



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **MÄRZ 2025**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X



Vorteile 2025

**Sie haben sich verändert,
Ihre Vorteile auch!**

Kieferorthopädie

Welche Erstattung
für Kinder?

Vernetzte Generation

Einsame Jugend?

Musterwohnung Demenz

Zu Hause leben mit Demenz

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

Ihre CKK-Vorteile... umfassende Gesundheitsversorgung für alle!

Die CKK bietet ihren Mitgliedern Vorteile und Leistungen, die auf Solidarität basieren. Jeder trägt zum Wohlbefinden und zur Gesundheit aller bei.

Wir sind stolz, Ihnen im Jahr 2025 unser neues Vorteilsangebot (siehe Seiten 6 bis 11) vorzustellen. Mit diesem Angebot möchten wir Bedürfnisse abdecken, die bisher von der Sozialversicherung (Pflichtversicherung) unzureichend oder gar nicht übernommen wurden. Die Leistungen umfassen beispielsweise eine bessere Abdeckung Ihrer Zahnbehandlungen, höhere Erstattungen für Ihre Brille, Ihr Hörgerät, Ihre Sitzungen beim Psychologen, Ihre Krankenhausaufenthalte...

Um dieses neue Angebot zu erstellen, haben wir die Bedürfnisse unserer Mitglieder berücksichtigt, die bei zahlreichen Treffen geäußert wurden. Natürlich haben wir uns auch auf die Expertise unserer Mitarbeiter gestützt. Diese Vorteile wurden von Ihren gewählten Vertretern, die in unseren Gremien sitzen, genehmigt.

Im Gegensatz zu anderen Versicherungen streben wir keinen Gewinn an. Alle Beiträge, die im Rahmen der Zusatzversicherung gezahlt werden, werden reinvestiert, um die Erstattung von Leistungen zu verbessern, die Abdeckung von Gesundheitsleistungen zu erweitern, sozialmedizinische Initiativen zu fördern, die unzureichend finanziert werden usw. Und zwar immer mit dem Ziel vor Augen, einen gerechten Zugang zu qualitativ hochwertigen Gesundheitsleistungen zu gewährleisten. Im Gegensatz zu anderen Versicherungen machen wir keine Unterschiede zwischen unseren Mitgliedern je nach Profil und Gesundheitszustand. Die in Ihrem Beitrag enthaltene Hospi-Solidar deckt Sie ohne medizinischen Fragebogen oder ärztliche Untersuchungen, ohne Einschränkungen bei bestehenden Krankheiten, ohne Altersgrenze und ohne Wartezeit ab.

Eine solidarische Vision

Wie die WHO und die wissenschaftliche Literatur betonen, hängt die Gesundheit einer Bevölkerung größtenteils von nicht-medizinischen Faktoren ab. Den Zugang zu kulturellen oder sportlichen Aktivitäten zu fördern, soziale und generationenübergreifende Verbindungen zu entwickeln, Einsamkeit und Armut zu bekämpfen, Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe zu bieten, sind einige Beispiele für Faktoren, die unsere Gesundheit über ihre rein medizinischen Aspekte hinaus verbessern. Wir vertreten diese solidarische Vision laut und deutlich und betonen, dass Gesundheit alle politischen Maßnahmen umfassend und bereichsübergreifend leiten sollte. Das Angebot 2025 verkörpert diesen einzigartigen Ansatz, fernab jeglicher kommerzieller Logik.

**„Jeder trägt zum Wohlbefinden
und zur Gesundheit aller bei.“**

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

Diese Geschäftsstelle ist am Donnerstag, 27. Februar und am Montag, 3. März geschlossen.

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 am Donnerstag, 27. und Freitag, 28. Februar und während den Karnevalsferien (Montag, 3. bis Freitag, 7. März) 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 Karnevalsferien (Montag, 3. bis Freitag, 7. März) 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 Karnevalsferien (Montag, 3. bis Freitag, 7. März) geschlossen.

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

Inhalt

Aktuelles 4

Neue Seniorendorfhäuser
Zahlungskalender Krankengeld

Vorteile 2025 6

Sie haben sich verändert,
Ihre Vorteile auch!

Gesundheit 12

Medikamente:
Welcher Trend bei Kindern?
Kieferorthopädie bei Kindern:
Erstattung

Gesellschaft 14

Vernetzte Generation,
einsame Jugend?

Angebote 16

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

Titelfoto: CKK

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

Neue Seniorendorfhäuser in der Eifel

Das Seniorendorfhäuser Schönberg startete 2013 als Pilotprojekt einer Tagesbetreuung in der Eifel. Es bietet Personen über 66 Jahren die Möglichkeit, einen gemütlichen Tag in einer Gruppe zu verbringen. Familien- und Seniorenhelferinnen, unterstützt von Ehrenamtlichen, planen Aktivitäten, kochen mittags und begleiten die Besucher.

Aufgrund der **positiven Erfahrungen wird das Angebot ausgeweitet**: Am 18. November 2024 wurde ein zweites Haus in Grüfflingen eröffnet, und **2025 folgen weitere Seniorendorfhäuser in Hünningen bei Büllingen und in Amel**.

Möchten Sie eines der bestehenden oder zu eröffnenden Seniorendorfhäuser besuchen?

Melden Sie sich gerne bei **VIVADOM**:
087 59 07 80 • info@viva-dom.be

Wann zahlt die CKK Ihr Krankengeld?

Sind Sie arbeitsunfähig krankgeschrieben? Der Zeitpunkt der Auszahlung Ihrer Arbeitsunfähigkeitsleistungen hängt von Ihrer Situation ab. Arbeitnehmer, Arbeitslose und Personen, die seit weniger als einem Jahr arbeitsunfähig sind, erhalten ihr Krankengeld 2x im Monat. Personen, die seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig sind („Invalide“) oder Selbstständige erhalten die Zahlung 1x im Monat.

Den Zahlungskalender für das Jahr 2025 finden Sie auf ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit

Eine Übersicht Ihrer Geldleistungen finden Sie in der App Meine CKK (ckk-mc.be/app) auf meine.ckk-mc.be.



Personen mit EKE besser gegen Honorarzuschläge geschützt

Seit dem 1. Januar dürfen nicht vertragsgebundene Ärzte und Zahnärzte im ambulanten Bereich (ohne Krankenhausaufenthalt) keine Honorarzuschläge mehr für Patienten berechnen, die Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung haben (EKE). Mit einigen Einschränkungen jedoch...

Um eine erschwingliche Gesundheitsversorgung für sozial und finanziell schwache Menschen zu gewährleisten, hatte der föderale Gesundheitsminister Frank Vandenbroucke beschlossen, Personen mit Anspruch auf die EKE vor Honorarzuschlägen zu schützen, die von nicht vertraglich gebundenen Gesundheitsdienstleistern verlangt werden können. Ein erster Schritt wurde an diesem 1. Januar 2025 genommen.

Für die Ärzte

Ob vertraglich gebunden oder nicht, Allgemeinmediziner und Fachärzte dürfen den Personen mit Anspruch auf die EKE im Vergleich zum offiziellen LIKIV-Tarif (Vertragstarif) keine Honorarzuschläge mehr berechnen. Das Verbot bezieht sich auf alle Leistungen, die von der Pflichtversicherung im

ambulanten Bereich erstattet werden (Beratungen, Hausbesuche, medizinische Untersuchungen...).

Achtung, dieses Verbot betrifft **nur Personen die den Anspruch auf die EKE automatisch erhalten haben** (Personen mit Anspruch auf Sozialhilfe, Waisen, Kinder mit Beeinträchtigung oder unbegleitete Minderjährige usw.). Ab Januar 2026 gilt dies für alle Personen mit Anspruch auf die EKE. Infos dazu auf ckk-mc.be/eke.

Für Zahnärzte

Diese Maßnahme gilt auch für Zahnärzte. Hier sind alle EKE-Kategorien betroffen. Das Verbot von Honorarzuschlägen bezieht sich hingegen nur auf bestimmte zahnärztliche Leistungen:

- **Vorsorge** (jährliche Kontrolle, Zahnsteinentfernung...),

- eine Reihe **routinemäßiger Leistungen** (bestimmte Zahnfüllungen, Röntgenbild, herausnehmbarer Zahnersatz...),
- **vorzeitige Kieferorthopädie** vor dem Alter von 9 Jahren (die klassische Kieferorthopädie zwischen 9 und 22 Jahren ist hingegen nicht betroffen).

Ab Juli 2026 wird das Verbot, Honorarzuschläge für Personen mit Anspruch auf die EKE zu berechnen, auf alle zahnärztlichen Behandlungen ausgeweitet.



Klima und Gesundheit: eine beunruhigende Bilanz

Der neueste *Lancet Countdown Bericht*, der die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit verfolgt, schlägt Alarm.

Diese jährliche Überwachung, die vor neun Jahren im Anschluss an das Pariser Abkommen von 2015 eingeführt wurde, stützt sich auf das Fachwissen führender Forscher aus der ganzen Welt. Der Bericht von 2024 enthüllt die bisher besorgniserregendsten Ergebnisse, die bestätigen, dass die Klimakrise auch eine Gesundheitskrise ist.

