch von Versagen. Es ist ein verantwortungsbewusster Ansatz, der auf das Wohlbefinden ausgerichtet ist.

Zögern Sie nicht, Fachleute zu konsultieren. Es ist wichtig, sich von spezialisierten Fachkräften oder Diensten, die sich mit Problemen der mentalen Gesundheit befassen, begleiten zu lassen. Psychologen sind ausgebildete Fachkräfte, die jeden nach seinen Bedürfnissen begleiten, zuhören und Werkzeuge bereitstellen. So wie man mit körperlichen Schmerzen zum Arzt geht, ist es genauso natürlich, mit seelischen Leiden zum Arzt zu gehen. Darüber zu sprechen ist bereits ein erster Schritt zur Besserung.

Wer kann helfen? Laden Sie die Broschüre „Einen Psychologen aufsuchen“ herunter über ckk-mc.be/gesundheit und entdecken Sie Tipps und nützliche Infos.

Webinar Arbeit und Wohlbefinden: So finden Sie (wieder) ein nachhaltiges Gleichgewicht

Ihre Arbeit ist zu intensiv, Sie sind überlastet, sehen den Sinn nicht mehr oder haben Ihre Motivation verloren: Was wäre, wenn Sie Ihr Gleichgewicht wieder selbst in die Hand nehmen? Im Rahmen eines Webinars erklärt Stéphanie Delroisse, Doktorin der Psychologie:

- wie Sie Stress und Erschöpfung besser verstehen,
- wie Sie Ihr persönliches Gleichgewicht wiederfinden,
- und wie Sie Ihre Bedürfnisse klarer erkennen.

Entdecken Sie konkrete Wege zurück zu mehr Gleichgewicht und nutzen Sie den Moment, um durchzuatmen, zu verstehen und für Sie nützliche Ideen für den Alltag mitzunehmen. Die Aufzeichnung ist auf Französisch mit deutschen Untertiteln.



Aufzeichnung des Webinars jetzt ansehen auf ckk-mc.be/arbeit-wohlbefinden

Arbeitnehmer oder arbeitslos: Welche Wege führen zurück ins Arbeitsleben?

Sie sind arbeitsunfähig krankgeschrieben und fühlen sich bereit, eine berufliche Tätigkeit wieder aufzunehmen? Ärzte und Fachkräfte begleiten Sie bei der beruflichen Wiedereingliederung und helfen Ihnen dabei, Ihren Platz in der Arbeitswelt (wieder)zufinden.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Nach einer Krankheit oder einem Unfall kann der Gedanke an die Rückkehr zur Arbeit Angst machen, insbesondere wenn die Abwesenheit länger gedauert hat. Wenn es der Gesundheitszustand jedoch zulässt, ist die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit ein positiver Schritt. Soziale Kontakte pflegen, sich wieder nützlich fühlen, Selbstvertrauen zurückgewinnen und die finanzielle Situation verbessern: All das trägt zum Wohlbefinden bei. Entdecken Sie die verschiedenen Möglichkeiten, schrittweise ins Berufsleben zurückzukehren (1).

Sie kehren in Vollzeit zu Ihrem Arbeitgeber zurück

Dies ist die häufigste Option nach einer vorübergehenden Arbeitsunfähigkeit. Dennoch ist es normal, dass man nicht sofort wieder den alten Rhythmus findet. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Besprechen Sie Ihre Rückkehr frühzeitig mit Ihrem Vorgesetzten oder der Personalabteilung. Zögern Sie nicht, bei Bedarf nach Fortbildungen zu fragen und teilen Sie Einschränkungen oder Bedürfnisse mit. Sprechen Sie auch mit dem Arbeitsarzt darüber (siehe „Die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereiten“).

Formalitäten

Wenn Sie vor dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit die Arbeit wieder aufnehmen oder seit mehr als einem

Jahr krankgeschrieben sind, benachrichtigen Sie Ihre Krankenkasse innerhalb von acht Tagen nach dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung: über das Formular online oder in der App Meine CKK, oder über das Papierformular „Meldung über die Wiederaufnahme der Arbeit“.

Sie kehren in Teilzeit an Ihren Arbeitsplatz zurück

Wenn Ihr Gesundheitszustand es erlaubt, können Sie schrittweise in Teilzeit in den Beruf zurückkehren und sich langsam wieder an die Arbeitsbelastung gewöhnen. Sie erhalten weiterhin Krankengeld (siehe „Gut zu wissen“). Das Modell ist flexibel: Vom Einstieg mit einem Arbeitstag pro Woche bis zu 80 % ist vieles möglich. Diese teilweise Wiederaufnahme der Arbeit kann bei Ihrem Arbeitgeber erfolgen, aber auch in Form einer selbstständigen Tätigkeit (als Haupt- oder Nebentätigkeit) oder als Angestellter bei einem anderen Arbeitgeber.

Formalitäten

- Für eine Teilzeitwiederaufnahme ist die Zustimmung des Arbeitgebers unerlässlich. Sprechen Sie mit ihm darüber. Sie können den Arbeitsarzt auch bitten, einen Wiedereingliederungsprozess einzuleiten (siehe „Die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereiten“).
- Beantragen Sie Ihre teilzeitige Wiederaufnahme der Arbeit spätestens am vorhergehenden Werktag beim Vertrauensarzt Ihrer Krankenkasse: online unter ckk-mc.be/teilzeitige-wiederaufnahme, in der App Meine CKK oder über ein Papierformular. Sie müssen nicht auf die Antwort warten, um die Arbeit aufzunehmen.
- Wenn Sie eine Wiederaufnahme der Arbeit bei einem anderen Arbeitgeber oder als Selbstständiger in Betracht ziehen, sollten Sie sich vom Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben Ihrer Krankenkasse begleiten lassen.

Gut zu wissen

Bei Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit zu maximal 20 % (ein Tag pro Woche bei Vollzeit) behält der Arbeitnehmer seine vollen Geldleistungen. Darüber hinaus werden die Leistungen entsprechend dem Umfang der ausgeübten Tätigkeit gekürzt. Berechnen Sie die Leistungen online mit „Job Calc“ auf socialsecurity.be.

Wenn Sie Ihre selbstständige Tätigkeit wieder aufnehmen, erhalten Sie 6 Monate lang weiterhin Ihr volles Krankengeld. Anschließend wird sie um 10 % gekürzt.

**SCHRITT FÜR SCHRITT
FINDEN SIE DEN WEG
ZUR ARBEIT ZURÜCK**

Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit während einer Arbeitsunfähigkeit: stressig? Einschüchternd? Kompliziert? Und was, wenn es einfacher ist, als Sie denken?

