



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **DEZEMBER 2024**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X

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

Gesundheit Die verlorene Kunst des Schlafens

Endometriose

Die unterschätzte Last

„Großes im Kleinen bewirken“

Die Regierungserklärung der DG

Arbeitsunfähigkeit

Die Rückkehr ins Arbeitsleben

Den Pflegesektor wieder aufleben lassen

Angesichts des Pflegekräftemangels sollten wir der Pflege und den Fachkräften den Platz, die Wertschätzung und die Anerkennung zurückgeben, die sie verdienen.

Bleibt eine Gesellschaft, die nicht mehr für ihre Mitglieder sorgen kann, eine Gesellschaft? Angesichts des Pflegekräftemangels ist diese Frage berechtigt. In den Krankenhäusern schließen Abteilungen wegen Personalmangels. In Pflegeheimen wird ein Teil des Bedarfs in den nächsten zwei Jahrzehnten voraussichtlich nicht gedeckt werden können. Selbst die von den Patienten zunehmend bevorzugte häusliche Krankenpflege wird stark betroffen sein...

Wir wissen, dass die Alterung der Bevölkerung, die Zunahme chronischer Krankheiten und komplexer medizinischen Versorgung eine große Nachfrage nach Pflegeleistungen mit sich bringen werden, doch es ist schwierig, neue Fachkräfte für die Pflegeberufe zu gewinnen. Viele Krankenpfleger verlassen den Beruf vorzeitig, erschöpft von den Arbeitsbedingungen oder weil sie in der Schwierigkeit des Berufs nicht den Sinn finden, den sie gesucht haben. Der Mangel erzeugt eine Überlastung für diejenigen, die bleiben, und schafft einen Teufelskreis: mehr Druck, weniger Motivation, mehr Abwesenheiten und Kündigungen.

Diejenigen, die es können, werden auf die Hilfe ihrer Angehörigen zählen. Diese oft unvermeidliche Lösung stellt jedoch eine große mentale, emotionale und finanzielle Belastung für die Familien dar. Diese Last betrifft vor allem Frauen, die ihre Arbeitszeit reduzieren oder ihre Karriere anpassen müssen, um einen Angehörigen zu pflegen...

Es könnte verlockend sein, die Ankunft von Pflegepersonal aus dem Ausland als vorübergehende Lösung zu sehen, aber dies wirft ethische Fragen auf: Dieser „*Care Drain*“ zwingt ganze Familien, getrennt zu leben, und verlagert das Problem auf Arbeiter und Arbeiterinnen, die durch ihre Exilsituation ohnehin schon geschwächt sind.

Die Dringlichkeit der Anerkennung

Der Pflegekräftemangel erhöht das Risiko, dass die medizinische Versorgung aufgeschoben wird und es zu Komplikationen kommt. Ohne rasches Eingreifen droht der Zusammenbruch des Sektors. Die Anerkennung der entscheidenden Rolle der Pflegeberufe ist unerlässlich, ebenso wie die Umsetzung struktureller Reformen, um anständige und attraktive Arbeitsbedingungen zu bieten. Die Pflege ist nicht nur eine mathematische Berechnung von Ressourcen und Bedürfnissen, sondern berührt grundlegende Fragen der Würde, Menschlichkeit und Solidarität. Es ist wichtig, dem Beruf wieder Sinn zu geben und ihn auf seine ursprüngliche Mission zu konzentrieren. Und im weiteren Sinne verdienen heute alle Berufe der Hilfe und Betreuung (Sozialarbeiter, Familien- und Haushaltshilfen, Krankenpfleger usw.) unsere größte Aufmerksamkeit.

Als Krankenkasse möchten wir die Pflege und medizinische Versorgung wieder in den Mittelpunkt der Gesellschaft rücken und sie als kollektives Anliegen angehen. Denn wir sind überzeugt, dass die Fähigkeit, eine Gesellschaft zu bilden, an unserer Bereitschaft gemessen wird, füreinander zu sorgen.

„Die Pflege ist mehr als eine mathematische Berechnung von Ressourcen und Bedürfnissen.“

Ihre CKK

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen

Eupen

- Kundenberatung: montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Empfang (ausschließlich Schnellschalter):
montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr
- Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr

Während den Weihnachtsferien ist diese Geschäftsstelle **geöffnet** am **Montag, 23. und 30. Dezember**, sowie am **Dienstag, 24. und 31. Dezember**.

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

Diese Geschäftsstelle ist **während den Weihnachtsferien geschlossen**.

Sankt Vith

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

Diese Geschäftsstelle ist **während den Weihnachtsferien geschlossen**.

Büllingen

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

Diese Geschäftsstelle ist **während den Weihnachtsferien geschlossen**

 Alle aktuellen Öffnungszeiten finden Sie jederzeit unter **ckk-mc.be/kontakt**.
Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich: **ckk-mc.be/termin**.

Inhalt

Aktuelles

4

Sinutab jetzt verschreibungspflichtig

Krankgeschrieben?

Ihre Formalitäten online!

Gewalt in jungen Partnerschaften

Gesundheit

6

Endometriose: eine unterschätzte Last

Die verlorene Kunst des Schlafens

Melatonin, eine Alternative
zur Schlaftablette?

Wenn Schlafen müde macht

Gesellschaft

12

Die Regierungserklärung
der DG liegt vor

TikTok:

Auswirkungen auf die Gesundheit

Rückkehr ins Arbeitsleben nach
Arbeitsunfähigkeit

Angebote

18

Entdecken Sie zahlreiche
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:
Alexandre Verhamme,
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

Sinutab jetzt verschreibungspflichtig

Seit dem 1. November sind bestimmte Medikamente gegen verstopfte Nase, wie Sinutab und Sinutab Forte, in Belgien nur noch auf Verordnung erhältlich. Der Grund: Diese Medikamente enthalten Pseudoephedrin und Ephedrin. Die Föderale Agentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (FAAG) erinnert daran, dass Pseudoephedrin aufgrund seiner gefäßverengenden Wirkung schwere Nebenwirkungen wie Herz-Kreislauf- und neurologische Probleme verursachen kann. Die Behörde warnt auch vor dem häufigen Missbrauch dieser Art von Medikamenten, deren Dosierung genau eingehalten werden muss.

Belgien war das einzige Land in Europa, in dem diese Medikamente noch frei verkauft werden durften. Die Verbraucherorganisation *Testachats* geht sogar noch weiter und fordert einen kompletten Rückzug dieser Medikamente und erinnert daran, dass Erkältungssymptome auf natürliche Weise abklingen.



Gewalt in jungen Partnerschaften

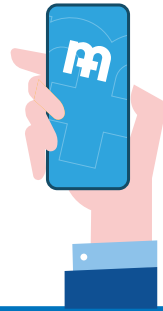
Im Juli dieses Jahres veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in *The Lancet* eine Studie mit einer alarmierenden Feststellung: 24 % der Frauen erleben vor dem Alter von 20 Jahren körperliche oder sexuelle Gewalt durch einen Intimpartner. In Belgien liegt diese Zahl bei 17 %. Gewalt in Partnerschaften ist also nicht nur eine Angelegenheit von Erwachsenen. Und diese Misshandlungen haben tiefgreifende Auswirkungen auf die Entwicklung junger Mädchen. Sie können ihre Schulbildung, ihre Zukunftsaussichten und ihre zukünftigen Beziehungen beeinträchtigen.

Die Studie zeigt, dass sozioökonomische und kulturelle Faktoren das Risiko der Häufigkeit von körperlicher und sexueller Gewalt erhöhen. Körperliche Gewalt betrifft vor allem Mädchen aus Ländern oder Regionen, in denen der Zugang zur Sekundarschulbildung eingeschränkt ist, das Durchschnittseinkommen niedriger ist und die Verheiratung von Minderjährigen praktiziert wird. Psychische Gewalt wird in der Analyse nicht berücksichtigt, obwohl sie in Beziehungen vorkommt. Schließlich warnt die WHO: „Es besteht ein dringender Bedarf, die Unterstützungsangebote und Frühpräventionsmaßnahmen für Mädchen im Jugendalter auszubauen und gleichzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um die Autonomie und die Rechte von Frauen und Mädchen zu stärken“.



Erkennungsaufkleber ohne Adresse

Auf ihren gelben Aufklebern erscheint keine Adresse mehr? Ihre alten Aufkleber können weiterhin verwendet werden, auch bei einem Adressenwechsel oder einer Änderung Ihrer Lebenssituation. Schnell und einfach: Bestellen Sie Ihre Aufkleber in der App *Meine CKK*. Jetzt herunterladen über ckk-mc.be/app.



3 601

Das ist die Anzahl der Chemikalien, die über Lebensmittelverpackungen in unseren Körper gelangen, so eine Studie, die in *The Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology* veröffentlicht wurde. *Take-away-Gerichte, Wasserflaschen, plastifizierte Folien...* Die meisten dieser Substanzen stammen aus Plastikverpackungen, aber auch Papierbehälter und recycelte Pappe werden in der Studie angeprangert! Lebensmittel mit hohem Fett- oder Säuregehalt „fangen“ eher die Chemikalien aus ihren Verpackungen ein. Und je „enger“ die Lebensmittel in ihrer Verpackung sind, desto größer sind die Kontaktpunkte und desto höher ist das Risiko einer Kontamination.



Arbeitsunfähig krankgeschrieben? Übermitteln Sie uns Ihre Dokumente online!

Um von der Krankenkasse Geldleistungen im Rahmen einer Arbeitsunfähigkeit zu erhalten, müssen eine Reihe von Dokumenten an die Krankenkasse übermittelt werden. Bei der CKK geht dies in den meisten Fällen online.

Die wichtigsten Dokumente, die online ausgefüllt werden können, sind:

- Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (auch „Krankmeldung“ genannt).
- Das Auskunftsblatt (für Arbeitnehmer), das von der CKK zur Berechnung der Geldleistungen benötigt wird.
- Der Antrag auf die teilzeitige Wiederaufnahme der Arbeit, um vom Vertrauensarzt die Genehmigung zur Wiederaufnahme einer Tätigkeit während der Arbeitsunfähigkeit zu erhalten.

