



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **DEZEMBER 2025**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X

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



Nachrichtermüdigkeit Die Schattenseite der Dauerinformation

Trauma verstehen
Was passiert im Gehirn?

Junge Erwachsene
Einstieg in die finanzielle
Selbstständigkeit

Schwere Krankheiten
Welche finanziellen
Beihilfen?

Mentale Gesundheit: Solidarität neu denken

Während die Reaktion der öffentlichen Hand auf Probleme der mentalen Gesundheit kaum Schritt hält, wird es dringend notwendig, unsere sozialen Grundlagen neu zu überdenken, um eine menschlichere und widerstandsfähigere Gesellschaft zu gestalten.

Klimakrisen, Kriege und Völkermorde, Ungleichheiten, Prekarität, Gewalt, Burn-out, Mobbing in der Schule... Die Quellen des Leidens nehmen zu und gefährden die mentale Gesundheit. Manchmal traumatisieren sie die Betroffenen dauerhaft (siehe S. 6).

Laut WHO sind über eine Milliarde Menschen betroffen. Angststörungen und Depressionen sind am weitesten verbreitet, insbesondere bei Frauen. Doch die Not betrifft alle sozialen Schichten und Generationen. In Belgien ist Suizid die häufigste Todesursache bei Menschen zwischen 10 und 54 Jahren, mit zwei Suiziden pro Woche allein bei den 10- bis 24-Jährigen, so Sciensano.

Der Zugang zu Versorgung bleibt begrenzt: Es mangelt an Diensten, innovativen Lösungen und finanziellen Mitteln. Dabei haben diese Störungen enorme menschliche und wirtschaftliche Kosten. Die WHO schätzt ihren weltweiten Einfluss auf 1 000 Milliarden Dollar pro Jahr, während die Investitionen in Belgien stagnieren...

Eine kollektive Antwort

Diese Krise verlangt eine kollektive Antwort, weit über die psychologischen Praxen hinaus. Sie erfordert vielfältige Lösungen und eine Reflexion über unsere Werte. Drei zentrale Elemente sind entscheidend: Wohnen, Arbeit und soziale Bindung.

- Wohnen muss Sicherheit und Ruhe bieten. Es ist essenziell für das psychische Gleichgewicht (die Angst vor Wohnungsverlust oder -mangel ist zerstörerisch) und für die soziale Teilhabe, denn viele Rechte sind an eine Adresse gebunden. Ein qualitativ hochwertiges Zuhause zu garantieren, bedeutet, Würde und mentale Gesundheit zu sichern.
- Arbeit nimmt einen großen Teil unserer Zeit ein. Ihre Organisation muss überdacht werden, mit dem Ziel einer sinnvollen, gewählten und qualitativ hochwertigen Beschäftigung. Das bedeutet: nachhaltige, zugängliche Arbeit, die den Lebensrhythmen gerecht wird. Das wäre automatisch förderlich für die mentale Gesundheit der Beschäftigten.
- Soziale Bindung ist schließlich ein grundlegender Hebel der Prävention. Öffentliche Investitionen in Orte, an denen Beziehungen entstehen und Sinn gefunden wird, sind unerlässlich. Der gemeinnützige Sektor spielt eine wichtige Rolle für den sozialen Zusammenhalt, und ehrenamtliches Engagement trägt zum Wohlbefinden bei. Doch Sparsignale der Regierungen sind besorgniserregend: Sie könnten das Netzwerk und den präventiven Ansatz schwächen, den es verkörpert. Einen so sinnstiftenden, beschäftigungsfördernden und sozial wertvollen Sektor zu schwächen, ist ein schlechter Deal. Die Rechnung für die Gesundheit der Bevölkerung wird später umso höher ausfallen.

In Wohnen, Arbeit und soziale Bindung zu investieren, heißt in die mentale Gesundheit der gesamten Gesellschaft zu investieren. Denn Fürsorge beginnt mit dem Aufbau würdiger, nachhaltiger und solidarischer Lebensbedingungen.

„Die Krise der mentalen Gesundheit erfordert vielfältige Lösungen und eine Reflexion über die Werte, auf denen unsere Gesellschaft basiert.“

Ihre CKK

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstellen

Eupen

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

Kelmis

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

Sankt Vith

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

Büllingen

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

 Während den **Weihnachtsferien** (vom 22. Dezember bis 2. Januar) sind die Geschäftsstellen in **Kelmis, Sankt Vith und Büllingen geschlossen**.

Alle unsere Kontaktpunkte sind **geschlossen am 25. und 26. Dezember und 1. und 2. Januar**.

 Die aktuellen Öffnungszeiten sowie weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie jederzeit auf ckk-mc.be/kontakt

Inhalt

Aktuelles

4

Die Stiftung der CKK
Regierungserklärung Ostbelgien
Ultraverarbeitete Ernährung und Fruchtbarkeit von Männern
... und weitere Themen

Gesundheit

6

Trauma verstehen: Was passiert im Gehirn?
Seife oder nicht Seife: (nicht nur) eine Frage der Haut

Gesellschaft

10

Nachrichtenmüdigkeit:
die Schattenseite der Dauerinformation
Digital Detox
Junge Erwachsene und der Einstieg
in die finanzielle Selbstständigkeit
Schwere Krankheiten: Welche Beihilfen?

Angebote

18

Jugendleiterschulung, Frühstück für
Alleinstehende und 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

Einige Artikel sind übersetzt aus En Marche:
enmarche.be

Fotos: Adobe Stock

Grafische Gestaltung: Paf!

Druck: Myriad

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

Für eine solidarische und menschliche Gesellschaft

Die Stiftung der CKK unterstützt Bürger- und Vereinsprojekte, die die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen verbessern.

Konkret bedeutet dies, dass sie Initiativen finanziert, ihnen Sichtbarkeit verleiht und Behörden dazu ermutigt, sich zu engagieren. Sie ist als gemeinnützig anerkannt und engagiert sich in den Bereichen Unternehmertum und soziale Innovation. In Ergänzung zu den Aufgaben der CKK reagiert sie auf wenig oder schlecht abgedeckte Gesundheitsbedürfnisse in den Bereichen mentale Gesundheit, häusliche Pflege, Umwelt, Zugang zur Gesundheitsversorgung und soziale Bindung. Jede Spende trägt dazu bei, nachhaltige und menschliche Lösungen hervorzubringen, wo Rentabilität nicht an erster Stelle steht.

„Ziel ist es, die Gesellschaft zu verändern, indem die Lebensqualität jedes Einzelnen sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene verbessert wird“, erklärt Alison Depienne, Leiterin der Abteilung für soziale Innovation bei der CKK. „Die Stiftung der CKK kann einen Bedarf unterstützen, der nicht, kaum oder schlecht finanziert ist. Jede erhaltene Spende füllt direkt eine Lücke“,

erklärt auch Alain Delens, Präsident der Stiftung der CKK. „Jeder Spender wird zum Mitgestalter einer menschlicheren Gesellschaft, indem sie oder er konkrete Projekte unterstützt, wie das inklusive Wohnen in Tournai mit der VoG Anthélie-au fil du jour.“

Weitere Projekte warten noch auf Unterstützung. Für einmalige oder monatliche Spenden gibt es ab 40 € pro Jahr eine Steuerermäßigung von 45 %. „Dank der wertvollen Unterstützung der CKK-Stiftung konnten wir eine Gemeinschaft von Eltern von Menschen mit Behinderung in der Wallonie und Brüssel ins Leben rufen“, fügt Clara Vanoverschelde, Gründerin von L'Univers de RAPH', hinzu.

Jede Hilfe zählt und öffnet den Weg zu einer integrativeren Gesellschaft. Weitere Infos finden Sie auf stiftungckk.be.



Ein zukunftsfähiges, resilientes und lebenswertes Ostbelgien



Am 15. September 2025 hat Minister-Präsident Oliver Paasch die Regierungserklärung für ein zukunftsfähiges, resilientes und

lebenswertes Ostbelgien im Parlament der DG vorgetragen. Es gilt die Ausgaben zu reduzieren, die Schulden tragfähig zu halten und einen ausgeglichenen Haushalt zu präsentieren. Das erste Sparpaket in Höhe von 15 Mio Euro wird durch ein 2. Sparpaket von 8 Mio Euro ergänzt. Die aus Sicht der CKK relevantesten

Sparmaßnahmen betreffen u.a. folgende Bereiche:

- Die Verlängerung bis 2028 der Nicht-Indexierung der Familienzulagen, des Pflegegelds und der erhöhten AktiF-Beihilfen;
- Die Herabstufung der DUO-Beihilfen von 350 Euro auf 200 Euro für neue Anträge;
- Eine massive Ausgabenbremse für Investitionen in Infrastruktur;
- Die strikte Ausgabendisziplin im Bereich der fakultativen Ausgaben wird beibehalten.

Neben den Einsparungen werden aber auch Handlungsspielräume geschaffen:

- Weitere Investitionen in die Krankenhäuser der DG;
- Die häusliche Hilfe soll aufgewertet werden;
- Weitere Plätze sollen in der Kinderbetreuung geschaffen werden;
- Der „Masterplan Eifel“ (Zukunftsstrategie für Krankenhaus und Altenheim in Sankt Vith) wird weiter vorangetrieben;
- Das Pflegegeld soll reformiert werden. Künftig soll das Einkommen stärker berücksichtigt werden.

Sie möchten mehr erfahren?



Lesen Sie die vollständige Regierungserklärung auf ostbelgienlive.be/regierung.

Krankenhaus, Apotheke, Krankenkasse... Denken Sie an Ihren Personalausweis

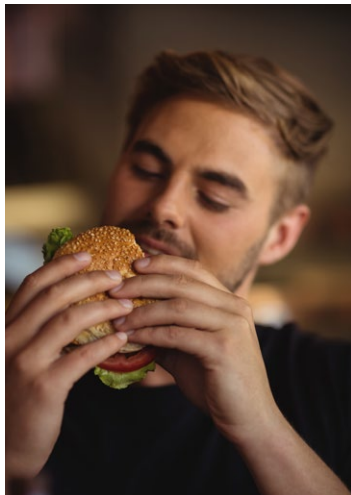
Wenn Sie eine CKK-Geschäftsstelle besuchen, ist es unerlässlich, Ihren Personalausweis oder den der Person, die Sie begleiten, mitzubringen. Er ermöglicht eine schnelle und sichere Identifikation sowie die Aktualisierung Ihrer Kontaktdaten. Ohne den Ausweis können bestimmte Vorgänge verzögert werden. Sparen Sie Zeit und erleichtern Sie Ihren Besuch: Vergessen Sie Ihren Ausweis nicht!