Finden Sie mit Ihrem Arbeitgeber Lösungen für die Arbeitsgestaltung, holen Sie sich einen neuen Job, der Ihren Bedürfnissen besser entspricht, fangen Sie ein Praktikum oder eine Ausbildung an, um sich neu zu orientieren ...

Mit Hilfe unserer Partner - den Krankenkassen, den regionalen Dienststellen für Arbeitsvermittlung (ADG, Forem, Actiris und VDAB) und den Gefahrenverhütungsberater-Arbeitsärzten - zeichnen Sie den Weg in Ihr neues Berufsleben vor.

LIKIV inami.fgov.be .be

Ab dem 4. Jahr berücksichtigt die Krankenkasse die Einkünfte, die drei Jahre zuvor erzielt wurden.

Sie absolvieren eine qualifizierende Ausbildung

Müssen Sie nach längerer Abwesenheit Ihre Kenntnisse auffrischen, um wieder in Ihrem Beruf arbeiten zu können? Können Sie Ihren bisherigen Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben? Unter bestimmten Bedingungen können Sie eine qualifizierende Ausbildung beginnen und weiterhin Krankengeld beziehen (2).

Formalitäten

- Sie sollten einen Termin beim Koordinator zur Rückkehr ins Arbeitsleben vereinbaren, um mit ihm über Ihr Ausbildungs- oder Neuorientierungsprojekt zu sprechen, auch wenn die Pläne noch nicht ganz konkret sind. Der Koordinator unterstützt und berät Sie. Er wird den Kontakt zum Vertrauensarzt herstellen, der prüft, ob Ihr Vorhaben mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbar ist.
- Wenn Sie noch in einem Arbeitsverhältnis stehen, wenden Sie sich bitte an den Arbeitsarzt Ihres Unternehmens (siehe „Die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereiten“).
- Wenn Sie länger als ein Jahr krankgeschrieben sind, können Sie sich beim Arbeitsamt Ihrer Region (ADG, Forem, Actiris oder VDAB) anmelden, um einen Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben zu beginnen. Gemeinsam mit Ihrer Ansprechperson erarbeiten Sie ein Ausbildungsprojekt, das dem Vertrauensarzt zur Genehmigung vorgelegt wird.

Hinweis: Wenn Sie keinen gültigen Arbeitsvertrag (mehr) haben und ein Schreiben des Vertrauensarztes erhalten, in dem dieser feststellt, dass Sie arbeitsfähig

Höhere Gewalt aus medizinischen Gründen: Was ist das?

Wenn der Arbeitsarzt feststellt, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen dauerhaft nicht mehr in der Lage sind, die bei Ihrem Arbeitgeber vereinbarte Tätigkeit auszuüben, kann Ihr Arbeitsvertrag „aufgrund höherer medizinischer Gewalt“ gekündigt werden. In diesem Fall müssen Sie keine Kündigungsfrist einhalten. Sie haben jedoch auch keinen Anspruch auf Abfindungszahlungen, da es sich nicht um eine klassische Kündigung handelt. Ihr Arbeitgeber oder Sie selbst können dieses Verfahren unter **drei Voraussetzungen** einleiten: Sie sind seit mindestens 6 Monaten ununterbrochen arbeitsunfähig krankgeschrieben, Sie haben Ihre Arbeit noch nicht in Teilzeit wieder aufgenommen und Sie haben keinen Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben mit dem Arbeitsarzt gestartet.

Gut zu wissen

- Die dauerhafte Arbeitsunfähigkeit bezieht sich ausschließlich auf Ihre aktuelle Stelle und die damit verbundenen Arbeitsbedingungen. Sie betrifft nicht Ihre Eignung für andere Erwerbstätigkeiten.
- Sie behalten Ihre Arbeitsunfähigkeitsleistungen, solange Sie durch eine Krankmeldung gedeckt sind und Ihre Arbeitsunfähigkeit vom Vertrauensarzt anerkannt wird.

sind, sind Sie verpflichtet, sich umgehend beim regionalen Arbeitsamt anzumelden und zu dem vereinbarten Termin zu erscheinen. Wenn Sie diese Verpflichtungen nicht einhalten, wird Ihr Krankengeld um 10 % gekürzt.

Sie erhalten eine individuelle Begleitung

Wenn Sie seit mehr als einem Jahr als arbeitsunfähig anerkannt sind oder Ihr Arbeitsvertrag aufgrund höherer medizinischer Gewalt gekündigt wurde, können Sie kostenlos einen auf die berufliche Wiedereingliederung spezialisierten Begleitdienst in Anspruch nehmen, der durch eine finanzielle Unterstützung aus dem Fonds für die Rückkehr ins Arbeitsleben finanziert wird (max. 1 800 €). Ein individuelles Coaching hilft Ihnen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, Ihre Kompetenzen besser einzuschätzen und neue berufliche Perspektiven zu entwickeln. Die Liste der Dienstleister finden Sie auf inami.fgov.be. Ein Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben kann Ihnen weiterhelfen. ■

(1) Für Selbstständige siehe ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben.

(2) Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung wird der Vertrauensarzt Ihre Arbeitsunfähigkeit unter Berücksichtigung Ihrer neuen Kompetenzen und Ihres Gesundheitszustands neu beurteilen.



Mehr Infos unter arbeitsrueckkehr.be (LIKIV) und auf ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben

Die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereiten

Mit dem „Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben“ der Krankenkasse: Unabhängig von Ihrer Situation berät und unterstützt der Koordinator Sie bei den Schritten. Vereinbaren Sie einen Termin über ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben.

Mit dem Arbeitsarzt: Der Präventionsberater bzw. Arbeitsarzt arbeitet in der Regel für einen externen Präventionsdienst. Er ist neutral und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht. Sie können einen Besuch zur Vorbereitung auf die Wiederaufnahme der Arbeit (idealerweise drei Wochen vor Ablauf Ihrer Krankmeldung) beantragen. Der Arbeitsarzt kann Ihrem Arbeitgeber Anpassungen vorschlagen, um Ihre Rückkehr unter guten Bedingungen zu erleichtern. Während Ihrer Arbeitsunfähigkeit können Sie jederzeit ein Wiedereingliederungsprogramm beantragen, das eine ärztliche Untersuchung und eine Beurteilung Ihres Arbeitsplatzes umfasst.

Gut zu wissen

- Ab der 8. Woche Ihrer Arbeitsunfähigkeit muss Ihr Arbeitgeber Ihr Arbeitspotenzial beurteilen lassen, also prüfen, ob Sie voraussichtlich eine angepasste Tätigkeit oder eine andere Arbeit ausüben können. Kommt der Arbeitsarzt zu dem Schluss, dass dies möglich ist, kann der Arbeitgeber ihn bitten, Sie zu einer Wiedereinstiegsuntersuchung einzuladen oder mit Ihnen ein Wiedereingliederungsverfahren einzuleiten (1).
- Werden Sie im Rahmen einer Wiedereingliederungsbeurteilung zu einer Untersuchung eingeladen, sind Sie verpflichtet, daran teilzunehmen. Wenn Sie ein zweites Mal unentschuldig fernbleiben, muss die Krankenkasse Ihr Krankengeld aussetzen.