Diese Formulare wurden überarbeitet, damit sie leichter auszufüllen sind. Auch die Online-Übermittlung ist sicherer und die Bearbeitung durch den Dienst schneller. **Gut zu wissen:** Sobald die Akte bei der CKK eingereicht wurde, kann der Arbeitnehmer oder der Arbeitslose, der als arbeitsunfähig anerkannt wurde, die Entwicklung seiner Akte über seinen gesicherten Zugang *Meine CKK* verfolgen. Dort findet er den Status seines Antrags, die erhaltenen Dokumente und die Dokumente, die noch an die CKK übermittelt werden müssen.

Die erste Zahlung wird geleistet, wenn die Akte vollständig ist und die Geldleistungen berechnet wurden.

Diese Formulare finden Sie in der Rubrik „Arbeitsunfähigkeit“ in Ihrem *Meine CKK* Konto (auf meine.ckk-mc.be) oder in der App *Meine CKK* (jetzt heruntergeladen auf ckk-mc.be/app).



Wachsende Antibiotikaresistenz

Laut einer in *The Lancet* veröffentlichten Studie könnten 39 Millionen Menschen auf der Welt in den nächsten 25 Jahren direkt an Infektionen sterben, die mit Antibiotikaresistenzen zusammenhängen. Die Antibiotikaresistenz - wenn sich Bakterien oder andere Krankheitserreger so verändern, dass sie nicht mehr auf eine Behandlung mit Antibiotika reagieren - ist derzeit weltweit für mehr als eine Million Todesfälle pro Jahr verantwortlich. Sie wird weiter zunehmen und könnte zu einer der größten gesundheitlichen Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte werden.



Ihren Geldbeutel schonen...

Hochwertige Gleitsichtbrillen für 99€



Infos und Bedingungen auf ckk-mc.be/optiek

Die unterschätzte Last der Endometriose

Unterdiagnostiziert, unterfinanziert und untererforscht, dennoch betrifft Endometriose eine von zehn Frauen. Eine Studie der CKK beleuchtet die Realitäten dieser Krankheit.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet

Sofia ist 35 Jahre alt, als bei ihr Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert wird. Bei einer Ultraschalluntersuchung, die auf diese Ankündigung folgt, wird festgestellt, dass sie auch Endometriose an den Eierstöcken und deren Bändern hat. „Ich vermutete schon, dass ich das hatte, konnte es aber nicht ‚beweisen‘“, gesteht sie. Einige Jahre zuvor hatte sie über soziale Netzwerke von dieser chronischen Krankheit erfahren. Da sie die genannten Symptome aufwies, hatte sie schnell einen Termin bei einer Gynäkologin vereinbart, die sie jedoch ebenso schnell wieder abwies. „Ihrer Meinung nach hatte ich keine Endometriose und es war normal, während der Periode Schmerzen zu haben.“, erinnert sich Sofia. „Sie erklärte mir schließlich, dass die Untersuchungen zur Diagnose von Endometriose sehr belastend seien.“ Dennoch genügte ein einfacher Ultraschall bei einer anderen Spezialistin, um die Endometriome (blutgefüllte Zysten) zu erkennen.

Dieses Beispiel verdeutlicht die Unkenntnis und die mangelnde Betreuung des Pflegesystems rund um diese Krankheit. Eine aktuelle Studie der CKK zeigt, dass betroffene Frauen mit einer langen diagnostischen und therapeutischen Irrfahrt konfrontiert sind, und unterstreicht die Dringlichkeit einer Reform der Gesundheitspolitik, um ihre Versorgung zu verbessern.

Licht ins Dunkel der Endometriose

Die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) ist das Gewebe, das die Innenseite der Gebärmutter auskleidet. Hier entwickelt sich der Embryo. Wenn keine Schwangerschaft vorliegt, wird dieses Gewebe am Ende jedes Menstruationszyklus durch die Scheide abgestoßen:

das ist die Menstruation. Aber bei Frauen mit der Krankheit liegt dieses Gewebe außerhalb der Gebärmutter und kann nicht durch die Scheide ausgeschieden werden und verursacht Entzündungen.

Von einer Frau zur anderen kann die Krankheit an verschiedenen Stellen eintreten. Sie kann in die Eileiter, die Eierstöcke und das Bauchfell (Haut, die das Innere der Bauchhöhle auskleidet) auftreten, aber auch Organe wie den Darm, die Vagina, die Harnwege usw. befallen. Seltener kann sich das Gewebe im Brustkorb oder im Zwerchfell bilden oder sogar in Form von Knoten auf den Ischias- und Pudendusnerven zu finden sein.

Die häufigsten Symptome sind starke Schmerzen während der Menstruation, Beckenschmerzen zu anderen Zeiten und Unfruchtbarkeit. Manche Frauen berichten über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, chronische Müdigkeit, Darmbeschwerden und manchmal auch über Depressionen und Angstzustände. Da jeder Fall einzigartig ist, können auch noch weitere Symptome auftreten. Zu beachten ist, dass manche Frauen asymptomatisch sind.

Unterdiagnostiziert

Eine von zehn Frauen ist von Endometriose betroffen. Im Durchschnitt dauert es 7 bis 10 Jahre, bis eine Diagnose gestellt wird. In Belgien beträgt die durchschnittliche Frist fünf Jahre. In der Literatur wird auf mehrere Faktoren hingewiesen, die diese diagnostischen Irrfahrt erklären: das komplexe Krankheitsbild, die Unkenntnis der Krankheit und eine standardisierte Untersuchung zum Nachweis der Krankheit (Laparoskopie), die ihre

eigenen Risiken beinhaltet, invasiv ist und aus wirtschaftlichen und geografischen Gründen für die Patientinnen nicht ausreichend zugänglich ist.

Für Frauen, bei denen Beckenschmerzen das Hauptsymptom sind, dauert es länger, bis die Diagnose gestellt wird, als für Frauen, die Schwierigkeiten haben, ein Kind zu bekommen. „Fruchtbarkeitsprobleme werden gesellschaftlich als ein ‚Problem‘ wahrgenommen, das behandelt werden muss. Dies ist nicht der Fall für Menstruationsschmerzen bei Frauen, die in unserer Gesellschaft normalisiert sind.“, bedauert Elise Derroitte, Vizepräsidentin der CKK.

Gemeinsame Schmerzen, vervielfältigte Ärzte

Auf der Suche nach einer Lösung, um ihre Schmerzen zu lindern, begab sich Sofia zu einem Arzttermin nach dem anderen. Bevor sie ihre Diagnose erhielt, hatte sie zwei Ärzte und vier Gynäkologen aufgesucht. „Ich musste jedes Mal wiederholen, was ich hatte. Und mir wurde eingeredet, es sei normal, sich

während der Periode unwohl zu fühlen. Dabei blieb ich vor Schmerzen nur im Bett, ich war erschöpft und mein Gedächtnis war regelrecht beeinträchtigt.“ All dies wirkte sich auch auf ihre sozialen, emotionalen und beruflichen Beziehungen aus. Die CKK-Studie zeigt, dass Frauen, die im Jahr 2022 wegen Endometriose ins Krankenhaus eingeliefert wurden oder arbeitsunfähig waren, über einen Zeitraum von drei Jahren im Durchschnitt fünf verschiedene Gynäkologen aufsuchen mussten. Von diesen Frauen haben 5 % sogar 12 oder mehr Gynäkologen

getroffen, während die Mehrheit der anderen Frauen immer denselben Gynäkologen aufsuchte.

Während des Behandlungsverlaufs ist es üblich und sogar notwendig, weitere Fachärzte wie Anästhesisten, Chirurgen, Gastroenterologen, Urologen sowie Krankenschwestern, Kinesiotherapeuten, Psychologen, Hebammen und Sexologen hinzuzuziehen. „Endometriose ist keine Krankheit, die von einem einzigen Arzt behandelt werden kann, sondern erfordert die Zusammenarbeit einer Anzahl von Gesundheitsfachkräften.“ Multidisziplinäre Endometriose-Kliniken sind für eine gute Behandlung unerlässlich.“, so Elise Derroitte.

Geeignete Behandlungen?

Endometriose ist nach heutigem Stand eine unheilbare Krankheit. Es gibt jedoch Behandlungsmöglichkeiten, um die Symptome unter Kontrolle zu halten: Operationen, Schmerz- oder Entzündungshemmer, die Pille, Gestagene, Östrogene usw.

Bei Sofia musste das Endometriom an einem ihrer Eierstöcke entfernt werden. Doch die Zyste ist wieder aufgetaucht. „Ich hatte die schlechte Idee, ein Medikament nicht zu nehmen, als ich spürte, dass die Schmerzen während meiner Periode kamen. Ich habe es bereut.“ Extreme Schmerzen schickten sie in die Notaufnahme. Vor Ort gab ihr ein Arzt Tramadol (ein starkes und süchtig machendes Schmerzmittel aus der Familie der Opiode), um ihre Schmerzen zu lindern. Laut der Studie nahmen im Jahr 2022 34 % der Frauen mit Endometriose Opiode ein. Das ist fast 2,5-mal so viel wie bei anderen Frauen. Auch der Gebrauch von Entzündungshemmern und anderen Schmerzmitteln ist deutlich höher.

Ein Hauptsymptom der Krankheit ist die Unfruchtbarkeit. Patientinnen, die sich ein Kind wünschen, aber aufgrund der Endometriose nicht dazu in der Lage sind, werden auf die medizinisch unterstützte Fortpflanzung hingewiesen. Die Studie zeigt auch, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese Methoden anwenden, logischerweise höher ist. 19 % von ihnen haben



zwischen 2017 und 2023 eine künstliche Befruchtung oder eine In-vitro-Fertilisation durchgeführt, verglichen mit 3 % der anderen Frauen.

Ein teures Anliegen!

Neben den gesundheitlichen Schäden kostet die Endometriose die Patientinnen auch viel Geld. Betroffene Frauen tragen im Durchschnitt 641 Euro pro Jahr an Gesundheitskosten, verglichen mit 267 Euro pro Jahr bei anderen Frauen. Die Studie ergab, dass für diejenigen, die im Jahr 2022 aufgrund von Endometriose ins Krankenhaus eingeliefert wurden oder arbeitsunfähig waren, die Kosten (im Durchschnitt) 1 495 Euro betrugen. Und für 5 % von ihnen lagen die Kosten sogar über 4 695 Euro.

Solche Kosten werfen unbestreitbar die Frage nach dem gleichberechtigten Zugang zur Gesundheitsversorgung auf. „Wir sind überzeugt, dass sozioökonomisch benachteiligte Frauen beim Zugang zur Gesundheitsversorgung auf finanzielle Hemmnisse, geografische und soziale Schwierigkeiten stoßen.“, sagt Clara Noirhomme, Autorin der Studie.