Ultraverarbeitete Ernährung beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Männern

Die amerikanische Fachzeitschrift Cell Metabolism veröffentlichte Ende August eine klinische Studie mit 43 gesunden Männern im Alter von 20 bis 35 Jahren. Die Ergebnisse sind eindeutig: Bereits drei Wochen mit einer Ernährung, die stark verarbeitete Lebensmittel enthält, reichen aus, um die männliche Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen, mit einem Rückgang der Anzahl und Beweglichkeit der Spermien. Blutanalysen zeigten zudem eine Anhäufung von Phthalaten, Schadstoffen aus Plastikverpackungen oder dem Verarbeitungsprozess, die als hormonell wirksame Substanzen gelten.

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine ernährte sich drei Wochen lang mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, die andere mit wenig oder gar nicht verarbeiteten Produkten. Zwischen den Phasen lagen drei Monate zur „Reinigung“ des Körpers. Die ultraverarbeitete Ernährung enthielt viele gesättigte Fette, Cholesterin, zugesetzten Zucker, nicht-vollwertige Getreide, Milchprodukte und wenig Ballaststoffe.



Kein Überweisungsformular mehr auf Ihrer Rechnung? Das ist normal.

Seit September wurde die Darstellung der Rechnungen für CKK-Mitglieder geändert, sowohl für die Zahlung des Mitgliedsbeitrags als auch für die Prämien wahlfreier Versicherungen, unabhängig davon, ob Sie die Rechnung per Post, E-Mail oder über Doccle erhalten. Mitglieder mit Lastschriftverfahren sind nicht betroffen, da keine Rechnung versendet wird.

Das klassische Überweisungsformular am Seitenende entfällt schrittweise. Die Zahlungsinformationen (Betrag, Kontonummer, strukturierte Mitteilung) befinden sich nun in einem hervorgehobenen Kasten und werden von einem QR-Code begleitet. Dieser kann mit Smartphone oder Tablet gescannt werden und ermöglicht eine digitale Zahlung ohne manuelle Eingabe, und somit ohne Tippfehler.

Sie können Ihre Rechnungen auch sicher über „Meine CKK“ (App oder Website: meine.ckk-mc.be) bezahlen. Achten Sie dabei darauf, dieselbe Rechnung nicht doppelt zu bezahlen (z. B. per Post und über die App).



Belgier bewegen sich mehr, aber... sitzen zu lange vor dem Fernseher

Gute Nachrichten für die Volksgesundheit: Die Belgier bemühen sich mehr, sich zu bewegen, und es gibt weniger tägliche Raucher und Alkoholkonsumenten. Laut der nationalen Gesundheitsumfrage 2023–2024 von Sciensano erfüllen 34,9 % der Erwachsenen die Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität (2018: 30,1 %). Der Anteil täglicher Raucher sank auf 12,8 % (2018: 15,4 %), täglicher Alkoholkonsum auf 7,7 % (2018: 9,7 %).

Doch die Bildschirmzeit bleibt hoch: 7 von 10 Belgiern ab 15 Jahren verbringen täglich mindestens zwei Stunden mit Fernsehen oder Videos.



Trauma verstehen: Was passiert im Gehirn?

Ein traumatisches Ereignis versetzt das Gehirn in den Überlebensmodus, wodurch Körper und Geist geschwächt werden. Das bessere Verständnis dieser Mechanismen bietet die Hoffnung auf Wiedergutmachung.

Text: Clotilde de Gastines, Übersetzung: Rachel Hurlet



In den achtziger Jahren haben Fortschritte in den bildgebenden Verfahren des Gehirns die Abwehrschaltkreise des Gehirns ans Licht gebracht und gezeigt, dass ein Trauma tiefe und dauerhafte seelische Verletzungen hervorrufen kann. Der Begriff Trauma, der lange Zeit auf Krieg und Naturkatastrophen beschränkt war, wird heute weiter gefasst, z. B. auf Unfälle, plötzliche Trauer, Exil und körperliche und sexuelle Gewalt. In dieser Hinsicht haben die Bewegungen #MeToo und insbesondere #MeTooIncest das Interesse an den Ursachen dessen, was heute als Psychotrauma bezeichnet wird, wiederbelebt. „Ein Trauma verursacht große Schäden im Gehirn, wie ein innerer Bruch, der unser Angst- und Gedächtnisregulationssystem beeinträchtigt, Neuronen zerstört, Verhaltensweisen verändert und langfristig die körperliche und geistige Gesundheit untergräbt,

wenn die Person nicht behandelt und in Sicherheit gebracht wird“, betont die französische Psychiaterin Muriel Salmona, die seit 30 Jahren unermüdlich daran arbeitet, diese neurobiologischen Prozesse zu entschlüsseln.

Die Erkenntnisse über das Gehirn ermöglichen es Psychiatern und Psychologen bereits, die Opfer zu begleiten, um zu verhindern, dass die Beschwerden noch Wochen oder sogar Jahre nach dem Ereignis bzw. den Ereignissen andauern. Die größte Herausforderung besteht jedoch weiterhin darin, die Opfer zu finden, die sich manchmal nicht bekannt machen oder deren Erinnerung durch den Schock getrübt wurde.

Alarm, Überhitzung und Disjunktion

Ein Trauma führt zu dauerhaften Veränderungen in zwei

Gehirnregionen: dem limbischen System und dem präfrontalen Kortex. „Wenn unser Gehirn ein Auto wäre, wäre das limbische System unser Gaspedal, denn es ist der Sitz der Angst, der Urängste, der Triebe und der Gewalt, während der präfrontale Cortex, der Sitz des Bewusstseins, der Sprache und des Verstehens, der Anordnung und des Abrufs von Erinnerungen, als Bremse fungieren würde“, beschreibt Prof. Cyril Tarquinio, Psychologe und Professor an der Universität de Lorraine. Ein Trauma wird dieses gesunde Gleichgewicht stören, indem es „ein wahres Erdbeben“ auslöst.

Normalerweise nehmen unsere fünf Sinne Informationen über unsere Umwelt auf, die der Thalamus filtert und an den präfrontalen Cortex weiterleitet. Bei Gefahr oder Bedrohung, auch während wir schlafen oder unter Narkose stehen, alarmiert der Thalamus das limbische System, das dank seines Alarmsystems - der Amygdala im Gehirn - in der Lage ist, innerhalb kürzester Zeit zu reagieren.

Diese tritt ohne Verzögerung in Aktion und weist den Körper an, Adrenalin und Cortisol auszuschütten, um den Körper auf die Verteidigung vorzubereiten. „Ein Terrorereignis löst ein Gefühl der Ohnmacht, der Hilflosigkeit und der Sinnlosigkeit aus. Der präfrontale Cortex fällt aus: das führt zur Betäubung“, erklärt Dr. Salmona.

Die Amygdala steigert ihre Aktivität weiter, Cortisol und Adrenalin überfluten den Körper und das Gehirn. Dieses Überregime schafft ein lebensbedrohliches Risiko für das Herz (Herzinfarkt) und das Gehirn (Cortisol zerstört massiv die Neuronen).

Um das System zu sichern, schaltet das Gehirn wie bei einer Überlastung ab - man spricht dann von traumatischer Dissoziation.

Diese unwillkürliche und punktuelle Reaktion ermöglicht es der Person, sich - zumindest teilweise - von der Realität dessen, was sie erlebt, abzuschneiden, und verändert ihre Wahrnehmung von Orten, Zeit, Personen und Handlungen. „Dieser Mechanismus ist noch wenig bekannt. Einige Forscher identifizieren einen Molekülkomplex ähnlich wie Ketamin oder Morphin, der Emotionen und Schmerzen so lange wie nötig betäubt“, fügt die Psychiaterin hinzu.

Solange das Opfer also in Gefahr oder im Kontakt mit seinem Angreifer ist, funktioniert es wie auf Autopilot. Der dissoziative Zustand hält an, was Überlebensstrategien erklären kann, die von außen betrachtet verwirrend oder kontraintuitiv erscheinen.

Abgetrennt und still

„Das Trauma wird das limbische System vom präfrontalen Kortex abspalten“, erläutert Prof. Tarquinio. „Es verliert an Dichte und Plastizität und damit an der Fähigkeit, neue Gedächtnisnetzwerke und neuronale Verbindungen zu schaffen“. Bei Kleinkindern, die beispielsweise Opfer von innerfamiliärer Gewalt oder Inzest sind, entwickelt sich der präfrontale Cortex ab dem Alter von drei und vier Jahren nicht so, wie er sollte, wodurch sie ihre Gefühle nicht mehr regulieren können.

Da die Sprachareale betroffen sind, ist es für die Person sehr schwierig - wenn nicht sogar unmöglich -, über das Geschehene zu sprechen und somit um Hilfe zu bitten. Das Opfer verliert die Fähigkeit, darüber zu sprechen. Nur durch eine geeignete Therapie können diese Verbindungen wieder geknüpft werden, was nicht ganz einfach ist.

Denn im Herzen des limbischen Systems hat der Hippocampus, wie die Blackbox eines Flugzeugs, die Fakten anarchisch gespeichert, ohne Chronologie, Anfang oder Ende, um eine sofortige Abwehrreaktion auslösen zu können, wenn diese Gefahr wieder auftritt.

Das sardonische Lachen der Terroristen

Das Trauma-Gedächtnis kann so das Gehirn mit Bildern und Empfindungen besiedeln, die mit der erlittenen

Gewalt verbunden sind. „Sobald das Opfer nicht mehr dissoziiert ist, wird das Trauma-Gedächtnis wieder wach“, beschreibt Dr. Salmona. „Das Leiden fühlt sich an, als würde es nie enden und dauerhaft reaktiviert, allein durch das Hören einer Stimme, das Riechen eines Geruchs oder die Rückkehr an einen Ort, der mit dem Trauma verbunden ist. Von den Emotionen überwältigt, werden die Personen die Situation erneut mit der gleichen Intensität erleben“.