Die jährliche durchschnittliche Oberflächentemperatur erreichte im Jahr 2023 einen Rekordwert von 1,45 °C über dem vorindustriellen Referenzniveau, und im gesamten Jahr 2024 wurden sogar neue Höchsttemperaturen verzeichnet. Die daraus resultierenden Extreme fordern immer mehr Opfer und wirken sich auf die Lebensgrundlagen in der ganzen Welt aus.

10 der 15 Indikatoren, die von den Experten überwacht werden, erreichen besorgniserregende Rekordwerte. Die hitzebedingte Sterbefälle bei über 65-Jährigen stieg um 167 %, während Dürren, Überschwemmungen und Staubstürme zu einem erhöhten Risiko von

Ernährungsunsicherheit, Infektionskrankheiten und Umweltverschmutzung führen.

Trotz dieser Bedrohungen sind die Anpassungsmaßnahmen noch unzureichend, betonen die Experten. Auch die Treibhausgasemissionen

erreichten Rekordwerte, die das Ziel, einen mehrjährigen Anstieg von 1,5 °C nicht zu überschreiten, gefährden.

Paradoxerweise ist das Engagement für Klima und Gesundheit in den Medien und in der Regierungspolitik rückläufig. Daher rufen die Forscher die Gesundheitsgemeinschaft dazu auf, eine Schlüsselrolle zu übernehmen, um diesen Trend umzukehren und Gesundheit und Klima wieder in den Mittelpunkt der Entscheidungen zu stellen.



„Heute
Nicht“ geht
in die 2. Runde

**HEUTE
NICHT!**

Nach den bunten Tagen startet die „Heute Nicht“-Challenge: **44 Tage bewusst auf Alkohol verzichten** und gemeinsam „Alkoholeinheiten einsparen“. Machen Sie mit und erleben Sie, wie gut eine Auszeit tut!

Eine Aktion des Patienten Rat + Treff und der ASL mit Unterstützung von: Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens, Polizei, BRF, Grenzecho, Pavonet.

Jetzt anmelden:
heute-nicht.be

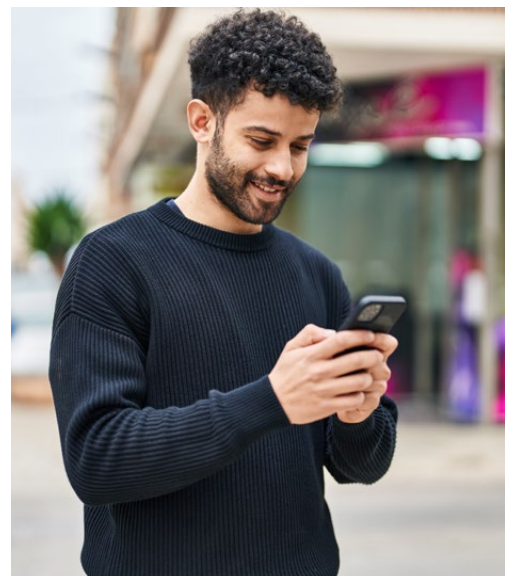


**Vereinfachen Sie sich das Leben:
Laden Sie die App Meine CKK herunter!**

Mit der App Meine CKK können Sie zahlreiche Vorgänge online erledigen: Ihre Vorteile beantragen, Ihre Erstattungen und Zahlungen einsehen, gelbe Aufkleber bestellen, Ihre EKVK abrufen, EKE-Bescheinigungen herunterladen, Ihre persönlichen Angaben ändern, Ihre Krankmeldung hochladen...

Schnell und einfach: CKK-Konto erstellen, App herunterladen, und von vielen Funktionen profitieren!

App herunterladen über ckk-mc.be/app



Vorteile, die Sinn machen!

Das neue Angebot der CKK ist da und umfasst Leistungen und Vorteile in den Bereichen Gesundheitsleistungen, Prävention und Begleitung. Die Gelegenheit daran zu erinnern, dass die Krankenkasse eine der Säulen einer solidarischen Gesellschaft ist.



1. Die Pflichtversicherung

Durch die Mitgliedschaft bei einer Krankenkasse ihrer Wahl oder bei der Hilfskasse für Kranken- und Invalidenversicherung (HKIV/ Caami) erhalten die Menschen einen Versicherungsschutz für ihre Gesundheitsleistungen. In Belgien ist praktisch die gesamte Bevölkerung abgedeckt, dank der Sozialen Sicherheit. Die Krankenkassen sind unter der Aufsicht des LIKIV für die Bezahlung von Gesundheitsleistungen an Patienten, Gesundheitsdienstleister, Krankenhäuser usw. zuständig.

2. Die Dienste und Vorteile

Krankenkassen bieten zusätzliche Leistungen und Vorteile durch die Beiträge, die alle ihre Versicherten zahlen. Um die Solidarität zwischen allen Mitgliedern zu gewährleisten, verpflichtet das Gesetz über die Krankenkassen (2010) die Mitglieder, Beiträge an ihre Krankenkasse zu zahlen (Mitversicherte werden kostenlos versichert). Je höher die Anzahl der Beitragszahler, desto umfangreicher ist der Gesundheitsschutz, sodass jeder von Beihilfen profitieren kann, die ihn unterstützen und schützen.

In jeder Krankenkasse werden die Höhe des monatlichen Beitrags und die gewährten Vorteile von

den Vertretern der Mitglieder, die in den Entscheidungsgremien sitzen, beschlossen. Bei der CKK wird der monatliche Beitrag pro eigenständig Versicherter im Jahr 2025 auf 15 Euro festgelegt. Der Beitrag umfasst die Beteiligung an gesellschaftlichen Herausforderungen (wie die Existenz von sozialen Bewegungen: Die Eiche, Alteo und Ocarina), Zugang zu Information, Angebote zur Gesundheitsförderung usw.

Gut zu wissen: Der eigenständig Versicherte muss seinen Beitrag bezahlen, um seinen Versicherungsschutz in Anspruch nehmen zu können. Andernfalls hat er keinen Zugang mehr zu den Vorteilen seiner Krankenkasse und muss 24 Monate lang Beiträge zahlen, bevor er sie wieder in Anspruch nehmen kann.

Um das neue Angebot an Leistungen und Vorteilen zu erarbeiten, wurden 15 000 Personen (Mitglieder und Nicht-Mitglieder der CKK) befragt. Es war eine langwierige Arbeit, an der viele Mitarbeiter aus allen Bereichen der CKK beteiligt waren, um das Angebot der neuen Leistungen und Vorteile an die geäußerten Bedürfnisse anzupassen. Der Vorschlag kam durch eine Abstimmung der (demokratisch gewählten) Mitglieder der CKK-Generalversammlung zustande. Einige Bedürfnisse sind unverändert geblieben, andere haben sich weiterentwickelt oder sind neu entstanden.

Dieses Angebot 2025, welches Sie auf den folgenden Seiten entdecken können, ist in drei Themenbereiche aufgeteilt, die Ihren Prioritäten und unseren Aufgaben als Krankenkasse entsprechen: Zugang zu medizinischer Versorgung und Behandlung, Prävention und Wohlbefinden, Begleitung und Beratung.

Die CKK verpflichtet sich somit, sich so weit wie möglich um die kleinen und größeren Gesundheitsorgen ihrer Mitglieder zu kümmern, und das ein Leben lang. Die CKK begleitet und ermutigt sie, ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern,

indem sie ihnen zahlreiche Vorteile im Bereich der Prävention bietet. Sie bietet auch Begleitung rund um Fragen des mentalen Wohlbefindens und fördert soziale Bindungen, die für die Gesundheit unerlässlich sind. Schließlich ist sie auch eine Krankenkasse, die all ihre Mitglieder begleitet, mit besonderer Aufmerksamkeit für diejenigen, die vor allem durch Krankheit, Behinderung oder Autonomie-Verlust geschwächt sind.

3. Die wahlfreien Versicherungen

Um den Mitgliedern, die es wünschen, einen noch umfassenderen Versicherungsschutz zu ermöglichen, bieten die Krankenkassen die Möglichkeit an, wahlfreie Versicherungen abzuschließen. Bei der CKK beziehen sie sich auf Krankenhausaufenthalte (Hospi +, Hospi +100 und Hospi +200), zahnärztliche Leistungen (Denta +) und seit diesem Jahr auch auf die alltägliche Versorgung (Medi +). Diese Versicherungen können frei gewählt werden. Die Prämie hängt vom Alter ab (und bei der Krankenhausversicherung je nach gewünschtem Versicherungsschutz).

Gut zu wissen: Für wahlfreie Versicherungen gelten die meisten Regeln, die auch für private Versicherer gelten. Getreu ihren Werten der Solidarität ist das wichtigste Prinzip der CKK, niemanden aufgrund einer bereits bestehenden Krankheit auszuschließen. ●

Entdecken eine Übersicht der Vorteile auf den folgenden Seiten und auf ckk-mc.be/2025.

Sie möchten mehr über die Neuerungen erfahren? Die CKK organisiert Infoabende in Eupen und Sankt Vith. Infos auf S. 16.

Ihre Vorteile Versorgung und Behandlung

XXL-Erstattungen, für Ihre alltägliche oder umfangreichere Versorgung!

Brillen und Kontaktlinsen

New

Bis zu **120 € alle 3 Jahre** für den Kauf einer Korrekturbrille oder von Kontaktlinsen, zusätzlich zu einer eventuellen Kostenübernahme durch die Pflichtversicherung. Auch **ohne Verschreibung, in jedem Alter** und bei allen Dioptrien.