Die Studie stellt fest, dass 25 % der Frauen mit Endometriose im Jahr 2022 arbeitsunfähig waren, verglichen mit 12 % der anderen Frauen, d. h. doppelt so viele. Dies kann, ebenso wie die Schwierigkeit, einen gesundheitsgerechten Arbeitsplatz zu finden (z. B. eine sitzende Tätigkeit oder Telearbeit), dazu führen, dass die Kaufkraft dieser Frauen sinkt und sie in eine prekäre Lage geraten.

Das geht auch anders

Das Föderale Fachzentrum für Gesundheitspflege (KCE) wurde 2023 von den föderalen Behörden beauftragt, eine Bewertung der Versorgungslandschaft für Endometriose durchzuführen. In seinem Bericht wird eine zweistufige Organisation der Versorgung vorgeschlagen: Fachzentren und Kliniken auf lokal-regionaler Ebene.

Die Studienabteilung der CKK bestätigt die Notwendigkeit, Referenzzentren für Endometriose einzurichten, die aus multidisziplinären Teams bestehen (Gynäkologen, Urologen, Chirurgen, Krankenpfleger, die auf Endometriose spezialisiert sind, Psychologen, Ärzte für Fruchtbarkeit, Radiologen, Kinesiotherapeuten usw.). Diese spezialisierten Zentren würden die Versorgung koordinieren und einen gleichberechtigten Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Behandlung gewährleisten, unabhängig davon, wo die Patientin lebt.

Ein besserer Rahmen für die Kostenerstattung durch die Einführung von Vereinbarungen mit dem LIKIV würde ebenfalls zu einer finanziellen Entlastung der Patientinnen führen.

Schließlich fordert die Studie eine bessere Ausbildung des Gesundheitspersonals, damit es in der Lage ist, die Symptome der Endometriose bereits bei den ersten Arztbesuchen zu erkennen und seinen Patientinnen zuzuhören. ■

Lesen Sie die Studie *Les trajets de soins de l'endométriose : un parcours de combattantes* auf mc.be/sante-et-societe.

Die verlorene Kunst des Schlafens

Schlaf nimmt, als Barometer für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden, einen wichtigen Platz in unserem Leben ein. Dennoch klagt einer von drei Belgiern über schlechte Nächte. Besserer Schlaf wird nun zu einer gesellschaftlichen Herausforderung...

Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet

25 Jahre - Das ist die Zeit, die ein Mensch im Durchschnitt während seines Lebens mit Schlafen verbringt, und zwar sieben Stunden pro Nacht. Zumindest derjenige, der Glück hat. Die *Late-Night-Shows* richten sich nicht mehr nur an Partygänger und zwielichtige Gestalten. Schlafmangel kann nun ebenfalls als ein „Übel des Jahrhunderts“ bezeichnet werden. „Wir schlafen zwei Stunden weniger pro Nacht als vor 100 Jahren“, bestätigt Prof. Matthieu Hein,

Psychiater und Leiter des Schlaflabors an der Uniklinik Erasme. „Das bedeutet einen Schlafzyklus weniger!“ Dabei ist ein erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit im Allgemeinen, aber vor allem für die unseres Gehirns, von größter Bedeutung. Wie schlimm ist es, Herr Doktor? Es kommt darauf an, für wen: Wir sind nämlich sehr verschieden, wenn es darum geht, ein Auge zuzudrücken...

Langschläfer oder nicht: keine Wahl!

„Man schätzt, dass wir als Erwachsene 6 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht brauchen, mehr in der Kindheit und Jugend und etwas weniger, wenn wir älter werden“, betont der Psychiater. Die Frühaufsteher (die weniger als 5 Stunden pro Nacht schlafen) sind sehr selten, 1 bis 2 % der Bevölkerung.“ Die sogenannten Langschläfer sind besser vertreten. Wenn man aber mehr als 10 Stunden pro Nacht schläft und sich trotzdem noch müde fühlt, stimmt etwas nicht... Man spricht dann von Hypersomnie. Im Jahr 2009 haben amerikanische Forscher erstmals eine Verbindung zwischen Genetik und Schlaf herstellen können¹: Sie schlafen viel, weil Ihre Vorfahren faul waren! Im Ernst: Die Glücklicheren unter uns könnten mit einem vorteilhaften genetischen Erbgut rechnen, das ihnen auch nach einer kurzen Nacht eine optimale Funktion garantiert. „Wir sind alle auf eine bestimmte Schlafdauer vordefiniert, wären mehr oder weniger in der Lage, einen Mittagsschlaf zu machen, usw.“, so Prof. Hein.

Der Schlaf, eine ganze Geschichte

Wenn wir behaupten, dass wir eine „gute“ Nacht hatten, bedeutet das auch, dass unsere Nacht nicht unterbrochen wurde. „Das ist zumindest der Eindruck, den man hat, denn wenn wir schlafen, wachen wir manchmal kurz auf, können uns jedoch nicht daran erinnern“, sagt Dr. Andreea Petrovici, Leiterin der Schlafklinik im Hôpital Vésale in Charleroi. Aber die ganz Nacht durchschlafen war nicht immer die Norm: Bis zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts - und der Verbreitung des künstlichen Lichts - kannte der Mensch einen Schlaf in zwei Phasen. Er „ging gegen 21 oder 22 Uhr zu Bett, wachte dann meist gegen Mitternacht für etwa eine Stunde auf und legte sich dann wieder ins Bett“, enthüllt der amerikanische Historiker Roger Ekirch in „In der Stunde der Nacht: Eine Geschichte der Dunkelheit“ (Lübbe Verlag, 2006). Von diesen zwei Schlafphasen hat der Historiker Spuren in den Schriften des Mittelalters und sogar der Antike bei Homer gefunden!

Wenn sich die Müdigkeit meldet...

Das Industriezeitalter hat mit seinen technologischen Fortschritten das ursprüngliche Schlafschema unserer

Nächte beeinflusst. Was sich nicht geändert hat, ist das Signal, das unser Körper sendet, wenn er zu wenig Schlaf bekommt: Müdigkeit. „Es ist nicht überraschend, dass dies der sicherste Indikator dafür ist, ob Sie gut oder schlecht schlafen“, betont Dr. Petrovici. „Egal, ob Frühaufsteher oder Langschläfer, wenn Sie zu wenig Schlaf bekommen, werden Sie das gleich nach dem Aufwachen spüren. Sich müde zu fühlen, sobald man die Augen öffnet, verspricht einen sehr, sehr langen Tag...“ Dieses Gefühl der ständigen Müdigkeit scheint sich in den letzten Jahrzehnten weitgehend durchgesetzt zu haben. In den Schlafkliniken des Landes klagen die Menschen über Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit am Steuer... „Diese Symptome sind typisch für eine starke Müdigkeit, die meist durch Schlafapnoe verursacht wird (siehe unseren Artikel auf S. 11, Anm. d. Ü.). Von diesen Apnoen sind häufig übergewichtige Männer betroffen, und mehr Menschen als früher leiden an Adipositas.“

Netflix and Stress

Im Kontakt mit ihren Patienten stellen Spezialisten immer häufiger fest, dass unsere Gesellschaft und die von ihr hervorgerufenen Verhaltensweisen definitiv nicht für den Schlaf gemacht sind. „In einer Online-Welt, in der alles immer schneller geht und die Zeit immer knapper wird, sparen die Menschen immer mehr an ihrer Schlafzeit, um andere Aktivitäten unterzubringen: Netflix, Sport, Kino oder Restaurant... Wir rauben uns sozusagen absichtlich den Schlaf“, bedauert Matthieu Hein. 150 Jahre nach den Umwälzungen, die wir erlebten, als künstliches Licht in unser Leben eindrang, sind nun die Bildschirme die neuen Störenfriede. „Mit der Verbreitung von Homeoffice schaltet ein Teil der Bevölkerung den Computer immer früher ein und immer später wieder aus. Und als ob das nicht genug wäre, bleiben manche Menschen bis unter die Bettdecke von ihrem Smartphone-Bildschirm hypnotisiert“, fügt Dr. Andreea Petrovici hinzu. Eine Arbeitswelt im Wandel, Bildschirme, die man mitnehmen kann, aber auch eine bestimmte Vorstellung von Schlaf in einer kapitalistischen Wirtschaft, in der Stress produktiv sein soll und Schlaf unproduktiv ist... „Diese sehr liberale Sicht auf unseren Schlaf, die von den „Yuppies“ (Aufsteiger) der 80er Jahre bis Anfang der 2000er Jahre vertreten wurde, macht heute glücklicherweise dem Aufkommen eines Diskurses Platz, der mehr auf „self-care“, auf Selbstfürsorge, ausgerichtet ist und den Schlaf im Gegenteil lobt“, so der Psychiater Matthieu Hein.

Wir wachen (langsam) auf

Ein weiteres Zeichen für einen Mentalitätswandel ist, dass der Konsum von Schlafmitteln in Belgien seit zehn Jahren rückläufig ist (siehe unseren Artikel auf S. 10). Diese Arzneimittel, die bei Schlaflosen sehr beliebt sind und von denen langfristig abgeraten wird, werden nun zugunsten von Produkten auf Melatoninbasis ersetzt. Wenn die Schlaflosigkeit chronisch ist, verweisen die Spezialisten ihre Patienten eher an kognitive Verhaltenstherapien (siehe Kasten), die als wirksamer gelten. In gewisser Weise haben „die Gesundheitskrise und der dadurch verursachte Stress dazu beigetragen,

dass der Schlaf wieder in den Mittelpunkt des Gesundheitswesens gerückt ist. Die Covid-Periode hat die Nächte eines Teils der Bevölkerung durcheinander gebracht und den engen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Schlafrhythmus in Erinnerung gerufen“, stellt Matthieu Hein fest.