Der Hippocampus spielt bei dieser Reaktivierung eine große Rolle und setzt die Opfer einer doppelten Strafe aus: Die fragmentierten Erinnerungen fördern die Übergeneralisierung des Traumas. Alles vermischt sich: die Ängste, die Worte oder die Wut des Angreifers. „Ein Patient, der in Frankreich Opfer eines Terroranschlags geworden war, dachte am Tag der Anschläge in Brüssel, er würde verrückt werden, weil er in ein sardonisches Lachen ausgebrochen war, als er die Eilmeldung hörte“, berichtet die Psychiaterin. Dieses Lachen war das Lachen der Terroristen, das ihr Hippocampus anarchisch registriert hatte. Die Erkenntnis, dass dieses Lachen nicht zu ihm gehört, ermöglicht es dem Opfer, das Element aus dem limbischen System zu holen, es zu „entminen“ und im präfrontalen Cortex zu verstauen.

Das Wiederholungsrisiko

„Aufgrund der aufdringlichen und destrukturierten Gedanken, die den Hippocampus sättigen, haben die Opfer den unerträglichen Eindruck, dass sie gegen sich selbst kämpfen müssen. Einige begehen Selbstmord,

andere haben Angst, die Gewalt, die sie erlebt haben, zu wiederholen“, erklärt die Psychiaterin. Die Opfer werden daher zwei Hauptstrategien verfolgen: Vermeidung (Kontrolle, Isolation, Hypervigilanz und Entwicklung von Zwangsstörungen) oder ständige Dissoziation (Gefährdung, Aggression gegen sich selbst oder andere, übermäßiger Alkohol- und Drogenkonsum, Essstörungen, sexuelle riskante Verhaltensweisen), was die Diagnose erschwert.

Wenn sich diese Art von dissoziativem Verhalten festsetzt, sind die gesundheitlichen Folgen kolossal, da sie dem ursprünglichen Trauma neue Traumata hinzufügen. „Das muss kein unabwendbares Schicksal sein. Wenn es gelingt, Trauma-Überlebende zu schützen und ihnen eine Therapie anzubieten, wird es möglich, diese Erinnerungen aus dem Hippocampus herauszuholen und sie im präfrontalen Cortex einzuordnen, Neuronen zu regenerieren, indem man sich auf die Neuroplastizität des Gehirns stützt“, beruhigt Dr. Muriel Salmona.

Trauma stellt ein Problem für die öffentliche Gesundheit dar, insbesondere weil es den Ausbruch aus dem Kreislauf der Gewalt verhindert. Die holländische Expertin Miranda Olf zog nach 15 Jahren internationaler Forschung zu Psychotrauma Bilanz mit den Worten: „Für die Behandlung von Traumata ist es vor allem wichtig, dass das Gesundheitssystem und die gesamte Gesellschaft über die Formen von Psychotraumata und die damit verbundenen globalen Herausforderungen für die Gesellschaft informiert sind.“ ■

Sind bestimmte Personen stärker „gefährdet“?

Das Geschlecht spielt eine bedeutende Rolle bei der Exposition gegenüber Trauma und dessen Auswirkungen. Frauen sind häufiger als Männer Gewalt ausgesetzt und entwickeln eher ein posttraumatisches Stresssyndrom. Gender- und Geschlechtsminderheiten sind ihrerseits unverhältnismäßig hohen Risiken ausgesetzt.

Laut dem National Resource and Resilience Centre wird eine Person mit Autismus im Laufe ihres Lebens sechsmal häufiger an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Zum einen, weil 9 von 10 autistischen Frauen Opfer von sexueller Gewalt sind (dreimal so häufig wie neurotypische Frauen). Zum anderen, weil sie weniger soziale Unterstützung haben und empfindlicher auf äußere Reize reagieren, und ihre Gehirnaktivität verstärkt die Gedächtnisleistung. Die Symptome werden daher intensiver sein.



Seife oder nicht Seife: (nicht nur) eine Frage der Haut

Was ist der Unterschied zwischen einer Seife und einem Duschgel? Welches Produkt passt sich am besten an die Haut an? Was ist mit der Umwelt?

Text: Sandrine Cosentino, Übersetzung: Rachel Hurlet

Mit einer App bewaffnet, die die Zusammensetzung von Kosmetika entschlüsselt, scanne ich in einem Supermarkt alle Barcodes von Körperpflegeprodukten, um „das“ Produkt zu finden, das mir am besten gefällt. Aber es ist gar nicht so einfach! In den Zusammensetzungen fallen mir viele Inhaltsstoffe auf: Duftstoff, Tensid, Farbstoff, Stabilisator, Verdickungsmittel, Antioxidationsmittel... Die App hebt bestimmte Eigenschaften hervor: ohne allergene Duftstoffe, ohne Parabene, Sulfate oder schädliche Silikone. Sie warnt auch vor möglichen endokrinen Disruptoren, Allergenen, Schadstoffen, Reizstoffen... Die Bewertungen der App reichen von null bis ausgezeichnet, unabhängig von der Art des Produkts (Duschgel, Seife oder seifenfreies Waschstück) und der Marke.

„All diese Produkte haben reinigende Eigenschaften und sorgen für das gewünschte Ergebnis: sauber sein“, betont Jonathan White, Dermatologe am Universitätskrankenhaus in Brüssel. Sie enthalten Tenside, das sind Moleküle, die Fett, Schmutz und Mikroben auf der Haut einfangen können. Spülen beseitigt alles. „Die Unterschiede liegen vor allem in den Inhaltsstoffen und dem pH-Wert.“

Unsere Haut, ein saurehaltiges Milieu

Der pH-Wert ist eine Skala von 0 bis 14, mit der man definieren kann, ob ein Milieu saurehaltig (unter 7) oder

basisch (ab 8) ist. Unsere Epidermis hat von Natur aus einen säurehaltigen pH-Wert (ca. 5,5). Viele Waschlösungen haben jedoch einen pH-Wert zwischen 8 und 10. „Die regelmäßige Anwendung eines Produkts mit einem zu hohen pH-Wert kann die Schutzbarriere der Epidermis schädigen“, warnt der Dermatologe. „Je näher ein Produkt hingegen dem pH-Wert der Haut kommt, desto besser bewahrt es den Schutz der Haut.“ Eine herkömmliche feste oder flüssige Seife, die aus einem Verseifungsprozess (1) hervorgegangen ist und einen basischen pH-Wert hat, kann Reizungen verursachen. Die Hersteller fügen dann rückfettende Nährstoffe (wie Süßmandelöl oder

Passen Sie das Produkt an Ihren Hauttypen an:

- **Normale Haut:** wenig Reaktionen > viel Auswahl
- **Empfindliche Haut:** Reizungen, Rötungen > Körperpflegeprodukte und Parfüms meiden
- **Atopische Haut** (Hautkrankheiten): sehr reaktiv > seifenfreie Waschstücke (Syndet) ohne Parfüm bevorzugen
- **Trockene Haut:** rau, juckend > milde, feuchtigkeitsspendende Produkte verwenden

Gesicht, Intimbereich, Achseln und Füße sollten täglich gewaschen werden. Hände sollten mehrmals täglich gewaschen werden.

Sheabutter) hinzu, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen (rückfettende Seifen).

„Seifen ohne Seife“, auch „Syndet“ (*synthetic detergent*) oder „seifenfreie Waschstücke“ genannt, werden mit synthetischen Produkten hergestellt. Sie haben einen pH-Wert, der dem der Haut ähnlicher ist, und sind daher weniger aggressiv.

Es ist auch möglich, „pH-neutrale“ Produkte zu kaufen. Sie können jedoch aggressive synthetische Tenside enthalten, wie z. B. Natrium Lauryl Sulfate (SLS), die die Haut stark abtragen.

Die Zusammensetzung analysieren

Im Gegensatz zu festen Seifen bestehen Duschgels und Flüssigseifen zu mindestens 70 % aus Wasser. „Die Hersteller fügen Konservierungsstoffe hinzu, um das Wachstum von Bakterien zu verhindern, und Verdickungsmittel“, sagt Dr. White.

Europa schreibt eine strenge Kennzeichnung von Kosmetika vor. Die Inhaltsstoffe (INCI) sind nach ihrer Menge geordnet (von der am häufigsten verwendeten bis zur am wenigsten verwendeten). Häufig machen die ersten 3-4 der Liste mehr als 80 % des Produkts aus.

Jeder Inhaltsstoff eines Kosmetikprodukts (Körperpflegeprodukt, Parfüm, Konservierungsmittel, Schaumbildner, pH-Korrekturmittel...) kann eine Hautreaktion hervorrufen. „Wenn man die Zusammensetzung eines Produkts analysiert, kann man einen Inhaltsstoff isolieren und ihn vermeiden“, rät der Dermatologe. „Auch ein dermatologischer Test hilft, eine Reizung von einer Allergie zu unterscheiden.“

3,9 % bis 5,5 % der europäischen Bevölkerung sind laut der Abteilung für Dermatologie der Universität Amsterdam empfindlich gegenüber Duftstoffen (2). Dennoch enthalten viele Produkte, unabhängig von ihrer Form, Duftstoffe (synthetische oder ätherische Öle). In den rund 30 Produkten, die mit der Yuka-App gescannt wurden, tauchen immer wieder Duftstoffe wie Linalool oder Limonen auf. Sie werden in der Europäischen Union als potenziell allergieauslösend eingestuft. Nach den derzeitigen US-amerikanischen und kanadischen Vorschriften sind die Hersteller hingegen aus Gründen des geistigen Eigentums

nicht verpflichtet, die verschiedenen verwendeten Duftstoffe offenzulegen.

Zu den Inhaltsstoffen kommen noch weitere Informationen auf der Verpackung hinzu. „Die Bezeichnungen 'hypoallergen', 'für Babys', 'pH-neutral!..' sind kaum geregelt. Man muss also vorsichtig sein“, warnt Dr. White.