Bei Qualias Optik: Ermäßigungen von 10 % auf Kontaktlinsen und 20 % auf Brillen (und sogar 40 % für unter-18-Jährige).

Augenoperation

New

Bis zu **500 € pro Person** (250 € pro Auge), für eine Laseroperation oder eine Intraokularlinse. Wenn die Operation im Krankenhaus stattfindet, sind Sie durch den Vorteil „Hospi-Solidar“ abgedeckt.

Hörvermögen

New

Wenn die Pflichtversicherung ebenfalls eine Erstattung vorsieht, erhalten Sie zusätzlich bis zu **400 € für Ihre Hörgeräte** (200 € pro Ohr).

Logopädie

Wenn die Pflichtversicherung eine Erstattung vorsieht: Sitzungen **zu 100 % erstattet** für Personen unter 18 Jahren mit einer allgemeinen medizinischen Akte (AMA) (außer mögliche Honorarzuschläge). Wenn die Pflichtversicherung keine Erstattung vorsieht: **10 € pro Sitzung** für bis zu 2 x 75 Sitzungen, nachdem der Vertrauensarzt zugestimmt hat.

Außerdem: 20 € für einen IQ-Test (falls ein Zusammenhang mit einer Sprachstörung oder Dysphasie besteht).



Leistungen Kinder und Jugendliche: 100 % erstattet

Für Kinder unter 18 Jahren: **vollständige Erstattung der Kosten für Arztbesuche** bei einem Allgemeinmediziner oder Facharzt sowie für Kinesiotherapie, Logopädie (wenn die Pflichtversicherung eine Erstattung vorsieht), Krankenpflege und Beratungen beim Kieferorthopäden. Nur Honorarzuschläge müssen Sie selbst tragen. Ab dem 1. Geburtstag muss eine AMA auf den Namen des Kindes angelegt werden.

Zahnprothesen und -implantate

Bis zu **200 €** für Ihren Zahnersatz, der nicht von der Pflichtversicherung erstattet wird, 1x alle 3 Jahre: herausnehmbarer Zahnersatz, Brücke, Krone und Zahnimplantat.

New

Hörgeräte, Brillen auch ohne Rezept, Sexologie, perinatale Begleitung...

Kieferorthopädie

500 € für die Zahnspange Ihres Kindes (2 x 250 €), zusätzlich zur Erstattung aus der Pflichtversicherung, wenn die Behandlung vor dem 15. Geburtstag des Kindes bei der CKK gemeldet wird (besondere Erkrankung: 500 € zusätzlich).

Außerdem: Alle Besuche werden **vollständig erstattet** wenn Ihr Kind eine AMA hat (außer Honorarzuschläge), d. h. durchschnittlich 168 € bei einer klassischen Behandlung und 92 € bei einer vorzeitigen Behandlung (unter 9 Jahren).

Krankenhaus

Bei der CKK **genießen Sie automatisch die Krankenhausdeckung** Hospi-Solidar, ohne Beitragszuschlag. Im Zweibettzimmer zahlen Sie pro Jahr **nie mehr als 150 € für eine Behandlung in der Tagesklinik und 275 € bei einem gewöhnlichen Krankenhausaufenthalt** (und maximal 550 € pro Jahr). Bis zum 18. Geburtstag sind Kinder im Zweibettzimmer vollständig abgesichert (ohne Selbstbehalt). Im Einzelzimmer beteiligt sich die Hospi-Solidar, übernimmt aber nicht die berechneten Zuschläge. Deshalb empfehlen wir Ihnen, ein Zweibettzimmer zu wählen, wenn Sie keine zusätzliche Krankenhausversicherung haben.

Genesung

In den Kurhäusern *Séjours & Santé* (Spa, Zandhoven und Nieuwpoort) **werden Ihre Kosten für Genesung bis zu 70 % übernommen:** bei einem Aufenthalt von 14 Tagen bedeutet dies eine Erstattung von mehr als 1 400 €, und über 1 700 €, wenn Sie Anspruch auf die EKE haben! Zusätzlich wird für die Begleitperson eines Genesenden an 14 Tagen im Jahr ein Zuschuss von 25 € pro Tag gewährt.

Bei einer Genesung außerhalb der Kurhäuser *Séjours & Santé* ist eine Kostenerstattung von 15 € pro Tag, für 10 bis maximal 20 Tage alle 2 Jahre möglich.

Krankenpflege (Vivado)

Sie müssen nichts vorstrecken: Die CKK übernimmt die Kosten für die von Vivado geleistete Krankenpflege, für die die Pflichtversicherung aufkommt, vollständig (der Vorteil wird direkt von der Rechnung abgezogen).

Psychologie und Sexologie

New

Bis zu **360 € pro Jahr und pro Person** (max. 20 € pro Sitzung) für die Beratung eines Psychologen, Psychotherapeuten, Orthopädagogen oder Sexologen, wenn keine Erstattung durch die Pflichtversicherung vorgesehen ist und bei Leistungserbringern, die von der CKK anerkannt sind (siehe ckk-mc.be).

Schwere Krankheiten

New

Sie erhalten einen Zuschuss von 150 € im Falle einer schweren Krankheit (Krebs, Schlaganfall, Parkinson, chronische oder kostspielige Krankheit... die betroffenen Krankheiten finden Sie auf ckk-mc.be) auf der Grundlage eines Krankenhausaufenthalts oder eines technischen Eingriffs im Zusammenhang mit dieser Krankheit.

Wenn diese Leistung (Krankenhausaufenthalt oder technischer Eingriff) nach dem 1. Januar 2025 stattgefunden hat, werden zudem **Ihre Behandlungen im Zusammenhang mit dieser Krankheit 1 Jahr lang vollständig erstattet** (mit Ausnahme möglicher Honorarzuschläge): Ärzte, Logopäden, Kinesiotherapeuten und bildgebende Verfahren.

Psychomotorik

New

Bis zu **750 € pro Jahr** für ärztlich verordnete Psychomotorik-Sitzungen (10 € pro Sitzung).

Adoption

Sie erhalten **350 € für die Adoption Ihres Kindes**. Und ab seiner Anmeldung bei der CKK erhalten Sie die 100%ige Erstattung seiner Gesundheitsleistungen.

Schwangerschaft und Entbindung

New

Prämie von 350 €, Geschenk, Begleitung und Erstattungen!

- **CKK-Kundenberater:** viele nützliche Infos für werdende Eltern.
- **Schwangerschaftsgeschenk:** ein Doomoo–Stillkissen, das von der CKK und den Qualias-Geschäften angeboten wird, oder ein Einkaufsgutschein im Wert von 50 € bei Qualias.
- **Begleitung der werdenden Mutter:** Ultraschall, Besuche beim Frauenarzt oder bei der Hebamme und perinatale Kinesiotherapie werden während der Schwangerschaft und bis zu drei Monate nach der Entbindung vollständig erstattet (außer Honorarzuschläge).
- **Entbindung:** Vorteil „Hospi-Solidar“ oder 150 € bei einer Entbindung zu Hause oder in einem Geburtshaus.
- **Geburtsprämie:** 350 € pro Kind.
- **Hilfs- und Pflegematerial:** 15 % bis 50 % Rabatt auf den Kauf oder Verleih bei Qualias (Inhaliergerät, Milchpumpe, Babywaage...)
- **Medizinisch unterstützte Fortpflanzung:** Um Sie bei Ihrem Wunsch, trotz Fruchtbarkeitsproblemen, Eltern zu werden, zu unterstützen, erhalten Sie bis zu 1 200 € (200 € pro Zyklus, bis zu 6 Mal) für In-vitro-Fertilisation (IVF), Eizellspende oder intrauterine Insemination.



Wahlfreie Versicherungen

Möchten Sie im Krankenhaus, für Ihre Zahnpflege oder bei der alltäglichen Versorgung (neu ab 2025) noch besser abgesichert sein? Schließen Sie eine der **wahlfreien Versicherungen** ab. Weitere Infos auf ckk-mc.be/versicherungen

Ihre Vorteile Prävention und Wohlbefinden

Vielfältige Erstattungen zum Erhalt Ihrer Gesundheit.

Alternative Therapien und Prävention

New
Flex

Bis zu 75 € pro Jahr und pro Person, wahlweise für Osteopathie, manuelle Medizin, Akupunktur, Chiropraktik, Homöopathie, Ernährungsberatung, Impfungen oder Desensibilisierungsmittel (Allergien), Blutabnahmen (1 Abnahme pro Jahr). Maximal 15 € pro Leistung (Sitzung, Beratung, Kauf...). Für anerkannte Leistungserbringer, Impfstoffe und Desensibilisierungsmittel (Details auf ckk-mc.be).

Impfungen, Osteopathie, Ernährungsberatung, Blutabnahme... Ihre Erstattungen nach Wahl bis zu 75 € pro Jahr.

Verhütung und Periodenprodukte

New
Flex

Bis zu 75 € pro Jahr und Person, ohne Altersbegrenzung, wahlweise für Ihre Verhütungsmittel oder Periodenprodukte. Sie können Ihre Erstattungen kombinieren!