Wach bleiben, was Schlaf angeht

Es ist höchste Zeit, dem Schlaf wieder einen höheren Stellenwert einzuräumen, warnen Experten. Den Mittagsschlaf preisen („Nicht länger als 20 Minuten, sonst ist er kontraproduktiv“, warnt Prof. Hein), sich nicht mehr dafür schämen, dass man eine Pause braucht. „Lange Zeit war unklar, warum der Mensch so viel schlafen muss. Aber nicht umsonst nimmt der Schlaf ein Drittel unseres Lebens ein! Ohne ihn ist es für das Gehirn unmöglich, sich zu regenerieren, sich von den Unreinheiten zu reinigen, die sich während des Tages angesammelt haben“, erklärt Dr. Petrovici von der Schlafklinik Vésale. „Der Schlaf wirkt sich auch stark auf die Gesundheit des Herzens aus“, fügt Matthieu Hein hinzu. „Schlechter Schlaf erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurodegenerativen Erkrankungen, wie z. B. Alzheimer.“

Niemand schläft vom Anfang bis zum Ende seines Lebens wie ein Baby und wir haben nicht alle die gleichen Bedürfnisse. Darüber sind sich die beiden Experten einig. Aber einige alltägliche Dinge können die Qualität unserer Nächte verbessern. „Der stärkste Regulator des Schlafs ist der Tag-Nacht-Rhythmus“, beschließt Matthieu Hein. „Aber auch Ernährung, soziale Kontakte, Bewegung... spielen eine Rolle. Wichtig ist, dass man auf seinen Schlaf achtet und auf seinen Körper hört, wenn er müde ist. Also, bei den Anzeichen einer Schlafstörung nicht ein Auge zudrücken.“ ■

¹ „La régulation du temps de sommeil serait génétique“, Le Monde, August 2009.

KVT bei Schlafstörungen: langfristig wirksamer

Angeichts einer chronischen Schlafstörung (länger als 3 Monate) haben internationale Studien gezeigt, dass die **kognitive Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen** (KVT) langfristig wirksamer ist als jedes Arzneimittel.

Worum geht es?

Ein achtwöchiges Standardmodul mit einer Sitzung pro Woche mit einem auf Schlaf spezialisierten Psychologen, entweder einzeln oder in einer Gruppe. Es wird in allen großen Schlafzentren angeboten. Auf dem Programm stehen:

- Verständnis der Mechanismen von Schlaf und Schlafstörungen
- Arbeit an den damit verbundenen Gewohnheiten und Überzeugungen
- Hilfe beim Absetzen von Substanzen, die zum Schlafen eingenommen werden
- Lernen, bei Schlafstörungen mit so wenig Medikamenten wie möglich umzugehen

Melatonin: eine Alternative zu Schlaftabletten?

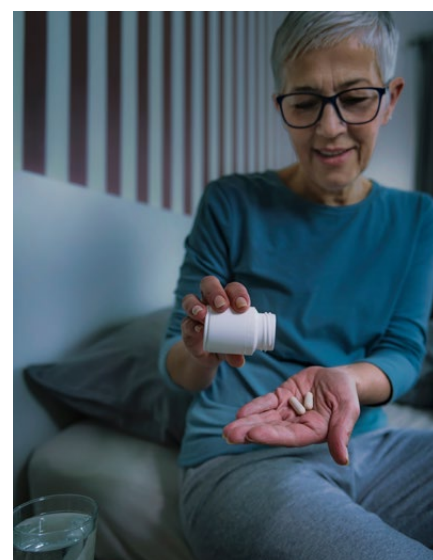
2022 nahm 1 von 5 Belgiern ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein, um zu schlafen. Das sind 22 % weniger als im Jahr 2014. In der Zwischenzeit hat sich der Konsum von melatoninhaltigen und pflanzlichen Produkten mehr als verdoppelt. Sind diese Alternativen wirksam und sicher?

Text: Barbara Delbrouck, Übersetzung: Rachel Hurlet

In Apotheken und Drogerien gibt es heutzutage eine Vielzahl an frei verkäuflichen Melatoninprodukten, die uns beim Schlafen helfen sollen. Angesichts der Schlaftabletten scheinen diese eher „natürlichen“ Produkte eine gute Alternative zu sein... Doch diese Produkte sind nicht harmlos und vor allem nicht für eine regelmäßige Einnahme über Monate oder Jahre geeignet, warnt Dr. Newell, Psychiater und Leiter des Schlaflabors am CHU Brugmann. Bei langfristigem Gebrauch kann jede Substanz potenziell giftig werden. Es kann auch zu einer psychologischen Abhängigkeit kommen: Auch wenn die Wirksamkeit nicht bewiesen ist, denkt man, dass man ohne sie nicht mehr schlafen kann...

Melatonin, was ist das?

Melatonin, das auch als Schlafhormon bezeichnet wird, wird auf natürliche Weise von unserem Gehirn produziert. Es trägt zur Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei und fördert das Einschlafen. Seine Ausschüttung ist lichtgesteuert und tagsüber daher gering. Sie steigt bei Einbruch der



Dunkelheit an, was das Signal zum Schlafengehen gibt! Daher die Idee, die Wirkung von synthetischem Melatonin zu nutzen, um den Schlaf zu fördern, Jetlag zu bekämpfen oder Störungen der biologischen Uhr zu beheben. Die Abgabe von Melatoninmedikamenten war in Belgien jedoch lange Zeit verboten, da es an Daten über die Wirksamkeit und Sicherheit mangelte. Inzwischen sind zwei Medikamente verfügbar, insbesondere für die - kurzfristige - Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen über 55 Jahren, bei denen die Melatoninproduktion abnehmen kann. Parallel dazu sind zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gekommen...

Mögliche Nebenwirkungen

Diese Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin enthalten oft viele andere Bestandteile und werden weniger kontrolliert als Medikamente, betont Dr. Newell. Außerdem werden sie nicht unbedingt von allen Menschen gut vertragen. Aufgrund von Berichten über Nebenwirkungen mahnt die französische Arzneimittelbehörde (ANSM) zur Vorsicht: Ihre Einnahme sollte bei schwangeren oder stillenden Frauen sowie bei Kindern und

Jugendlichen vermieden werden. Und bei Personen mit bestimmten Erkrankungen Teil einer ärztlichen Beratung sein.

Weitere Lösungen

Es gibt nur sehr wenige Studien, die die Wirksamkeit dieser Nahrungsergänzungsmittel belegen, erinnert Dr. Newell. „Warum nicht, in Fällen von vorübergehenden Einschlafschwierigkeiten“, räumt er ein. „Aber bei schwerer Schlaflosigkeit ist es unwahrscheinlich, dass das ausreicht. Schlaftabletten sind an sich nicht gefährlicher, wenn ihre Dosierung und Anweisungen richtig beachtet werden, d. h. auf höchstens einige Wochen begrenzt sind. Das Problem ist jedoch, dass viele Ärzte sie immer noch länger verschreiben, weil sie glauben, dass es keine Alternativen gibt. Es gibt sie doch! Die KVT bei Schlafstörungen (siehe Seite 9) ist die Standardbehandlung bei chronischen Problemen. Internationale Studien und klinische Erfahrung zeigen, dass sie wirklich wirksam ist! Aber sie ist noch zu wenig bekannt...“

Melatoninprodukte: Welche Vorsichtsmaßnahmen sind zu treffen?

- **Beschränken Sie die Nutzungsdauer** (2 bis maximal 4 Wochen).
- **Bevorzugen Sie „reine“ Produkte**, die wenig gemischt sind (sog. „rezeptfreie Medikamente“).
- **Lassen Sie sich vom Apotheker oder Arzt beraten**, vor allem bei Vorerkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten.
- **Wenn die Schlafstörung anhält**, fragen Sie einen Arzt, um zu prüfen, ob es ein grundlegendes Problem gibt, und ziehen Sie eine Schlaftherapie in Betracht (KVT).
- **Geben Sie es nicht an Kinder und Jugendliche weiter** (sofern nicht von einem Spezialisten verschrieben) und bewahren Sie die Packungen außerhalb ihrer Reichweite auf.
- **Achten Sie auf das Risiko von Schläfrigkeit** am Tag.

Wenn Schlafen erschöpft

Nach einer „guten“ Nacht müde aufzuwachen, ist nicht normal. Dieses Symptom kann auf Schlafapnoe hinweisen, eine häufige Atemstörung mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet

Im Labor für Schlaf und Wachsamkeit des CHU Namur ist es ruhig. Hier kommen die Patienten zum Schlafen, damit ihr Schlaf überwacht wird. Georges, ein LKW-Fahrer, verbrachte die Nacht dort. Er leidet an chronischer Müdigkeit, einem der häufigsten Symptome bei Patienten, die an Schlafapnoe leiden. Sein Arzt hat ihm einen Schlaftest (Polysomnografie) verschrieben. Bevor er einschlief, legte eine Krankenpflegerin ihm Elektroden an Kopf, Brust und Beine, Sensoren unter die Nase und einen Gürtel an Brust und Bauch. Im Kontrollraum zeigen ein Dutzend Bildschirme farbige Grafiken an, die Atmungseignisse, Herz- und Gehirnaktivität, Muskelbewegungen usw. darstellen. Ziel: die Schlafqualität zu überprüfen und eine klare Diagnose zu stellen, damit die richtige Behandlung eingeleitet werden kann.

In Belgien sollen etwa 6 % der erwachsenen Bevölkerung am Schlafapnoe-Syndrom leiden, wobei die Prävalenz bei Männern über 40 Jahren und bei Übergewichtigen höher ist. Oft vergessen, können auch Kinder und Jugendliche betroffen sein: Reizbares, hyperaktives, „unruhiges“ Verhalten kann bei ihnen auf eine abnormale Müdigkeit hinweisen. Dies kann in den schwersten Fällen ihre Entwicklung (Lernfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit) schädigen.

Unter der Bettdecke abtauchen

Schlaf ist grundlegend für die Funktion des Gehirns und das körperliche und geistige Wohlbefinden. Die wiederholten Atemunterbrechungen, die durch Schlafapnoe verursacht werden, stören diese wichtige Erholung. Diese Pausen dauern in der Regel zwischen 10 und 30 Sekunden, können aber manchmal auch länger als eine Minute dauern. Sie werden durch eine Erschlaffung der Rachenmuskulatur verursacht, die zu einer teilweisen oder vollständigen Blockierung der Atemwege führt. Dieses Syndrom kann leicht (zwischen 5 und 15 Apnoen pro Stunde), mittelschwer (zwischen 15 und 30) oder schwer (über 30) sein. Einige Anzeichen hatten Georges stutzig gemacht. Zusätzlich zu seiner chronischen Müdigkeit schnarcht er viel, was auch den Schlaf seiner Partnerin stört. Auch morgendliche Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie Reizbarkeit sind zu beachtende Symptome.