Was die Angaben „für Männer, Frauen, Sportler...“ angeht, so ist das reines Marketing, versichert Testachats, nachdem mehrere Marken getestet wurden (3). Der einzige wirkliche Unterschied ist der Geruch: Die Inhaltsstoffe sind identisch.

Auf die eigene Haut hören

Wie soll man sich also entscheiden? Der Dermatologe ist eindeutig: Es kommt auf den Hauttyp an! Je nach Sensibilität und Reaktion werden einige Lösungen geeignet sein und andere nicht. Auch ökologische Überlegungen spielen bei der Auswahl eine Rolle.

Feste Reiniger haben einen ökologischen Vorteil in Bezug auf die Verpackung: Verwendung von Karton oder gar keine Verpackung, keine Plastikbehälter... Sie haben in der Regel eine längere Lebensdauer als flüssige Reiniger - eine nicht zu unterschätzende Ersparnis für den Geldbeutel.

Flüssige Lösungen, die bei der Herstellung Wasser verbrauchen, haben dagegen den Vorteil, dass sie das Risiko einer Keimübertragung verringern und eine hygienische Anwendung ermöglichen, bei der der direkte Kontakt mit der Flasche eingeschränkt wird.

„Aber egal, wofür man sich entscheidet, am besten für die Umwelt und die Haut ist es, so wenig Körperpflegeprodukte wie möglich zu verwenden“, erinnert der Dermatologe. ■

(1) Verseifung: natürliche chemische Reaktion zwischen einem Fettkörper (Öl, Butter) und Soda (für feste Seifen) oder Pottasche (für die flüssige Version), die kalt oder warm erzielt wird.

(2) „What is the added value of patch testing with 30 fragrance allergens in addition to the European Baseline series?“ Rosalie C Krijl et al., Contact Dermatitis, 2022.

(3) „Vaut-il mieux se laver avec un gel douche ou avec un savon ordinaire ?“ Ann Lievens, Testachats, 2023.

5 Tipps für Waschen ohne Reizung

- 1. Befeuchten Sie die Haut vor dem Auftragen:** Jedes Produkt ist dafür vorgesehen, auf einem nassen Körper verdünnt zu werden.
- 2. Verwenden Sie eine passende Menge:** Nicht zu viel, um Verschwendung zu vermeiden, und nicht zu wenig.
- 3. Sorgfältig spülen:** Das Produkt ist nicht dafür gedacht, auf der Haut zu bleiben. Achten Sie besonders auf Falten und unter Schmuck.
- 4. Trocknen Sie den Körper gut ab:** Um Irritationen zu vermeiden, ist gründliches Abtrocknen unerlässlich, vor allem in empfindlichen Bereichen.
- 5. Achten Sie auf Ihre Haut:** Trockenheit, Rötungen und Spannungsgefühle sind Anzeichen für eine ungeeignete Kosmetik.

Täglich waschen oder nicht?

Bei empfindlicherer Haut kann eine Dusche pro Tag zu viel sein. Einige Bereiche erfordern dennoch mehr Aufmerksamkeit:

- Das Gesicht, das täglich gewaschen werden muss, ist manchmal empfindlicher als der Rest des Körpers und bevorzugt ein milderer Produkt.
- Die Hände sollten mehrmals täglich gewaschen werden, vor allem nach dem Kontakt mit Stuhl oder anderen Flüssigkeiten. Häufiger Kontakt mit Körperpflegeprodukten kann zu mehr Irritationen führen.
- Der Intimbereich sollte mindestens einmal am Tag gewaschen werden, da er ebenso wie die Achseln einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt ist.
- Die Füße sollten einmal am Tag gewaschen werden (bei übermäßigem Schwitzen auch öfter), um Mazerationen und Hautprobleme zu vermeiden.

Im Zweifelsfall oder bei häufigen Reaktionen wenden Sie sich bitte an einen Dermatologen.

Nachrichtermüdigkeit: die Schattenseite der Dauerinformation

In einer hypervernetzten Welt, in der die Nachrichten ständig an einem vorbeiziehen, macht sich eine regelrechte „Nachrichtermüdigkeit“ breit, von der immer mehr Menschen betroffen sind. Wäre die Herausforderung heute nicht, sich weniger, aber besser zu informieren?

Text und Interview von Valentine De Muylder (En Marche), Übersetzung: Rachel Hurlet

Unsere Smartphones, Computer, Tablets und anderen vernetzten Gegenstände bombardieren uns ständig: Nachrichten von unseren Lieben, unserer Arbeit, unseren Terminen, dem Wetter... und dem Zustand der Welt. Diese Hypervernetzung übt einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben aus, auch auf unser Verhältnis zu Informationen. Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst oder sogar erschöpft, weil sie nun ständig den Nachrichten ausgesetzt sind.

4 von 10 Menschen

Laut einer Umfrage des Reuters Institute (1), die 2024 in knapp fünfzig Ländern durchgeführt wurde, geben etwa vier von zehn Menschen an, dass sie „Nachrichtermüde“ sind. Angesichts dieser Überlastung fühlen sie sich „überwältigt“ und „verwirrt“. Der gleiche Anteil gibt an, „oft oder manchmal“ Nachrichten zu vermeiden, was auf „repetitive und langweilige“ Nachrichten zurückzuführen ist, aber auch auf den „negativen Charakter“ der

Nachrichten, die ein Gefühl von Angst und Hilflosigkeit hervorrufen. Aus der internationalen Umfrage geht hervor, dass diese Trends weiter zunehmen.

Olivier Luminet, Professor für Emotions- und Gesundheitspsychologie an der UCLouvain und Forschungsdirektor am FNRS, beschäftigt sich intensiv mit der Entstehung dieses Phänomens der „Nachrichtermüdigkeit“. Er beschreibt es wie folgt: „Das Gefühl, von der Menge an Informationen, hauptsächlich negativer Natur, die uns erreichen, und den Stress und die Emotionen, die damit verbunden sind, überfordert oder sogar überschwemmt zu werden“.

En Marche: Hat diese Müdigkeit etwas mit der Art und Weise zu tun, wie wir uns heute informieren?

Olivier Luminet: Die Entwicklung von Smartphones und Nachrichtenmeldungen - die man manchmal abonniert, ohne sich dessen bewusst zu sein - führt dazu, dass die Menschen, wenn sie auf ihr Telefon schauen, automatisch mit potenziell angstauslösenden Informationen konfrontiert werden. Früher konnte man selbst entscheiden, wann man sich informieren wollte. Jetzt drängen sich die Informationen auf und es ist schwer, sich ihnen zu entziehen.

EM: So sehr, dass wir manchmal eine „Nachrichtensucht“ entwickeln?

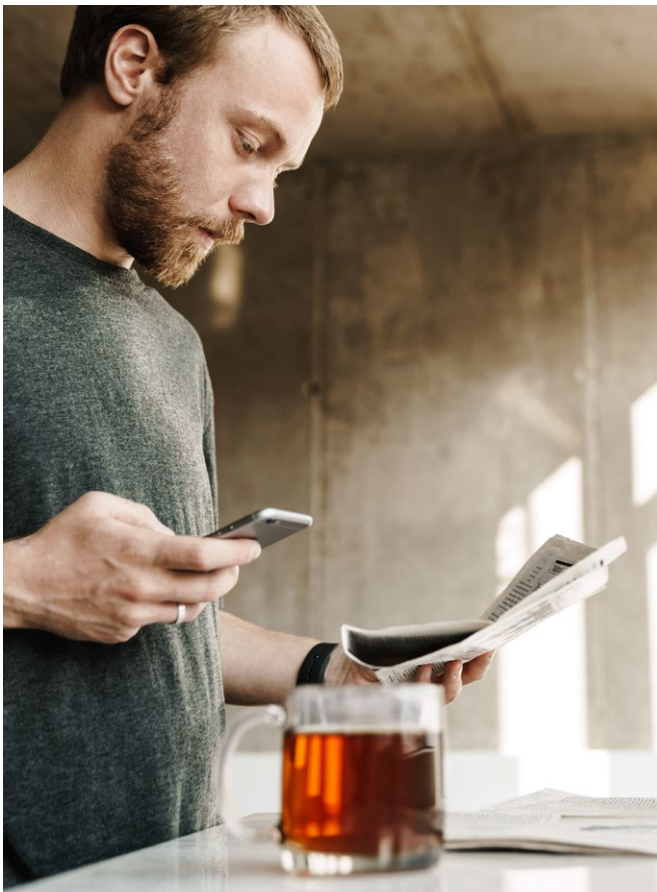
OL: Manche Menschen haben tatsächlich das Bedürfnis, immer auf dem Laufenden zu bleiben. Die Umgebung ist dafür gut geeignet. Bei bestimmten Ereignissen schalten viele Medien in einen kontinuierlichen Nachrichtenmodus mit ständigen, manchmal wenig relevanten Aktualisierungen. Dies ermutigt dazu, alle zehn Minuten nachzusehen, ob etwas passiert ist, und trägt zu ihrer Informationsmüdigkeit bei.

EM: Sie erwähnen auch die Rolle, die der „negative Charakter“ der Nachrichten dabei spielt...

OL: Ja, insbesondere durch die Art und Weise, wie die Nachrichten präsentiert werden. Es kann eine Tendenz bestehen, negative emotionale Begriffe, die z. B. mit Angst verbunden sind, hervorzuheben, um Aufmerksamkeit zu erregen. Einige Medien nutzen dies als Geschäftstechnik, um die Klickzahlen zu erhöhen. Dieser Mechanismus belastet die geistige Gesundheit.

EM: Sind bestimmte Personen stärker gefährdet?

OL: Personen, die bereits von Natur aus ängstlich sind, sind auf potenziell negative Informationen aufmerksamer. Junge Menschen, die nur diese Art der kontinuierlichen Information kennengelernt haben, könnten auch



anfälliger dafür sein als Menschen, die andere Arten der Informationsbeschaffung kennen.

EM: Woran erkennt man Nachrichtenmüdigkeit? Welche Anzeichen gibt es dafür?