Verhütung:

Bis zu 75 € pro Jahr (insgesamt mit Periodenprodukten) für die Erstattung von Kondomen, Spermiziden, Pillen, Pflaster, Injektionen, Vaginalringen, Sensiplan-Schulungen

und Unterwäsche für die Temperaturmethode. Zusätzlich für Spirale und Implantat: bis zu 150 € alle 3 Jahre. Bei einer Vasektomie oder Tubenligatur werden die Kosten von der Hospi-Solidar erstattet.

Periodenprodukte:

Bis zu 75 € pro Jahr (insgesamt mit Verhütungsmitteln) für Einweg- oder wiederverwendbare Periodenprodukte: Binden, Periodenunterwäsche, Cups... Sie haben die Wahl!

New

Kostenbeteiligung für den Kauf eines Fahrrads, Schulausflüge, alternative Therapien, neue Verhütungsmethoden, jährliche Blutabnahme...

Flex

Neu: Flexible Vorteile

Diese Vorteile passen sich Ihnen an: Sie entscheiden selbst, wie Sie Ihren Erstattungsbetrag verwenden! Für jeden flexiblen Vorteil können Sie beliebige Erstattungen bis zum Höchstbetrag des Vorteils kombinieren.

Ihre flexiblen Vorteile:

- Alternative Therapien und Prävention: 75 €
- Verhütung und Periodenprodukte: 75 €
- Sport und Mobilität für Erwachsene: 50 € für Sport oder 150 € für ein Fahrrad (für 3 Jahre)
- Sport und Aktivitäten für Kinder und Jugendliche: 100 €
- Häusliche Hilfe, Tagesbetreuung und Kurzeitaufenthalt: 300 €

So kann jedes Mitglied je nach seinen Bedürfnissen davon profitieren.



Gut zu wissen: In der App Meine CKK können Sie die Erstattungen mit nur einem Foto beantragen.

Bis zu 150 € beim Kauf eines Fahrrads

Im Jahr 2025 gibt die CKK der sanften Mobilität – und Ihrer Gesundheit – einen Schub!

Beim Kauf eines klassischen oder elektrischen Fahrrads können Sie Folgendes erhalten:

- Kinder und Jugendliche: bis zu 100 €
- Über 19 Jahre (oder 19 Jahre im Jahr 2025): bis zu 150 €, für 3 Jahre

Beim Kauf eines Fahrrads mit einer Mindestgröße von 20 Zoll nach dem 1. Januar 2025 gegen Vorlage der Rechnung, auf der die Größe des Fahrrads angegeben ist.

New

Flexible Vorteile

Sport und Mobilität für Erwachsene / Sport und Aktivitäten für Kinder und Jugendliche.



Sport und Aktivitäten für Kinder und Jugendliche

Bis zu **100 €** pro Jahr bis zum 31. Dezember nach dem 18. Geburtstag, **nach Wahl** aus Anmeldegebühren für Sportarten oder Sportveranstaltungen, den Kauf eines Fahrrads (mindestens 20 Zoll und auf Vorlage einer Rechnung), Ferienanimationen und -aufenthalte (die nicht von Ocarina organisiert werden), Schulreisen (Schneeklasse, Abreise...) und die Jugendleiterschulung von Ocarina. Ohne Begrenzung der Erstattung pro Tag.

Gesundheitsbeistand im Ausland

Für Ihre **Ferien- und Freizeitreisen** erhalten Sie in Europa und in den Mittelmeeranrainerstaaten (weltweit für Jugendliche, die Kindergeld beziehen) den Gesundheitsbeistand Mutas:

- Hilfe rund um die Uhr per Telefon oder online unter mutas.be/online
- Erstattung der Kosten für dringende medizinische Behandlungen, bei über 60 € pro Fall (über 275 € bei Krankenhausaufenthalten)
- Rückführung, falls erforderlich

Die Vorteile unterliegen der Satzung der CKK und sind vorbehaltlich der Zustimmung des KAK gültig.

Sport und Mobilität Erwachsene

New



Nach Wahl, bis zu **50 €** jedes Jahr auf Ihre Anmeldegebühr oder Ihr Abo für eine Sportart aus einer breiten Liste von Sportarten, oder für Sportveranstaltungen (auch im Ausland), oder 150 € für 3 Jahre auf den Kauf eines Fahrrads mit einer Mindestgröße von 20 Zoll (auf namentlich ausgestellte Rechnung). Ab dem Jahr des 19. Geburtstags (1. Januar vor dem 19. Geburtstag).

Aufenthalte und Animationen von Ocarina

New



Für alle Kinder, die Mitglied der CKK sind: Ermäßigung von **170 € pro Aufenthalt** (270 € für Personen mit Anspruch auf die EKE), in Belgien oder im Ausland, und bis zu **25 € pro Woche** für Ferienanimationen (40 € für Personen mit Anspruch auf die EKE und Kinder mit Beeinträchtigung).

Ihr Mitgliedsbeitrag

Durch die Zahlung Ihres Beitrags haben Sie und Ihre mitversicherten Personen Zugang zu allen CKK-Vorteilen. Im Jahr 2025 beträgt der CKK-Beitrag **15 € pro Monat und pro eigenständig versicherte Person**. Je nach Ihrem Zahlungsrhythmus beträgt der

zu zahlende Betrag: 45 € pro Quartal (Februar, April, Juli und Oktober), 90 € pro Halbjahr (Februar und Juli) oder 180 € pro Jahr (Februar).



Weitere Infos auf ckk-mc.be/beitraege

Ihre Vorteile Begleitung und Beratung

Eine maßgeschneiderte Begleitung mit persönlicher Beratung.

Häusliche Hilfe, Tagesbetreuung und Kurzzeitaufenthalt

New
Flex

Bis zu **300 € pro Jahr** auf Ihre Rechnungen, **wahlweise** für häusliche Hilfe, die von Vivadom oder einem anerkannten Dienst geleistet wird (Familienhilfe, Haushaltshilfe oder häusliche **Betreuung**) oder für **Betreuung außerhalb der Wohnung** (Tagesbetreuung, Tagespflegezentrum oder Kurzzeitaufenthalt). Informieren Sie sich unter ckk-mc.be über anerkannte Leistungserbringer und Strukturen.

Notrufsystem

Bis zu **48 € pro Jahr** (4 € pro Monat) für Ihr Notrufgerät über Vitatel (auf Französisch) oder das ÖSHZ (auf Deutsch).

Anpassung der Wohnung

Der Dienst Solival, Partner der CKK, berät Sie bei der Einrichtung Ihres Zuhauses infolge von Autonomie-Verlust.

Transport

Dringender Transport

Bei einem Anruf unter der **Nummer 112** ist Ihre **Krankenwagenrechnung dank der Pflichtversicherung auf 70,92 € begrenzt**. Wenn ein Hubschrauber benötigt wird, ergänzt die CKK die Erstattung um **Ihre Rechnung auf 450 € zu begrenzen**.

Für bestimmte Transporte mit dem Krankenwagen ohne Anruf der Nummer 112 (z. B. Transport in die Notaufnahme, der von Ihrem Arzt angeordnet wurde, oder Wechsel des Krankenhauses innerhalb von

48 Stunden nach Aufnahme in die Notaufnahme) zahlen Sie maximal 75 €.

Nicht dringender Transport

Erstattung bei bestimmten Fahrdiensten für Ihre Behandlung im Krankenhaus (oder einem abhängigen Standort): **angepasster Transport** (LSF und PEM): 5 € pro Rechnung + 0,50 €/km ab 11km **und Krankenwagen**: 15 € pro Rechnung + 1,50 €/km ab 11km.

Die Pflichtversicherung sieht eine Erstattung von 0,34 €/km für Dialyse, funktionelle Rehabilitation (unter 18 Jahren), Krebsbehandlung und -nachsorge vor.

Hilfs- und Pfleagematerial

50 % auf den Materialverleih und 15 % auf den Kauf wenn das LIKIV keine Erstattung vorsieht (**30 %** auf Inkontinenzprodukte), in allen Qualias-Geschäften und unter qualias.be.

Information und Aktivitäten

Als Mitglied erhalten Sie jeden Monat die **CKK-News** (den digitalen Newsletter der CKK) und vier Mal im Jahr Ihre **Zeitschrift Miteinander**. Außerdem finden regelmäßig **Vorträge und Workshops** zur Förderung Ihrer Gesundheit statt.

ckk-mc.be und Meine CKK

Sie haben Fragen, suchen Dokumente oder möchten bei den Formalitäten Zeit sparen? Unsere Online-Informationen und -Dienste sind überall und jederzeit griffbereit!

Sicher und einfach: **In der App Meine CKK oder auf meine.ckk-mc.be** können Sie Ihr Profil verwalten, Ihre Erstattungen einsehen und zahlreiche Formalitäten online erledigen!

Gut zu wissen: In der App Meine CKK beantragen Sie Ihre Vorteile mit nur einem Foto!



Sozialfonds

Bei hohen Gesundheitskosten kann Ihnen nach einer Sozialuntersuchung und der Analyse Ihres Antrags eine Sonderbeihilfe von bis zu 2 500 € gewährt werden.

Fachleute, die Sie begleiten

Eine Frage? Brauchen Sie Hilfe bei einem bestimmten Vorgehen?

- **Unsere Kundenberater informieren Sie** in vielen Momenten des Lebens: bei einer Geburt oder zum Tod eines Angehörigen, von der Erstattung von Leistungskosten bis zur Arbeitsunfähigkeit...
- **Unsere Sozialarbeiter** helfen Ihnen bei Ihren Schritten und unterstützen Sie bei der Suche nach Lösungen.
- **Unsere Autonomieberater** sind bezüglich professioneller Hilfe zu Hause, Material, Erstattungen... für Sie da.