Unterschätzte Risiken

Apnoe wird mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall in Verbindung gebracht. „Menschen mit Schlafapnoe haben auch ein höheres Risiko, Typ-2-Diabetes zu entwickeln, da der Blutzuckerspiegel aufgrund des wiederholten nächtlichen Aufwachens schwankt“,



fügt Dr. Jean-Benoît Martinot, Arzt und Schlafspezialist am CHU Namur, hinzu. Noch überraschender ist, dass Apnoe ein Risikofaktor sein kann, der mit bestimmten neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz in Verbindung gebracht wird.

Endlich aufatmen

In drei Wochen wird Georges die Ergebnisse seiner Untersuchung mit der entsprechenden Behandlung erhalten. Diese hängt vom Schweregrad des Syndroms ab. In leichten Fällen kann eine Anpassung des Lebensstils ausreichen - Vermeidung von Alkohol und Beruhigungsmitteln vor dem Schlafengehen - oder eine Änderung der Schlafposition. Wenn Übergewicht die

Ursache der Beschwerden ist, wird eine Diät empfohlen. Bei mittelschwerer Apnoe empfehlen Ärzte zunehmend eine Orthese, um den Unterkiefer vorzuverlagern und die Atemwege im hinteren Teil des Rachens freizugeben. In schwereren Fällen wird häufig die Verwendung eines Geräts für kontinuierlichen positiven Atemwegsdruck (CPAP) empfohlen. Dieses Gerät hält die Atemwege offen, indem es einen konstanten

Luftstrom über eine Maske schickt, die über der Nase oder dem Mund getragen wird. Obwohl diese Behandlung belastend ist, ist sie wirksam, um Apnoen zu reduzieren und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Heute erhalten etwa 200 000 Menschen die Behandlung mit Atemunterstützung.

In Belgien soll etwa 6 % der erwachsenen Bevölkerung an Schlafapnoe leiden.

„Großes im Kleinen bewirken“: Regierungserklärung der DG

Die Regierungserklärung für die Legislaturperiode 2024-2029 liegt vor. Am 16. September 2024 hat Oliver Paasch, Minister-Präsident der Deutschsprachigen Gemeinschaft (DG), dem Parlament die Regierungserklärung „Großes im Kleinen bewirken“ vorgestellt. Es handelt sich hierbei um das Regierungsprogramm für die nächsten fünf Jahre, das u.a. auf der Grundlage der Zukunftsvision „Ostbelgien leben 2040“ ausgearbeitet wurde.

Text: Marc Langohr, politischer Mitarbeiter der CKK

Aus Sicht der MC-CKK beinhaltet diese Regierungserklärung eine Reihe von Maßnahmen, die sich mit den Forderungen aus unseren Memoranden decken. Allerdings fehlen auch wichtige Punkte. Es bleibt nun abzuwarten, wie die einzelnen Vorhaben der Regierung konkret in die Tat umgesetzt werden und welche finanzielle Mittel hierfür vorgesehen werden.

Im Nachfolgenden gehen wir auf die aus unserer Sicht wichtigsten Maßnahmen ein und führen auch auf, wo weiterer Handlungsbedarf besteht.

Wenn auch die Politik in allen Gesundheitsbereichen nicht wortwörtlich erwähnt wird, sind doch viele Ansätze erkennbar. So plant die Regierung u.a. die Biodiversität zu stärken, die Natur zu schützen, den sozialen Wohnbestand energetisch zu sanieren oder die Arbeitgeber zu unterstützen, ihre Fachkräfte langfristig an das Unternehmen zu binden z.B. durch die Einführung eines proaktiven Gesundheitsmanagements zur Vorbeugung von Langzeiterkrankungen.

Eine gesunde Region für alle Altersgruppen

Ziel der Regierung ist es, eine gesunde Region für alle in jedem Alter zu schaffen. Im Mittelpunkt steht der Aufbau eines allgemeinen Netzwerks für integrierte Versorgung. Ein Schwerpunkt der Gesundheitspolitik soll auf Prävention und frühzeitige Behandlung gesetzt werden, damit einerseits ernsthafte Krankheiten vermieden und andererseits Finanzmittel in der Pflege gespart werden können. Diese können dann vermehrt in der Prävention eingesetzt werden. Es gilt ebenfalls, mehr Menschen in Bewegung zu bringen und damit verbundene Projekte im Schulsport zu integrieren.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sicherung der beiden Krankenhausstandorte Eupen und Sankt Vith. Es soll eine umfassende Vereinbarung mit dem MOVE-Netzwerk (CHC) abgeschlossen werden damit durchgehend Leistungen erbracht werden können, die den medizinischen Qualitätsstandards entsprechen. Die Regierung ist bereit hierfür beachtliche Investitionen in Bauten oder Projekte wie die elektronische Patiententakte zu investieren.

Inklusion und Unterstützung in jeder Lebensphase

Die Chancengleichheit in der DG soll gefördert und jeder Form von Diskriminierung entgegengewirkt

werden. Die Regierung der DG wünscht sich eine generationsübergreifende Teilhabe in allen Lebensbereichen und plant eine Reihe wichtiger Maßnahmen in die Tat umzusetzen. Die Betreuungsplätze in der Kinderbetreuung sollen so ausgebaut werden, dass sie 100 % des Bedarfs decken. Die administrative Abwicklung der Kinderbetreuung soll zudem besser auf die Bedürfnisse der Eltern abgestimmt werden.

Im Bereich der häuslichen Versorgung plant die Regierung nach der anstehenden Schließung des Dienstes SAFPA und parallel zum Angebot von Vivadom die Schaffung eines neuen Dienstes sowie die Überarbeitung und Vereinfachung des Finanzierungssystems. Hierbei ist für uns zu beachten, dass alle Dienste gleich behandelt werden müssen. Damit Senioren so lange wie möglich selbstbestimmt zuhause leben können, besteht die Absicht, die Pflegenden Angehörigen besser zu unterstützen und Alternativen zu den klassischen Wohnstrukturen zu schaffen sowie die Dienste der häuslichen Versorgung weiter auszubauen.

Das aktuelle Pflegegeldsystem soll einer Prüfung im Hinblick auf die Unterstützung der einkommensschwächeren Personen unterzogen werden, ein Vorhaben, das bei der MC-CKK offene Türen einrennt. Weitere Maßnahmen im Bereich des Autonomieverlusts betreffen u.a. die Umsetzung einer Demenzstrategie, die Schaffung zusätzlicher Plätze in den Wohn- und Pflegezentren oder die Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen durch den Neubau einer Tagesstätte, die Freizeitbegleitung für Kinder mit Unterstützungsbedarf und vieles mehr.

Die Digitalisierung...

... macht auch vor der DG keinen Halt. Geplant ist, in Projekte wie die elektronische Patientenakte zu investieren und die digitale Vernetzung zwischen den Gesundheitsakteuren voranzutreiben. Konkret ist in der Regierungserklärung die Einführung einer digitalen Pflege- und Bewohnerakte aufgeführt. Es bleibt zu hoffen,

dass ein einziges einheitliches digitales System für den Gesundheitssektor eingeführt und sich mit den föderalen Behörden konzertiert wird.

Herausforderungen und Ausblick

Ein transversales Thema in der Regierungserklärung ist die Vereinfachung der administrativen Auflagen. So steht noch in diesem Jahr ein erstes Vereinfachungsdekret samt Erlass an und das Bezuschussungssystem soll drastisch vereinfacht und vereinheitlicht werden. Des Weiteren liegt ein besonderes Augenmerk auf die Bekämpfung des Fachkräftemangels u.a. durch die Verstärkung des Fachkräftebündnisses, die Einführung eines Talentcenters oder die Erweiterung der Zielgruppen für die DUO-Stipendien.

Wenn auch sicherlich nicht alle Regierungsmaßnahmen in der Erklärung des Minister-Präsidenten erwähnt sind, stellen wir dennoch fest, dass einige wichtigen unserer Forderungen fehlen, wie die paritätische Vertretung in den Gremien und Organisationen aus dem Gesundheitssektor, die Einführung eines Versicherungsmechanismus zur Abdeckung des Autonomieverlusts (Pflegeversicherung), die Wachstumsnorm für den Gesundheitssektor oder aber auch der Kampf gegen die Nicht-Inanspruchnahme von Rechten. Wir wünschen uns, dass diese Themen in dieser Legislaturperiode aufgegriffen und umgesetzt werden.

Ein bedeutender Meilenstein für die Umsetzung der Regierungserklärung werden die Vorstellung des Haushaltsentwurfs für 2025 sowie der mehrjährigen Finanzplanung Ende Oktober sein. Dann dürfte Klarheit über die finanziellen Mittel herrschen, die die Regierung in die Umsetzung ihrer Vorhaben investiert.

Die MC-CKK ist bereit, aktiv mit Rat und Tat bei der Umsetzung der Gesundheitspolitik der Deutschsprachigen Gemeinschaft mitzuwirken und freut sich auf eine konkrete und positive Zusammenarbeit. ■



GUT ZU WISSEN

Welche Aufgaben hat die Deutschsprachige Gemeinschaft?

Die Deutschsprachige Gemeinschaft (DG) ist hauptsächlich für Angelegenheiten zuständig, die die Gemeinschaft betreffen. Dazu gehören kulturelle Angelegenheiten, personenbezogene Angelegenheiten und das Unterrichtswesen:

- Zu den **kulturellen Kompetenzen** gehören u. a.: Schutz und Veranschaulichung der Sprache, Schöne Künste, Kulturerbe und Museen, Medien: Rundfunk und Fernsehen sowie Bibliotheken und Mediatheken, Jugend und Erwachsenenbildung, Sport, Freizeitgestaltung und kulturelle Animation, Kunstausbildung, berufliche Umschulung und Fortbildung...
- Zu den **personenbezogenen Angelegenheiten** gehören u. a.: Familie und Familienzulagen, Gesundheit, Soziales, Empfang und Integration von Einwanderern, Unterstützungsangebote für Personen mit Unterstützungsbedarf, Seniorenpolitik, Jugendhilfe, Filmkontrolle, Wiedereingliederung von Gefangenen, erster juristischer Beistand, Justizhäuser und elektronische Überwachung...
- Für das **Unterrichtswesen** ist die DG auf allen Ebenen zuständig (Kindergärten, Primarschulen, Sekundarschulen, Förderschulen, Fortbildungsschulen, Hochschulen, Kaleido-Ostbelgien). Dieser Kompetenzbereich ist umfassend: Unterrichtsinhalte, Sprachgebrauch, Schülertransport, Feriendauer, Studienbeihilfen, Lehrergehälter, Schulbauten, Internate...