(1) Beschäftigt das Unternehmen mindestens 20 Arbeitnehmer und wird ein Arbeitspotenzial festgestellt, muss das Wiedereingliederungsverfahren innerhalb von 6 Monaten nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit eingeleitet werden.

Das erste Smartphone: Vertrauen statt Überwachung

Zwischen Sorge und Notwendigkeit: Die Anschaffung des ersten Smartphones stellt viele Eltern vor eine Herausforderung. Wann ist der richtige Zeitpunkt und nach welchen Regeln?

Text: Sandrine Cosentino, Übersetzung: Rachel Hurlet



Das Durchschnittsalter für das erste Handy liegt bei elf Jahren. Laut der Umfrage #Génération2024 (1) nutzen bereits 59 % der Schüler im 6. Schuljahr ein Handy, wenn auch nicht immer ein Smartphone. Der eigentliche digitale Wandel erfolgt jedoch beim Übergang in die Sekundarstufe: 82 % der Schüler geben an, 4G zu nutzen.

Das erste Handy gilt als wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Der Zeitpunkt ist jedoch von Familie zu Familie unterschiedlich. Barbaras Tochter erhielt ihr erstes Smartphone im ersten Jahr der Sekundarschule. Zuvor nutzte sie ein einfaches Handy für den Schulweg. Heute hat sie zwar ein Smartphone, aber weder Zugang zu Google noch zu Online-Apps.

Bei Ludovico waren es auch die Fahrten zum Institut, die den Kauf motiviert haben. „Ich mag neue Technologien, und es war mir wichtig, dass er ein leistungsstarkes Gerät hat, aber ich habe die Kindersicherung aktiviert und bestimmte Websites gesperrt.“

Andere Eltern planen früher: Die Söhne von Cédric bekamen ihr erstes Smartphone bereits in der sechsten Klasse der Primarschule, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und den Kontakt zu ihren Freunden auch nach dem Wechsel in die Sekundarstufe aufrechtzuerhalten.

Manche Jugendliche wünschen sich dagegen lange kein Smartphone. So nutzte Melanies Sohn erst zu Beginn des zweiten Sekundarschuljahres eines, als er enger mit seinen Freunden in Kontakt bleiben wollte.

Für den Neuropsychologen Sébastien Serlet ist der Übergang in die Sekundarstufe häufig ein entscheidender Wendepunkt. Letztlich hängt der richtige Zeitpunkt jedoch vor allem von der Reife des Kindes ab. Es sollte in der Lage sein, ein Smartphone selbstständig und verantwortungsbewusst zu nutzen.

Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Das erste Smartphone ist weit mehr als nur ein Gerät – es ist zu einem Symbol der Zugehörigkeit zu einer Gruppe geworden. Nach Ansicht des Fachmanns entspricht dies dem zentralen Bedürfnis des Jugendlichen, seine Identität im Umgang mit Gleichaltrigen zu entwickeln. „Ab dem 12. Lebensjahr streben Jugendliche nach mehr Selbstständigkeit. Sie distanzieren sich nach und nach von ihren Eltern und entwickeln im Umgang mit ihren Freunden eigene Interessen. Dafür müssen sie sich austauschen und in Verbindung bleiben.“

Diese Hyperkonnektivität bleibt jedoch nicht ohne Folgen. Im Gegensatz zu früheren Generationen nehmen die Interaktionen kein Ende, sondern entwickeln sich kontinuierlich weiter. Das Smartphone überträgt

Gruppendynamiken – Streitigkeiten, Witze, Trends – bis in den familiären Bereich. Ein Jugendlicher, der den Anschluss verloren hat, kann so am nächsten Tag feststellen, dass sich die Gruppe weiterentwickelt hat und er nicht mehr mithalten kann. Dabei könnte ein striktes Verbot zur sozialen Isolation führen.

Eine Sorge, die von den befragten Eltern weitgehend geteilt wird, da sie befürchten, dass ihr Kind ein Außenseiter bleibt, wenn ihm dieser Kanal vorenthalten wird.

Die Fachkraft rät jedoch dazu, sich nicht ausschließlich von dieser gesellschaftlichen Norm leiten zu lassen. „Wenn man dem Gruppendruck nachgibt, verhindert dies oft, dass man die für das eigene Kind am besten geeigneten Rahmenbedingungen schafft. Das Wichtigste ist, miteinander zu reden und Orientierungspunkte festzulegen, die sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln können.“

Von der Wachsamkeit zum Vertrauensvertrag

Auf der Frage nach dem richtigen Zeitpunkt folgt die Frage nach dem Rahmen. Das Gerät fördert zwar die Selbstständigkeit, stellt Familien jedoch auch vor ein Dilemma: mehr Freiheit zu gewähren, ohne dabei in eine übermäßige Vernetzung abzurutschen.

In der Praxis verfolgt jede Familie ihre eigene Strategie: Bei Barbara ein sehr schrittweiser Ansatz, bei Ludovico und Cédric elterliche Kontrolle ... In einem Punkt sind sich jedoch alle einig: Kommunikation ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Übergang. Der Psychologe teilt diese Ansicht. „Ich bin kein Befürworter einer heimlichen Überwachung, die die Beziehung belastet, sondern befürworte eine offene und erklärbare Kontrolle.“

„Bei uns war die Regel schon immer klar: Wir haben das Recht, die Handys der Jungs zu überprüfen“, erklärt Cédric. „Wir haben ihnen die Risiken erklärt – nicht, um sie zu überwachen, sondern um sie zu begleiten.“

Denn manche Gruppen auf Snapchat, WhatsApp oder anderen Netzwerken, die eigentlich zur gegenseitigen Hilfe gegründet wurden, können schnell in aggressive Auseinandersetzungen ausarten. Cédrics zweiter Sohn hat es selbst erlebt. „Dank der offenen Gespräche und des Vertrauens hat er uns davon erzählt. Wir konnten gemeinsam mit der Schule schnell handeln.“

Bei Ludovico gelang es seinem ältesten Sohn, die Kindersicherung nach einigen Monaten zu umgehen. „Es hat mich traurig gemacht, dass ich mich mit ihm wegen eines Handys gestritten habe. Wir haben die Regeln nochmal besprochen, und er hat verstanden, dass sie nicht zur Strafe dienen. Das Smartphone ist kein Spielzeug.“

Herausforderungen im Gesundheitsbereich

Abgesehen von den pädagogischen und zwischenmenschlichen Aspekten haben diese Nutzungsgewohnheiten auch konkrete Auswirkungen auf die Gesundheit der Jugendlichen.