Medikamente: Welcher Trend bei Kindern?

Eine aktuelle CKK-Studie zeigt, dass Kinder in den letzten Jahren insgesamt weniger Medikamente einnehmen. Eine gute Nachricht? Ja, aber einige Klassen, wie Psychopharmaka, boomen dennoch...

Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet

Für ihre Studie¹ stützten sich die Forscher der CKK auf Abrechnungsdaten aus den Jahren 2013 bis 2023, die sich nur auf die Verwendung erstattungsfähiger Medikamente beziehen (die in öffentlich zugänglichen Apotheken auf Rezept abgegeben werden). Erste Feststellung: Dieses Jahrzehnt ist durch einen positiven Trend gekennzeichnet. Die Zahl der Kinder zwischen 0 und 17 Jahren, die Medikamente einnehmen, sank von 62 % auf 57 %, was zu einer Verringerung der konsumierten Menge um 16 % führte.

Weniger Antibiotika...

Eine weitere gute Nachricht ist, dass die Klasse der Antibiotika bei diesem Rückgang keine Ausnahme bildet. Ihre Verwendung bei Kindern ist zwischen 2013 und 2023 insgesamt um 21,9 % zurückgegangen. Dies gilt insbesondere für die Kombination Amoxicillin-Clavulansäure, die bei bakteriellen Infektionen und HNO-Erkrankungen wie Mittelohrentzündung oder Sinusitis verschrieben wird (minus 45 %). Die Forscher der CKK warnen jedoch, dass der Einsatz von Antibiotika in bestimmten Altersgruppen immer noch hoch ist, insbesondere bei Kindern im Alter von 0-1 Jahren und Vorschulkindern (2-5 Jahre). Es sind noch weitere Anstrengungen erforderlich, um diesen Verbrauch bei den Jüngsten weiter zu senken und so Antibiotikaresistenzen zu verhindern.

... und auch weniger Impfungen

Andererseits könnte man, im Angesicht der Zahlen in der Studie, vielleicht eine Werbekampagne für die Impfung von Kindern starten. Die Inanspruchnahme von Impfungen bei unter 18-Jährigen ist innerhalb von zehn Jahren von 6,8 % auf 5,3 % gesunken. Auch wenn der Rückgang nicht

beeindruckend ist, gibt er doch Anlass zur Sorge, vor allem bei Kindern im Alter von 0 bis 1 Jahr. Bei Kleinkindern ist es vor allem die - nicht obligatorische - Impfung gegen das Rotavirus (das schwere Magen-Darm-Entzündungen verursacht), die nicht mehr „verlockend“ ist. Sie wird vor dem Alter von sechs Monaten verabreicht und die Zahl der Nutzer ist um 20 % zurückgegangen. Könnte dieser Trend durch eine allgemeine Impfmüdigkeit oder durch elterliche Sorgen, die durch die Corona-Pandemie verschärft wurden, beeinflusst sein? Diese Hypothesen scheinen durch einen kürzlich erschienenen Bericht von Unicef² gestützt zu werden, der darauf hinweist, dass in Belgien das Vertrauen in Impfstoffe nach der Gesundheitskrise von 87 % auf 72 % gesunken ist.

Psychopharmaka geben Anlass zur Sorge

Die Studie zeigt auch, dass der Gebrauch von Psychopharmaka bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Vor allem Antidepressiva verzeichneten bei den 12- bis 17-Jährigen zwischen 2013 und 2023 einen Anstieg um 54 %, sodass die Zahl der Nutzer unter den Teenagern auf 1,6 % stieg. Auch hier beunruhigen die Zahlen: Die möglichen Nebenwirkungen von Antidepressiva, insbesondere eine zeitweise erhöhte Angst und Schlafstörungen, sind bekannt und gut dokumentiert...

Methylphenidat, das zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) verschrieben wird, wurde in den letzten zehn Jahren um 31 % häufiger eingesetzt. Dieses Medikament, das für Kinder ab 6 Jahren geeignet ist, wird oft für längere Zeiträume verschrieben. Auch seine langfristigen Auswirkungen auf das Wachstum und die Entwicklung von Kindern werfen Fragen auf...

Angesichts dieser Signale schlagen die Forscher der CKK vor, klare Richtlinien aufzustellen und die multidisziplinäre Zusammenarbeit zu fördern, um eine kontrollierte Überwachung der Behandlungen zu gewährleisten. Die psychologische Unterstützung, so argumentieren sie, muss verstärkt werden, um Kindern und Jugendlichen, die an diesen Störungen leiden, nicht-medikamentöse Alternativen zu bieten. Darüber hinaus muss der Zugang zu psychologischer Betreuung verbessert werden, wobei ausreichende Ressourcen zur Verfügung stehen müssen, um allen Hilfeersuchen gerecht zu werden. ■

(1) „Tendance en matière de recours aux médicaments chez les moins de 18 ans“, eine Studie von J. Stokx, K. Van Haecht und R-M. Ntahonganyira, auf Französisch in Santé & Société Nr. 12 oder auf mc.be.

(2) „For every child, vaccines - General situation in the world 2023“, Unicef, 2023.



Kieferorthopädie: Welche Erstattung für Kinder?

Eine kieferorthopädische Behandlung bei Kindern oder Jugendlichen kann die Eltern über mehrere Jahre hinweg finanziell belasten. Welche Erstattungen sind vorgesehen?

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Das Ziel der Kieferorthopädie ist, die Ausrichtung der Zähne und die Fehlstellung der Kiefer zu korrigieren, um eine gute Zahnhygiene zu fördern und verschiedene Probleme vorzubeugen (Aussprache, Kaufunktion, Zahnabnutzung ...). Die Ausrichtung der Zähne hat darüber hinaus auch einen ästhetischen Aspekt. Es gibt kein bestimmtes Alter, um einen Kieferorthopäden aufzusuchen. Einige Leistungserbringer schlagen vor, einen Besuch ab 5 Jahren vorzusehen, obwohl die meisten Behandlungen im Alter von 7 bis 15 Jahren beginnen.

In Belgien erstattet die Soziale Sicherheit (gesetzliche Gesundheitsversicherung) zwei Arten von kieferorthopädischen Behandlungen für Kinder (im Erwachsenenalter gibt es keine Erstattung):

- **Die vorzeitige Behandlung** ermöglicht eine schnelle und einfache Lösung von Problemen, die auf zu schmale Kiefer zurückzuführen sind, und vereinfacht so eine eventuell notwendige regelmäßige Behandlung. Sie ist von kurzer Dauer (6 Monate bis ein Jahr), muss

vor dem 9. Geburtstag beginnen und bestimmte medizinischen Voraussetzungen erfüllen.

- **Die klassische Behandlung** wirkt sich auf die Positionierung und Ausrichtung der bleibenden Zähne aus. Sie hat eine Dauer von 1 bis 3 Jahren und muss vor dem Alter von 15 Jahren beginnen oder vor diesem Alter bei der Krankenkasse angemeldet werden und spätestens innerhalb von 24 Monaten beginnen.

Der Kieferorthopäde führt Voruntersuchungen durch, bevor er eine Behandlungsmöglichkeit und eine geeignete Art von Zahnsperre vorschlägt. Die häufigsten Zahnsperren sind aus Metall oder mit Keramikringen oder herausnehmbar (durchsichtige Aligner vom Typ *Invisalign*). Die Kosten hängen von der Art der Zahnsperre ab (siehe „Kostenvoranschlag“).

Welche Leistungen werden erstattet?

- **Die vorzeitige kieferorthopädische Behandlung¹**

Zwei Pauschalen decken die gesamte Behandlung ab. Die erste wird bereits zu Beginn

der Behandlung und die zweite frühestens nach 6 Monaten gewährt.

- **Die klassische kieferorthopädische Behandlung¹**

Folgende Kostenbeteiligungen werden gewährt: 2 Pauschalen für eine Zahnsperre (die erste beim Einsetzen und die zweite frühestens nach 6 Monaten), max. 36 Pauschalen für Behandlungssitzungen (max. 6 pro Halbjahr) und die Sitzungen zur Kontrolle der Retentionssperre (max. 12 pro Behandlung). Die Erstattung endet am Tag des 22. Geburtstags.

Achtung! Wird die klassische Behandlung für mehr als 6 aufeinanderfolgende Monate unterbrochen, geht die Erstattung verloren (es sei denn, der Kieferorthopäde legt dem Vertrauensarzt der Krankenkasse innerhalb dieser Frist eine Begründung vor). ■

(1) Die Beträge finden Sie im Merkblatt über Kieferorthopädie auf ckk-mc.be/denta.

Kostenvoranschlag

Eine kieferorthopädische Behandlung kostet etwa zwischen 2 500 und 6 000 €, je nach Dauer, Art der Zahnsperre und den Preisen (97 % der Kieferorthopäden sind nicht vertragsgebunden und berechnen Honorarzuschläge)*. Es ist wichtig, vor Beginn der Behandlung einen Kostenvoranschlag einzuholen. Es ist durchaus möglich, einen anderen Kieferorthopäden aufzusuchen, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Für eine klassische Behandlung erstattet die Pflichtversicherung etwa 1 400 €, zu denen über die Zusatzversicherung der CKK noch 500 € hinzukommen (siehe „Ihre CKK-Vorteile“).