Darüber hinaus wurden folgende **Zuständigkeiten von der Wallonischen Region an die DG übertragen**: Denkmal- und Landschaftsschutz, sowie Ausgrabungen, Beschäftigung, Aufsicht und Finanzierung der neun deutschsprachigen Gemeinden, Tourismus, Raumordnung, Wohnungswesen und teilweise Energie (2020).

Quelle: [ostbelgienlive.be](https://www.ostbelgienlive.be) > Die Deutschsprachige Gemeinschaft > Zuständigkeiten



Alice im Algorithmen-Land

Die Auswirkungen von TikTok auf Jugendliche mit mentalen Leiden beunruhigen Amnesty und die Europäische Kommission. Ein erster Schritt, um die Aufmerksamkeitsökonomie besser zu regulieren?

Text: Sandrine Warsztacki, Übersetzung: Rachel Hurlet

Im Buch von Lewis Carolls verfolgt Alice ein weißes Kaninchen und fällt in eine Parallelwelt - halb Fantasie, halb Albtraum -, aus der sie nicht mehr herausfindet. Francis hingegen fiel in eine virtuelle Welt der Traurigkeit. Ihm hat kein Kaninchen den Weg gezeigt, er ist einfach den Videos, die von den TikTok-Algorithmen empfohlen wurden gefolgt. „Wenn ich ein trauriges Video mag, das mich anspricht, ist plötzlich meine ganze Seite „Für dich“ traurig. Ich bin dann im traurigen TikTok. Das beeinflusst meine Stimmung.“, berichtet der philippinische Student in einer von Amnesty International durchgeführten Umfrage¹.

„Ein giftiger Tunnel der Aufmerksamkeit“

Das sogenannte „Kaninchenbau“-Phänomen wurde von Forschern und Journalisten in einem Kontext der Verbreitung von Fake News dokumentiert. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Netzwerke, die darauf ausgelegt sind, Aufmerksamkeit zu erregen, greifen auf die persönlichen Daten der Nutzer zurück, um vorherzusagen, welche Inhalte ihnen am ehesten gefallen könnten. Sie mögen Stickereien,

Mangas und Katzen? Der Algorithmus schlägt Ihnen immer mehr vor! Das ist nicht weiter schlimm, außer dass Sie wahrscheinlich länger als erwartet gescrollt haben (und nebenbei die personalisierten Werbeanzeigen angesehen haben, mit denen die Plattformen ihre Einnahmen erzielen). Das System wird noch perverser, wenn der Algorithmus, der mit intimen Daten gefüttert wird, beginnt, immer fragwürdiger und sensationslüsterne Inhalte aufbringt: Verschwörungstheorien, rechtsextreme Propaganda, radikale Ideologien... Oder, im Bereich der mentalen Gesundheit Videos, die zu depressiven Gedanken, Selbstverletzungen und Selbstmord ermutigen. Lisa Dittmer, Forscherin bei Amnesty, macht keinen Hehl daraus, wie beunruhigt sie war, als sie sich das für die Untersuchung gesammelte Material anschaute: „Keines dieser Videos bot Ratschläge an. Im Gegenteil, alle sagten mir, dass es nichts bringen würde, mit jemandem zu reden, dass meine Trauer erst an dem Tag enden würde, an dem ich zu einem Stern am Himmel geworden war!“

Die Romantisierung des Selbstmords ist zwar nicht neu - lesen Sie Goethe -, aber die Algorithmen verleihen ihr einen ganz neuen Resonanzboden:

Die Studie zeigt, dass nach durchschnittlich nur 12 Minuten Nutzung die Hälfte der Videos, die auf Konten empfohlen wurden, die das Profil eines 13-jährigen Kindes simulierten, das sich für mentale Gesundheit interessierte, schädliche Inhalte zeigten! Und wenn dieser „toxische Aufmerksamkeitstunnel“ erst einmal aktiviert ist, ist es schwer, ihn zu verlassen: „An einem Tag, an dem ich verängstigt bin, will ich diese Art von Inhalt sehen. Doch ein anderes Mal fühle ich mich glücklich, aber die Sache ist, dass ich weiterhin den supertraurigen und deprimierenden Inhalt sehe, und das macht mich fertig.“, gesteht der 21-jährige Luis, bei dem eine bipolare Störung diagnostiziert wurde.

Soziale Netzwerke und mentale Gesundheit

Die Verantwortung der sozialen Medien für das Unwohlsein von Jugendlichen wird heiß diskutiert: Auf Google Scholar werden unter den Stichwörtern „social media / mental health / youth“ fast 300 000 wissenschaftliche Artikel aufgelistet, deren Ergebnisse sich häufig widersprechen!

Die Statistiken weisen darauf hin, dass

im letzten Jahrzehnt eine „Epidemie“ von mentalen Gesundheitsstörungen unter jungen Menschen aufgetreten ist. Es wäre verlockend, aber verkürzend, hier einen direkten Zusammenhang mit der Einführung von Smartphones zu sehen. In einer von Krisen durchzogenen Welt sind die Ursachen für diese allgemeine Angst nicht nur in den Hosentaschen zu suchen... Diese weit beklagten Netzwerke bieten auch einen vorteilhaften Raum für freie Meinungsäußerung und Sozialisierung, so Pascal Minotte, Co-Direktor des Crésam, einem Referenzzentrum für mentale Gesundheit. „Die sozialen Medien waren vor den klassischen Medien die ersten, die einen inklusiven militanten Diskurs anboten, der Minderheiten eine Stimme gab und die Selbstakzeptanz förderte.“, stellt der Psychologe fest. Eine amerikanische Studie des Pew Research Center untermauert dies: Die Hälfte der Jugendlichen der Generation Z gibt an, sich online besser akzeptiert und unterstützt zu fühlen als im realen Leben!

In der Blackbox der Algorithmen

Letztendlich sind die neuesten Metaanalysen beruhigend: Die in den sozialen Netzwerken verbrachte Zeit soll keine oder nur geringe Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Digital Natives haben. Diese allgemeine Feststellung darf jedoch nicht über die perversen Effekte hinwegtäuschen, die sich zeigen, wenn Forscher sich für spezifischere Zielgruppen und Nutzungen (Arten von Plattformen, Inhalten, Interaktionen usw.) interessieren, bekundet die Zeitschrift Epsilon in einer im Januar geführten Umfrage. „Der Vorteil des Zweifels. Oder eher der Fluch...“, kommentiert die Chefredakteurin und prangert darin an, wie die von der Digitalindustrie sorgfältig gepflegte Undurchsichtigkeit die Arbeit der Forscher behindert.

Im Jahr 2021 bricht auf der anderen Seite des Atlantiks der Skandal um die „Facebook-Files“ aus. Das Unternehmen wird von einer ehemaligen Mitarbeiterin beschuldigt, sich der schädlichen Auswirkungen seiner Algorithmen sehr wohl bewusst zu sein und nichts zu unternehmen,

um diese zu kontrollieren. Zum Beweis gab die Whistleblowerin Tausende von belastenden Dokumenten frei, darunter eine interne Studie, die zu dem Schluss kam, dass eine von drei jungen Frauen der Meinung war, Instagram habe ihr Körperbild verschlechtert. Die Gesamtheit dieser Enthüllungen veranlasste etwa 40 US-Bundesstaaten, rechtliche Schritte einzuleiten und Facebook und Insta zu beschuldigen, sie schädigen die „geistige und körperliche Gesundheit der Jugend“.

Die Europäische Kommission untersucht

Mit seinen kurzen Videos, die endlos durchlaufen, hat sich TikTok, das dem chinesischen Unternehmen ByteDance gehört, während dem Lockdown zur beliebtesten Plattform von Teenagern entwickelt. „Sie haben die Messlatte für süchtig machendes Design sehr hoch gelegt, so dass es zu einer Art 'Tiktokisierung' der Konkurrenz gekommen ist, die versucht, das Rezept zu kopieren.“, stellt Lisa Dittmer für Amnesty fest.

Im Anschluss an die Arbeit der NGO kündigte die Europäische Kommission im Februar die Einleitung einer Untersuchung gegen TikTok wegen angeblicher Verstöße gegen den Jugendschutz, die Transparenz der Werbung, den Zugang zu Daten für Forscher und das Risikomanagement im Zusammenhang mit dem Suchtdesign an.

Auch wenn der Fall noch nicht abgeschlossen ist, hat das Unternehmen bereits eine Reihe von Änderungen vorgenommen: die Möglichkeit, seinen Newsfeed zu „aktualisieren“, um die Personalisierung zu löschen, einen Filter zu aktivieren, um Videos auszuschließen, die mit bestimmten Schlüsselwörtern markiert sind, die Begrenzung der Bildschirmzeit für Minderjährige... Amnesty bedauert, dass diese Maßnahmen leicht zu umgehen sind und auf der Freiwilligkeit der Nutzer beruhen. Diese Lösung wird den Herausforderungen nicht gerecht. „Diese Maßnahmen sind weder wirksam noch realistisch. Die Verantwortung auf Eltern und Teenager in Not zu schieben, ist zu

einfach.“, entgegnet Lisa Dittmer. Und die NGO plädiert für eine Änderung des Modells, bei dem der Nutzer allein die Kontrolle über seine Daten hat und freiwillig und aktiv angibt, welche Präferenzen er teilen möchte und welche nicht. „Wir müssen den Nutzern ihre Macht zur freiwilligen Zustimmung zurückgeben! Zwar wäre dieses Modell weniger rentabel, aber viel gesünder. Wir können nicht akzeptieren, dass drei Unternehmen in der Welt unsere Aufmerksamkeit dominieren!“

Die Aufmerksamkeitsökonomie in Frage gestellt

Der 2022 verabschiedete Digital Service Act (DSA) verpflichtet Plattformen mit mehr als 45 Millionen aktiven Nutzern in der Europäischen Union, Maßnahmen zur Bekämpfung illegaler oder gefährlicher Inhalte zu ergreifen. In einer Welt 2.0, in der das Fehlen von Regeln die Norm war, markiert diese neue Rolle des digitalen Gendarmen, die Europa nun übernommen hat, einen Wendepunkt, der nicht nur symbolisch ist: Den Widerspenstigen drohen Geldstrafen von bis zu 6 % ihres Umsatzes!