OL: Es ist wichtig, zunächst klarzustellen, dass es sich nicht um eine offizielle Diagnose handelt, sondern um ein beobachtetes Phänomen. Dies umfasst die Tatsache, dass man so stark mit den Medien verbunden ist, dass eine Angstreaktion auftritt. Danach bleibt man entweder in einem sehr hohen Angstzustand mit negativen Auswirkungen auf Moral und Stimmung, oder man schaltet komplett ab und will die Nachrichten oder Informationen zu einem bestimmten Thema (Krieg, Klimakrise ...) überhaupt nicht mehr verfolgen. Hierbei handelt es sich um eine Vermeidungsstrategie, die darauf abzielt, den Angstzustand abzubauen. Das haben wir bereits beim Covid gesehen: Irgendwann haben einige Leute beschlossen, die Nachrichten im Zusammenhang mit der Pandemie überhaupt nicht mehr zu verfolgen. Auf die Gefahr hin, von wichtigen Informationen abgeschnitten zu werden...

EM: Wie kann man aus diesem „ganz oder gar nicht“ ausbrechen und es schaffen, sich zu informieren, ohne sich zu ermüden?

OL: Ich würde dazu raten, die Anzahl der Male pro Tag, an denen man die Nachrichten liest, zu begrenzen und sich dann richtig dafür Zeit zu nehmen. Die Nachrichten zwischen zwei Terminen schnell überfliegen, ist wahrscheinlich am schlimmsten, weil man sich nur die auffälligsten und furchteinflößenden Elemente merken wird. Besser ist es, sich den richtigen Moment auszusuchen, beispielsweise morgens und abends, um das Geschehene zu verstehen und zu analysieren.

Ich empfehle auch, Informationsquellen auszuwählen, die eine distanzierte Betrachtung ermöglichen, und Mitteilungen und „Newsfeeds“ zu vermeiden, die von rohen Emotionen dominiert werden. Man nimmt die Nachrichten ganz anders wahr, wenn man einen reflektierenden oder analytischen Artikel liest. Dadurch entsteht bereits ein gewisser Abstand, vermittelt durch den Blick einer Fachperson. Das hilft, Emotionen zu verarbeiten und die Dinge einzuordnen.

EM: Nachrichten wählen, statt sie zu erleiden...

OL: Früher gab es häufiger analysierte Nachrichten. Zwischen dem Zeitpunkt, an dem man seine Tageszeitung las, und dem nächsten Tag verging viel Zeit. Als die Nachrichten bei uns eintrafen, waren sie bereits teilweise verdaut worden. Jetzt sind wir viel mehr unmittelbaren Nachrichten ausgesetzt. Man sollte sich vom ständigen Drang lösen, immer als Erster Neues zu erfahren.

Es ist auf jeden Fall wichtig, sich Momente zu gönnen, in denen man richtig abschalten kann. Das ist in unserer Umgebung, in der die Informationen überall sind, nicht selbstverständlich, aber es ist vorteilhaft. Ab und zu muss man an etwas anderes denken können, um seine geistige Gesundheit zu erhalten. ■

(1) „Digital News Report 2024“, Reuters Institute for the Study of Journalism, 2024.

EINE DEMOKRATISCHE HERAUSFORDERUNG

Immer mehr Menschen aus allen sozialen Schichten und Altersgruppen vermeiden die Nachrichten, stellt eine Studie fest, die im Jahr 2024 in Frankreich vom *Observatoire Société et Consommation (ObSoCo)*, der Fondation Jean Jaurès und Arte durchgeführt wurde (1). Dieses sinkende Interesse an den Medien betrifft alle Kanäle... mit Ausnahme der sozialen Netzwerke. Der Grund dafür ist eine zunehmende Nachrichtenmüdigkeit, die Hand in Hand geht mit einem Gefühl der Verwirrung und des Misstrauens. Die Hälfte der Befragten gibt zum Beispiel zu, dass es ihnen schwerfällt, zwischen wahr und falsch zu unterscheiden, und mehr als ein Viertel zeigt sich durchlässig für Verschwörungstheorien.

Die Autoren schlagen Alarm: „Dieser „informationelle Auswanderung“ gibt Anlass zu ernsthaften Bedenken hinsichtlich der Gesundheit unserer Demokratie und der Fähigkeit unserer Bürger, fundierte Entscheidungen zu treffen, die Welt besser zu verstehen und sich aktiv zu engagieren.“

Im Herzen des Krieges um Aufmerksamkeit

„Der nötige Abstand, um sortieren zu können, Prioritäten zu setzen und dem, was wirklich wichtig ist, einen Sinn zu geben, verschwindet unter dieser Flutwelle an Informationen“, stellt die Studie weiter fest. und fügt hinzu, dass sich die Medien in einem „gnadenlosen Wettkampf um die knappe Ressource Aufmerksamkeit“ befinden. Auf die Gefahr hin, mit denselben Codes wie Unterhaltungssendungen, Serien und soziale Netzwerke zu spielen, und damit „Nachrichten zu orchestrieren, die eher darauf abzielen, Aufmerksamkeit zu erregen und zu fesseln, als wirklich zu informieren“.

Die Autoren der Studie stellen schlussfolgernd fest: Hinter der individuellen Müdigkeit verbirgt sich ein „kollektives Problem“, ein „demokratisches Problem, da Informationen zur Emanzipation jedes Einzelnen beitragen sollen“. Unter den Empfehlungen, die sie an Politiker und Medien richten, befindet sich die Notwendigkeit „aus dem ständigen Fluss auszubrechen. Zu einer gewissen Logik zurückkehren. Mit einem Anfang, einer Mitte und einem Ende“.

Hier ist ein einfacher Weg, den wir uns im Alltag aneignen können, um uns um unsere geistige Gesundheit zu kümmern, ohne die unserer Demokratien aufzugeben: Zurück zu Informationsquellen (Artikel, Sendungen, Podcasts...), die ein Ende haben. Wie die Zeitschrift, die Sie gerade in den Händen halten...

(1) „Les Français et la fatigue informationnelle“, Observatoire Société et Consommation, Fondation Jean Jaurès, Arte, 2024.

Digital Detox: Warum? Wie?

Das Smartphone ist in unserem Leben allgegenwärtig und hat viele von uns zu hypervernetzten Menschen gemacht. So sehr, dass wir das Bedürfnis verspüren könnten, uns davon zu distanzieren.

Text: Valentine De Muylder, Übersetzung: Rachel Hurlet

Es gibt viele Gründe, unser Verhältnis zu Bildschirmen und insbesondere zu unserem Smartphone zu pflegen. Neben der Nachrichtenmüdigkeit (siehe S. 10) und den Risiken in der Arbeitswelt kann Hypervernetzung auch Stress verursachen, den Schlaf beeinträchtigen, die Aufmerksamkeit beeinträchtigen usw. Vor diesem Hintergrund ist der Ausdruck „digital detox“ („digitale Entgiftung“) entstanden, der den Wunsch bezeichnet, die Bildschirmzeit

zu reduzieren oder die Online-Aktivitäten zu beschränken.

Schnelle Vorteile

Selbst eine zeitweise Abschaltung fällt vielen schwer. Als amerikanische Forscher (1) 467 Freiwillige baten, zwei Wochen lang den Internetzugang über ihr Smartphone zu blockieren, war ihr erster Befund erhellend: Gerade einmal 266 installierten die Sperr-App, und nur 119 - also ein Viertel der Freiwilligen - hielten mindestens zehn Tage durch.

Die vorgeschlagene Abschaltung war jedoch nicht radikal, da die Teilnehmer weiterhin telefonieren, SMS versenden und auf anderem Wege auf das Internet zugreifen konnten.

Diejenigen, die durchhielten, wurden jedoch nicht enttäuscht. Denn das Experiment zeigte eine deutliche Verbesserung ihres Wohlbefindens, ihrer psychischen Gesundheit und ihrer Aufmerksamkeitsspanne. Den Forschern zufolge lassen sich diese Vorteile zum Teil durch die Veränderungen im Tagesablauf der Teilnehmer während dieser zwei Wochen erklären: Nicht nur ihre Bildschirmzeit nahm deutlich ab, sondern sie verbrachten auch mehr Zeit mit Offline-Aktivitäten wie sozialem Austausch, körperlicher Bewegung, Ausflügen in die Natur, Schlafen usw.

Ein umweltbewusster Ansatz

Die Zurückhaltung gegenüber Bildschirmen kommt nicht nur unserem Wohlbefinden zugute. Sie ist auch Teil eines umweltbewussten Ansatzes, der unter dem Begriff ‚digitale Nüchternheit‘ zunehmend an Bedeutung gewinnt. Schätzungen zufolge verursachte die digitale Welt im Jahr 2023 weltweit genauso viele Treibhausgase wie das 5,5-fache von Frankreich (2). Diese

4 Stunden pro Tag oder mehr

Das ist die Zeit, die 35 % der Frauen und 40 % der Männer nach eigenen Angaben in ihrer Freizeit an einem Wochentag vor Bildschirmen verbringen. Am Wochenende steigen diese Zahlen noch weiter an (36 % der Frauen und 49 % der Männer).

Quelle: „Enquête de consommation alimentaire 2022-2023 : Activité physique et sédentarité de la population belge“, Sciensano.



Ausstöße entstehen nicht nur bei der Herstellung und Nutzung von Smartphones und anderen digitalen Geräten, sondern auch durch den Datenverkehr und die Speicherung in energieintensiven Datenzentren. Jede Internetsuche, jede verschickte E-Mail, jedes angesehene Video, jede Frage, die an Chat GPT gestellt wird... hinterlässt einen ungeahnten CO₂-Fußabdruck.

Um diese Auswirkungen zu verringern, empfiehlt die französische Agentur für den ökologischen Wandel (Ademe) unter anderem, die Verbindungsoptionen (Wifi, Bluetooth, 5G...), Benachrichtigungen, Geolokalisierung und automatische Aktualisierungen von Apps zu deaktivieren - wenn sie nicht nützlich sind. Oder es mit dem Streaming nicht zu übertreiben (3).