Es zieht die Aufmerksamkeit stark auf sich – mithilfe von Algorithmen, die den Nutzer im Bann halten. Bei Jugendlichen, deren Gehirn sich noch entwickelt und das gegenüber solchen Belastungen weniger widerstandsfähig ist als das von Erwachsenen, kann dies das Erlernen von Anstrengung und Geduld bremsen, stellt der Psychologe fest. Manche Eltern stellen konkrete Auswirkungen fest: „Wenn mein Sohn TikTok öffnet, schaut er sich passiv Videos an, ohne es zu merken“, berichtet Ludovico.

Der Experte geht davon aus, dass sich die Urteilsfähigkeit etwa im Alter von 13 Jahren entwickelt: die Fähigkeit, das Virtuelle vom Realen zu unterscheiden und die Folgen des eigenen Handelns

abzuschätzen. Ohne diese Distanz lässt sich der Jugendliche möglicherweise mitreißen oder folgt einem Trend – eher, um sich der Gruppe anzupassen, als aus echter Überzeugung.

Die Nutzung am Abend ist besonders problematisch. Die Nutzung des Smartphones vor dem Schlafengehen verzögert das Einschlafen und beeinträchtigt die Schlafqualität: Das blaue Licht hemmt die Ausschüttung von Melatonin, während anregende Inhalte und Benachrichtigungen die nächtlichen Schlafzyklen stören. Diese Schwierigkeit, abzuschalten, wird auch von den Eltern angesprochen, die bei ihren Kindern das Bedürfnis beobachten, ständig erreichbar zu sein.

Das Smartphone kann das Lernen unterstützen, doch die ständigen Reize lenken die Aufmerksamkeit ab und beeinträchtigen das Gedächtnis.

Kein Wundermittel

Angesichts dieser Erkenntnisse suchen die Familien nach Möglichkeiten, konkret zu handeln. Wie Sébastien Serlet betont, geht es nicht so sehr darum, zu entscheiden, wann man nachgeben soll, sondern vielmehr darum, einen anpassungsfähigen Rahmen zu schaffen, indem man die Nutzung

schrittweise erweitert, anstatt im Nachhinein alles einschränken zu müssen.

Unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten jedes Kindes lassen sich einige Anhaltspunkte erkennen:

- Nachts kein Smartphone im Schlafzimmer. Ein Wecker genügt.
- Die Bildschirmzeit sollte dem Alter und der Nutzung angepasst sein.
- Getrennte Eltern sollten möglichst einheitliche Regeln festlegen.
- Soziale Netzwerke schrittweise einführen und über Privatsphäre sprechen.
- Bildschirmfreie Zeiten gelten für die ganze Familie.
- Bei Problemen helfen Dialog und klare Regeln mehr als Strafen.

Das Ziel dieses Rahmens besteht weiterhin darin, das Vertrauen zu wahren, damit sich das Kind traut, darüber zu sprechen, wenn es online auf ein Problem stößt.

Das Smartphone ist mehr als nur ein Gegenstand: Es wird zu einem Lernwerkzeug – vorausgesetzt, es wird richtig eingesetzt. ■

(1) *"#Génération2024 : Les jeunes et les pratiques numériques, Conseil supérieur de l'éducation aux médias, 2024.*

Broschüre

In der Broschüre der CKK „Erstes Smartphone“ finden Sie einen konkreten Ansatz, um die mit der Bildschirmnutzung verbundenen Spannungen abzubauen. Entdecken Sie die „digitalen Hausregeln“, die gemeinsam von Eltern und Kindern erarbeitet werden.

Wie erstellen Sie Ihre Hausregeln?

1. Zeit mit den Eltern: Passen Sie Ihre Erwartungen an und hinterfragen Sie Ihre eigenen Gewohnheiten.
2. Gespräch im Familienkreis: Ein geselliger Moment, in dem das Kind seine Bedürfnisse äußert, die Erwachsenen jedoch weiterhin für die Einhaltung der Regeln verantwortlich sind.
3. Drei Zeitarten definieren:

Erforderliche Zeit: Schule, Hausaufgaben...

Vereinbarte Zeit: die Nutzung wird gemeinsam besprochen

Freizeit: persönliche Interessen

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Gleichgewicht. Sehen Sie sich die Regeln regelmäßig an, um sie an die Entwicklung Ihres Kindes anzupassen.



Entdecken Sie die Broschüre und viele weitere unter ckk-mc.be/gesundheit

Neugier kennt kein Alter

Entgegen der verbreiteten Vorstellung lässt die Neugier mit zunehmendem Alter nicht nach. Das hat ein internationales Team von Psychologen nachgewiesen. Indem sie unser Gehirn anregt, hilft sie uns, geistig fit zu bleiben.

Text: Sandrine Cosentino, Übersetzung: Rachel Hurlet

Wie viel wiegt das Gehirn eines erwachsenen Menschen? Und das eines Pottwals? Das Gehirn ist faszinierend, und Neugier ist es auch. Sie treibt uns dazu an, zu suchen... ohne unbedingt eine sofortige Antwort zu erwarten. Denn die Zufriedenheit, die neugierige Menschen empfinden, entsteht, wie die Neurowissenschaften zeigen, ebenso sehr im Erwarten wie in der Enthüllung. Um die Freude nicht zu verderben, kommen wir auf diese Fragen etwas später im Artikel noch einmal zurück...

Als wahre Superkraft stellt dieser Entdeckerdrang eine intrinsische Motivation dar, das eigene Wissen zu erweitern, ganz ohne das Ziel einer äußeren Belohnung. Kinder sind von Natur aus neugierig. So können sie die Welt um sich herum entdecken und dadurch

wachsen. Anregende soziale Interaktionen fördern diese Wissbegierde.

Neugier treibt Wissenschaft und Gesellschaft voran. Sie kann auch zu einem gesünderen Altern beitragen, indem sie den Geist fit hält. Sie motiviert uns dazu, unser Gedächtnis zu erforschen und zu fördern.

Laut der psychologischen Fachliteratur nimmt jedoch die allgemeine Neugier einer Person mit zunehmendem Alter häufig ab. Eine Feststellung, die Alan Castel, Psychologe an der University of California in Los Angeles und Hauptautor einer aktuellen Studie über die Entwicklung der Neugier im Laufe des Erwachsenenlebens (1), überrascht hat. Im Rahmen seiner Untersuchungen zeigten sich einige ältere Teilnehmer hingegen besonders engagiert, insbesondere wenn es um das Gedächtnis ging. Um dieses Paradox besser zu verstehen, haben die Forscher die Mechanismen der Neugier genauer untersucht.