Im Frühjahr hatte diese Gesetzgebung TikTok bereits dazu veranlasst, TikTok Lite in Europa auszusetzen, ein Programm zur „Kundenbindung“ über finanzielle Belohnungen, das wegen seines hohen Suchtpotenzials verrufen ist. Das Geschäftsmodell der Plattformen, das auf der massiven Sammlung von persönlichen Daten basiert, birgt das Risiko von Menschenrechtsverletzungen in sich, wie das Recht auf Privatsphäre und Gesundheit, kritisiert Amnesty. Die NGO begrüßt zwar die Fortschritte im digitalen Raum Europas, erinnert aber daran, dass 90 % der Teenager in Entwicklungsländern leben und dass „Unternehmen die Verantwortung haben, alle Menschenrechte zu beachten, wo auch immer sie in der Welt tätig sind“... Damit Alice, Luis, Fabrice und alle anderen das Internet nutzen können, ohne Gefahr zu laufen, in den Kaninchenbau zu fallen. ■

¹ „Pushed to the Darkness: How the 'For You' Wire encourages self-cutting and suicidal ideas“, Amnesty International, 2023.

Rückkehr ins Arbeitsleben: Welche Möglichkeiten gibt es?

Sie sind arbeitsunfähig krankgeschrieben, fühlen sich jedoch bald wieder bereit, eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen? Als Arbeitnehmer haben Sie mehrere Möglichkeiten.

Text: Joëlle Delvaux und Barbara Delbrouck, Übersetzung: Rachel Hurler

Nach einer Arbeitsunfähigkeit kann die Wiederaufnahme der Arbeit angsteinflößend sein, besonders wenn die Abwesenheit lange gedauert hat... Wenn sie jedoch gut vorbereitet und auf den Gesundheitszustand abgestimmt ist, kann sie positiv sein: soziale Kontakte, das Gefühl, in die Gesellschaft einbezogen zu sein, neues Selbstvertrauen, höhere Einkünfte... Verschiedene Angebote ermöglichen es, wieder Fuß zu fassen, manchmal sogar nur teilweise, um zu vermeiden, dass man zu lange von der Arbeitswelt abgeschnitten ist.

Rückkehr zur Vollzeitbeschäftigung bei meinem Arbeitgeber

Der klassischste Fall: Sie nehmen die Arbeit bei Ihrem Arbeitgeber in derselben Funktion und zu den in Ihrem Vertrag festgelegten Bedingungen (insbesondere der Arbeitszeit) wieder auf. Damit diese Wiederaufnahme möglichst reibungslos verläuft, sollten Sie sich frühzeitig auf Ihre Rückkehr vorbereiten:

- **Überlegen Sie, welche Schwierigkeiten** Ihnen bei der Wiederaufnahme der Arbeit begegnen könnten (Müdigkeit, Schwierigkeiten beim Stehen, beim Umgang mit bestimmten Werkzeugen usw.) und was Ihnen helfen könnte, damit umzugehen.
- **Besprechen Sie dies mit dem Arbeitsmediziner** (siehe Kasten).

Sich helfen lassen und die Wiederaufnahme vorbereiten

Mit dem „Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben“ der Krankenkasse

- > Er begleitet Sie **bei Ihren Überlegungen**, hilft bei Ihren Verwaltungsvorgängen und Wiederaufnahmemöglichkeiten.
- > Er wird die **Verbindung zu anderen Akteuren** herstellen, wie z. B. dem Vertrauensarzt oder dem Arbeitsmediziner.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit dem Koordinator über ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben.

Mit dem Arbeitsmediziner

Der Arbeitsmediziner kommt in der Regel aus einem externen Präventionsdienst, dem Ihr Arbeitgeber beitreten muss. Er hat eine neutrale Position und ist an die ärztliche Schweigepflicht gebunden.

- > **Wiederaufnahmeuntersuchung (obligatorisch):** Bei einer Arbeitsunterbrechung von mindestens einem Monat sehen Sie den Arbeitsmediziner bei der Wiederaufnahmeuntersuchung (innerhalb von zehn Tagen nach der Wiederaufnahme), bei der er sich

- **Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten** oder der Personalabteilung über die Einzelheiten Ihrer Rückkehr.
- **Fragen Sie nach Auffrischungsschulungen** wenn die Abwesenheit lange gedauert hat.

Verwaltungsvorgänge

Wenn Sie vor dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit wieder einsteigen oder seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig sind, benachrichtigen Sie Ihre Krankenkasse über Ihre Wiederaufnahme innerhalb von 8 Tagen nach dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit. Übermitteln Sie ihr das Formular „Erklärung über die Wiederaufnahme der Arbeit“.

Wiederaufnahme in Teilzeit

Wenn Ihr Gesundheitszustand weiterhin schwach ist, kann die Wiederaufnahme einer Teilzeitbeschäftigung eine gute Alternative sein, um sanft wieder auf die Beine zu kommen und gleichzeitig die Sicherheit Ihrer Arbeitsunfähigkeitsleistungen (je nach Fall vollständig oder teilweise) zu erhalten*. Es wird zwar oft von „halbtags“ gesprochen, aber es ist auch möglich, mit einer niedrigeren Wenn Ihr Gesundheitszustand schwach bleibt, kann eine Teilzeitbeschäftigung eine gute Alternative sein, um sanft wieder zu arbeiten und gleichzeitig Ihre Arbeitsunfähigkeitsleistungen zu erhalten. Es ist möglich,

vergewissert, dass Ihr Gesundheitszustand mit der Rückkehr in das Unternehmen vereinbar ist. Er wird **mit Ihnen über die eventuell notwendigen**, vorübergehenden oder endgültigen Anpassungen nachdenken. Gemeinsam erstellen Sie einen **konkreten Rückkehrplan** mit Empfehlungen für Anpassungen, der an den Arbeitgeber weitergeleitet wird.

- > **Untersuchung vor der Wiederaufnahme (freiwillig):** Idealerweise sollten Sie beantragen, den Arbeitsmediziner bei einem Besuch vor der Wiederaufnahme der Arbeit zu sehen, etwa drei Wochen vor Ablauf Ihres ärztlichen Attests, damit der Arbeitgeber Zeit hat, seine Empfehlungen zu prüfen und sich zu organisieren.

Gut zu wissen

Nach vier Wochen Arbeitsunfähigkeit erhalten Sie ein **Schreiben des Arbeitsmediziners**, in dem bereits von der Untersuchung vor der Wiederaufnahme der Arbeit die Rede ist. Somit erhalten Sie auch seine Kontaktangaben.

mit einer niedrigeren Rate (z.B. 20 %) oder weniger als drei Stunden pro Tag wieder einzusteigen.

Diese Teilzeitbeschäftigung kann bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber, als Selbstständiger oder bei einem anderen Arbeitgeber erfolgen. Beispiel: Sie sind Lieferant und haben sich den Daumen gebrochen. Ihr Arbeitgeber hat keine geeignete Arbeit für Sie, aber Sie könnten vorübergehend als Empfangsperson in einem anderen Unternehmen arbeiten. In diesem Fall ist es ratsam, den „Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben“ der CKK um Rat zu fragen.

Verwaltungsvorgänge

- Wenn Sie eine **teilzeitige Rückkehr** bei Ihrem Arbeitgeber in Betracht ziehen, sprechen Sie mit ihm darüber. Seine Zustimmung ist erforderlich. Sie können auch die Meinung des Arbeitsmediziners einholen, indem Sie eine Voruntersuchung beantragen (siehe Kasten).
- Beantragen Sie die Genehmigung des Vertrauensarztes Ihrer Krankenkasse spätestens an dem Arbeitstag, der der teilzeitigen Wiederaufnahme vorausgeht. Sie können dies über ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit tun. Sie können ohne seine Antwort die Arbeit aufnehmen.
- Wenn Sie die Wiederaufnahme bei einem anderen Arbeitgeber oder in Form einer selbstständigen Tätigkeit planen, vereinbaren Sie zunächst einen Termin mit dem Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben.

Sich weiterbilden, um auf dem Laufenden zu bleiben oder den Kurs zu ändern

Unter bestimmten Bedingungen können Sie eine Weiterbildung beginnen und weiterhin Krankengeld beziehen. Es werden zwei Fälle unterschieden:

- **Ein Update, um früher erworbene Fähigkeiten zu aktualisieren:** Zum Beispiel sind Sie seit mehreren Jahren arbeitsunfähig und möchten wieder im Sekretariatsbereich arbeiten, benötigen aber eine Schulung in EDV-Anwendungen.
- **Das Erlernen eines neuen Berufs:** Sie sind nicht mehr in der Lage, Ihren Beruf auszuüben und ziehen einen anderen Job in Betracht, der neue Fähigkeiten erfordert. Sie waren z. B. Friseurin, aber wegen Probleme im Lendenwirbelbereich können Sie diesen Beruf nicht mehr ausüben und möchten sich zum medizinischen Sekretariat ausbilden lassen. Oder Sie beschließen nach einem Burn-out, einen anderen Weg einzuschlagen und Heizungsmonteur zu werden, wofür Sie eine qualifizierte Ausbildung benötigen.

Gut zu wissen: Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung haben Sie sechs Monate Zeit, um sich wieder in den Arbeitsmarkt einzugliedern. Wenn Sie nach dieser Frist keine abhängige Beschäftigung gefunden oder eine selbstständige Tätigkeit aufgenommen haben, wird der Vertrauensarzt Ihre Arbeitsunfähigkeit unter Berücksichtigung Ihrer neuen Fähigkeiten und Ihres Gesundheitszustands neu bewerten.

Verwaltungsvorgänge

- Vereinbaren Sie einen Termin mit dem „Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben“ der CKK, um ihm Ihre Absichten zu erläutern. Besprechen Sie mit ihm Ihre Pläne für eine Ausbildung oder ein Praktikum, auch wenn diese nicht genau festgelegt sind. Er kann Sie auch an die richtigen Strukturen verweisen.
- Wenden Sie sich an Ihren Arbeitsmediziner wenn Sie noch einen Arbeitsvertrag haben (siehe Kasten).

Höhere Gewalt aus medizinischen Gründen: Was ist das?