Die Bekämpfung der Hypervernetzung hat sowohl für unser Wohlbefinden als auch für die Umwelt Vorteile. Das Ziel ist nicht, auf die positiven Beiträge unserer Smartphones zu verzichten - die uns Zeit sparen oder unsere Kommunikation

erleichtern -, sondern die Kontrolle wiederzuerlangen, indem wir uns von einer automatischen, zwanghaften Nutzung lösen und zu einer gewählteren, bewussteren Nutzung zurückfinden. ■

(1) „Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective wellbeing“, Noah Castelo et al., PNAS Nexus, 2025.

(2) Diese Zahl wurde von der unabhängigen Expertengruppe GreenIT zur Verfügung gestellt: greenit.fr.

(3) „En route vers la sobriété numérique“, Agence française de la transition écologique (Ademe), 2022.

5 Tipps zum Abschalten

- 1. Schalten Sie Ihr Smartphone nachts aus.** Ein einfacher Rat, den man sich ruhig öfter ins Gedächtnis rufen sollte. Wenn Sie Ihr Smartphone nur als Wecker nutzen, warum nicht wieder auf einen klassischen Wecker umsteigen?
- 2. Gönnen Sie sich Momente ohne Smartphone.** Zum Beispiel 1 Stunde nach dem Aufwachen und 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Oder: Kein Smartphone während der Mahlzeiten, im Bett, in Meetings, in Verkehrsmitteln, bei einem Spaziergang...
- 3. Legen Sie Zeiten fest, die bestimmten Online-Aktivitäten gewidmet sind.** Anstatt 15 Mal am Tag für 1 oder 2 Minuten Nachrichten oder soziale Netzwerke zu checken, tun Sie dies 1 oder 2 Mal am Tag für 15 Minuten.
- 4. Bewahren Sie Ihr Telefon außerhalb Ihrer Reichweite und Sichtweite auf** (in einer Schublade, einem anderen Raum...), wenn Sie voll verfügbar oder konzentriert sein möchten. Manche Familien führen eine „Telefonbox“ für gemeinsame Momente ein.
- 5. Erfinden Sie eine neue Mini-Gewohnheit,** etwas, das Sie tun können, wenn Sie ohne Grund „scrollen“ oder klicken wollen, aus einem einfachen Reflex heraus: aus dem Fenster schauen, ein Glas Wasser trinken, tief durchatmen, ein paar Schritte gehen...

Zögern Sie nicht, Ihre Angehörigen über Ihr Vorhaben zu informieren. Sie werden sich wohler fühlen, wenn Sie nicht sofort auf ihre Nachrichten oder Anrufe reagieren.

Wie zähmt man sein Smartphone?

Wie wäre es, wenn Sie Ihr Smartphone zum Verbündeten machen? Vorausgesetzt, man weiß, wo man suchen muss, ist es voller Möglichkeiten, um sich selbst unauffälliger zu machen.

- Sortieren Sie Ihre Apps. Löschen Sie diejenigen, die Sie nicht nutzen - oder zu viel, wie z. B. einige soziale Netzwerke. Sie können zwar immer noch über einen Computer darauf zugreifen, aber Sie werden dies wahrscheinlich seltener tun.
- Erstellen Sie einen minimalistischen Startbildschirm, bei dem nur die wichtigsten Apps auf der ersten Seite angezeigt werden.
- Deaktivieren Sie nicht wesentliche Benachrichtigungen (soziale Netzwerke, News Alerts...). Weniger Benachrichtigungen = weniger Ablenkungen und Versuchungen.
- Aktivieren Sie den Flugzeugmodus, um sofort die Verbindung zum Internet und zum Mobilfunknetz zu trennen. Achtung: Sie können dann keine Anrufe mehr entgegennehmen.
- Verwenden Sie den Konzentrationsmodus oder das digitale Wohlbefinden in den Einstellungen oder Parametern Ihres Smartphones, um bestimmte Apps oder Benachrichtigungen für einen bestimmten Zeitraum, der auch wiederkehrend sein kann, zu pausieren.
- Beschränken Sie die Zeit, die Sie bestimmte Anwendungen nutzen, mithilfe eines Timers, der in den Einstellungen oder Parametern Ihres Smartphones zugänglich ist (je nach Marke über „Bildschirmzeit“ oder „Digitales Wohlbefinden“).
- Selbst wenn es paradox klingen mag, gibt es auch Apps zum Herunterladen, mit denen Sie programmieren können, was wann auf Ihren verschiedenen Bildschirmen zugänglich ist. Einige sind spielerisch oder originell und fordern z. B. dazu auf, vor dem Zugriff auf bestimmte Apps erst ein paar Sekunden bewusst zu atmen.

JUNGE ERWACHSENE

Der Einstieg in die finanzielle Selbstständigkeit

Der Zeitpunkt der Selbstständigkeit ist auch ein guter Zeitpunkt, um sich gute finanzielle Gewohnheiten anzueignen. Hier sind einige wichtige Fragen, die Sie sich stellen sollten, um gut vorbereitet zu starten.

Text: Valentine De Muylder, Übersetzung: Rachel Hurlet

1. Wie ist Ihr Verhältnis zu Geld?

Wir alle haben eine sehr persönliche Beziehung zu Geld, die oft mit unserer Erziehung zusammenhängt und konkrete Auswirkungen auf die Art und Weise haben kann, wie wir unsere Finanzen verwalten. Sich selbst im Klaren zu sein, wie man sich in Geldfragen fühlt, ist daher eine wichtige Voraussetzung, bestätigt Anne Berger, Moderatorin bei Financité: „Geld ist in den Familien ein ziemliches Tabuthema. Es wird wenig darüber gesprochen. Was nicht ausgesprochen wird, bleibt oft unbewusst, und man ist sich nicht unbedingt der verzerrten Wahrnehmungen bewusst, die man haben kann.“ Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, ist es vielleicht noch nicht zu spät, das Gespräch mit Ihren Eltern zu suchen, sie um Rat zu fragen, ihnen Fragen zu stellen? „Es gibt generell einen gravierenden Mangel an finanzieller Bildung“, so Anne Berger, die darauf hinweist, dass dies insbesondere Mädchen betrifft.

2. Wie lernt man, mit Geld umzugehen?

Was tun, wenn man feststellt, dass man nicht über alle Schlüssel verfügt, um sich selbst zu helfen? Wenn man unter den vielen online verfügbaren Ressourcen nur eine einzige nennen müsste, wäre dies zweifellos wikifin.be (1). Die Finanzbildungs-Website der FSMA, der Behörde für Finanzdienstleistungen und -märkte, ist eine Fundgrube für zuverlässige und zugängliche Informationen zu Geldfragen, die auf den belgischen Kontext zugeschnitten sind. Es beleuchtet zahlreiche Aspekte, die für den Erwerb finanzieller Unabhängigkeit entscheidend sind: die erste Gehaltsabrechnung und die Steuererklärung verstehen, Versicherungen, Bankkonten und Sparprodukte vergleichen oder sich bei den Formalitäten im Zusammenhang mit einer neuen Wohnung zurechtfinden...

Der Schlüssel, um sich zwischen all den anderen Websites, Videos, Apps oder Konten in sozialen Netzwerken zurechtzufinden? Kritisches Denken. Ist die Person, die Sie informiert, kompetent? Hat sie ein Interesse daran, Ihnen etwas zu verkaufen? Bietet sie Ihnen differenzierte Informationen oder eine Wundermethode?

3. Wie erstellt man ein erstes Budget?

Das Prinzip eines Budgets ist einfach: Sie sollen sich einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben verschaffen. Für diese Übung nehmen Sie, je nach Vorliebe, ein Notizbuch, ein digitales Whiteboard oder eine App sowie etwas Zeit zum Sammeln der Informationen.

• Einnahmen auflisten:

Erstellen Sie zunächst eine Liste Ihrer Geldeinnahmen. Dabei kann es sich um Arbeitseinkommen, Ersatzeinkommen (Arbeitslosengeld, Sozialhilfe...), Zusatzeinkommen (Stipendium, Unterhaltszahlungen, Kindergeld...) oder auch Familienhilfe handeln. Informieren Sie sich gut darüber, was Ihnen zusteht!

• Ausgaben auflisten:

Gehen Sie alle Ihre kleinen und großen Ausgaben durch und unterscheiden Sie dabei zwischen fixen Ausgaben (Miete, Energierechnungen, Handyvertrag...) und variablen Ausgaben (Lebensmittel, Ausgehen, Kleidung, Arzttermine...). Damit Sie deren Betrag einschätzen können, wird empfohlen, sie mindestens einen Monat lang systematisch zu notieren.

Unterscheiden Sie bei den festen Ausgaben zwischen denen, die Sie monatlich bezahlen, und denen, für die Sie regelmäßige Rechnungen erhalten (vierteljährlich, jährlich: Wasserrechnung, Krankenkasse, Steuern ...). Der Rat von Anne Berger, um Ausrutscher zu vermeiden? Machen Sie die Übung, diese regelmäßigen Ausgaben monatlich in Rechnung zu stellen, d. h. zu berechnen und in Ihr Budget aufzunehmen, was sie pro Monat kosten würden. Legen Sie dann jeden Monat einen entsprechenden Betrag beiseite oder gehen Sie zu einer monatlichen Zahlung über, wenn dies möglich ist.

• Ziel: Ausgeglichenheit

Wenn Sie Ihr Budget vervollständigt haben und Ihnen Ihre Ausgaben im Verhältnis zu Ihrem Einkommen zu hoch erscheinen, gehen Sie jede Ausgabe einzeln durch, um zu sehen, ob und wo Sie sparen können. Das ist der Sinn dieser Übung: Sie ermöglicht es, „Eindrücke“ zu objektivieren, um bessere Entscheidungen zu treffen.

In einer Beziehung? Sprechen Sie über Geld!

Für Anne Berger von der Organisation Financité (financite.be) besteht der erste Ratschlag für junge Paare, die zusammenziehen, in Bezug auf Geld darin, darüber zu sprechen und sich sofort Regeln zu überlegen, wie man damit umgeht. „Weil am Anfang alles gut ist, wollen wir uns nicht damit belasten. Aber die Zeit vergeht schnell und man kann sich in Gewohnheiten verfangen, die für den einen oder anderen nicht gut sind“, warnt sie. „Auf lange Sicht kann es dramatische Folgen haben, wenn man die Dinge nicht auf den Punkt gebracht hat, auch wenn dies nicht immer beabsichtigt ist“.