Allgemeines gegen Spezifisches

Zunächst einmal gibt es nicht nur eine, sondern mehrere Formen der Neugier.

Die Autoren der Studie unterscheiden zwei Formen: die Persönlichkeitsneugier und die Zustandsneugier.

Die erste ist angeboren, sie ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Menschen, die diese Eigenschaft besitzen, sind ständig bestrebt, sich in

vielfältigen Themenbereichen weiterzubilden, stellen sich immer wieder Fragen (warum und wie), probieren neue Arbeitsmethoden aus und erkunden unbekannte Bereiche.

Die zweite zeigt sich in bestimmten Bereichen oder bei bestimmten Freizeitaktivitäten. Sie ist kontextbezogen und zielgerichtet. So kann es vorkommen, dass manche Menschen, die im Allgemeinen eher wenig neugierig sind, zu bestimmten Themen einen intensiven Wissensdurst verspüren: Sie interessieren sich leidenschaftlich für die lokale Geschichte, vertiefen sich in die Gartenarbeit, lernen eine neue Sprache, oder blättern stundenlang in Astronomiezeitschriften.

Diese beiden Formen der Neugier schließen sich nicht gegenseitig aus: Jeder Mensch weist in unterschiedlichem Ausmaß sowohl eine natürliche Veranlagung auf, sich für viele Themen zu interessieren, als auch ein gezielteres Interesse an bestimmten Bereichen. Diese Entdeckungsfreude entwickelt sich im Laufe des Lebens sogar weiter.

„Auch wenn wir älter werden, wollen wir nicht aufhören zu lernen; wir sind lediglich wählerischer, was die Themen angeht, mit denen wir uns eingehender beschäftigen möchten.“

Alan Castel, Psychologe



Eine größere Auswahl mit zunehmendem Alter

Nach der Auswertung der Antworten von mehr als 1.200 Personen im Alter von 20 bis 84 Jahren zeigen die Ergebnisse der Forschenden um Alan Castel, dass zwar die grundsätzliche Neugier mit zunehmendem Alter abnimmt, die durch bestimmte Reize ausgelöste Neugier jedoch zunimmt. Sie kann sich sogar bis ins hohe Alter entwickeln. „Auch wenn wir älter werden, wollen wir nicht aufhören zu lernen; wir sind lediglich wählerischer, was die Themen angeht, mit denen wir uns eingehender beschäftigen möchten“, erklärte Alan Castel bei der Vorstellung der Studie.

Für diese Ergebnisse gibt es zwei Erklärungen. Ein junger Mensch muss andere Menschen kennenlernen und auf sie treffen, um seine sozialen Beziehungen und sein Wissen für sein zukünftiges Leben aufzubauen, wobei er seine angeborene Neugier nutzt. Mit zunehmendem Alter hat man die Tendenz, sich weniger die Zukunft vorzustellen und sich stattdessen auf Aktivitäten zu konzentrieren, die einen ganz besonders interessieren, wodurch die Neugier zunimmt. Letztere ist daher bei älteren Menschen stärker ausgeprägt als bei jungen Menschen.

Pierre Missotten, Doktor der Psychologie und zusammen mit Professor Stéphane Adam Mitbegründer von LyAge (2), einem auf die Schulung und Begleitung von Akteuren im Bereich des Alterns spezialisierten Unternehmens mit Sitz in Lüttich, beschäftigt sich intensiv mit diesen Fragestellungen. „Ein älterer Mensch wird seine Freizeitaktivitäten natürlich wählen, da seine Ressourcen es ihm nicht mehr erlauben, alles zu tun. Aber nicht wahllos.“, versichert er. „Er wählt das aus, was für ihn Sinn macht und positive Emotionen hervorruft.“

Kein schlimmer Fehler

Die Ergebnisse der Studie von Alan Castel überraschen den Doktor der Psychologie nicht. „Es ist wichtig, seine Interessen zu pflegen und dabei die Freude am Entdecken zu bewahren. Dadurch lässt sich eine gute Lebensqualität bewahren“, bestätigt Pierre Missotten. Er betont weiter: „Nur weil man älter ist, heißt das noch lange nicht, dass man nichts mehr lernt. Man lernt in jedem Alter.“ Und dadurch trainieren wir unser Gedächtnis.

Die Studie zeigt nämlich, dass Entdeckungslust zu einem besseren Altern beitragen kann, kognitiven Abbau verhindert und den Geist wach hält. Es ist daher wichtig, die Bereiche zu erkennen und zu fördern, die für Senioren von besonderem Interesse sind, wobei zu berücksichtigen ist, dass jeder Mensch anders ist.

„Man muss auch dem Vorurteil entgegenwirken, dass Senioren nutzlos seien oder nichts mehr weitergeben können“, betont der Psychologe Pierre Missotten.

„Ein Mensch sammelt im Laufe seines Lebens zahlreiche Fähigkeiten und Erfahrungen. Wenn er seinen

Wissensdurst weiterhin stillt, wird er sein Wissen sehr gerne mit anderen teilen oder sich mit ihnen darüber austauschen. Neugier kennt kein Alter!“

Wenn die Antwort auf sich warten lässt

Und nun ist es an der Zeit, auf die zu Beginn des Artikels gestellten Fragen zurückzukommen: Das Gehirn eines erwachsenen Menschen wiegt 1,4 kg, das eines Pottwals hingegen etwa 9 kg. Aber warum musste so lange auf diese Antwort gewartet werden? Neugier ist vor allem eine Quelle der Freude. Mehr noch als die Information

an sich ist es das Warten auf diese Information, das in uns Dopamin freisetzt (das Hormon, das den Motivations- und Belohnungskreislauf aktiviert) und uns proaktiv macht. Sobald die Neugier jedoch gestillt ist, kommt dieser positive Kreislauf zum Stillstand. Bis zur nächsten Frage... Denn wenn das menschliche Gehirn kleiner ist als das des Pottwals, welches Lebewesen hat dann im

Verhältnis zu seiner Körpermasse das größte Gehirn? Und hängt die Größe unseres Gehirns mit unserer Intelligenz zusammen? Ach, neugierige Geister werden nie satt! ■

(1) "Curiosity across the adult lifespan: Age-related differences in state and trait curiosity", Alan Castel, Mary Whatley et al., Plos One, 2025.

(2) lyage.be

Den kognitiven Abbau im Alltag verlangsamen

Es gibt verschiedene Faktoren, die den kognitiven Abbau verlangsamen und die Gesundheit des Gehirns so lange wie möglich erhalten können.