* Seit Januar darf der Kieferorthopäde den Personen mit Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE) für eine vorzeitige Behandlung keine zusätzlichen Honorare mehr berechnen. Ab Juli 2026 gilt das Verbot auch für die klassische Behandlung.

Ihre CKK-Vorteile

Als CKK-Mitglied erhalten Sie, nach der Erstattung der Pflichtversicherung, automatisch die folgenden Vorteile für Ihr Kind (Denta-Solidar): **500 € für die Zahnsperre** (1 000 € bei besonderen Erkrankungen wie eine Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) und eine **100%ige Erstattung des Besuchs beim Kieferorthopäden** auf der Grundlage des gesetzlichen Tarifs, wenn das Kind eine AMA besitzt.

Die Denta +, die wahlfreie Versicherung der CKK, gewährt zusätzlich 750 € beim Einsetzen der Zahnsperre und 250 € am Ende der Behandlung beim Einsetzen der Retentionssperre. Auch für Erwachsene!

 ckk-mc.be/denta

Vernetzte Generation, einsame Jugend?

In einer zunehmend vernetzten Welt fühlen sich viele junge Menschen trotz ständiger Online-Präsenz einsam. Soziale Netzwerke fördern den Austausch, ersetzen jedoch oft tiefgehende Beziehungen im echten Leben. Doch warum leiden viele unter diesem Phänomen, und wie kann man der Einsamkeit entgegenwirken?

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet

„Ich bin ständig online. Ich glaube, ich habe ein bisschen 'Fomo' ('Fear of missing out', die Angst, etwas zu verpassen Anm. d. Red.).“ Die 23-jährige Studentin Camille ist auf Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok usw. angemeldet. Sie kommt ursprünglich aus Marseille und ist vor einigen Monaten mit ihrem Freund nach Brüssel gezogen. Sie vermisst jedoch ihre Freundinnen und ihre Familie. „Ich habe zwar viele Freunde online, aber im wahren Leben brauche ich meine Lieben.“

„Ich habe ein paar Kumpel, aber nicht wirklich Freunde, denen ich mich anvertrauen kann.“, teilt Laura, 21, Studentin in Neu-Löwen, mit. „Ich bin eher Einzelgängerin, aber mir fehlt eine starke Freundschaft, eine beste Freundin oder ein bester Freund.“

Für die 33-jährige Célia kam das Gefühl der Isolation mit der Mutterschaft: „In meinem Freundeskreis war ich die erste, die Mutter wurde. Die elterlichen Pflichten und mein Erschöpfungszustand waren nicht mit einem aktiven Sozialleben vereinbar. Ich fühlte mich von meinen Mitmenschen nicht verstanden. Und mit der Zeit habe ich mich immer mehr zurückgezogen.“

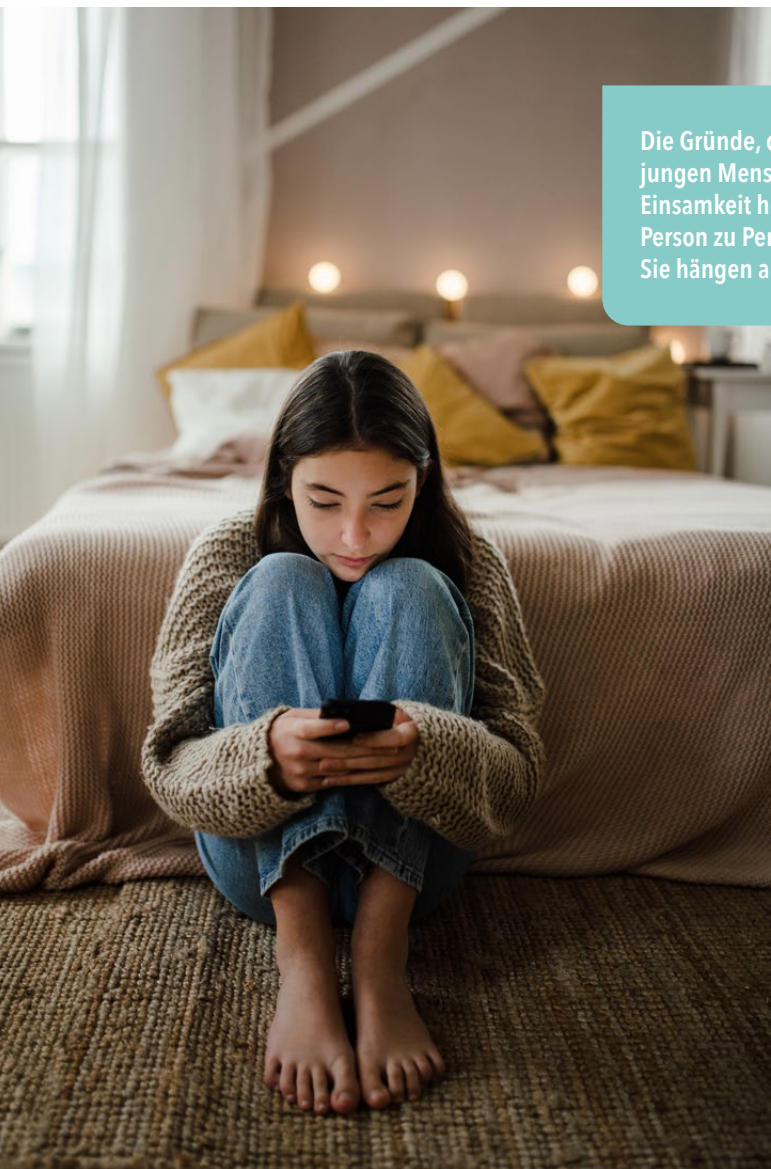
Camille, Laura und Célia sind keine Ausnahme. Dieses Phänomen der Einsamkeit unter jungen Menschen nimmt laut mehreren belgischen und französischen Studien tendenziell zu. Aus einer Umfrage des Versicherers NN und der Universität Gent aus dem Jahr 2018 stellte sich heraus, dass sich 54 % der jungen Menschen zwischen

20 und 34 Jahren in Belgien einsam fühlen. Der Umfrage zufolge sind Frauen stärker betroffen. Die kostenlose Telefonhilfe „Télé-accueil“ (107) verrät, dass fast 20 % der Anrufe von Anrufern zwischen 18 und 39 Jahren stammen. Innerhalb dieser Altersgruppe machten Themen rund um Einsamkeit (Isolation, Langeweile, Suche nach sozialen Kontakten, Gesprächsbedarf) 23,8 % der Anrufe aus. Im Chat der Vereinigung geht das Alter der Nutzer noch weiter zurück (15 bis 24 Jahre), stellt die Anlaufstelle fest, die auch beobachtet, dass sich dieser Trend verstärkt.

Die Gründe, die bei einem jungen Menschen das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen, sind von Person zu Person verschieden. Sie hängen auch vom Alter ab.

Vom Einloggen zur Einsamkeit

Es gibt viele Gründe für Einsamkeitsgefühle, die wiederum verschiedene Formen annehmen können: emotional, sozial, kontextbezogen, intellektuell usw. Wissenschaftler, die sich mit diesem zunehmenden Jugendphänomen beschäftigen, sind sich jedoch einig, dass soziale Netzwerke eine wichtige Rolle spielen. „Soziale Netzwerke sind zwar dazu gedacht, Verbindungen zu fördern, können aber das Gefühl der Einsamkeit verstärken, wenn sie physische Beziehungen durch oberflächlichen oder passiven Austausch ersetzen“, so Robin Wollast, Psychologieforscher an der UCLouvain. „Wichtig ist nicht die Menge des Wissens, sondern seine Güte.“, sagte der russische Schriftsteller Leo Tolstoi.



Diese Bemerkung gilt auch für soziale Beziehungen. Heutzutage wird es als „sozialer Erfolg“ angesehen, möglichst viele „Freunde“ und „Follower“ in sozialen Netzwerken zu haben. Zumindest spiegelt dies die Mediensphäre wider. „Eine Freundin wurde Influencerin, weil sie mehr als 2 000 Follower hatte. Sie wird von Marken kontaktiert und verdient manchmal große Geldsummen.“, gesteht Camille. Angesichts dieser Erfolgsgeschichten entwickeln manche Jugendliche, die „nur“ 100 oder 200 Freunde haben, ein Gefühl der Einsamkeit, das durch die Vorstellung erzeugt wird, dass „je mehr Freunde man hat, desto weniger einsam ist man“, warnt Sylvie Loumaye, Sexualpsychologin und Referentin. „Man kann durchaus einen oder zwei Freunde haben und sich gesellschaftlich erfüllt fühlen.“

Laura hat kein Instagram und soziale Netzwerke sind „nicht ihr Ding“. „Ich habe eine Gruppe von Freundinnen, die viel über Instagram teilen. Ich fühle mich manchmal total abgehängt wenn wir uns treffen, weil sie nur über TikTok-Videos oder Instagram reden. Ich fühle mich schon etwas ausgegrenzt.“ Ein Account einzurichten kommt für sie jedoch weiterhin nicht in Frage: Sie weigert sich, von ihrem Handy abhängig zu werden, auch wenn es nicht immer einfach ist, vor ihren Freundinnen zu dieser Entscheidung zu stehen.