Wenn Sie trotz allem kein Gleichgewicht erreichen oder sich verschulden müssen, um unvorhergesehene Ereignisse zu bewältigen, sollten Sie nicht allein bleiben. Wenden Sie sich an das ÖSHZ Ihrer Gemeinde oder an die nächstgelegene Schuldenvermittlungsstelle.

4. Warum ist Sparen wichtig?

Das Anlegen eines sogenannten „Vorsorgesparens“ ermöglicht es, regelmäßige Ausgaben zu tätigen, aber auch unvorhergesehene Ausgaben zu decken (ein gesundheitliches Problem, ein Gegenstand, der ersetzt werden muss, eine Reparatur...). Als Faustregel wird empfohlen, ein Äquivalent von drei Monateinkommen auf die Seite zu legen. „Aber wenn man auch nur ein Monateinkommen gespart hat, kann man bereits unvorhergesehene Ereignisse bewältigen“, schränkt Anne Berger ein. Auch die „50/30/20“-Regel, bei der 50 % des Budgets für wesentliche Ausgaben, 30 % für Freizeit und 20 % für Ersparnisse verwendet werden, kursiert viel in den

Fast jeder Zweite hat Geldsorgen

Laut der letzten landesweiten Umfrage von Febelfin (2023), dem belgischen Verband des Finanzsektors, empfinden 54 % der 16- bis 24-Jährigen eine Abneigung gegen den Umgang mit ihrem Geld, und 49 % geben an, dass ihre Finanzen ihnen manchmal den Schlaf rauben. „Geld beschäftigt sie viel stärker als andere Altersgruppen“, kommentiert Charline Gorez, die Sprecherin der Institution, die diese Sorgen auf einen gewissen Mangel an Finanzwissen zurückführt. Denn laut derselben Umfrage geben nur 35 % der Jugendlichen an, dass sie sich für ihre Finanzen engagieren und 68 %, dass sie gut über ihre Situation informiert sind. Diese Generation ist sehr vernetzt, aber dennoch anfällig für Online-Betrügereien, bemerkt Charline Gorez weiter. Diese Erkenntnisse veranlassen Febelfin, ebenfalls Sensibilisierungsinitiativen zu starten, darunter eine Website, die sich an junge Erwachsene richtet: financesetmoi.be

sozialen Netzwerken. Doch auch hier gilt: Alles hängt von den Mitteln und Bedürfnissen jedes Einzelnen ab.

Das Wichtigste, was man sich merken sollte, fasst Anne Berger zusammen, ist, seine Ersparnisse nach Möglichkeit in sein Budget einzubeziehen. „Warten Sie nicht bis zum Ende des Monats, um zu sehen, was noch übrig ist. Legen Sie bereits am Anfang des Monats auch nur 20 € oder 30 € auf Seite. Wenn es am Ende des Monats zu knapp wird, gehen Sie sie wieder holen. Dabei sind Sie sich zumindest bewusst, dass sie beiseite gelegt werden“.

5. Wie geht man mit Investitionen um?

Immer mehr junge Menschen werden dazu verleitet, zu investieren. Warum nicht? Mathieu Saudoyer, Sprecher der FSMA, warnt jedoch vor gewissen Fehlentwicklungen, die unter anderem mit den unrealistischen und riskanten Versprechungen einiger Influencer (oder Finfluencer) zusammenhängen, die sich in sozialen Netzwerken als Finanzberater aufspielen. Laut einer Umfrage von Febelfin, dem belgischen Verband des Finanzsektors, würden 25 % der Jugendlichen in Erwägung ziehen, ihnen zu vertrauen... Das Thema ist umfangreich, aber einige grundlegende Ratschläge können hier in Erinnerung gerufen werden, wie zum Beispiel, dass Sparen und Investieren nicht zu verwechseln sind und man daher immer ein Sicherheitssparen beibehalten sollte. Oder die Investitionen diversifizieren und nie etwas entscheiden, ohne sich vorher gut zu informieren.

„Es ist absolut entscheidend, den Reflex zu haben, sich zu informieren, zu vergleichen und zu verstehen, was man mit seinem Geld macht“, erinnert Mathieu Saudoyer. Ich denke, wenn eine Person sich die Mühe gibt, ein Budget zu erstellen, ist sie bereits auf dem richtigen Weg, um bestimmte Probleme zu vermeiden. Das ist das Erste, was wir empfehlen: Man sollte dafür sorgen, dass man einen guten Überblick über die eigene Situation hat, um entsprechend handeln zu können. Das klingt einfach, ist aber wirklich sehr wichtig. ■

(1) Die folgenden Tipps zu Budget und Sparen sind teilweise von dieser Website inspiriert.

Schwere Krankheiten: Welche finanzielle Beihilfen?

Eine schwere Krankheit kann in jedem Alter auftreten. Oft kann sie erhebliche und völlig unvorhergesehene Kosten verursachen. Um Sie zu unterstützen und diese Kosten zu begrenzen, gibt es spezielle finanzielle Beihilfen.

Text: Sozialdienst der CKK, Übersetzung: Rachel Hurllet

Die Pflichtversicherung

Im Allgemeinen ist die Pflichtversicherung (PV - soziale Sicherheit) ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsleistungen der Patienten. Im Falle einer schweren Krankheit werden besondere Hilfen gewährt. Beispielsweise:

- Pauschale finanzielle Beihilfen bei chronischer Krankheit, Inkontinenz oder Palliativpflege.
- Die maximale Gesundheitsrechnung (MAGER) begrenzt die Ausgaben des Haushalts für Gesundheitsleistungen.
- Der Status chronische Erkrankung senkt die Höchstgrenze der MAGER. Dieser Status wird automatisch von der Krankenkasse auf der Grundlage der Gesundheitsausgaben gewährt.

- Beteiligung an den Transportkosten für Patienten, die einer Dialyse oder onkologischer Behandlung/ Nachsorge nachgehen (nicht im Krankenhaus befindlicher Patient oder Elternteil eines im Krankenhaus befindlichen Kindes).

Gut zu wissen: Wenn teure Behandlungen nicht von der Pflichtversicherung erstattet werden, besteht die Möglichkeit, Unterstützung aus dem besonderen Solidaritätsfonds zu erhalten. Der Antrag kann an den Vertrauensarzt der Krankenkasse gerichtet werden.

Die Vorteile der CKK

- **Eine pauschale Beihilfe von 150 €**
Im Falle einer schweren Krankheit gewährt die CKK jedem (beitragszahlenden) Mitglied

eine Erstattung von 150 € zur Deckung der Kosten, die nicht von der PV: erstattet werden. 26 Krankheiten (die in einer Liste aufgeführt sind) berechtigen zu dieser Pauschale: Krebs, Diabetes, rheumatoide Arthritis, Parkinson, multiple Sklerose, invalidisierender Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Ateminsuffizienz, Psychose usw. Die Pauschale kann auch nach Stellungnahme des Vertrauensarztes gewährt werden, wenn die Person den Status einer chronischen Erkrankung hat.

Die Pauschalbeihilfe wird gewährt, sofern die Person in den vorangegangenen zwei Jahren im Zusammenhang mit der schweren Krankheit in ein Krankenhaus eingewiesen wurde oder eine technische Leistung erhalten hat, beides im Zusammenhang mit der schweren Krankheit.

Der Antrag wird anhand eines Formulars gestellt, das bei der Krankenkasse eingereicht wird, nachdem der Arzt es ausgefüllt hat. Der Antrag kann über die App Meine CKK eingereicht werden oder in einen CKK-Briefkasten eingeworfen werden.

- **Höhere Erstattung von Gesundheitsleistungen**

Seit dem 1. Januar 2025 übernimmt die CKK für ein Jahr die Erstattung von Behandlungen im Zusammenhang mit einer schweren Krankheit, darunter ärztliche und paramedizinische Konsultationen (z. B. Beratungen und technische Leistungen eines Allgemein- oder Facharztes, Kinesiotherapie, Logopädie oder medizinische Bildgebungsuntersuchungen). Sobald die Pauschale von 150 € gewährt wurde, werden alle gesetzlichen Eigenanteile automatisch für 12 Monate erstattet



(Honorarzuschläge sind weiterhin zu zahlen). Für die Erstattung können die Belege zusammen mit einem Erkennungsaufkleber entweder in einen CKK-Briefkasten eingeworfen oder per Post an die CKK geschickt werden.

• **Eine Beteiligung am nicht dringenden Transport**

Für Konsultationen, Untersuchungen, Behandlungen oder Krankenhausaufenthalte, die einen geeigneten Transportdienst erfordern, beteiligt sich die CKK an den Kosten für die Fahrt zu oder von einem Krankenhaus:

- 15 €, dann 1,50 €/ km (ab dem 11. km) im Krankenwagen
- 5 €, dann 0,50 € pro km (ab dem 11. km) in leichten Sanitätsfahrzeugen oder angepassten Transporten für Personen mit eingeschränkter Mobilität

Weitere Infos zur Erstattung von Transportkosten finden Sie auf ckk-mc.be/transport.

Das „Plus“ der wahlfreien Versicherungen der CKK

Personen, die eine wahlfreie Versicherung bei der CKK abgeschlossen haben, haben Anspruch auf zusätzliche Erstattungen im Rahmen einer schweren Krankheit: Hospi +, Hospi +100 oder +200 oder die Medi +. Die allgemeinen Bestimmungen und Details der Versicherungen finden Sie unter ckk-mc.be/versicherungen.

| Hospi + | Hospi +100 oder +200 | Medi + |
|---|---|---|
| Pauschale von 100 € (jährlich) | Pauschale von 200 € (jährlich) | Erstattung aller Leistungskosten außerhalb des Krankenhausaufenthalts, unabhängig davon, ob sie mit der schweren Krankheit in Zusammenhang stehen oder nicht, und ohne zeitliche Begrenzung |
| 50 % (max. 150 €) der krankheitsbedingten Ausgaben, die nicht von der PV erstattet werden, ab 200 € (Transport, Medikamente, Bandagistik, Ernährungsberater, Kosmetiker, Psychologe, Perücken...) | 50 % (max. 1 800 €) der krankheitsbedingten Ausgaben, die nicht von der PV erstattet werden, ab 400 € (siehe links) | Erstattungen für die alltägliche Versorgung: Alternativmedizin, Blutabnahmen, medizinische Fußpflege, Psychologiesitzungen... |
| | Erstattung der gesetzlichen Eigenanteile und max. 100 % der Honorarzuschläge für medizinische und paramedizinische Kosten (die von der PV erstattet werden) 1 Monat vor und 3 Monate nach jedem Krankenhausaufenthalt | |



Weitere Infos erhalten Sie bei den CKK-Kundenberatern unter 087 32 43 33 oder auf ckk-mc.be/kontakt und ckk-mc.be/versicherungen.