Die kognitive Reserve ist die Fähigkeit des Gehirns, mit den durch die Alzheimer-Krankheit oder eine verwandte Erkrankung verursachten Schäden umzugehen. Sie spielt eine Schlüsselrolle bei der Vorbeugung kognitiver Beeinträchtigungen. Um das Gehirn fit zu halten, gelten zwei wichtige Tipps: Bleiben Sie neugierig und aktiv. Einige Tipps der Stiftung für Alzheimer-Forschung (1):

- Sich schon vor dem Auftreten erster kognitiver Beeinträchtigungen um die Gesundheit des Gehirns kümmern: Rauchen vermeiden, einen gesunden Lebensstil pflegen und regelmäßig geistige Aktivitäten ausüben.
- Die Isolation bekämpfen. Ein aktives Sozialleben scheint das Auftreten von Demenzsymptomen hinauszuzögern.
- Das Gehirn regelmäßig durch Denkspiele oder Lesen anregen.
- Sich regelmäßig körperlich betätigen.
- Sich ausgewogen ernähren.
- Um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen, empfehlen Ärzte den Patienten, sich täglich körperlich und geistig zu betätigen.

(1) stopalzheimer.be

Übertherapie am Lebensende

Bei uns ist der Tod den Pflegeeinrichtungen vorbehalten: Laut einer aktuellen Studie der CKK sterben drei von vier Belgiern im Krankenhaus oder in einem Pflegeheim. Wie lässt sich das erklären?

Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet

Heute sterben 76 % der über 40-Jährigen im Krankenhaus oder in einem Alten- oder Pflegeheim. Weniger als ein Viertel der Todesfälle ereignet sich zu Hause oder an einem anderen Ort. Eine groß angelegte Studie der CKK (1) zeigt, dass das Lebensende mittlerweile überwiegend innerhalb von Pflegeeinrichtungen stattfindet. Die Forscher haben in diesem Rahmen die Daten von fast 95.000 Mitgliedern ab 40 Jahren, die zwischen 2023 und 2024 verstorben sind, ausgewertet und mit den zwischen 2005 und 2006 erfassten Daten verglichen.

In den letzten zwanzig Jahren ist ein deutlicher Anstieg der Todesfälle in Pflegeheimen zu beobachten (von 23 % auf 33,5 %). Diese Zunahme spiegelt die Alterung der Bevölkerung wider. Zwischen 2023 und 2024 war mehr als jeder zweite Verstorbene 85 Jahre alt oder älter. In diesem fortgeschrittenen Alter ist die Wahrscheinlichkeit, in einer Einrichtung zu leben – und somit dort zu sterben –, erheblich höher...

Die Rolle des Krankenhauses

4 von 10 Belgiern sterben im Krankenhaus. Das ist besser als beispielsweise in Frankreich (57 %) oder in Portugal (62 %), aber die Zahlen liegen deutlich tiefer in den Niederlanden (27 %) oder in Norwegen (34 %). Das Krankenhaussystem spielt bei uns in den letzten Lebensmonaten eine große Rolle, selbst wenn der Tod schlussendlich nicht im Krankenhaus eintritt. 61 % der in der Stichprobe erfassten Personen haben in den letzten drei Monaten ihres Lebens mindestens eine Nacht im Krankenhaus verbracht. 56 % suchten die Notaufnahme auf, und jeder Zwölfte wurde auf einer Intensivstation behandelt.

Diese Daten zeugen von einer Lebensendphase, die stark von Verlegungen und teilweise

wiederholten Einweisungen geprägt ist ... Den Analysen zufolge steigt die Zahl der Krankenhausaufenthalte in den letzten Wochen vor dem Tod deutlich an. Auch wenn die Häufigkeit dieser Aufenthalte Fragen aufwirft, bedeutet dies nicht, dass alle Krankenhausaufenthalte am Lebensende unnötig oder unangemessen sind, betonen die Forscher der CKK. Manche Maßnahmen dienen beispielsweise der Bewältigung akuter Symptome, dem Sicherheitsbedürfnis der betroffenen Person oder ihres Umfelds oder dem Mangel an geeigneten Lösungen zu Hause oder in anderen Pflegeeinrichtungen.

Palliative Pflege: zu wenig, zu spät

Vor dem Hintergrund einer anhaltenden Medikalisierung erscheint die Palliativpflege – die sich ausschließlich um das Wohlbefinden des Patienten kümmert und nicht auf Heilung abzielt – als naheliegende Lösung. Allerdings wird sie viel zu selten eingesetzt. Aus der Studie geht hervor, dass nur 22 % der Menschen in den letzten drei Monaten ihres Lebens eine Palliativversorgung erhalten. Wenn sie dennoch eingerichtet wird, geschieht dies oft erst sehr spät: Bei der Hälfte der Betroffenen beginnt die Palliativversorgung weniger als 46 Tage vor dem Tod.

Gespräche über das Lebensende finden noch immer zu selten statt, kommen zu spät oder bleiben zu einseitig.

„Diese Zahlen bestätigen bereits seit längerem gemachte Beobachtungen“, bedauert Elise Derroitte, Vizepräsidentin der CKK. „In Belgien wird die Palliativversorgung nach

wie vor allzu oft mit der allerletzten Lebensphase in Verbindung gebracht und nicht frühzeitig als ganzheitliche Begleitung zur Sicherung der Lebensqualität integriert. Ihr Potenzial wird somit bei weitem nicht ausgeschöpft.“

Der Zugang zu Palliativversorgung variiert zudem je nach Erkrankung: Krebskranke haben beispielsweise eine fast sechsmal höhere Wahrscheinlichkeit, diese in Anspruch zu nehmen, als Menschen ohne Krebsdiagnose, die an anderen schweren und fortschreitenden Erkrankungen leiden. „Erkrankungen wie die amyotrophe Lateralsklerose, chronische Lungenerkrankungen oder Demenz führen jedoch zu einem ebenso großen Bedarf an Palliativversorgung, der sich mitunter über längere Zeiträume erstreckt. Die Palliativpflege könnte mehr Trost spenden“, argumentiert Elise Derroitte. Selbst im Krankenhaus wird das Angebot nur in begrenztem Umfang in Anspruch genommen: Nur 13 % der Todesfälle im Krankenhaus ereignen sich in einer Abteilung, in der Palliativpflege geleistet wird (z. B. in der Geriatrie), was einem verschwindend geringen Anstieg (+3 %) über einen Zeitraum von 20 Jahren entspricht...