Die junge Frau gibt immerhin zu, dass sie sich gerne Videos auf YouTube anschaut. Sie ist sich dessen bewusst, dass ihre Generation einer Vielzahl von verschönerten Bildern ausgesetzt wird, die nicht die Realität widerspiegeln. Dennoch ist sie von dieser idealisierten virtuellen Welt verunsichert. „Das sind Menschen, denen man gerne ähneln würde, Orte, die man gerne besuchen würde. Dann schaut man in den Spiegel und findet sich miserabel. Die meiste Zeit schäme ich mich für mich selbst.“

Für Sylvie Loumaye nährt der übermäßige Konsum von sozialen Netzwerken diesen Mangel an Selbstvertrauen. „Menschen mit sehr geringem Selbstwertgefühl neigen eher dazu, sich zu isolieren. Jugendliche sollten in der Lage sein, sich von dem, was sie in sozialen Netzwerken sehen, zu distanzieren und kritisch zu bleiben.“

Lebensabschnitte

Soziale Netzwerke sind nicht der einzige Schuldige an der Isolation junger Menschen. Die Gründe, die bei einem jungen Menschen das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen, sind von Person zu Person verschieden. Sie hängen auch vom Alter ab.

Das Jugendalter ist ein Wendepunkt, der häufig mit der Suche nach sozialer Akzeptanz, der Identitätsfindung usw. verbunden ist. „Es ist auch ein typischer Zeitpunkt für familiäre Brüche, hormonelle, emotionale und beziehungsmäßige Umwälzungen. Man wird entweder als „Loser“ (Verlierer) oder als „Winner“ (Gewinner) gesehen.“, so Sylvie Loumaye, Psychologin.

Wenn junge Erwachsene ihr Studium abschließen und ins Berufsleben eintreten, kann es zu großen Schwierigkeiten in ihrem Leben kommen: zerbrochene Beziehungen, Umzüge, veränderte Routinen oder Gewohnheiten, Druck und Priorität am Arbeitsplatz usw. All diese Veränderungen können zu Orientierungsverlust und Stress führen, was wiederum die Einsamkeit verstärkt.

Einsamkeit kann für unser seelisches Wohlbefinden förderlich sein, da sie das Selbstwertgefühl pflegt, indem sie uns Zeit für uns selbst schenkt, fügt die Psychologin hinzu. Wenn sie jedoch unangenehm und dauerhaft ist, kann es hilfreich sein, sie zu erkennen und zu behandeln, um z. B. das Risiko einer Depression zu vermeiden. Unabhängig vom Alter braucht jeder vertrauenswürdige Menschen um sich herum, die einen unterstützen und wertschätzen. ●

SCHLUSS MIT DER EINSAMKEIT

Einige professionelle Tipps, um das Gefühl der Einsamkeit loszuwerden:

• Sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Einsamkeit kann manchmal von einem Mangel an Selbstvertrauen kommen. Einfache Aktivitäten wie Spaziergänge, Kochen oder Musikhören können helfen, sich wieder mit sich selbst zu verbinden und das Gefühl der Einsamkeit zu verringern.

• Sich anvertrauen

Sich trauen, auf andere zuzugehen. Das kann dabei helfen, die Isolation zu verringern, wenn man seine Gefühle einer Vertrauensperson - einem Freund, einem Familienmitglied oder einer Bezugsperson - offenbaren kann. Es ist wichtig, in seinem eigenen Tempo und ohne Druck voranzugehen. Beginnen Sie mit einem kleinen Austausch, z. B. indem Sie bei ihren täglichen Aktivitäten Gespräche mit Fremden anfangen.

• Sich an einer Aktivität beteiligen

Die Mitgliedschaft in einem Sport- oder Leseclub, die Aufnahme einer künstlerischen Tätigkeit, ein Ehrenamt oder die Mitarbeit in einer Jugendbewegung sind zweifellos Möglichkeiten, neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Dies bietet auch die Möglichkeit, starke soziale Bindungen zu pflegen und das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zu nähren, was in jungen Jahren ein wichtiger Aspekt ist.

• Eine Therapie machen

Für Menschen, deren Einsamkeitsgefühl chronisch und anhaltend ist, ist es auch ratsam, eine Psychotherapie zu machen, um Unterstützung zu erhalten, damit sie ihre Gefühle besser verstehen und mit ihnen umgehen können.

Es gibt viele Möglichkeiten, der Einsamkeit vorzubeugen, wir müssen nur herausfinden, welche für uns am besten geeignet ist, und bereit sein, zu handeln. Das nimmt manchmal Zeit. Wichtig ist, dass Sie die Sache in Ihrem eigenen Tempo und ohne Druck angehen.

Agenda

Zu Hause Leben mit Demenz

In Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland/Hamburg und mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft stellt die CKK vom 10. bis 21. März die mobile Musterwohnung Demenz in Eupen vor. Zusätzlich wird eine Vortragsreihe zum Thema Demenz angeboten. Kostenlos und offen für alle.

Mobile Musterwohnung Demenz

Die AOK-Musterwohnung Demenz bietet praxisnahe, kostengünstige Lösungen für die **demenzgerechte Gestaltung von Wohnräumen**. Die Ausstellung zeigt, wie Orientierung, Sicherheit und Wohlbefinden für demenzerkrankte Personen durch einfache Anpassungen verbessert werden können. Neben praktischen Gestaltungstipps erhalten die Besucher auch Informationen zu unterstützenden Technologien. Die Wohnung ist **realitätsnah nachgebildet** und vermittelt, wie solche **Veränderungen im eigenen Zuhause** umgesetzt werden können.

Das Ziel der **90-minütigen Schulungen** ist es, Personen und Angehörige, die Menschen mit Demenz unterstützen, zu helfen, das **Lebensumfeld der von Demenz betroffenen Personen sicher, hilfreich und zugleich liebevoll zu gestalten**.

Die Schulungen finden vom 10. bis 21. März im Eupen Plaza (Zugang über die Bahnhofstraße) statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vortragsreihe zum Thema Demenz

Neben der geführten Ausstellung organisiert die CKK eine Vortragsreihe, in der Experten Einblicke in verschiedene Aspekte der Demenz geben:



- **Diagnose und Behandlung von Demenz**
Mit Dr. med. Peter Heinen, Facharzt für Neurologie
Montag, 10. März von 19 bis 21 Uhr
Bei Die Eiche in Eupen (Kirchstraße 39b)
- **Unterstützung für pflegende Angehörige von Personen mit Demenz**
Herausforderungen, Schritte und Unterstützungsangebote in der Region
Donnerstag, 13. März von 19 bis 20:30 Uhr
Im Triangel in Sankt Vith (Vennbahnstraße 2)
- **Kommunikation und Umgang mit demenziell veränderten Personen**
Auf die Veränderung einstellen und den Umgang anpassen
Donnerstag, 20. März um 19 bis 20:30 Uhr
Die Eiche in Eupen (Kirchstraße 39b)

 **Infos und Anmeldung:** ckk-mc.be/demenz • event.ve@mc.be • 0477 75 27 71



25 NEUHEITEN FÜR 2025

Die CKK präsentiert Ihre Vorteile...

Die CKK begleitet Sie und entwickelt sich mit Ihnen weiter! Deshalb genießen Sie 2025 zahlreiche Neuerungen. Entdecken Sie die neuen Vorteile und Leistungen der CKK auf den Infoveranstaltungen:

- **In Eupen am Mittwoch, 26. März um 19 Uhr**
(CKK Eupen, Klosterstraße 66)
- **In Sankt Vith am Donnerstag, 27. März um 19 Uhr**
(Triangel Sankt Vith, Vennbahnstraße 2)

Kostenlos und offen für alle!

 Infos und Anmeldung auf ckk-mc.be/angebot-2025

Meine Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich durch Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen frei zu äußern? Wer entscheidet an meiner Stelle über medizinische Maßnahmen?

Der PRT klärt auf, wie die gesetzliche Lage ist und warum eine Patientenverfügung so wichtig ist. Entdecken Sie anschließend die Animation „Meine Lebenswünsche“ mit der CKK.

In Sankt Vith am Mittwoch, 16. April um 15 Uhr (Klinik St. Josef, Raum St. Augustinus, Klosterstraße 9)

In Eupen am Donnerstag, 17. April um 15 Uhr (PRT, Aachenerstraße 6)

 Weitere Infos und Anmeldung auf [patientenrat.be](https://www.patientenrat.be)




PSYCHOSOZIALE KOMPETENZEN

Workshops für pädagogische Fachkräfte

Sie begleiten Jugendgruppen, möchten ihr Wohlbefinden verbessern und wollen sich mit einem anerkannten Ansatz vertraut machen? Erfahren Sie mehr über die psychosozialen Kompetenzen!

Psychosoziale Kompetenzen sind entscheidend für das Wohlbefinden junger Menschen. Sie umfassen die Fähigkeit, auf die Anforderungen des täglichen Lebens effektiv zu reagieren und mentales Wohlbefinden zu bewahren, indem man sich in Beziehungen und der Umwelt positiv verhält (WHO, „Life skills education in schools“, 1997). **Der von der CKK organisierte Workshop verbindet Theorie mit Ihrer Praxis und fördert den Austausch unter den Teilnehmern. Der kostenlose Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte: am Donnerstag, 22. Mai von 13 bis 16:30 Uhr, bei der CKK in Eupen (Klosterstraße 66).**

 Infos und Anmeldung über ckk-mc.be/psk



Reisen mit Alteo

Entdecken Sie spannende Reisen mit Alteo! Die Reisen richten sich an Personen mit und ohne Beeinträchtigung.