Der Sozialdienst der CKK begleitet Sie

Während einer Krankheit können administrative, finanzielle, berufliche und/oder familiäre Schwierigkeiten auftreten. Der Sozialdienst der CKK ist an ihrer Seite und

- nimmt sich für Sie Zeit,
- hört Ihnen vertraulich zu,
- informiert Sie individuell über die Gesetzgebung und Ihre Rechte,
- bietet Ihnen administrative Hilfe an,
- findet gemeinsam mit Ihnen Lösungen für Ihre Situation,
- leitet Sie, falls nötig, weiter an Partnerorganisationen (ÖSHZ usw.),
- begleitet Sie gerne bei Bedarf bei weiteren Formalitäten,
- ...

Der Sozialdienst der CKK steht allen Personen, die während ihrer Krankheit informiert, beraten und begleitet werden möchten (ob Mitglied der CKK oder nicht), kostenlos zur Verfügung.

Der Dienst beantwortet Ihre Fragen gerne telefonisch, per E-Mail, während der offenen Sprechstunden oder nach Terminvereinbarung:

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstellen finden Sie auf S. 3 oder auf ckk-mc.be/kontakt. Der Sozialdienst ist telefonisch unter der Nummer 087 30 51 16 erreichbar.

Weitere Infos finden Sie auf ckk-mc.be/sozialdienst

Agenda

Entdecken Sie die App Meine CKK

Sie fühlen sich im Umgang mit digitalen Medien nicht wohl? Die CKK organisiert einen kostenlosen Workshop zur App Meine CKK und erklärt Ihnen, wie Sie die App installieren und wie sie Ihnen sämtliche Formalitäten erleichtern kann.

Praktische Infos:

- Mittwoch, 3. Dezember, 10 Uhr
- CKK Kelmis, Kirchplatz 32A
- Kostenlos

 Infos und Anmeldung auf ckk-mc.be/workshop-app



Die App Meine CKK erleichtert Ihnen viele Formalitäten und Vorgänge! Jetzt App herunterladen über ckk-mc.be/app

INFOVERANSTALTUNG

Entdecken Sie das Angebot der CKK

Bei der CKK erhalten Sie Erstattungen für Ihre medizinischen Behandlungen, zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und zur Begleitung in all Ihren Lebensphasen. Entdecken Sie alle Vorteile und Leistungen der CKK im Rahmen eines Infoabends:

- Donnerstag, 29. Januar 2026, 18:30 Uhr
- CKK Eupen, Klosterstraße 66
- Kostenlos

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

OCARINA

Jugendleiterschulung

Für alle Jugendlichen ab 16 Jahren (Jahrgang 2010) bietet Ocarina in den Osterferien 2026 (vom 11. bis 18. April) eine Jugendleiterausbildung an.




© Ocarina

Ocarina, der Jugenddienst der CKK, organisiert das ganze Jahr über vielfältige Aktivitäten für Kinder und Jugendliche: z. B. die Kinderanimation auf dem Musikmarathon, den Rednerwettbewerb Rhetorika, Ferienaufenthalte an der belgischen Küste oder die Ferienanimationen in Raeren, Herbesthal und Sankt Vith... **Damit all diese Angebote möglich sind, braucht es engagierte, kreative und gut ausgebildete Jugendleiter. Darum bietet Ocarina auch 2026 wieder eine umfassende Jugendleiterschulung an:**

- Die Grundausbildung startet mit einer einwöchigen **Theoriephase** in den Osterferien vom 11. bis 18. April 2026 im Haus Emil Palm in Büllingen. Auf dem Programm stehen: Animationstechniken und Gruppenleitung, Erste-Hilfe-Kurs (Grundkurs) mit anerkanntem Diplom, Grundlagen der Kinderpsychologie, Spielpädagogik und des Gruppenlebens.
- Im Sommer folgt ein einwöchiges **Praktikum**, bei dem das Wissen direkt in der Praxis angewendet wird.
- Nach erfolgreichem Abschluss erhält der Jugendliche den **DG-Jugendleiter**-Ausweis (anerkannt bei allen Jugendgruppen in Ostbelgien), eine nationale Bescheinigung unseres Dachverbandes Ocarina, ein europaweit anerkanntes Erste-Hilfe-Diplom.

Lust auf Teamarbeit, Verantwortung und jede Menge Spaß? Jetzt anmelden und Teil des Ocarina-Teams werden! Die Anmeldung erfolgt über den QR-Code.



 **Weitere Infos bei Ocarina:** eupen@ocarina.be • 087 27 96 50 • ocarina.be/de

Kreativatelier in Eupen



©Alteo

Kreativ werden macht Freude! Mit vielen verschiedenen Materialien und sehr viel Fantasie erstellen die Teilnehmer kleine Kunstwerke in den unterschiedlichsten Formen. Es werden

neue Techniken gelernt und direkt ausprobiert. Am Ende entstehen bunte Bilder, kleine Skulpturen und wahre kleine Kunstwerke!

David und Ilse leiten das Atelier mit vielen kreativen Ideen und viel Freude.

Nehmen Sie teil und entdecken Sie, wie kreativ Sie sind! Anmeldung erforderlich.

Praktische Infos:

- Mittwoch, 10. Dezember, von 18 bis 20 Uhr
- CKK Eupen (Victor-Xhonneux-Saal), Klosterstraße 66
- Preis: 15 € (Materialkosten)

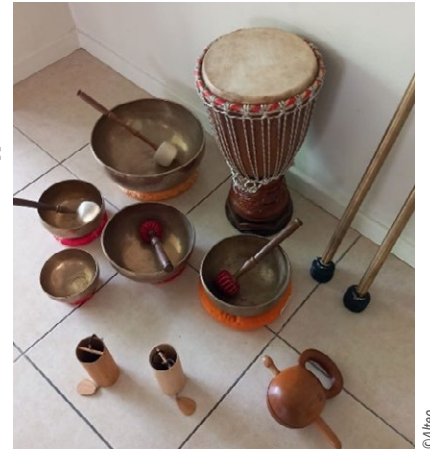
Infos und Anmeldung bei Alteo:
087 27 96 96 • alteo-dg@mc.be

Klangspiele in Eupen

Rhythmus verbindet: Musik für alle!

In der inklusiven Musikgruppe treffen sich Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und entdecken gemeinsam Klänge und Harmonien. Ob mit Djembé,

Klanginstrumenten oder einfach mit dem eigenen Körper: auf dem Programm stehen Rhythmus, Spaß an Musik und Gemeinschaft. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, denn Freude, Musik und Miteinander stehen im Mittelpunkt. Anmeldung erforderlich.



©Alteo

Praktische Infos:

- Donnerstag, 4. und 18. Dezember, von 18 bis 19:30 Uhr
- Bei Maria Elsishans, Haagenstraße 2 in Eupen
- Preis: 6 €

Infos und Anmeldung bei Alteo:
087 27 96 96 • alteo-dg@mc.be

Rührei-Frühstück für Alleinstehende

Die Eiche VoG lädt am **Samstag, 27. Dezember, erstmals zum Rührei-Frühstück ein.** Ein Vormittag voller Wärme, Begegnung und guter Gespräche in Begleitung von duftendem Kaffee und herzhaften Rühreivariationen. Das Ei steht für Neubeginn, Leben und Hoffnung. Ein Neubeginn ist immer auch eine Einladung, Neues zu erleben und hoffnungsfroh in eine Zukunft des friedlichen Miteinanders zu blicken.

Praktische Infos:

- Samstag, 27. Dezember, von 10 bis 13 Uhr
- Bei Die Eiche in Eupen, Kirchstraße 39b
- Kostenlos
- Anmeldung erforderlich, Plätze begrenzt

Infos und Anmeldung bei Die Eiche: 087 59 61 31 (werktags von 9-12 Uhr) • info@die-eiche.be

Entdecken Sie den Programmkalender von Die Eiche

In diesem Monat erscheint das Eiche-Programm für das Jahr 2026 mit attraktiven Reisen, Ausfahrten, Wanderungen, Themenabenden und einem umfangreichen Angebot an Bewegungs- und DiGi-Kursen. Wer vor dem 12. Dezember seinen Jahresbeitrag in Höhe von 20 € bei der Eiche VoG einbezahlt hat, darf vor dem offiziellen Anmeldebeginn (16. Dezember) bereits am 15. Dezember am telefonischen Voranmeldetag anrufen und sich für die Reisen 2026 nach Bilbao (20. bis 27. März), Hameln (15. bis 19. Mai), Blankenberge (26. Juni bis 3. Juli) sowie Thüringen (6. bis 13. September) anmelden.

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

Mit Die Eiche zum Seniorenkarneval in Bonn

Melden Sie sich zur **16. Bonner Seniorensitzung am Sonntag, 11. Januar 2026 an:** mit illustren Gästen wie das Bonner Prinzenpaar, Wicky Junggeburth, Tanzcorps der KG Sr Tollität

Luftwaffe, Bernd Stelter, Marita Köllner, Bläck Fööss, Bonner Stadtsoldaten Corps uvm. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 81 € und beinhaltet die Busfahrt, ein Brunch, den Eintritt zur Veranstaltung sowie Kaffee und Kuchen.



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

Psychologie und Sexologie

360 €/Jahr

Die CKK erstattet Ihnen:

- bis zu 20 € pro Sitzung und 360 € pro Jahr
- für jedes Mitglied der CKK
- für jede Begleitung: Einzel-, Familien-, Paarsitzungen...

ckk-mc.be/psy



CKK. Mitten im Leben.