Angesichts der steigenden Lebenserwartung – und der damit einhergehenden chronischen Erkrankungen sowie des damit verbundenen Verlusts an Selbstständigkeit – wird das Angebot an Palliativversorgung in den kommenden Jahren jedoch einer steigenden Nachfrage gegenüberstehen. Kürzlich hat das Föderale Kompetenzzentrum für Gesundheitsleistungen, das einen Bericht zu diesem Thema verfasst hat (2), erneut darauf hingewiesen, dass sowohl das Personal als auch die Finanzierung der mobilen Palliativteams in den Krankenhäusern, aber auch der sogenannten „Zweitlinien“-Unterstützungsteams

verstärkt werden müssen. Es handelt sich um multidisziplinäre Teams, die auf Palliativpflege spezialisiert sind und beim Patienten zu Hause oder an seinem Wohnort tätig sind. Sie schlagen Wege vor, um die Schmerzen zu bewältigen und die Lebensqualität des Patienten zu verbessern, und können den Patienten und seine Angehörigen psychologisch unterstützen. Derzeit gibt es in Belgien 28, davon 9 in der Wallonischen Region und 3 in der Region Brüssel.

Auch hier gibt es Ungleichheiten

Ein genauerer Blick zeigt zudem, dass das Lebensende nicht für alle Menschen gleich verläuft. Die Studie zeigt deutliche Ungleichheiten in Bezug auf Alter, sozioökonomischen Status, familiäre Situation und Geschlecht auf.

Personen mit Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE) sterben noch seltener zu Hause und häufiger in Pflegeheimen oder im Krankenhaus. Auch wenn ihr Zugang zur Palliativversorgung leicht besser ist als jener von Personen ohne EKE-Status, reicht dies nicht aus, um eine oftmals stärker institutionalisierte Lebensendphase auszugleichen. Noch besorgniserregender ist die Situation von alleinlebenden Menschen: Sie haben offenbar nur halb so große Chancen, Palliativpflege zu erhalten, wie Menschen mit einem engen Umfeld, und sterben häufiger in einem Pflegeheim oder im Krankenhaus. Das Fehlen eines Angehörigen ist ein entscheidender Faktor, sowohl für die häusliche Pflege als auch für den Zugang zu Palliativbetreuung, wie die Studie hervorhebt.

Die geschlechtsspezifische Ungleichheit ist zwar weniger sichtbar, aber ebenso auffällig. Frauen haben eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit als Männer, außerhalb ihres Wohnsitzes zu sterben. „Man muss die Aufteilung der Betreuungsrollen innerhalb der Partnerschaft hinterfragen“, betont Elise Derroitte. „Auch heute noch sind es überwiegend Frauen, die ihre Partner zu Hause pflegen. Wenn sie jedoch selbst am Ende ihres Lebens stehen, führt das Fehlen

eines pflegenden Angehörigen häufiger dazu, dass sie ihre letzten Tage im Krankenhaus oder in einem Pflegeheim verbringen. Zumal Frauen eine höhere Lebenserwartung haben.“

Vorausschauend handeln, um besser zu begleiten

Nach Schätzungen des Föderalen Kompetenzzentrums für Gesundheitsleistungen werden im Jahr 2050 26 % der Bevölkerung älter als 65 Jahre und 6 % älter als 85 Jahre sein. Angesichts dieser demografischen Herausforderung bleibt die vorausschauende Pflegeplanung einer der wichtigsten Faktoren für ein friedlicheres und selbstbestimmteres Lebensende. Wenn die Wünsche der Betroffenen bekannt sind, besprochen und berücksichtigt werden, lassen vermeidbare Krankenhausaufenthalte nach und die Qualität der Betreuung verbessert sich. „Der Tod ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema und wird weitgehend als medizinisches Versagen betrachtet, obwohl er doch eine unvermeidliche Etappe des Lebens darstellt“, erinnert Elise Derroitte,

Vizepräsidentin der CKK.

Dennoch finden Gespräche über das Lebensende nach wie vor zu selten statt, kommen zu spät oder sind zu einseitig. Diese kulturelle Herausforderung belastet das gesamte Gesundheitssystem und führt dazu, dass Entscheidungen unter Zeitdruck getroffen werden – oft im Krankenhaus –, da es an im Vorfeld vorbereiteten Alternativen mangelt.

Für die CKK ist es von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zu begleiten und zu fördern, die die Kenntnisse und Fähigkeiten der Gesundheits- und Pflegekräfte in Bezug auf das Lebensende und die Palliativversorgung verbessern. Diese Botschaften müssen mit denen kombiniert werden, die sich an ein breiteres Publikum richten: den Tod als etwas Normales darstellen, das Bewusstsein für die Bedeutung von Patientenverfügungen schärfen, über den Mehrwert der Palliativversorgung informieren ...

„Ein würdevolles Sterben“, betonen die Forscher der Krankenkasse, „hängt nicht nur vom Ort ab, sondern auch von der Betreuung.“ ■

Ein Viertel der Verstorbenen wechselt in den letzten sechs Lebensmonaten mindestens dreimal die Pflegeeinrichtung.

(1) "Soins en fin de vie : étude rétrospective du profil des membres de la MC décédés, du lieu de décès et du trajet de soins", K. Ackaert, H. Avalosse und R. Verniest (Service d'études MC), April 2026. Die Studie finden Sie in Französisch in „Santé & Société“ Nr. 17 oder auf mc.be/sante-societe.

(2) "Renforcer et compléter l'offre palliative pour proposer les bons soins au bon moment, au bon endroit", M. Dauvrin, A. Desomer et al., KCE, rapports 394B, 2025.



Agenda

MENTALE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN

Tout s'est arrangé (ou pas)

Die CKK lädt Sie zu einer Vorführung der Doku „Tout s'est arrangé (ou pas)“ des Journalisten und Regisseurs Pierre Schonbrodt ein.

Der Film widmet sich der mentalen Gesundheit junger Menschen und begleitet eine leidende Jugend. Er zeigt interessante Initiativen von Fachleuten vor Ort, die versuchen, dieser mentalen Belastung entgegenzuwirken, und macht gleichzeitig auf eine alarmierende Realität aufmerksam: Die mentale Gesundheit junger Menschen ist eine gesellschaftliche Herausforderung. Der Film wird in französischer Originalfassung mit deutschen Untertiteln gezeigt. Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion mit Experten aus verschiedenen Bereichen statt. Anmeldung Pflicht.

Praktische Infos:

- Donnerstag, 22. Oktober, Einlass ab 19 Uhr (Filmstart um 19:30 Uhr)
- Jünglingshaus Eupen, Neustraße 86
- CKK-Mitglied: 3 € | Nicht-Mitglied: 6 €

Infos und Anmeldung: ckk-mc.be/mentale-gesundheit • 0477 75 27 71

Die Filmvorführung findet im Rahmen der Wochen der mentalen Gesundheit statt. Entdecken Sie das Programm auf mentale-gesundheit.be/wochen2026.

Erste Hilfe kann Leben retten!