• **Flugreise nach Katalonien, Barcelona (Spanien): 6. Mai bis 13. Mai**

Mit Besuch der Städte Montserrat und Barcelona.

• **2 Tagesfahrt zur Saarschleife in Luxemburg: 17. Mai bis 18. Mai**


Besuch der alten Römervilla in Borg und der Firma Villeroy und Boch. Und eine Schifffahrt durch die Saarschleife.

• **Sommerreise nach Klingenmünster, Rheinland Pfalz (Deutschland): 13. Juli bis 19. Juli**

Mit vielen interessanten Ausflügen in der Umgebung.

• **Herbstreise nach Hornberg im Schwarzwald: 7. September bis 12. September**

Mit einem vielseitigen Programm.

 **Infos und Anmeldung bei Alteo:**
Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Einzigartige Ferien mit Ocarina

Einschreibungen ab sofort möglich!

Auch dieses Jahr bietet Ocarina während der Sommerferien eine Vielzahl von Aktivitäten in deutscher Sprache für Kinder und Jugendliche an. Entdecken Sie das Angebot in der Ferienbroschüre von Ocarina (auf Anfrage erhältlich) oder auf unserer Website unter ocarina.be/de/unser-angebot. Einschreibungen nimmt Ocarina in diesem Jahr ausschließlich über unser Online-Formular entgegen. Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code oder melden Sie Ihr Kind über ocarina.be/de an.



Jugendleiterschulung Ocarina

Noch ein paar Plätze frei: DU bist 16 Jahre oder älter? DU hast Lust auf ein neues Abenteuer? DU hast während den Osterferien noch nichts vor? Dann bist DU bei uns genau richtig!

Vom **26. April bis 3. Mai 2025** organisiert Ocarina ihre traditionelle Jugendleiterschulung. Tauche ein in die Welt der Kinderanimation und lasse dich zum Jugendleiter ausbilden. Bei Abschluss der Schulung verfügst du über ein europaweit anerkanntes Erste-Hilfe-Diplom, sowie den Jugendleiterausweis der Deutschsprachigen Gemeinschaft und eine Bescheinigung unseres Dachverbandes Ocarina ASBL.

Weitere Infos und Modalitäten zur Jugendleiterschulung, sowie zu den Inhalten findest du unter **ocarina.be/de/unsere-schulungen**.



RHETORIKA

Besuchen Sie den Finalabend...

...und erleben Sie einen erstklassigen Wettbewerb!

Das diesjährige Finale des Rednerwettstreites Rhetorika, bei dem traditionell Abiturienten ostbelgischer Sekundarschulen gegeneinander antreten, findet am **Samstag, dem 15. März ab 19:30 Uhr in der Eastbelgica Eventlocation in Eupen** statt. Der Eintritt ist kostenlos.

MENTALE GESUNDHEIT

Neurodings

Entdecken Sie das neue Angebot von Die Eiche in Eupen und in Sankt Vith, wo es um den **Erhalt oder die Wiedererlangung der mentalen Gesundheit** geht. Neurodings ist ein monatliches Angebot, um Gedankenmuster und Blockaden zu lösen und neue Potentiale freizusetzen, wenn man sich auf der Autobahn des Lebens festgefahren hat und nach Lösungen sucht. Bei den Treffen wird das jeweilige Tagesthema mithilfe der Neurodings-Technik bearbeitet. Zudem kommen Elemente aus der Meditation, der integralen Persönlichkeitsentfaltung und der Bewusstseinsbildung zum Einsatz. Die Referentin ist Alexandra Schlabertz. Der Kostenbeitrag beläuft sich pro Treffen auf 35 Euro. Entdecken Sie die Termine:

- **Guter Schlaf**
Mittwoch, 5. März von 19 bis 21:30 Uhr in Sankt Vith
- **Zeit für Veränderung**
Samstag, 29. März von 9 bis 11:30 Uhr in Eupen
- **Strahlkraft-Selbstwert stärken!**
Mittwoch, 2. April von 19 bis 21:30 Uhr in Sankt Vith
- **Wohlfühlfigur-Wohlfühloose Körper**
Samstag, 26. April von 9 bis 11:30 Uhr in Eupen

Weitere Termine unter die-eiche.be

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



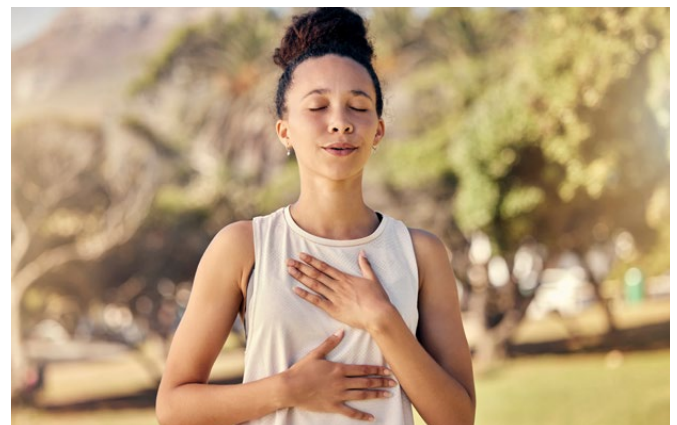
SeelenSport

Beim SeelenSport sind Gefühle erlaubt und werden durch Bewegung verarbeitet!

Bei der 7-wöchigen Zeitreise zum eigenen Ich geht es um **Verarbeitung von Emotionen durch Bewegung**. Im Alltag werden wir regelrecht durch einen Schwall von unterschiedlichen Gefühlen überrollt. Diese machen sich im ganzen Körper bemerkbar durch Nacken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzsrasen, Atemnot, Engegefühle in der Brust. Beim SeelenSport findet der Körper durch gezieltes Muskelaufbautraining zu neuer Stärke zurück. Die Referentin ist Valérie Lambert. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 63 Euro.

Das Modul „Frühling“ findet **montags von 19 bis 20:30 Uhr** statt an folgenden Terminen: **24.03., 31.03., 07.04., 14.04., 28.04., 05.05. und 12.05.**

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



DIGITALE GESUNDHEIT

Themenabend künstliche Intelligenz

Am **Donnerstag, 20. März um 19 Uhr** im **Eupener Eiche-Zentrum** gehen die Referenten **Adrian Podgorski und Thomas Theelen** auf darauf ein, **wie die künstliche Intelligenz unseren Alltag prägt**. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 10 Euro.

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

DiGiitale Sprechstunde von Die Eiche

Jeden ersten Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr nach Terminvereinbarung. Hausbesuche am Wochenende nach Terminvereinbarung möglich.



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



DiGi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Zeitkreis VoG organisiert Die Eiche „DiGi-Kurse“ in Eupen und in Bütgenbach:

Grundlagen in Excel	Eupen	Donnerstags (5 Termine) März 2025	18 bis 19:30 Uhr	75 Euro
	Bütgenbach	Samstags (2 Termine) April 2025	10 bis 13:45 Uhr	75 Euro
Grundkenntnisse der Computerwelt	Eupen	Donnerstags (3 Termine) Mai 2025	18 bis 19:30 Uhr	75 Euro
	Bütgenbach	Samstags (2 Termine) Mai 2025	10 bis 13:45 Uhr	75 Euro
WhatsApp für Einsteiger	Eupen	Donnerstag, 13. März	19 bis 21:30 Uhr	25 Euro
Facebook für Einsteiger	Eupen	Donnerstag, 27. März	19 bis 21 Uhr	40 Euro
Instagram für Einsteiger	Eupen	Donnerstag, 10. April	19 bis 21 Uhr	40 Euro

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

Entdecken Sie den Eiche-Erlebniskalender

Im Jahresprogramm von Die Eiche finden Sie weitere Gesundheits- und Bewegungsangebote, Wanderungen, Tagesausfahrten und Reisen. Den Eiche-Erlebniskalender erhalten Sie in Ihrer CKK-Geschäftsstelle.

Weitere Infos bei Die Eiche: 87 59 61 31 • info@die-eiche.be

Erste-Hilfe-Kurs mit Die Eiche

Mit Zertifizierung in Zusammenarbeit mit „Retten macht Schule“ am Samstag 15. und 22. März von 9 bis 16:30 Uhr in Eupen. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 60 Euro, inkl. Pausensnack.

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



Vereinfachen Sie sich das Leben mit der App Meine CKK

Mit der App Meine CKK können Sie Ihre CKK-Akte ganz bequem von zu Hause aus verwalten.

Greifen Sie jederzeit auf Ihre Akte zu und auf die Ihrer Familie*:

- CKK-Vorteile
- Einsicht Ihrer Erstattungen und Zahlungen
- Bestellung gelber Aufkleber
- Europäische Krankenversicherungskarte (Urlaub im Ausland)
- EKE-Bescheinigungen (erhöhte Kostenerstattung)
- Krankmeldung einreichen
- Ihre persönlichen Angaben

*mitversicherte Kinder unter 18 Jahren

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie cck-mc.be/app und laden Sie die App herunter!



CKK. Mitten im Leben.