Es ist möglich, eine Vertragsauflösung „wegen höherer Gewalt aus medizinischen Gründen“ zu beantragen, wenn Sie aus medizinischen Gründen nicht in der Lage sind, Ihre Arbeit bei Ihrem Arbeitgeber wieder aufzunehmen. Und zwar dauerhaft, aus körperlichen (z. B. einer Behinderung) und/oder psychologischen Gründen (Burn-out, Belästigung usw.).

Das bedeutet, dass der Arbeitnehmer keine Kündigungsfrist einhalten muss und weiterhin Anspruch auf Arbeitslosengeld hat. Der Arbeitgeber seinerseits ist jedoch nicht verpflichtet, Ihnen eine Abfindung zu zahlen. Bei einem berufsbedingten Burn-out kann diese Option manchmal notwendig für die Genesung sein, da sie es ermöglicht, die Verbindung zum Unternehmen zu kappen. Sie sollten jedoch über den potenziellen finanziellen Verlust nachdenken, wenn Sie eine Stelle mit langer Betriebszugehörigkeit aufgeben.

Gut zu wissen: Dieser Vertragsbruch bedeutet nicht, dass Sie automatisch in das Arbeitslosensystem übergehen. Sie behalten Ihren Arbeitsunfähigkeitsstatus bei, solange Sie durch eine Bescheinigung und die Zustimmung des Vertrauensarztes abgedeckt sind. ■

Konkret

Sowohl der Arbeitgeber als auch der Arbeitnehmer können die Initiative ergreifen. In beiden Fällen werden Sie vom Arbeitsmediziner vorgeladen, um die Situation zu untersuchen und die endgültige Nichteignung für die Arbeit im Unternehmen zu bestätigen.

Obligatorische Bedingungen

- seit mindestens neun Monaten ununterbrochen arbeitsunfähig sein
- nicht mit dem Arbeitsmediziner einen Wiedereingliederungsverlauf in das Unternehmen gestartet haben

Infos unter ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit/formalitaeten

* Bei Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit zu maximal 20 % (ein Tag pro Woche bei Vollzeit) behält der Arbeitnehmer seine vollen Geldleistungen. Darüber hinaus werden sie je nach Umfang der Tätigkeit gekürzt (online mit „Job Calc“ zu berechnen). Bei einer selbstständigen Tätigkeit behält der Arbeiter sechs Monate lang seine vollen Geldleistungen. Danach wird es um 10 % reduziert, bis zum Ende des 3. Jahres. Anschließend wird das Einkommen geprüft, um über die Aussetzung der Leistungen zu entscheiden.

Agenda

Schulmaterial kostenlos mitnehmen oder abgeben



An zahlreichen Tauschorten können Sie gut erhaltenes Schulmaterial abgeben oder kostenlos mitnehmen: Lassen Sie uns gemeinsam Ressourcen schonen, nachhaltig handeln und

Solidarität fördern, indem wir dem Schulmaterial ein zweites Leben schenken. Die Liste der Tauschorte finden Sie unter ckk-mc.be/farde-wechsel-dich.

Mit Alteo zur Krippana



Am **7. Januar 2025** fährt Alteo nach Hergersberg bei Manderfeld zur **Krippana**.

Dort erwartet die Teilnehmer eine Ausstellung von vielen verschiedenen und wunderschönen Krippen. Lassen Sie sich verzaubern von wunderbarer Krippen-Kunst und traditionellem Handwerk aus über 60 Ländern. Himmlische Klänge liegen in der Luft, funkelnde Sterne leuchten am Himmelszelt – genießen Sie die stille Anmut einer ganz besonderen Krippenausstellung.

Der Reisebus fährt von Eupen über Sourbrodt und Sankt Vith.

Weitere Infos (Abfahrtszeiten, Preis...) und **Anmeldung bei Alteo:**
Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Jugendleiterschulung mit Ocarina

Für alle Jugendlichen ab 16 Jahren bietet Ocarina eine Ausbildung zum Jugendleiter in den kommenden Osterferien an.

Ocarina bietet das ganze Jahr über verschiedenste Aktivitäten für Kinder und Jugendliche an. Die Kinderanimation auf dem Musikmarathon, den Rednerwettbewerb Rhetorika für Abiturienten der DG, Ferienaufenthalte an der Belgischen Küste, Reitururlaub in den Ardennen und die Ferienanimationen in Kelmis, Walhorn und Sankt Vith sind nur einige Beispiele.

Um ein solch vielfältiges Programm anbieten zu können, bedarf es natürlich einiger fleißiger Hände und Köpfe, denn bei jeder Aktivität von Ocarina werden die Kinder und Jugendliche von geschulten und diplomierten Jugendleitern begleitet. Aus diesem Grund bietet Ocarina auch im kommenden Jahr wieder eine Jugendleiterschulung an.

Die Grundausbildung beginnt mit einer einwöchigen theoretischen Ausbildung in den Osterferien von Samstag, den **26. April bis zum 3. Mai 2025 im Chiroheim in Sankt Vith**. Das Programm der Woche beinhaltet das Erlernen verschiedenster Animationstechniken und einen Erste-Hilfe-Kurs (Grundkurs), für den die Teilnehmer im Anschluss ein Diplom erhalten. Außerdem werden die wichtigsten Prinzipien der Kinderpsychologie, Spielpädagogik und des Gruppenlebens vermittelt. Um das bisher Gelernte auch in

die Praxis umzusetzen, folgt ein Praktikum während unserer Ferienanimation im Sommer.

Nach dem kompletten Abschluss der Jugendleiterschulung verfügt man über den DG-Jugendleiter-Ausweis, der bei allen Jugendgruppen in Ostbelgien anerkannt ist, eine nationale Bescheinigung unseres Dachverbandes Ocarina und ein europaweit anerkanntes Erste-Hilfe Diplom.

Interesse und auf ein tolles und spannendes Abenteuer, mit vielen neuen Leuten? Dann nichts wie los!

Weitere Infos und Anmeldung bei Ocarina:
eupen@ocarina.be • 087 59 61 34



RHETORIKA 2025

Abiturienten haben das Wort!

Ocarina organisiert auch im kommenden Jahr wieder den Rednerwettbewerb „Rhetorika“.

Ihr macht gerade euer Abitur in der Deutschsprachigen Gemeinschaft? Das reicht schon, um dabei zu sein. Natürlich wird auch Motivation, frische Ideen und Neugierde auf Neues erwartet. Rhetorika ist für alle da: Ob ihr technisch oder künstlerisch begabt seid, ob ihr sprachgewandt oder eher der naturwissenschaftliche Typ seid – „Reden“ um voran zu kommen, müsst ihr früher oder später alle einmal. Richtige Worte öffnen die richtigen Türen! Während des Wettbewerbs und den begleitenden Seminaren sollt ihr den „Ernstfall Berufsleben“ proben. Auf dass ihr durch Sprache Ziele erreicht, Kontakte knüpft, Begeistert, Prozesse in Bewegung setzt.

Nach den Einschreibungen beginnt der eigentliche Wettstreit mit dem **Vorseminar**, an dem alle angemeldeten Abiturienten teilnehmen. Dabei werden euch die Grundregeln der Redekunst beigebracht. Weiter geht es dann für alle mit dem **Vorfinale**. Dort haltet ihr eine kurze Rede vor einer Jury, die dann die 8 Finalisten bestimmt. Für diese 8 Kandidaten gibt es ein **zweitägiges Seminar**, bei dem sie ihre rhetorischen Grundfähigkeiten vertiefen und nützliche Tipps und Tricks für eine gute Rede erhalten. Am 12. März 2025 findet dann die **Generalprobe** statt. Hier halten die Finalisten zum ersten Mal eine Rede vor einem ausgewählten Publikum, das ihnen im Anschluss Feedback gibt.



Dann ist es soweit...

Der Höhepunkt des Wettbewerbs ist sicherlich der Finaltag. Während des Tages bereiten die Abiturienten ihre Rede vor, die dann abends vor dem Publikum und einer Fachjury gehalten wird. Im Anschluss kürt die Jury den 1. bis 3. Platz und die Zuhörer wählen den Publikumssieger.

Die Termine:

- **Theorieseminar:** 11. Januar in Eupen (Parlament der DG)
- **Vorfinale:** 25. Januar in Sankt Vith (Triangel)
- **Praxisseminar:** 15. und 16. Februar in Sankt Vith (Triangel) und Eupen (Eastbelgica Eventlocation)
- **Generalprobe:** 12. März in Eupen (Parlament der DG)
- **Finale:** 15. März in Eupen (Eastbelgica Eventlocation)

Dabei sein ist alles! Anmeldung bis zum 20. Dezember 2024 über rhetorika-dg.be.

Kostenlose Blutzuckermessungen

Diabetes Typ 2 bleibt oft unbemerkt – laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lebt weltweit etwa jede zehnte Person mit Diabetes, wobei viele nicht wissen, dass sie betroffen sind. Dabei können bereits leicht erhöhte Blutzuckerwerte erste Warnzeichen setzen, und eine frühzeitige Erkennung ist entscheidend, um Folgeschäden vorzubeugen.

Der Patienten Rat & Treff (PRT) bietet daher auch 2025 kostenlose Blutzuckermessungen an – eine wertvolle Möglichkeit, präventiv aktiv zu werden und die eigene Gesundheit im Blick zu behalten.



Die Messungen finden weiterhin in Eupen und Sankt Vith (von 8 bis 10 Uhr) sowie in Merols, Amel und Bütgenbach (von 8 bis 9 Uhr) statt. Die Daten für 2025 können Sie auf der Website des PRT einsehen unter patientenrat.be.

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



Blut spenden rettet Leben

Leben retten kann so einfach sein!

Ein Unfall, eine Krankheit, eine Verletzung... Jeder kann plötzlich in die Situation kommen, dringend Blut zu benötigen. Und erst dann wird den meisten Menschen bewusst, wie wichtig eine Blutspende ist. Jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 70 Jahren darf vier Mal jährlich Blut spenden. Auf blutspender.be finden Sie Hintergrundinformationen über den Ablauf einer Blutspende und über die aktuelle Lage der Blutversorgung in Belgien.

Neben Blut können Sie auch in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Plasma spenden. Weitere Infos finden Sie auf plasmaspender.be

Alle Infos und Termine finden Sie unter roteskreuz.be.

Leistungen für Kinder und Jugendliche

100%ige Erstattung

**Bis zum Alter von 18 Jahren
kostet Sie die Behandlung Ihrer
Kinder nicht 1 €, wenn sie eine
allgemeine medizinische Akte haben!**



ckk-mc.be/erstattung-kinder