Unfälle und medizinische Notfälle passieren häufig unerwartet – Erste Hilfe kann Leben retten. Lernen Sie im Erste-Hilfe-Kurs richtig zu handeln. Der Kurs „Erste Hilfe für alle“ findet am Samstag, 17. und 24. Oktober von 9 bis 16 Uhr und „Erste Hilfe beim Enkelkind“ am Samstag, 7. und 14. November von 9 bis 16 Uhr im Eiche-Zentrum statt. Kostenbeitrag: 75 € inkl. Pausensnack und Zertifikat.

Der Kurs „Erste Hilfe für alle“ findet am Samstag, 17. und 24. Oktober von 9 bis 16 Uhr und „Erste Hilfe beim Enkelkind“ am Samstag, 7. und 14. November von 9 bis 16 Uhr im Eiche-Zentrum statt. Kostenbeitrag: 75 € inkl. Pausensnack und Zertifikat.

Infos und Anmeldung: info@die-eiche.be • 087 59 61 31



Meine Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich durch Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen frei zu äußern? Der PRT klärt auf, wie die gesetzliche Lage ist und warum eine Patientenverfügung wichtig ist: Am **Dienstag, 10. November** um 14 Uhr in **Büllingen**, Pfarrheim (Arnold-Ortmanns-Platz 1) und am **Mittwoch, 18. November** um 18 Uhr in **Kelmis**, Residenz Leoni (Prinzessin Elisabeth-Straße 2B).



Infos und Anmeldung: patientenrat.be/programm • 087 55 22 88

Gemeinsam über die Wechseljahre sprechen

Die CKK organisiert einen Informations- und Austausch-Workshop rund um die Wechseljahre. Der Austausch wird von Dr. Hanna Rampelbergh, Gynäkologin, und Kerstin Sack, Psychologin, geleitet und richtet sich an Frauen ab 40 Jahren, die sich in der Perimenopause oder Menopause befinden, Informationen und Austausch suchen, der Isolation entgegenwirken möchten und Unterstützung und konkrete Lösungen suchen.

Praktische Infos:

- Dienstag, 24. November, 17:30 - 19:30 Uhr
- CKK Eupen, Klosterstraße 66
- CKK-Mitglied: 5 € | Nicht-Mitglied: 10 €

Infos und Anmeldung: ckk-mc.be/wechseljahre



Lust auf Bewegung? Entdecken Sie die Kurse von der Eiche!

- **Faszientraining:** ein Kurs zur Lockerung des faszialen Gewebes, fördert Durchblutung und Wohlbefinden. **Dienstags, 17 Uhr bei der Eiche**
- **Strong Nation:** Intervalltraining aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Cardio-Elementen und plyometrischen Bewegungen. **Sonntags, 11 Uhr bei der Eiche**
- **Rückengymnastik:** Kräftigung, Mobilisation und Entlastung der Wirbelsäule, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. **Mittwochs, 14:30 Uhr und donnerstags, 12:30 Uhr**
- **Hula Fitness:** Ganzkörpertraining mit dem Hula-Hoop-Reifen. **Montags, 20 Uhr bei der Eiche und mittwochs, 18 Uhr in der Sporthalle Kelmis**
- **Yoga Nidra:** geführte Meditation im Liegen, der Körper entspannt, der Geist bleibt klar und präsent. **1x monatlich sonntags, 19 Uhr bei der Eiche, nächste Termine: 20.09., 22.11. und 13.12.**
- **Body Fit für Alt & Jung:** Fitness- und Mobilitätsübungen für mehr Kraft, Stabilität, Koordination und Gleichgewicht. **Dienstags, 10 Uhr in Büttenbach**

 Infos, Anmeldung oder kostenlose Teststunde buchen: info@die-eiche.be • 087 59 61 31

Ferienspaß auf dem Tierhof in Raeren

In den Allerheiligenferien laden Ocarina und Mackels Motivation Kinder von 2,5 bis 12 Jahren vom **2. bis 6. November** zu einer erlebnisreichen Woche auf den Tierhof in Raeren (Burgstraße) ein. Achtung:



Die Gruppe der Minis (2,5 bis 5 Jahre) ist bereits ausgebucht. Die Kinder werden von Montag bis Freitag jeweils von 8:30 bis 12 Uhr und von 13:30 bis 16 Uhr betreut und animiert. Auch während der Mittagspause ist eine Aufsicht gewährleistet. Die Kinder erleben spannende Tage mit den Tieren des Hofes und abwechslungsreichen Ateliers wie Tierzeit, Kreativatelier und Naturabenteuer. Viele Aktivitäten finden im Freien statt, daher bitte wettergerechte Kleidung mitbringen. Der Teilnahmebeitrag beträgt 85 € pro Woche.

 Infos und Anmeldung: ocarina.be/angebot

Halloween Kochen in Eupen

Am 25. Oktober wird es gruselig lecker! Alle Kinder ab 5 Jahren sind zum Halloween-Kochatelier eingeladen. Gemeinsam werden schaurig-schöne Halloween-Snacks zubereitet, von lustigen Geistern bis zu gruseligen Monstern. Beim Kochen, Dekorieren und Probieren stehen Spaß und Kreativität im Mittelpunkt. Wer möchte, darf gerne verkleidet kommen.

 Infos und Anmeldung: ocarina.be/angebot



Themenabend Schlaganfall

Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema

Schlaganfall – von den häufigsten Ursachen und Warnzeichen bis hin zur Prävention. Der Themenabend vermittelt verständlich, worauf es im Ernstfall ankommt. Am Dienstag, 20. Oktober um 19 Uhr im Eiche-Zentrum. Kostenbeitrag: 10 €

 Infos und Anmeldung: info@die-eiche.be • 087 59 61 31



Kochen in Amel

Am 22. November sind alle Kinder ab 5 Jahren zu einem Kochnachmittag in Amel eingeladen. Von 14 bis 18 Uhr wird gemeinsam geschneidelt, gerührt, gebacken und natürlich auch geschlemmt. In einer gemütlichen und kinderfreundlichen Atmosphäre entdecken die jungen Köche neue Rezepte, lernen den Umgang mit verschiedenen Zutaten kennen und bereiten leckere Gerichte selbst zu. Spaß, Kreativität und gemeinsames Erleben stehen dabei im Mittelpunkt. Außerdem erfahren die Kinder Interessantes über gesunde Ernährung und können ihre Köstlichkeiten anschließend genießen.

 Infos und Anmeldung: ocarina.be/angebot

Medizinisch unterstützte Fortpflanzung: 200 € pro Zyklus



Die CKK erstattet die medizinisch unterstützte Fortpflanzung:

- bis zu 200 € pro Zyklus
- für maximal 6 Zyklen (insgesamt 1 200 €)
- unabhängig vom Grund der Behandlung

ckk-mc.be/muf



CKK. Mitten im Leben.